



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο σε σύντομες ενότητες που εστιάζουν σε ένα μόνο θέμα ή δεξιότητα.

- ΣΧΕΣΕΙΣ -

ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ

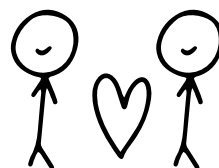
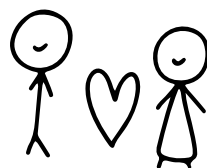
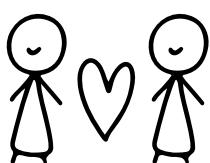


Πώς αντιμετωπίζω το θέμα του σεξ και της σεξουαλικής οικειότητας;

Πώς διασφαλίζουμε ότι και οι δύο μας αισθανόμαστε ότι εισακουόμαστε και ότι γινόμαστε κατανοητοί;

Πώς αντιμετωπίζω το θέμα της ειλικρίνειας και των προηγούμενων σχέσεων;

Το να ζείτε ως ζευγάρι και να αντιμετωπίζετε την καθημερινότητα δεν είναι πάντα εύκολο: μερικές φορές μπορεί να αισθάνεστε ότι σας υποστηρίζουν, αλλά άλλες φορές μπορεί να χρειαστεί να υποστηρίξετε το άλλο άτομο ή να κάνετε πράγματα που δεν σας ευχαριστούν. Το πρώτο σημαντικό πράγμα για να γίνει η ζωή ενός ζευγαριού ευτυχισμένη είναι να σέβεστε το άλλο πρόσωπο: αυτό σημαίνει να το εκτιμάτε και να συμπεριφέρεστε με προσοχή απέναντί του.



momsproject.eu



Mother Matters



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



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

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

Σωματική Επαφή

Η ανοιχτή επικοινωνία είναι το κλειδί για ένα ζευγάρι. Θα πρέπει να αισθάνεστε ενθαρρυμένοι να συζητάτε τις προτιμήσεις και τα όρια όσον αφορά τη σωματική επαφή. Να θυμάστε ότι το να δείχνετε στοργή μέσω ενός απλού πιασίματος του χεριού βοηθάει περισσότερο στην ενδυνάμωση της σύνδεσης και της οικειότητάς σας. Την επόμενη φορά που θα θέλατε να δοκιμάσετε κάτι καινούργιο, συζητήστε με τον σύντροφό σας τις ακόλουθες «τελετουργίες».

- **Κοινή Αναπνοή:** Εξασκηθείτε στη συγχρονισμένη αναπνοή κρατώντας τα χέρια σας.
- **Σιωπηλές αγκαλιές:** Δοκιμάστε να αγκαλιάσετε ο ένας τον άλλον χωρίς να αισθάνεστε την ανάγκη να μιλήσετε. Κάντε το αυτό για 1 -2 λεπτά στο τέλος μιας κουραστικής ημέρας.
- **Αγκαλιαστείτε και συζητήστε:** Αφιερώστε 10 λεπτά κάθε μέρα για να αγκαλιαστείτε και να μιλήσετε για τη μέρα σας ή να μοιραστείτε ανοιχτά συναισθήματα και σκέψεις.
- Η **σεξουαλική οικειότητα** πρέπει να είναι μια κοινή εξερεύνηση. Θα πρέπει να αισθάνεστε άνετα να πειραματίζεστε, να δοκιμάζετε νέα πράγματα, πάντα όμως ύστερα από κοινή συμφωνία.



Υγιή Όρια και Σωματική Επαφή

- **Σεβαστείτε τον προσωπικό χώρο:** Δεν είναι πάντα ευπρόσδεκτο κάθε σωματικό άγγιγμα- πάντα να ενημερώνετε προτού να έρθετε σε επαφή.
- **Συζητήστε για το άγγιγμα σε δημόσιους και ιδιωτικούς χώρους:** Υπάρχουν ζευγάρια/ σύντροφοι που αισθάνονται άβολα με ρομαντικές και στοργικές χειρονομίες. Μιλήστε για τις προτιμήσεις σας.
- **Συζητήστε τα επίπεδα και τα όρια ενέργειας:** Η κόπωση ή ο πόνος μπορεί να περιορίζει τη σωματική οικειότητα κάποιες μέρες. Σεβαστείτε τα όρια ο ένας του άλλου χωρίς ενοχές.

Ειλικρίνεια και Διαφάνεια

Η ειλικρίνεια και η διαφάνεια είναι δύο από τις βασικότερες προϋποθέσεις για να αντέξει μια σχέση στη δοκιμασία του χρόνου. Συζητήστε ανοιχτά τις προηγούμενες εμπειρίες και τις σχέσεις σας για να αποφύγετε παρόμοιες αρνητικές εμπειρίες στο μέλλον και να ενημερώσετε τον σύντροφό σας για συμπεριφορές που δεν μπορείτε να αποδεχτείτε ή για πιθανές παρεξηγήσεις. Αυτό είναι το κλειδί για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, αμοιβαίας κατανόησης και μακροχρόνιας δέσμευσης μεταξύ του ζευγαριού.

Όσον αφορά σημαντικές αποφάσεις που αλλάζουν τη ζωή σας, όπως ο οικογενειακός προγραμματισμός, η μετακόμιση, η αλλαγή εργασίας ή η μετακόμιση στο εξωτερικό, βεβαιωθείτε ότι αυτές κοινοποιούνται έγκαιρα και άμεσα στον/στην σύντροφό σας.

