

Tu decizi! – Abstinerea sexuală în adolescență

Abstinerea înseamnă să alegi să nu ai relații sexuale până când nu simți că ești pregătit(ă) fizic, emoțional și mental, pentru o relație sigură bazată pe respect. Abstinerea nu înseamnă neapărat „niciodată”, poate însemna „nu acum” sau „nu încă”.



3 din 4

adolescenți nu și-au început viața sexuală
Este complet normal să aștepti.
Este alegerea ta!

- ✓ Ai dreptul să decizi pentru tine.
- ✓ Ai timp să te cunoști și să crești.

✓ Ce câștigi dacă alegi abstinerea

Ai timp să te descoperi și să te concentrezi pe obiectivele tale:

- ✓ Să-ți atingi performanțele la școală, în sport, arte sau dezvoltare personală;
- ✓ Să construiești relații stabile, bazate pe încredere și respect;
- ✓ Să te simți în controlul propriului corp și al deciziilor tale;
- ✓ Să îți dai timp să te cunoști pe tine să crești emoțional.

Eviți riscuri majore, cum ar fi:

- ✗ O sarcină nedorită
- ✗ Infecții cu transmitere sexuală (ITS)

Cum spui **NU** cu încredere

Nu trebuie să justifici nimănui pentru că alegi să te protejezi și să ai grijă de tine. Exersează replici simple. Poți spune:

- „Nu mă simt pregătit(ă) pentru asta acum.”
- „Îmi place relația noastră, dar acum nu e momentul potrivit.”
- „Vreau să aștept până când simt că sunt cu adevărat pregătit(ă).”

Atenție la alcool, droguri și presiune socială



Sub influența alcoolului sau a drogurilor:

- Este mai greu să spui NU.
- Poți face alegeri pe care le vei regreta.
- Crește riscul unei sarcini sau a unei infecții cu transmitere sexuală.

☞ Ai grijă de corpul și mintea ta! Ia decizii clare, când ești lucid(ă) și ai control asupra propriilor decizii.

Indiferent dacă alegi abstinerea sau ai întrebări legate de sănătatea ta sexuală, este important să cauți informații sigure și să discuți cu persoane de încredere, precum: medicul de familie, medicul de planificare familială sau medicul ginecolog, medicul sau consilierul școlar, părinții sau alți adulți în care ai încredere

Alege ce ți se potrivește! Respectă-te! Ai timp pentru toate – inclusiv pentru iubire, la momentul potrivit !