



ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Salvați Copiii
Save the Children România



Ce este sexualitatea?

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează elevilor din clasele IX-XII.



Adolescența este perioada din viața noastră bogată în transformări și experiențe minunate, unele trăite în premieră de către băieți și fete. În anii adolescenței, pentru mulți dintre voi, devin foarte importante relațiile, care cresc în intimitate și profunzime, comparativ cu etapele anterioare de vârstă. O dimensiune cu care se îmbogățeste adesea viața adolescenților este sexualitatea, trăită în cadrul primelor relații de cuplu.

Este important însă ca, înainte de a lua o decizie legată de sexualitate și comportamente sexuale, fiecare adolescent să se gândească, să vorbească despre și să își revizuiască informațiile cu privire la:

- propria imagine și identitatea personală;
- valorile importante în relațiile de cuplu;
- intimitate și comunicarea emoțiilor;
- consecințe și asumarea responsabilității;
- anatomia și fiziologia sistemelor reproducătoare, cât și igiena acestora;
- infecțiile cu transmitere sexuală și metodele contraceptive;
- controlul medical ginecologic, urologic și planificarea familială;
- sarcină și parentalitate;
- drepturi sexuale și reproductive.

Comunicarea cu persoane de încredere și consultarea unor surse valide de informație sunt vitale! Oricât de la îndemână ar fi, internetul nu este cea mai bună soluție! Oricât de bine intenționați ar fi, prietenii nu au întotdeauna răspunsul corect!

Cel mai adesea, experiența lor este la fel de limitată ca și a ta! Este vârsta la care descoperi că sexualitatea nu este doar despre corp ci despre comunicare, emoții, încredere, siguranță și protecție; că o viață sexuală înseamnă alegeri și responsabilitate. Maturizarea în anii adolescenței înseamnă să armonizezi sexualitatea cu câteva aspecte foarte importante:

- **Presiunea grupului de prieteni.** Nevoia de a aparține unui grup de prieteni este foarte importantă în adolescență deoarece prietenii sunt aceia prin comparație cu care noi ne descoperim, aflăm lucruri despre personalitatea noastră, valorile noastre, ceea ce ne place, ne interesează, ne motivează, sau dimpotivă, ceea ce ne blochează și ne limitează.

De multe ori însă, din dorința de a fi într-o gașcă, ajungem să facem comportamente și să avem atitudini care nu ne reprezintă, cu care în forul nostru interior nu suntem de acord, dar pe care ni le asumăm, doar din teama de a nu ne pierde prietenii.

Este important ca gândirea critică și capacitatea de negociere să te însoțească în permanență, pentru a putea să faci diferența dintre un comportament care te definește și pe care l-ai face în orice situație și un comportament pe care îl faci doar pentru că așa fac și pretenii tăi.

Dacă te afli în cea de-a doua situație, amintește-ți că un prieten bun, de încredere, te va accepta așa cum ești, cu alegerile și deciziile tale, fără să condiționeze în vreun fel prietenia voastră, fără să îți ceară să faci ceva cu care nu te simți confortabil!

- **Presiunea partenerului.** La fel ca în grupul de prieteni, în relația de cuplu, ne confruntăm cu nevoile, dorințele, alegerile și deciziile personale și ale partenerului nostru.

Adeseori, acestea se armonizează natural, firesc, aducând armonie și stabilitate relației de cuplu. Alteori însă, diferențele între nevoile, atitudinile, valorile, credințele, comportamentele personale și cele ale prietenului sau prietenei tale sunt atât de mari, încât vom fi nevoiți să luăm decizii și să facem schimbări.

Înainte de a face o schimbare, un comportament pe care celălalt îl dorește foarte mult, întreabă-te: voi fi mulțumit/mândru de mine după ce voi face acest lucru? aș recomanda prietenei mele cei mai bine/ prietenului meu cel mai bun să facă acest lucru? dacă părinți mei ar fi aici, ce m-ar sfătui? această schimbare are potențialul să rnească – pe mine sau pe cineva din jurul meu?

Indiferent care va fi decizia ta – de a refuza sau a accepta acea schimbare, un partener de cuplu de încredere o va accepta și îți va rămâne alături.

- **Abstinență.** În orice relație de cuplu, intimitatea fizică devine o dimensiune importantă și se poate realiza în nenumărate moduri – atingeri, îmbrățișări, ținut de mână, sărut, act sexual.

Este important să ții cont de faptul că abstinența rămâne prima și cea mai sigură metodă de protecție în cuplu, atât împotriva unei sarcini cât și împotriva unei boli cu transmitere sexuală, și că abstinența nu exclude manifestările de afecțiune fizică între doi parteneri.

Debutul vieții sexuale este o decizie importantă și personală, care va fi luată de fiecare, fără presiune din partea partenerului și după considerarea atentă a tuturor argumentelor – de sănătate și protecție, emoționale, de încredere și siguranță.



- **Stimă de sine.** Niciunul dintre noi nu suntem perfecți; fiecare avem atuuri dar și limitări, lucruri la care ne pricepem foarte bine dar și lucruri pe care le facem cu mare dificultate; trăsături de personalitate și fizice cu care ne mândrim dar și unele pe care le-am schimba într-o secundă, dacă ar fi posibil.

Este foarte important la această vârstă să devenim conștienți de tot ceea ce ne reprezintă și are legătură cu noi, și să ne acceptăm, cu bune și cu mai puțin bune. Să ne bucurăm de resursele care ne aduc mândrie, să îmbunătățim ceea ce poate fi îmbunătățit, să acceptăm ceea ce, deși este imperfect, ne aparține și ne reprezintă. Aceasta este stima de sine – acest sentiment de confort, acceptare și siguranță cu propria personă și cu alegerile pe care le facem.

Orice relație în care ne îndoim sau ne rușinăm de noi înșine, în care ajungem să fim nemulțumiți cu ceea ce vedem în oglindă sau în care ne simțim insuficienți, este una care ne împiedică să creștem, să ne dezvoltăm și să ne acceptăm, cu darurile noastre speciale dar și cu limitele noastre.

- **Intimitate emoțională.** Este una dintre cele mai importante dimensiuni a unei relații de cuplu. Doi parteneri între care există intimitate emoțională, vor putea vorbi și exprima liber ceea ce simt, fără teama că voi fi judecați sau etichetați de celălalt; vor împărași ceea ce se întâmplă în viața lor – bucuriile, îndoielile, eșecurile, realizările, întâmplările cotidiene, noutățile, și vor descoperi cum această împărtășire are darul să ne apropie și să ne crească încrederea în celălalt și siguranța pe care o simțim alături de el.

- **Prima experiență sexuală.** Este un moment important și unic în viața fiecăruia dintre noi, de care vom dori să ne amintim cu nostalgie, emoții pozitive, duiosie și certitudinea că s-a întâmplat într-o relație semnificativă, alături de o persoană importantă pentru noi.

Este însă și o decizie complexă care nu trebuie să se întemeieze pe argumentul unic al simpatiei/ afecțiunii/ îndrăgostirii de persona de lângă noi. Înainte de a face acest pas, asigură-te că ai toate informațiile necesare din perspectiva sănătății și protecției corpului tău și că este un pas pe care nu doar că ți-l dorești, dar pentru care ești pregătit/ pregătită emoțional.

Nu este o decizie pe care să o iei doar pentru că celălalt își dorește foarte mult; presiunea și condiționarea venite din partea partenerului de cuplu sunt mai degrabă semne că relația nu este una suficient de sigură și protecvă.

Este extrem de important ca în viața ta să existe acea persoană de încredere cu care să poți discuta relaxat și confortabil despre fiecare dintre aceste aspecte și despre multe altele – poate fi un părinte, un cadru didactic, un mentor, un psiholog.

Nu uita! Este în regulă să spunem NU oricărui comportament care ne produce o emoție de disconfort. Ritmul în care evoluează o relație de cuplu în adolescență este și trebuie să fie 100% în acord cu nevoile tale, cu respect și atenție pentru nevoile celuilalt, câtă vreme ele nu interferează cu siguranța, sănătatea, protecția și confortul tău!

Salvați Copiii România este o organizație de utilitate publică, a cărei misiune este aceea de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii, indiferent de mediul din care aceștia provin, prin utilizarea propriei expertize, precum și prin activități de lobby și advocacy asupra factorilor de decizie și mobilizarea liderilor din societatea civilă.

Salvați Copiii promovează de 27 ani drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 1.500.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

fax: +40 21 312 44 86

e-mail: rosc@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro