

<http://isonomia.uji.es>



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.



AFECTES. 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'inseguretad 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.