CAMPANIA „SĂNĂTATEA REPRODUCERII” NOIEMBRIE - DECEMBRIE 2026

# TU DECIZI!

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

## 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”.

### Este alegerea ta!

Ai dreptul să decizi pentru tine.
Ai timp să te cunoști și să crești.
Eviți riscuri majore, cum ar fi:

- ✗ o sarcină nedorită
- ✗ infecții cu transmitere sexuală

### Ce câștigi dacă alegi abstinența?



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

### Cum spui Nu cu încredere?

Nu trebuie să justifici nimănui pentru că alegi să te protejezi și să ai grijă de tine. Exersează replici simple:

- „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).”

**3 din 4**

adolescenți nu și-au început viața sexuală în liceu

**Este complet normal să aștepți. Este alegerea ta!**

- ✓ Ai dreptul să decizi pentru tine.
- ✓ Ai timp să te cunoști și să crești.



### 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.

## Ai grijă de corpul și mintea ta! la decizii când ești lucid(ă) și ai control.

Institutul Național de Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătății- pentru distribuție gratuită-

GUVERNUL ROMÂNIEI
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Material adresat adolescenților