

💬 Nu ești singur(ă)!

Fie că alegi abstinanța sau ai întrebări despre sănătatea ta sexuală, caută informații sigure 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.

CAMPANIA DE SĂNĂTATEA REPRODUCERII IULIE - AUGUST 2025

Tu decizi!
Abstinanța sexuală în adolescență



Material pentru adolescenți

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.

Abstinența 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!

✓ Ce câștigi dacă alegi abstinența



Eviți riscuri majore, cum ar fi:

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



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 și să crești emoțional
- ✓ Să poți vorbi mai ușor cu părinții sau adulții de încredere, care te pot susține și înțelege.



Despre intimitate și încredere

Sexul este destinat a fi împărtășit între persoane care au o legătură emoțională profundă, ce generează grijă reciprocă și încredere. În viața reală, sexul ocazional sau început înainte de a fi cu adevărat pregătit(ă) poate avea un impact negativ asupra stimei de sine.

⚠ 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 ale 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.

Cum spui **NU** cu încredere

🎯 Nu trebuie să te 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.”
 - „Corpul meu, alegerea mea.”
 - „Respect relația noastră, dar nu e momentul potrivit.”
 - „Vreau să aștept până când simt că sunt cu adevărat pregătit(ă).”
 - „Aștept momentul potrivit / cu persoana potrivită, pentru mine.”
 - „Aleg să mă protejez și să am grijă de corpul și emoțiile mele.”
- Fii clar(ă), ferm(ă) și respectuos(oasă). Dacă cineva te presează, acel cineva nu îți respectă limitele.