



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-I-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

Информационните таблети предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- ВРЪЗКИ -

ДВОЙКА

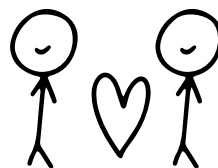
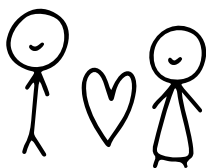
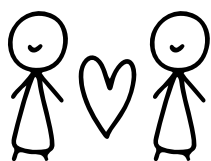


Как да се справя с
въпроса за секса и
сексуалната
интимност?

Как да гарантираме,
че и двамата се
чувстваме чути и
разбрани?

Как да се справя с
въпроса за честността и
миналите връзки?

Да живееш в двойка и да се сблъскаш с ежедневието не винаги е лесно: понякога може да се чувстваш подкрепен, но друг път може да се наложи да подкрепяш другия човек или да правиш неща, които не ти харесват. Първото важно нещо, което може да направи живота на една двойка щастлив, е да уважавате другия човек: това означава да го оценявате и да се държите с внимание към него.



Физически контакт

Отворената комуникация е ключова за двойката. Трябва да се чувствате насърчавани да обсъждате предпочитанията и границите, когато става въпрос за физически контакт. Не забравяйте, че показването на привързаност чрез обикновено хващане за ръка само помага за укрепване на връзката и интимността ви. Следващият път, когато искате да опитате нещо ново, обсъдете с партньора си следните „ритуали“.

- **Съвместно дишане:** Практикувайте синхронизирано дишане, докато държите ръцете си
- **Безшумни прегръдки:** Опитайте се да се прегърнете, без да изпитвате нужда да говорите. Правете това за 1-2 минути в края на дълъг ден.
- **Гушкатайте се и обсъждайте:** Посветете 10 минути всеки ден, за да се гушкате и да говорите за деня си или открито да споделяте чувства и мисли.
- **Сексуалната интимност** трябва да бъде споделено изследване. Трябва да се чувствате комфортно да експериментирате, да опитвате нови неща, но винаги по взаимно съгласие.



Здравословни граници и физически контакт

- **Уважавайте личното пространство:** Не всяко физическо докосване е добре дошло по всяко време; винаги се осведомявайте, преди да започнете контакт.
- **Обсъдете докосването в публичното и в личното пространство:** Има двойки/партньори, които се чувстват неудобно от романтични и нежни жестове. Споделете вашите предпочитания.
- **Обсъдете енергийните нива и граници:** Умората или болката могат да ограничат физическата близост в някои дни; уважавайте границите на другия без да обвинявате.

Честност и прозрачност

Честността и прозрачността са две от най-важните предпоставки една връзка да издържи теста на времето. Обсъждайте открито минали преживявания и взаимоотношения, за да избегнете подобни негативни преживявания в бъдеще и да накарате партньора си да осъзнае поведението, което не можете да приемете, или потенциални недоразумения. Това е ключът към изграждането на доверие, взаимно разбирателство и дългосрочен ангажимент между двойката.

По отношение на важни решения, променящи живота, като семейно планиране, преместване, смяна на работа или преместване в чужбина, уверете се, че те са съобщени своевременно и директно на вашия партньор.

