

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!

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.

Ce câștigi dacă alegi abstinența

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!



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

- ✓ Să-ți atingi performanțele la școală, în sport, arte .
- ✓ 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.

Învată să
spui NU!

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.”

„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.



A spune «nu» e dreptul tău – iar cine nu acceptă asta, nu îți respectă limitele.



⚠ Atenție la alcool, droguri și presiune socială

Sub influența alcoolului sau a drogurilor:



- Ți 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.

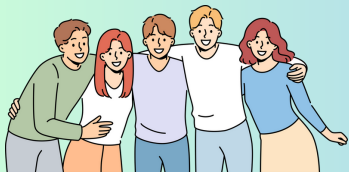


Ai grijă de corpul și mintea ta!

Ia decizii clare, când ești lucid(ă) și ai control asupra deciziilor proprii.

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.