



Cofinançat per  
la Unió Europea



ISTITUTO DEI SORDI  
DI TORINO



COCEMFE  
Sevilla



CITIZENS  
IN POWER



European  
Development



MoMs

# MOTHER MATTERS

El dret a la maternitat de les dones amb discapacitat

Projecte Erasmus Plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

## PÍNDOLES INFORMATIVES

Les píndoles informatives ofereixen explicacions breus sobre estudis de discapacitat, accessibilitat per a professionals sanitaris i maternitat de dones amb discapacitat. Es basen en el microaprenentatge, una metodologia que divideix el contingut en unitats curtes centrades en un tema o habilitat.

### - RELACIONS -

#### LA PARELLA



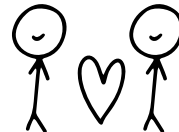
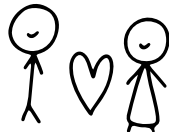
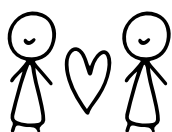
Com puc parlar  
de sexe i  
intimitat?

Com ens assegurem  
que tots dos ens  
sentim escoltats i  
compresos?

Com puc abordar  
l'honestat i les  
relacions passades?

Viure en parella i afrontar el dia a dia no sempre és fàcil. A vegades et sentiràs recolzat/da, però altres hauràs de donar suport a l'altra persona o fer coses que no t'agraden tant.

El més important per tenir una relació feliç és **respectar l'altra persona**. Això significa valorar-la i tractar-la amb consideració en tot moment.



[momsproject.eu](http://momsproject.eu)



Mother Matters



[moms.mothermatters](http://moms.mothermatters)



MoMs\_MotherMatters

Finançat per la Unió Europea. Les opinions i punts de vista expressats són exclusivament dels autors i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea ni els de l'Agència Executiva Europea d'Educació i Cultura (EACEA). Ni la Unió Europea ni l'EACEA en poden ser considerades responsables.

## El Contacte Físic

La comunicació oberta és essencial en una parella. És important parlar de preferències i límits quan es tracta de contacte físic. Fins i tot un gest senzill, com agafar-se de la mà, pot reforçar la connexió i la intimitat. Si vols provar alguna cosa nova, comenta-ho amb la teva parella i exploreu junts aquests “rituals”:

- **Respiració sincronitzada:** Agafeu-vos les mans i respireu al mateix ritme.
- **Abraçades en silenci:** Feu una abraçada llarga (1-2 minuts) al final del dia, sense parlar.
- **Mimos i conversa:** Dediqueu 10 minuts al dia a abraçar-vos i compartir com ha anat el dia o parlar dels vostres sentiments.



La intimitat sexual hauria de ser una exploració compartida, on tots dos us sentiu còmodes experimentant i provant coses noves, sempre des del **consentiment mutu**.

## Límits Saludables i Contacte Físic

- **Respecta l'espai personal:** No tot contacte físic és benvingut en tot moment. Pregunta abans d'iniciar-lo.
- **Parleu sobre afecte en públic vs. privat:** Algunes persones se senten incòmodes amb les mostres d'afecte en públic. Expresseu les vostres preferències.
- **Tingueu en compte els nivells d'energia i límits:** La fatiga o el dolor poden afectar la intimitat en alguns moments. Respecteu els límits sense culpabilitat.

## Honestedat i Transparència



L'honestedat i la transparència són fonamentals per a una relació duradora. Parlar obertament de **relacions passades** pot ajudar a evitar errors similars i a prevenir malentesos. Això enforteix la **confiança, la comprensió mútua i el compromís a llarg termini**.

A més, **les decisions de vida importants** (com formar una família, mudar-se, canviar de feina o viure a l'estranger) s'han de comunicar de manera clara i amb temps suficient perquè tots dos pugueu prendre decisions junts.