



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

- RELAZIONI -

THE COUPLE

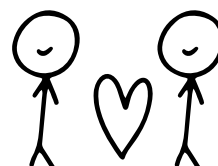
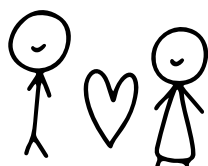
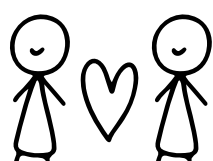


Come posso affrontare la questione del sesso e dell'intimità sessuale?

Come possiamo essere certi che entrambi ci sentiamo ascoltati e compresi?

Come posso affrontare la questione dell'onestà e delle relazioni passate?

Vivere in coppia e affrontare la quotidianità non è sempre facile: a volte ci si sente sostenuti, altre volte si ha bisogno di supportare l'altro o di fare cose che non ci piacciono. La prima cosa importante per rendere felice la vita di coppia è rispettare l'altro: questo significa valorizzarlo e comportarsi con considerazione nei suoi confronti.



Contatto Fisico

La comunicazione aperta è fondamentale per una coppia. Dovreste sentirvi incoraggiati a discutere preferenze e limiti quando si tratta di contatto fisico. Ricordate che mostrare affetto semplicemente stringendovi la mano non fa che rafforzare il legame e l'intimità. La prossima volta che vorrete provare qualcosa di nuovo, discutete con il vostro partner dei seguenti "rituali".

- **Respirazione Reciproca:** Pratica la respirazione sincronizzata tenendoti per mano
- **Abbracci Silenziosi:** Provate ad abbracciarvi senza sentire il bisogno di parlare. Fatelo per 1-2 minuti alla fine di una lunga giornata.
- **Coccolare e Discutere:** Dedica 10 minuti ogni giorno a coccolarti e a parlare della tua giornata o a condividere apertamente sentimenti e pensieri.
- **Intimità Sessuale** dovrebbe essere un'esplorazione condivisa. Dovresti sentirti a tuo agio nello sperimentare, nel provare cose nuove, sempre però di comune accordo.



Confini Sani e Contatto Fisico

- **Rispetta lo spazio personale:** non tutti i contatti fisici sono sempre benvenuti; verifica sempre prima di iniziare il contatto
- **Parlare di contatto in spazi pubblici o privati:** Ci sono coppie/partner che si sentono a disagio con i gesti romantici e affettuosi. Comunicate le vostre preferenze.
- **Discutete dei livelli di energia e dei limiti:** la stanchezza o il dolore possono limitare l'intimità fisica in alcuni giorni; rispettate i reciproci limiti senza sensi di colpa.

Onestà e Trasparenza



Onestà e trasparenza sono due dei prerequisiti essenziali affinché una relazione resista alla prova del tempo. Discutete apertamente delle esperienze e delle relazioni passate per evitare simili esperienze negative in futuro e per rendere consapevole il vostro partner di comportamenti che non accettate o potenziali incomprensioni. Questa è la chiave per costruire fiducia, comprensione reciproca e impegno a lungo termine all'interno della coppia.

Per quanto riguarda decisioni importanti che cambiano la vita, come la pianificazione familiare, un trasloco, un cambio di lavoro o il trasferimento all'estero, assicurati che vengano comunicate tempestivamente e direttamente al tuo partner.