1. Non è vero che basta un SMS per innamorarsi; l'innamoramento è un fatto di conoscenza, di amicizia, di confidenza, di stima, di condivisione... non bastano alcune sigle nel cellulare. L'innamoramento, se non è accompagnato da scambio di valori, di idee, di amicizia, non è destinato a durare.

2. Non rinunciare a te. Non lasciare i tuoi amici e le tue passioni. Se rinunci a te stesso per un altro, prima o poi diventi suo dipendente. Questo non fa bene a te e non fa bene alla coppia.

3. Non permettere mai a nessuno di trattarti male. L'accettazione e il rispetto sono i valori principali di ogni rapporto.

4. Non esiste il principe azzurro (o la principessa), esistono persone concrete e vere, con i loro pregi e difetti.

5. Il rapporto di coppia deve aiutare a crescere e a maturare, non deve essere una prigione e fare male.

6. Maturare all'amore significa dare importanza a certi atteggiamenti che stanno alla base di un amore maturo: fiducia, stima, fedeltà, lealtà, solidarietà, dedizione...

7. L'amore è anche responsabilità, cioè capacità di rispondere delle proprie decisioni e azioni e dell'amore che l'altro mi dona insieme alla sua fiducia.

8. Non esistono 'prove o ricatti d'amore'. Chi le chiede non merita la nostra fiducia e il nostro amore. Quando si ama e si vuole davvero il bene dell'altro, lo si desidera con gratuità, senza secondi fini.

9. La seduzione (= la capacità di condurre a sé gli altri) puo' essere debole se è basata solo sull'aspetto fisico, abbigliamento compreso; la seduzione è forte se si basa sul carattere, sulla capacità di far emergere le nostre qualità e farle diventare un ponte tra noi e gli altri.

10.La sessualità non è la soddisfazione di un impulso o l'applicazione meccanica di un manuale (modalità d'uso). Nessuno può imporre i propri impulsi o desideri o trattare se stesso e l'altro come un oggetto o un bene di consumo. La sessualità manifesta tutta la sua significatività umana se viene intesa come una dimensione comunicativa della persona umana, della vita e dell'amore. Essa è come uno scrigno di tesori che non vanno sciupati per fretta, inesperienza, istintività, inadeguatezza.