



MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Numero del progetto Erasmus plus 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PILLOLE INFORMATIVE

Le pillole informative forniscono brevi spiegazioni relative agli studi sulla disabilità, all'accessibilità per i professionisti sanitari e alla maternità per le donne con disabilità. Si basano su un approccio di microlearning, una metodologia di apprendimento che suddivide il contenuto in brevi unità incentrate su un singolo argomento o abilità

- IL MIO CORPO -

IMBARAZZO



Sentirsi in imbarazzo per il proprio corpo è comune. Molte persone provano disagio in situazioni in cui il proprio corpo viene visto, discusso o assistito, come visite mediche, relazioni o spazi pubblici. Utilizzare ausili per la mobilità, aver bisogno di supporto o avere differenze fisiche può a volte portare a attenzioni indesiderate o sentimenti di imbarazzo. Tuttavia, il tuo corpo non è qualcosa di cui vergognarsi. È parte di ciò che sei e merita rispetto, cura e apprezzamento. Non esiste una definizione univoca di "normale" e ogni corpo è valido a modo suo.



momsproject.eu



Mother Matters



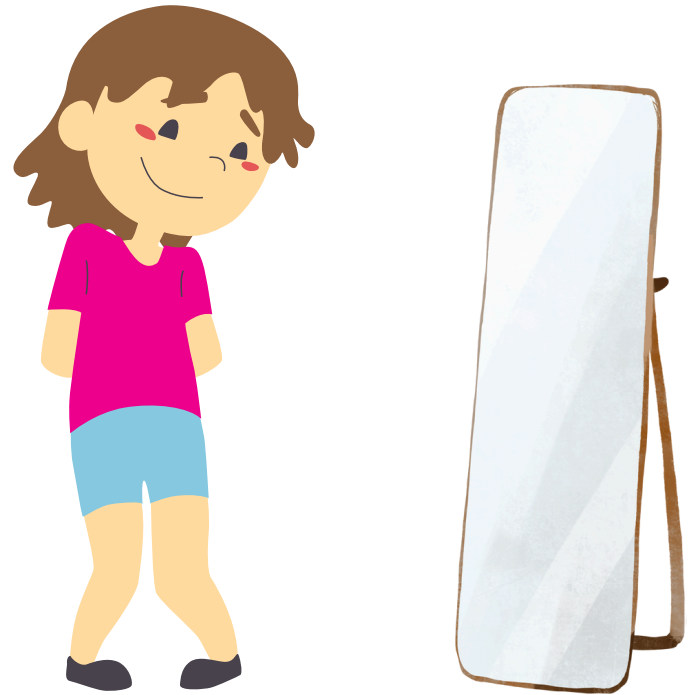
moms.mothermatters



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Da dove nasce l'imbarazzo?

- **Aspettative sociali:** La società spesso promuove standard di bellezza irrealistici che non rappresentano tutti i tipi di corpo.
- **Esperienze mediche:** Essere visitati, aver bisogno di assistenza o utilizzare ausili per la mobilità può causare disagio, soprattutto se gli operatori sanitari non sono sensibili alle tue esigenze.
- **Sentimenti personali:** Esperienze passate negative o una mancanza di rappresentazione possono farti sentire diverso o in imbarazzo.



Come gestire la sensazione d'imbarazzo

- **Riconosci i tuoi sentimenti:** Va bene sentirsi imbarazzati, ma il tuo corpo non è sbagliato o anormale.
- **Stabilisci i confini:** In situazioni mediche o personali, hai diritto alla privacy, al consenso e al rispetto.
- **Trova spazi sicuri:** Circondati di persone che ti rispettano e ti sostengono.
- **Parlane:** Condividere le tue esperienze con altri, come amici, gruppi di supporto o professionisti, può aiutare a ridurre la vergogna e ad aumentare la sicurezza..

Il tuo corpo, il tuo diritto

Il tuo corpo è unico e prezioso. Ti consente di vivere, sentire e sperimentare il mondo. Non esiste un modo "giusto" di avere un corpo, solo il tuo. Rispettare te stesso e pretendere rispetto dagli altri è il primo passo per superare l'imbarazzo