

健康关系

支持- 在适当的时候提供鼓励，每个人都支持对方的个人目标/愿望。

单独的身份- 每个人都有独立性和隐私权。每个人都可以有自己的朋友并参与不同的兴趣或活动。

公平与平等- 您与伴侣的需求一样合理。每个人在恋爱关系中都有平等的发言权。

相互尊重- 每个人都被视为是有价值的。

同情心- 每个人都对引起他人不适的事物有真正的关注。

理解/同理心- 每个人都愿意认可对方的情感/感觉，有能力换位思考并试图理解对方的观点。

接受和包容- 每个人都感觉可以做自己。

诚实- 关系建立在诚实的基础上，不涉及任何戏弄。

信任- 每个人都对让对方知道自己思想、感受和生活中较为私人的方面感到舒适。每个人都可以在不指责对方欺骗或/及出轨的情况下度过各自的单独时间。

良好的沟通- 每个人都可以自由、安全地讨论对这段关系重要的问题。在分歧方面，双方都愿意尊重不同的意见存在。

考虑/体贴- 每个人都会考虑对方的需求和感受。

兼容性/共同享受- 这对伴侣有着相似的价值观念和兴趣；关系中有一个有趣和幽默的元素。

个人体面/正直- 每个人都能保持自己的信念和自我意识。

脆弱- 每个人都可以放下障碍，让另一个人看到自己的弱点而不必担心负面反应。

身体上的亲密度- 双方认同的亲密关系的频率或程度，包括牵手、拥抱、亲吻、揽肩。每个人都尊重他人的身体边界。