



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

CAMPANIE DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII

IULIE-AUGUST 2025

**Orice contact
sexual
neprotejat se
poate finaliza
cu o sarcină
nedorită, care
îți poate
schimba viața.**

**În plus,
poate aduce riscuri
pentru sănătatea mamei
și a copilului:**

- Nou-născut cu greutate mică la naștere;
- Decesul nou-născutului;
- Moartea fătului;
- Avort spontan și complicații;
- Naștere prematură;
- Hipertensiune indusă de sarcină;
- Decesul mamei;
- Abandonul nou-născutului;
- Izolare socială;
- Depresie post-partum;
- Absenteism și abandon școlar al mamei.



MITURI DESPRE METODELE CONTRACEPTIVE

Mit: Metodele contraceptive determină creștere ponderală.

Realitate: Nu există dovezi științifice consistente care să demonstreze că metodele contraceptive cauzează creștere ponderală.

Cercetările arată că majoritatea femeilor nu se îngrașă din cauza contracepției. Unele pot observa fluctuații minore de greutate, dar acestea sunt adesea temporare și pot fi legate de retenția de apă, stilul de viață, vârstă sau alți factori individuali – nu de metoda contraceptivă în sine.

Mit: Pilula contraceptivă determină apariția cancerului.

Realitate: Studiile arată că pilula contraceptivă nu crește riscul global de cancer. Dimpotrivă, utilizarea pe termen lung poate reduce riscul unor tipuri de cancer, precum cancerul ovarian și endometrial. În unele cazuri, poate exista un risc ușor crescut pentru alte forme (ex. cancer mamar), dar acesta dispare în timp după întreruperea utilizării. Medicul specialist poate evalua riscurile individuale și recomanda teste de screening pentru depistarea precoce, acolo unde este cazul.

Mit: Utilizarea metodelor contraceptive afectează fertilitatea.

Realitate: Metodele contraceptive moderne nu afectează fertilitatea pe termen lung. După întreruperea utilizării, capacitatea de a rămâne însărcinată revine rapid în majoritatea cazurilor. De exemplu:

- Pilula contraceptivă – ovulația se reia în general în 1–2 cicluri
- Implantul, plasurele sau DIU – fertilitatea revine aproape imediat după îndepărtare
- Injectabilele – pot întârzia revenirea ovulației cu câteva luni, dar fără efecte permanente

Așadar, contracepția previne temporar sarcina, fără a afecta șansa de a concepe ulterior.

Mit: Toate metodele contraceptive previn apariția infecțiilor cu transmitere sexuală.

Realitate: Majoritatea metodelor contraceptive previn doar sarcina, nu și infecțiile cu transmitere sexuală. Doar metodele de barieră – precum prezervativul extern, prezervativul intern și, parțial, diafragma – pot reduce riscul de ITS, inclusiv HIV.

ATENȚIE !! Metodele hormonale, DIU-ul sau implantul nu oferă protecție împotriva ITS.

Pentru o protecție completă, se recomandă folosirea combinată a unei metode hormonale cu prezervativul.

Mit: Unele metode contraceptive sunt mai bune decât altele.

Realitate: Toate metodele contraceptive au avantaje sau dezavantaje. Nu există o metodă „perfectă” pentru toată lumea. Fiecare metodă contraceptivă are avantaje și limite, iar eficiența poate depinde de stilul de viață, nevoile personale, starea de sănătate și preferințele fiecărei persoane.

Informează-te corect și alege metoda care ți se potrivește cel mai bine!

CUM POT SĂ MĂ PROTEJEZ ATÂT PE MINE CÂT ȘI PE PARTENERUL MEU?

PREZERVATIVUL MASCULIN

Este o husă subțire, fabricată din latex, poliizopren sau poliuretan, care se aplică pe penis înainte de contactul sexual.

Funcționează ca barieră fizică, împiedicând spermatozoizii să ajungă în vagin și oferind protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).



PREZERVATIVUL FEMININ

Este o husă subțire și moale, fabricată din latex sintetic sau poliuretan, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual.

Oferă protecție prin barieră fizică, împiedicând pătrunderea spermatozoizilor și reducând riscul de infecții cu transmitere sexuală (ITS).

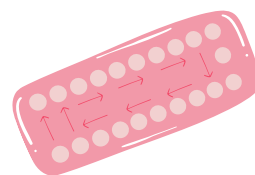


CONTRACEPȚIA ORALĂ / PILULA

Este o metodă care eliberează hormoni în organism pentru a preveni sarcina.

Pentru a fi eficientă, trebuie administrată zilnic, aproximativ la aceeași oră.

! Nu oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).

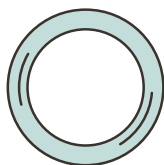


INELUL VAGINAL

Este un inel flexibil și subțire din plastic transparent, care se introduce în vagin în prima zi a menstruației și se menține timp de trei săptămâni.

Eliberează estrogen și progesteron în mod constant, oferind protecție eficientă împotriva sarcinii pe toată perioada utilizării.

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



DIAFRAGMA

O cupolă circulară din silicon subțire și moale, care se introduce în interiorul vaginului înainte de contactul sexual.

Funcționează ca barieră fizică, acoperind colul uterin și împiedicând pătrunderea spermatozoizilor.

Se folosește împreună cu un gel spermicid

! Nu oferă protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



PLASTURELE

Un plasture subțire care se aplică pe piele (de obicei pe braț, abdomen sau spate).

Eliberează hormoni estrogen și progesteron în mod continuu, pentru a preveni sarcina.

Se schimbă o dată pe săptămână, timp de 3 săptămâni, urmată de o săptămână pauză.

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



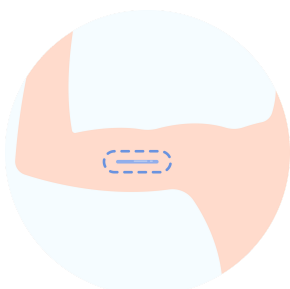
IMPLANTUL

O mică tijă flexibilă din plastic, introdusă sub pielea brațului.

Eliberează hormoni în mod continuu și oferă protecție împotriva sarcinii până la 3 ani.

Metodă discretă și de lungă durată

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



DISPOZITIVUL INTRAUTERIN (DIU)

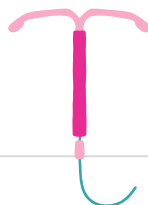
Un obiect mic, în formă de T, introdus de medicul ginecolog în uter, care oferă protecție de lungă durată împotriva sarcinii.

Există două tipuri:

- DIU cu cupru – creează un mediu care afectează spermatozoizii
- DIU hormonal – eliberează hormoni pentru a preveni fecundația

✓ Eficiență de până la 5-10 ani, în funcție de tip

! Nu protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS)



CONTRACEPȚIA DE URGENȚĂ

Se utilizează după un contact sexual neprotejat sau când metoda contraceptivă a eșuat (ex: prezervativ rupt).

Există două tipuri principale:

- Pilula de a doua zi – trebuie administrată cât mai curând, ideal în primele 72 de ore
- Dispozitivul intrauterin (DIU cu cupru) – poate fi introdus de medic în primele 5 zile

✓ Metodă de urgență, nu pentru utilizare regulată

! Nu oferă protecție împotriva ITS



ÎNTREBĂRI FRECVENTE:

📌 **Când este potrivit să încep viața sexuală?**

✓ Atunci când te simți cu adevărat pregătit/ă. Decizia trebuie să fie a ta – nu răspunde la presiuni sau insistențe din partea altora.

🗣️ **Cu cine pot vorbi despre sex?**

✓ Discută cu un specialist care îți poate oferi informații corecte și fără judecată: medic de familie, ginecolog, medic de planificare familială, endocrinolog, asistent medical (școlar, comunitar), mediator sanitar.

🔍 **Ce este contracepția?**

✓ Contracepția te ajută să previi o sarcină nedorită. Unele metode, cum ar fi prezervativul, oferă și protecție împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală.

❓ **Ce metodă contraceptivă e potrivită pentru mine?**

✓ Medicul (de familie, ginecolog, sau de planificare familială) te poate ajuta să alegi cea mai potrivită metodă, după o consultație și o discuție deschisă despre nevoile tale.