



## *Apunta't al bon rotllo*

### **Amor és sumar, no restar**

La confiança, el respecte i la cura mútua  
són els nutrients de l'amor.  
Menja-te'ls... i et carregaràs de passió i felicitat.


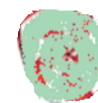




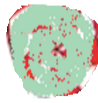







**isonomia**  
Fundación

Hi col·labora:



## **INGREDIENTS BÀSICS PER A UNA RELACIÓ DE BON ROTLLO**

-  **LLIBERTAT.** Tens el dret a expressar els teus sentiments i opinions, a actuar, a vestir, a sentir i a viure amb llibertat i sense opressió.
-  **RESPECTE.** Tens dignitat pròpia. La mateixa que la teua parella. Respecta i et respectarà.
-  **ESCOLTA.** Les teues opinions són tan importants com les seues i mereixen ser escoltades, encara que siguin diferents.
-  **DIÀLEG.** Expressa't tranquil·lament, sense por, amb tacte, amb sinceritat i amb missatges clars. Sí és sí i no és no. Afavoriràs la comunicació i la gestió de conflictes.
-  **AFFECTES.** Crea els teus espais i expandeix afectes. Reparteix el teu temps també amb amics i amigues, amb la família i amb tu mateix/a. No et limites a què la teua parella siga el teu únic pilar afectiu.
-  **CURA MÚTUA.** Amb estima i respecte manteniu un equilibri entre el teu benestar i el seu. Gaudeix de cuidar i de què et cuiden.
-  **CONFIANÇA.** Construeix la confiança dia a dia des de la sinceritat, la honestedat i la sensatesa. La gelosia és símbol d'inseguretat i una excusa per al control.
-  **INTIMITAT.** Tens el dret a mantenir els teus espais de privacitat sense intrusions. Donar la contrasenya del teu Facebook o d'altres xarxes socials no és senyal d'amor.
-  **AUTONOMIA.** Tu decideixes el que vols i el que no vols, no eres una marioneta. No faces sempre el que la teua parella vol. Aprèn a negociar per a arribar a pactes des de l'equilibri entre donar i rebre.
-  **IGUALTAT.** Tens els mateixos drets i responsabilitats que la teua parella. Construeix relacions equilibrades sense caure en rols i estereotips típics per a homes i dones.
-  **AUTENTICITAT.** Estima't tal com eres i allunya't de qui no t'accepte i et faça mal.
-  **NO VIOLÈNCIA.** No admetes conductes que et causen agressions psicològiques o físiques.