

# Checklista för en bra partner



# En bra partner...

är någon du mår bra tillsammans med

- och som stärker ditt självförtroende
- tycker att din kropp är vacker som den är
- lyssnar på dig
- ser dig
- är en bra vän

är stolt över dig

- låter dig veta att hen är lycklig med dig
- ler när hen pratar om dig och allt bra du gör

uppskattar och uppmuntrar din självständighet

- peppar dig att träffa andra människor av olika kön
- tycker om dina vänner och din familj
- tycker om att höra dina åsikter
- ger dig komplimanger
- bekräftar och stöttar dina beslut
- blir glad när du är glad

När du är redo för ett förhållande  
Om du redan träffat en partner som mycket a

## är trygg i sig själv och i sin roll

- kan kontrollera sitt humör när hen blir arg
- kan erkänna att hen har fel
- är ärlig mot dig och spelar inga spel
- är trygg som person och vågar visa känslor
- behöver inte spela macho eller tuff
- tycker inte att du måste vara på ett speciellt sätt bara för att du är av ett visst kön

## har en positiv syn på sina medmänniskor

- pratar respektfullt om andra människor
- har en positiv attityd till människors lika rättigheter

## har en jämställd syn på förhållanden

- ser er som jämställda i förhållandet med både rättigheter och skyldigheter
- tar hand om dig och du om hen
- ber om förlåtelse när något blivit fel
- älskar sig själv, dig och er relation och förväntar sig respekt och kärlek tillbaka

nde använd denna checklista.

av detta stämmer in på – Grattis och lycka till!

# KVINNO & TJEJ JOURER JÖNKÖPING

[www.kvinnotjejjourenjkpg.se](http://www.kvinnotjejjourenjkpg.se)  
[info@kvinnotjejjourenjkpg.se](mailto:info@kvinnotjejjourenjkpg.se)  
036-16 36 82

**Du kan chatta med oss:**

[www.unizonjourer.se/hitta-stod](http://www.unizonjourer.se/hitta-stod)

 Kvinno- & tjejjouren Jönköping

 @kvinnotjejjourenjkpg

 Kvinno- & tjejjouren Jönköping

