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 şi cu persoana potrivită .

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

Material adresat adolescenților

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII REPRODUCERII
NOIEMBRIE-DECEMBRIE 2026

Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!

Tu decizi!
Abstinența sexuală în adolescență



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

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”.



Ce câștigi dacă alegi abstinența?

1. Eviți riscuri majore, cum ar fi:
   - ⊗ o sarcină nedorită
   - ⊗ infecții cu transmitere sexuală



Atenție la alcool, droguri și presiunea 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.

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



Atingerea performanțelor la școală, în sport și arte



Construirea de relații stabile, bazate pe încredere și respect



Te simți în control privind propriul corp și propriile decizii



Te cunoști pe tine și te dezvolți emoțional

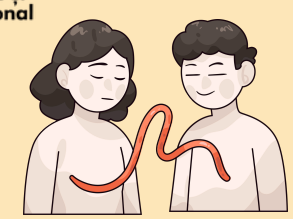




Ai grijă de corpul și mintea ta!

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

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.

Cum spui NU! cu încredere?

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

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.

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