

IRRITATIONSANALYSE FOR PARFORHOLD

- af forfatter og psykoterapeut Torben Madsen

Analysen skemaer er opdelt i følgende kategorier:

- Samtale og samvær
- Samvær med andre
- Konflikter
- Særheder
- Svagheder og/eller lidenskaber
- Ubetænksomheder
- Opgaver og ansvar i hjemmet
- Børn
- Økonomi
- Forhold til mad, drikke og køkken
- Bil og kørsel
- Tv, radio og avis
- Badeværelset
- Hygiejne
- Soveværelset og erotikken
- Romantikken
- Påklædningen
- Udseendet
- Kroppens lyde og dufte
- Almindelig høflighed eller

Herudover er der gjort plads til forhold, som jeg måtte have overset eller, som er helt specielle for én af jer. Og jeg vil meget stærkt opfordre jer til at benytte disse frie linjer - uanset hvor pjattet, dumt eller neurotisk det kan synes, at nogen overhovedet kan irriteres herover. Hvis noget irriterer, så irriterer det, og så bliver det ikke mindre irriterende af at blive fortiet. Og dertil kommer, at bogen "Sådan får du succes i parforholdet" jo gerne skulle fungere som en *fyldestgørende* manual for netop *jeres* samliv. Én, I både kan og bør tage frem fra tid til anden og ikke kun for at genopfriske, men også for at tilføje, ændre eller slette forhold, som måtte have ændret sig. Hvis I endnu ikke har børn, vil en ændring på denne front således nemt give anledning til en eller flere revisioner af listen. Apropos børn, så bør I også overveje at lave jeres egen forældre/børn-analyse. En sådan analyse vil ganske givet kunne forhindre mange sure miner og konflikter jer og børnene imellem.

Ud over at tage analysen frem fra tid til anden, kan det også være en god idé at lave en top 10 eller 20, der kan hænges op derhjemme - og på et meget synligt sted.

Analysens tekst

Det er selvsagt ret så afgørende, at I forstår de enkelte udsagn på samme måde. Jeg foreslår derfor, at I først gennemgår analysen mundtligt og uden at tilkendesige om, og i givet fald hvordan, de enkelte forhold irriterer jer. Og skulle der være forhold, som I forstår på hver sin måde, så noter det ned. Vær især opmærksom på brugen af udtryk som "altid", "aldrig", "kun", "dagligt" m.m., og hvordan I hver forstår disse.

Besvarelsen

I udfylder skemaerne ved at notere det tal (1-5), der passer bedst til jeres reaktion i første kolonne efter udsagnene. Og hvis I tillige ønsker at teste, hvor godt I kender hinanden, kan det ske i anden kolonne. Her kan I altså anføre det tal, som I hver for sig tror, partneren vil vælge. Denne "ekstra" test kan i sig selv være ganske spændende. En stor overensstemmelse mellem det valgte tal og jeres gæt indikerer således, at I er velforbredte på at leve sammen - og modsat. På grund af nogle få kønsbestemte forskelle i de to skemaer vil der dog være enkelte punkter, hvor dette gætteri ikke giver mening.

Lad tallene 1-5 stå for:

1. for: "generer ikke"
2. for: "generer lidt"
3. for: "generer meget"
4. for: "generer voldsomt"
5. for: "skilsmissegrund"

Tidsforbrug

Skemaerne kan udfyldes på godt en time, men hvorfor ikke sætte en hel aften eller to af til denne opgave? Det er trods alt jeres fælles lykke, det drejer sig om. Tag jer også god tid til at læse henholdsvis drøfte hinandens besvarelser, og læg især mærke til de punkter, hvor I gættede helt ved siden af. Det er dem, I kan lære mest af!

Prøv også at acceptere hinandens besvarelser, uanset hvor forskellige de måtte være fra jeres egen. Og forvent ikke nogen fornuftig forklaring på hvert eneste punkt. Der er nu en gang ting, der ikke lader sig forklare med fornuft, og det gælder ganske givet i begge besvarelser.

Forslag og rettelser kan sendes til:

Torben Madsen, Pjentedamsgade 7 B, 5000 Odense, mail: postmaster@osea.dk

Kvinder

Hvordan har du det med, at han:

Samtale og samvær:	1	2
1. - konstant snakker		
2. - ikke siger mere end absolut nødvendigt		
3. - blot lader, som om han lytter til dig		
4. - ser væk, når I taler		
5. - afbryder dig igen og igen		
6. - gør dine sætninger færdige for dig		
7. - ikke holder sig til et emne ad gangen		
8. - belærer dig om ting, du allerede ved		
9. - altid tror, han har ret		
10. - ikke kan eller vil se andres synspunkter		
11. - altid ved bedre end dig, hvad <i>du</i> mener		
12. - fortæller dig om ting eller personer, som ikke interesserer dig en døjt		
13. - opdigter historier for at gøre sig interessant		
14. - overdriver alt		
15. - praler med, hvad han/I har eller kan		
16. - fortæller en masse ligegyldigt, før han kommer til sagen		
17. - bruger masser af sjofle ord		
18. - bander slemt		
19. - ikke kan tie sammen med dig		
20. - undgår at tale om alvorlige emner		
21. - mener det samme som dig, blot for at behage dig		

22. - altid prøver at lave dig om		
23. - giver komplimenter blot for egen vindings skyld		
24. - aldrig roser dig		

Samvær med andre:		
25. - helst undgår selskabeligt samvær		
26. - altid skal have gæster		
27. - ikke præsenterer dig for sine venner		
28. - ikke bakker dig op over for andre		
29. - mangler stil		
30. - altid vil være i centrum		
31. - altid skal overgå andre		
32. - skåler hele tiden		
33. - lader dig alene, når I er i byen sammen		
34. - blander andre ind i jeres forhold		
35. - retter på dig, når I er ude		
36. - ser fjernsyn, mens I har gæster		
37. - inviterer gæster uden først at spørge dig		
38. - altid prøver at starte en diskussion		
39. - spiller klog, uden at være det		
40. - bliver ved med at fortælle vittigheder		
41. - trætter andre med jeres ferieoplevelser		
42. - ”overtager” dine beretninger		
43. - altid vil tidligt hjem fra fest		
44. - altid vil blive til det sidste		

Ved store irritationer omkring samtale og samvær kan I sikkert finde hjælp i min bog "Dig vil jeg gerne tale med".

Konflikter:

45. - hidser sig op over bagateller		
46. - ikke vil indrømme egne fejl		
47. - ikke vil tilgive dig, selv når du har sagt undskyld		
48. - ripper op i gamle ting igen og igen		
49. - beskylder dig for ting, du ikke har gjort		
50. - ”straffer” dig med tavshed		
51. - blot går sin vej		
52. - aldrig vil give sig		
53. - er konfliktsky		
54. - ikke tåler kritik		
55. - tror, han kan gøre alt godt igen med en buket blomster		

Særheder:

56. - låser (overalt)		
57. - glemmer nøgler overalt		
58. - har rengøringsvanvid		
59. - er overpertentlig		
60. - konstant piller ved kuglepen eller andet		
61. - sidder uroligt/vipper med benene		
62. - taler til dyr, som var det mennesker		
63. - taler med sig selv		
64. - gemmer på alt muligt værdiløst		
65. - skiller alt ad		
66. - bider negle		

Svagheder og/eller lidenskaber:

67. - ryger dagligt		
68. - helst skal have alkohol hver dag		
69. - tygger tyggegummi		
70. - taler timevis i telefon		
71. - bruger timer og penge på tips, lotto, bingo m.m.		
72. - lader sig påvirke af sit stjernetegn		
73. - betaler for at blive spået		
74. - ser al sport i fjernsynet		
75. - tilbringer den meste fritid foran computeren		
76. - lader tøj flyde overalt		
77. - ikke kan gøre sig færdig, når I skal ud		
78. - udskyder alting til sidste øjeblik		
79. - altid frygter for at komme for sent		
80. - altid bekymrer sig om, hvad andre siger		
81. - altid lader andre bestemme over sig		
82. - altid mener at fejle et eller andet		
83. - lyver om små og ligegyldige ting		
84. - ikke interesserer sig for dit arbejde		
85. - snobber opad		
86. - snobber nedad		
87. - mænger sig med dem, der er ”noget”		
88. - vipper på stolen		

Hvis rygning irriterer, vil jeg gerne anbefale mine bøger ”Sådan dræber du Nikotindjævelen” og ”Din sidste cigaret”.

Ubetæksomheder:

89. - fråser unødvendigt med vore resurser		
90. - sviner naturen unødvendigt til		
91. - lader lyset brænde overalt		
92. - lader vandet løbe under tandbørstningen		
93. - bruger det sidste af noget uden at anskaffe/fylde op igen		
94. - altid kommer for sent		

Opgaver og ansvar i hjemmet:

95. - betragter det huslige som dit ”naturlige” arbejde		
96. - overlader alle beslutninger til dig		
97. - betragter sig som familiens naturlige overhoved		
98. - træffer større ”fælles” beslutninger uden at spørge dig		
99. - altid skal opfordres til at tage del i det huslige		
100. - altid skal have tak for, hvad han har gjort		

Børn:

101. - ikke vil med til fødslen		
102. - forkæler egne børn mere end fælles børn		
103. - lader børnene styre jer		
104. - undlader at opdrage på børnene, når I er ude		
105. - skændes med dig i børnenes påhør		
106. - aldrig vil stå for de upopulære beslutninger		
107. - omgør dine beslutninger		

Økonomi:

108.	- altid mangler penge sidst på måneden		
109.	- er nærig		
110.	- er sparsommelig		
111.	- er økonomisk beregnende		
112.	- køber ting bare for at købe noget		
113.	- altid køber mærkevarer		
114.	- ikke betaler sin rimelige del af de fælles udgifter		
115.	- vil have fælles økonomi		
116.	- ikke vil have fælles økonomi		
117.	- låner penge af dig uden at betale tilbage		
118.	- prutter om prisen, når I er sammen		

Forhold til mad, drikke og køkken:

119.	- ser fjernsyn, mens I spiser		
120.	- bruger smartphone, mens I spiser		
121.	- læser avis, mens I spiser		
122.	- overfylder tallerkenen		
123.	- hælder salt på maden uden først at smage på den		
124.	- stikker sit bestik ned i jeres fælles mad		
125.	- begynder at spise uden at vente på dig		
126.	- skovler maden ind uden at nyde den		
127.	- drikker god vin uden at nyde det		
128.	- altid levner mad		
129.	- altid skraber tallerkenen helt tom		
130.	- altid skærer fedtet fra		
131.	- fråser med maden		

132.	- fylder sig med fast food		
133.	- udhuler osten		
134.	- kun vil spise mad, han allerede kender		
135.	- sjusker med opvasken		
136.	- efterlader skabe og skuffer åbne		
137.	- ikke rydder op efter sig		
138.	- stiller tingene forkert på plads		
139.	- bruger karkluden til alt andet		
140.	- lader køleskabet stå åbent længere end nødvendigt		
141.	- ikke kan eller vil lave mad		
142.	- ikke har maden færdig til tiden		
143.	- blander sig i din madlavning		
144.	- konstant beklager sig over din madlavning		

Bil og kørsel:

145.	- altid skal overhale andre bilister		
146.	- fortæller dig, hvordan du skal køre		
147.	- skælder ud over alle andre bilister		
148.	- altid tror, han er bedst til at finde vej		
149.	- aldrig kan finde vej		
150.	- tager det for givet, at han skal køre		
151.	- tager det for givet, at du kører hjem efter en fest		
152.	- undlader at holde bilen ren		
153.	- ryger i bilen		

Tv, radio, avis og smartphone:

154.	- snakker løs, mens I ser film		
155.	- falder i søvn, mens I ser film		
156.	- gentagne gange afbryder din avislæsning		
157.	- konstant zapper		
158.	- konstant sidder med sin smartphone		
159.	- ser flere timers fjernsyn (dagligt)		
160.	- har fjernsynet eller radioen konstant tændt		
161.	- lytter til alle nyhedsprogrammer		
162.	- undlader at følge med i nyhederne		
163.	- altid vælger det musik, I skal høre		
164.	- altid skruer op for musikken		
165.	- synger med uden at kunne synge		

Badeværelset:

166.	- trykker forkert på tandpastaen		
167.	- ”låner” din tandbørste		
168.	- bruger timer på toilettet		
169.	- glor på dig, mens du lægger make-up på		
170.	- glemmer at slå brættet ned		
171.	- efterlader badeværelsesgulvet vådt til dig		
172.	- ikke hænger det våde håndklæde til tørre		
173.	- efterlader lort i toiletkummen		
174.	- efterlader hår i risten eller håndvasken		
175.	- undlader håndvask efter toiletbesøg		
176.	- benytter toilettet uden at lukke døren efter sig		

177.	- benytter toilettet, mens du er der		
178.	- efterlader skægrester fra shaveren i håndvasken		
179.	- smider cigaretskod i kummen		

Hygiejne:

180.	- ikke vasker kroppen dagligt		
181.	- har beskidte ører		
182.	- har beskidte negle		
183.	- ikke børster tænder dagligt		
184.	- har fedtet hår		

Soveværelset og erotikken:

185.	- ryger i soveværelset		
186.	- ser fjernsyn i sengen		
187.	- spiser i sengen		
188.	- ønsker lyset tændt, når du vil sove		
189.	- sjusker med at rede sengen		
190.	- aldrig tager initiativet		
191.	- inviterer til sex uden først at vaske sig		
192.	- begrænser sex til soveværelset		
193.	- aldrig vil tilfredsstille dig, uden at du gør gengæld		
194.	- mener, at al intim kontakt skal ende med samleje		
195.	- kræver, at I elsker om morgenen		
196.	- ikke vil sove i arm		
197.	- vender ryggen til efter endt "arbejde"		
198.	- ikke gider nusse dig på ryggen		

199.	- vil kysse dig, selvom han er langskægget		
200.	- lader dig ligge på den "våde plet"		
201.	- tager dynen for sig selv		
202.	- absolut skal sove for åbent vindue		
203.	- sover med sokker på		
204.	- sover med nattøj på		
205.	- snorker		
206.	- lader katten/hunden sove i sengen		
207.	- vækker dig eller larmer, når du gerne vil sove længe		

Romantikken:

208.	- ikke vil gå hånd i hånd		
209.	- ikke bemærker det, når du dresser op		
210.	- ikke bemærker det, når du ændrer frisure		
211.	- ikke kysser farvel/goddag		
212.	- ikke lader dig vide, at han elsker dig		
213.	- glemmer mærkedage		
214.	- ikke kan eller vil snakke om følelser		
215.	- er jaloux og viser det		
216.	- ikke vil lade dig gå i byen uden ham		
217.	- flirter verbalt med andre, mens du er til stede		
218.	- er dig utro		

Påklædningen:

219.	- klæder sig sjusket i hverdagen		
220.	- klæder sig sjusket, når I skal i byen		

221.	- altid går i samme slags tøj		
222.	- altid går i joggingtøj		
223.	- går i beskidt tøj		
224.	- går i krøllet tøj/skjorte		
225.	- sammensætter farverne helt forkert		
226.	- har hængerøv i bukserne		
227.	- går med lange bukser, der ikke når ned til skoene		
228.	- klæder sig uden hensyntagen til form og figur		

Udseendet:

229.	- ikke gør noget for sit udseende		
230.	- får piercinger i ansigtet		
231.	- får piercinger på kroppen		
232.	- lader sig tatovere		
233.	- lader håret gro ud af næsen eller ørene		
234.	- lægger sig skæg til		
235.	- ingen motion dyrker		
236.	- lader maven vokse ud over bæltet		
237.	- er sundhedsfanatiker		

Ved irritationer over hinandens (eller egen) vægt vil jeg gerne anbefale min bog "Lær at spise mindre".

Kroppens lyde og dufte:

238.	- smasker i dit selskab		
239.	- bøvser eller ræber i dit selskab		
240.	- prutter i dit selskab		

241.	- har dårlig ånde		
242.	- lugter af sved		
243.	- stinker af hvidløg		
244.	- har sure tæer		

Almindelig høflighed eller... :

245.	- gaber åbent i dit selskab		
246.	- stanger tænder i dit selskab		
247.	- taler med mad i munden		
248.	- piller næse i dit selskab		
249.	- piller tæer i dit selskab		
250.	- hoster uden at holde sig for munden		
251.	- snøvler		
252.	- læser dine breve eller e-mails		
253.	- går i din taske eller private gemmer		
254.	- undlader at holde døren for dig		

Diverse:

255.			
256.			
257.			
258.			
259.			
260.			
261.			

Mænd

Hvordan har du det med, at hun:

Samtale og samvær:	1	2
1. - konstant snakker		
2. - ikke siger mere end absolut nødvendigt		
3. - blot lader, som om hun lytter til dig		
4. - ser væk, når I taler		
5. - afbryder dig igen og igen		
6. - gør dine sætninger færdige for dig		
7. - ikke holder sig til et emne ad gangen		
8. - belærer dig om ting, du allerede ved		
9. - altid tror, hun har ret		
10. - ikke kan eller vil se andres synspunkter		
11. - altid ved bedre end dig, hvad <i>du</i> mener		
12. - fortæller dig om ting eller personer, som ikke interesserer dig en døjt		
13. - opdigter historier for at gøre sig interessant		
14. - overdriver alt		
15. - praler med, hvad hun/I har eller kan		
16. - fortæller en masse ligegyldigt, førend hun kommer til sagen		
17. - bruge masser af sjofle ord		
18. - bander slemt		
19. - ikke kan tie sammen med dig		
20. - undgår at tale om alvorlige emner		
21. - mener det samme som dig, blot for at behage dig		

22. - altid prøver at lave dig om		
23. - giver komplimenter blot for egen vindings skyld		
24. - aldrig roser dig		

Samvær med andre:		
25. - helst undgår selskabeligt samvær		
26. - altid skal have gæster		
27. - ikke præsenterer dig for sine venner		
28. - ikke bakker dig op over for andre		
29. - mangler stil		
30. - altid vil være i centrum		
31. - altid skal overgå andre		
32. - skåler hele tiden		
33. - lader dig alene, når I er i byen sammen		
34. - blander andre ind i jeres forhold		
35. - retter på dig, når I er ude		
36. - ser fjernsyn, mens I har gæster		
37. - inviterer gæster uden først at spørge dig		
38. - altid prøver at starte en diskussion		
39. - spiller klog, uden at være det		
40. - bliver ved med at fortælle vittigheder		
41. - trætter andre med jeres ferieoplevelser		
42. - ”overtager” dine beretninger		
43. - altid vil tidligt hjem fra fest		
44. - altid vil blive til det sidste		

Ved store irritationer omkring samtale og samvær kan I sikkert finde hjælp i min bog "Dig vil jeg gerne tale med".

Konflikter:

45. - hidser sig op over bagateller		
46. - ikke vil indrømme egne fejl		
47. - ikke vil tilgive dig, selv når du har sagt undskyld		
48. - ripper op i gamle ting igen og igen		
49. - beskylder dig for ting, du ikke har gjort		
50. - "straffer" dig med tavshed		
51. - blot går sin vej		
52. - aldrig vil give sig		
53. - er konfliktsky		
54. - ikke tåler kritik		
55. - tror, hun kan gøre alt godt igen ved at invitere til sex		

Særheder:

56. - låser (overalt)		
57. - glemmer nøgler overalt		
58. - har rengøringsvanvid		
59. - er overpertentlig		
60. - konstant piller ved kuglepen eller andet		
61. - sidder uroligt/vipper med benene		
62. - taler til dyr, som var det mennesker		
63. - taler med sig selv		
64. - gemmer på alt muligt værdiløst		
65. - bider negle		

Svagheder og/eller lidenskaber:

66. - ryger dagligt		
67. - helst skal have alkohol hver dag		
68. - tygger tyggegummi		
69. - taler timevis i telefon		
70. - bruger timer og penge på tips, lotto, bingo m.m.		
71. - lader sig påvirke af sit stjernetegn		
72. - betaler for at blive spået		
73. - ser al sport i fjernsynet		
74. - tilbringer den meste fritid foran computeren		
75. - altid er på diæt		
76. - kun læser sladderblade		
77. - stopper ved alle butiksvinduer, når I går sammen		
78. - stiller nipsgenstande overalt		
79. - lader tøj flyde overalt		
80. - ikke kan gøre sig færdig, når I skal ud		
81. - udskyder alting til sidste øjeblik		
82. - altid frygter for at komme for sent		
83. - altid bekymrer sig om, hvad andre siger		
84. - altid lader andre bestemme over sig		
85. - spiller hjælpeløs		
86. - altid mener at fejle et eller andet		
87. - lyver om små og ligegyldige ting		
88. - ikke interesserer sig for dit arbejde		
89. - snobber opad		
90. - snobber nedad		
91. - mænger sig med dem, der er ”noget”		
92. - vipper på stolen		

Ubetænksomheder:

93. - fråser unødvendigt med vore resurser		
94. - sviner naturen unødvendigt til		
95. - lader lyset brænde overalt		
96. - lader vandet løbe under tandbørstningen		
97. - bruger det sidste af noget uden at anskaffe/fylde op igen		
98. - altid kommer for sent		

Opgaver og ansvar i hjemmet:

99. - betragter haven og bilen som dit naturlige arbejde		
100. - overlader alle beslutninger til dig		
101. - træffer større fælles beslutninger uden at spørge dig		

Børn:

102. - forkæler egne børn mere end fælles børn		
103. - lader børnene styre jer		
104. - undlader at opdrage på børnene, når I er ude		
105. - skændes med dig i børnenes påhør		
106. - aldrig vil stå for de upopulære beslutninger		
107. - omgør dine beslutninger		

Økonomi:

108. - altid mangler penge sidst på måneden		
109. - er nærig		

110.	- er sparsommelig		
111.	- er økonomisk beregnende		
112.	- køber nye sko, selv om hun ikke mangler		
113.	- køber ting bare for at købe noget		
114.	- altid køber mærkevarer		
115.	- ikke betaler sin rimelige del af de fælles udgifter		
116.	- vil have fælles økonomi		
117.	- ikke vil have fælles økonomi		
118.	- låner penge af dig uden at betale tilbage		
119.	- prutter om prisen, når I er sammen		

Forhold til mad, drikke og køkken:

120.	- ser fjernsyn, mens I spiser		
121.	- bruger smartphone, mens I spiser		
122.	- læser avis, mens I spiser		
123.	- overfylder tallerkenen		
124.	- hælder salt på maden uden først at smage på den		
125.	- stikker sit bestik ned i jeres fælles mad		
126.	- begynder at spise uden at vente på dig		
127.	- skovler maden ind uden at nyde den		
128.	- drikker god vin uden at nyde det		
129.	- altid levner mad		
130.	- altid skraber tallerkenen helt tom		
131.	- altid skærer fedtet fra		
132.	- fråser med maden		
133.	- fylder sig med fast food		
134.	- udhuler osten		

135.	- kun vil spise mad, hun allerede kender		
136.	- sjusker med opvasken		
137.	- efterlader skabe og skuffer åbne		
138.	- ikke rydder op efter sig		
139.	- stiller tingene forkert på plads		
140.	- bruger karkluden til alt andet		
141.	- lader køleskabet stå åbent længere end nødvendigt		
142.	- ikke kan eller vil lave mad		
143.	- ikke har maden færdig til tiden		
144.	- blander sig i din madlavning		
145.	- konstant beklager sig over din madlavning		

Bil og kørsel:

146.	- kører langsommere end tilladt		
147.	- altid skal overhale andre bilister		
148.	- fortæller dig, hvordan du skal køre		
149.	- skælder ud over alle andre bilister		
150.	- altid tror, hun er bedst til at finde vej		
151.	- aldrig kan finde vej		
152.	- ryger i bilen		

Hvis rygning irriterer, vil jeg gerne anbefale mine bøger "Sådan dræber du Nikotindjævelen" og "Din sidste cigaret".

Tv, radio, avis og smartphone:

153.	- snakker løs, mens I ser film		
154.	- falder i søvn, mens I ser film		

155.	- gentagne gange afbryder din avislæsning		
156.	- konstant zapper		
157.	- konstant sidder med sin smartphone		
158.	- ser flere timers fjernsyn (dagligt)		
159.	- har fjernsynet eller radioen konstant tændt		
160.	- lytter til alle nyhedsprogrammer		
161.	- undlader at følge med i nyhederne		
162.	- altid vælger det musik, I skal høre		
163.	- altid skruer op for musikken		
164.	- synger med uden at kunne synge		

Badeværelset:

165.	- trykker forkert på tandpastaen		
166.	- "låner" din tandbørste		
167.	- bruger timer på toilettet		
168.	- efterlader badeværelsesgulvet vådt til dig		
169.	- ikke hænger det våde håndklæde til tørre		
170.	- efterlader lort i toiletkummen		
171.	- efterlader hår i risten eller håndvasken		
172.	- undlader håndvask efter toiletbesøg		
173.	- benytter toilettet uden at lukke døren efter sig		
174.	- benytter toilettet, mens du er der		
175.	- smider cigaretskodder i kummen		

Hygiejne:

176.	- ikke vasker kroppen dagligt		
------	-------------------------------	--	--

177.	- har beskidte ører		
178.	- har beskidte negle		
179.	- ikke børster tænder dagligt		
180.	- har fedtet hår		

Soveværelset og erotikken:

181.	- ryger i soveværelset		
182.	- ser fjernsyn i sengen		
183.	- spiser i sengen		
184.	- ønsker lyset tændt, når du vil sove		
185.	- sjusker med at rede sengen		
186.	- ikke klæder sig på til at blive klædt af		
187.	- aldrig tager initiativet		
188.	- inviterer til sex uden først at vaske sig		
189.	- begrænser sex til soveværelset		
190.	- aldrig vil tilfredsstille dig, uden du gør gengæld		
191.	- kræver, at lyset er slukket, mens I elsker		
192.	- kræver, at I elsker om morgenen		
193.	- vil kysse dig med læbestift på		
194.	- tager dynen for sig selv		
195.	- absolut skal sove for åbent vindue		
196.	- sover med sokker på		
197.	- sover med nattøj på		
198.	- snorker		
199.	- lader katten/hunden sove i sengen		
200.	- vækker dig eller larmer, når du gerne vil sove længe		

Romantikken:

201.	- ikke vil gå hånd i hånd		
202.	- ikke bemærker det, når du dresser op		
203.	- ikke kysser farvel/goddag		
204.	- ikke lader dig vide, at hun elsker dig		
205.	- glemmer mærkedage		
206.	- er jaloux og viser det		
207.	- ikke vil lade dig gå i byen uden hende		
208.	- flirter verbalt med andre, mens du er til stede		
209.	- er dig utro		

Påklædningen:

210.	- klæder sig sjusket i hverdagen		
211.	- klæder sig sjusket, når I skal i byen		
212.	- altid går i samme slags tøj		
213.	- altid går i joggingtøj		
214.	- går i beskidt tøj		
215.	- sammensætter farverne helt forkert		
216.	- har hængerøv i bukserne		
217.	- klæder sig uden hensyntagen til form og figur		

Udseendet:

218.	- ikke gør noget for sit udseende		
219.	- bruger timer på sit udseende		
220.	- stinker som et helt parfumeri		
221.	- får piercinger i ansigtet		

222.	- får piercinger på kroppen		
223.	- overfylder sig med smykker		
224.	- lader sig tatovere		
225.	- lader håret gro under armene		
226.	- lader håret gro på benene		
227.	- ingen motion dyrker		
228.	- tager kraftigt på		
229.	- er sundhedsfanatiker		

Ved irritationer over hinandens (eller egen) vægt vil jeg gerne anbefale min bog "Lær at spise mindre".

Kroppens lyde og dufte:

230.	- smasker i dit selskab		
231.	- bøvser eller ræber i dit selskab		
232.	- prutter i dit selskab		
233.	- har dårlig ånde		
234.	- lugter af sved		
235.	- stinker af hvidløg		
236.	- har sure tæer		

Almindelig høflighed eller... :

237.	- gaber åbent i dit selskab		
238.	- stanger tænder i dit selskab		
239.	- taler med mad i munden		
240.	- piller næse i dit selskab		
241.	- piller tæer i dit selskab		

242.	- hoster uden at holde sig for munden		
243.	- snøvler		
244.	- læser dine breve eller e-mails		
245.	- går i dine private gemmer		

Diverse:			
246.			
247.			
248.			
249.			
250.			
251.			
252.			
253.			
254.			
255.			