

**MoMs**

MOTHER MATTERS

El derecho a la maternidad de la mujer con discapacidad

Proyecto Erasmus plus número 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

PÍLDORAS INFORMATIVAS

Las píldoras informativas proporcionan breves explicaciones sobre estudios de discapacidad, accesibilidad para profesionales de la salud y maternidad en mujeres con discapacidad. Se basan en un enfoque de microaprendizaje, una metodología educativa que divide el contenido en unidades cortas centradas en un solo tema o habilidad.

- LAS RELACIONES -

LA PAREJA

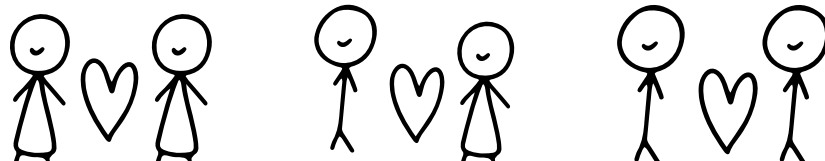


¿Cómo abordo el tema del sexo y la intimidad sexual?

¿Cómo podemos asegurarnos de que ambos nos sentimos escuchados y comprendidos?

¿Cómo abordo el tema de la honestidad y las relaciones pasadas?

Vivir en pareja y afrontar la vida cotidiana no siempre es fácil. A veces te puedes sentir apoyado, pero otras veces puede que necesites apoyar a la otra persona o hacer cosas que no te gustan. Lo primero y más importante para que la vida en pareja sea feliz es respetar a la otra persona, lo que significa valorarla y comportarse con consideración hacia ella.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



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

Contacto físico

La comunicación abierta es clave en una pareja. Debéis sentirnos animados a hablar sobre vuestras preferencias y límites en lo que respecta al contacto físico. Recuerda que mostrar afecto a través de gestos sencillos, como coger la mano, ayuda a fortalecer la conexión y la intimidad. La próxima vez que quieras probar algo nuevo, conversa con tu pareja sobre los siguientes aspectos:

- **Respiración compartida:** Practica la respiración sincronizada mientras os tomáis de las manos
- **Abrazos en silencio:** Intentad mantener un abrazo sin sentirnos obligados a hablar. Hacedlo durante 1 o 2 minutos al final de un largo día
- **Acurrucarse y compartir:** Dedicad 10 minutos cada día para acurrucaros y hablar sobre vuestro día o compartir abiertamente sentimientos y pensamientos
- **Intimidad sexual:** Debe ser una exploración compartida, que ha de ser cómoda para ambos



Límites saludables y contacto físico

- **Respetar el espacio personal:** No todo contacto físico es bienvenido en todo momento. Asegúrate siempre de preguntar antes de iniciar cualquier contacto.
- **Habla sobre el contacto en espacios públicos y privados:** Hay parejas o personas que se sienten incómodas con gestos románticos y afectivos en público. Comunica tus preferencias.
- **Habla sobre los niveles de energía y límites:** El cansancio o el dolor pueden limitar la intimidad física algunos días; respetad los límites de cada uno sin sentimientos de culpa.

Honestidad y transparencia



La honestidad y la transparencia son dos de los requisitos más esenciales para que una relación perdure en el tiempo. Hablad abiertamente sobre experiencias y relaciones pasadas para evitar repetir situaciones negativas en el futuro y para que tu pareja sea consciente de aquellos comportamientos que no puedes aceptar o de posibles malentendidos. Esta es la clave para construir confianza, comprensión mutua y un compromiso a largo plazo dentro de la pareja.

En lo que respecta a decisiones importantes que cambian la vida, como la planificación familiar, mudarse de casa, cambiar de trabajo o trasladarse al extranjero, asegúrate de comunicarlas de manera oportuna y directa a tu pareja.