MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

Campania de promovare a sănătății reproducerii
Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!



# TU DECIZI!
## Abstinența sexuală în adolescență

Abstinența înseamnă să alegi să nu ai relații sexuale până când nu simți că ești pregătit(ă) din punct de vedere fizic, emoțional și mental pentru o relație sigură, bazată pe respect.

**Nu-ți fie teamă să spui NU!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății- pentru distribuție gratuită

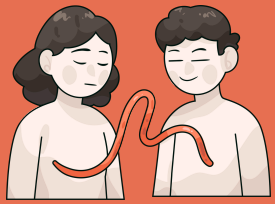
Material adresat adolescenților

# Abstinența sexuală în adolescență




Abstinența nu înseamnă neapărat „niciodată”, poate însemna „nu acum” sau „nu încă”.

## Despre intimitate și încredere



Sexul ar trebui să aibă loc atunci când există o legătură emoțională sinceră, bazată pe încredere și respect reciproc.

Dacă începi o relație sexuală înainte să te simți cu adevărat pregătit(ă) sau dacă e vorba de sex ocazional, acest lucru îți poate afecta stima de sine și modul în care te vezi pe tine.

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Institutul Național de Sănătate Publică

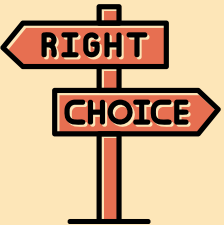
# Ce câștigi dacă alegi abstinența?

1

Eviți riscuri majore, cum ar fi:

- o sarcină nedorită
- infecții cu transmitere sexuală

***Ascultă-ți instinctul și alege ce e mai bine pentru tine, fără să cedezi presiunii!***







MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Institutul Național de Sănătate Publică

2

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

- să-ți atingi performanțele la școală, în sport și arte
- să construiești relații stabile, bazate pe încredere și respect
- să te simți în controlul privind prorpiul corp și propriile decizii
- să îți dai timp să te cunoști pe tine și să te dezvolți emoțional
- să poți vorbi mai ușor cu părinții sau adulții de încredere, care te pot susține și înțelege.



# Cum spui NU cu încredere?

Exersează replici simple, de exemplu:

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




Fii clar(ă) și ferm(ă) și respectă și emoțiile celuilalt.

# Învață să spui NU!

Nu este nimic greșit și nu trebuie să te justifici nimănui pentru că alegi să te protejezi și să ai grijă de tine!

A spune „NU” e dreptul tău – iar cine nu acceptă asta, nu îți respectă limitele.





# Atenție la alcool, droguri...

Sub influența alcoolului sau a drogurilor:

- îți va fi mai greu să spui NU.
- poți face alegeri pe care le vei regreta.
- crește riscul unei sarcini sau al unei infecții cu transmitere sexuală .

Ai grijă de corpul și mintea ta!

Ia decizii când ești lucid(ă) și ai control asupra comportamentului tău!



# ....și la presiunea socială



Presiune din partea partenerului / persoanei de care îți place:
„Dacă ții la mine, o facem acum." SAU „Hai, de ce nu? Ce mare lucru e?"

Cum poți răspunde?
„Țin la tine, dar nu sunt pregătit(ă) pentru asta acum. Dacă mă respecți, respectă și ritmul meu." SAU Decizia mea este NU și nu am nevoie de un motiv în plus ca să fie valabilă. Te rog să nu mai insiști."

Glume și comentarii din grupul de prieteni:
„Toată lumea a făcut-o deja, ce mai aștepți?"

Cum poți răspunde?
„Fiecare alege pentru el. Pentru mine este important să aleg când simt eu, nu când îmi spun ceilalți."

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Institutul Național de Sănătate Publică

# Abstinența sexuală în adolescență este doar decizia ta!

## Nu ești singur(ă)!

Fie că alegi abstinența sau ai întrebări despre sănătatea ta sexuală, caută informații de încredere și vorbește cu:

- medicul sau consilierul școlar
- medicul de familie, medicul de planificare familială sau medicul ginecolog
- părinții sau alți adulți de încredere



## ✨ Alege ce ți se potrivește!

Ai timp pentru toate – inclusiv pentru iubire, la momentul potrivit și cu persoana potrivită.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
Institutul Național de Sănătate Publică