



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 noi, 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 prietenilor 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 dimpotrivă, ceea ce ne blochează și ne limitează.

De multe ori însă, din dorința de a fi într-o gașcă, ajungem să avem comportamente și atitudini care nu ne reprezintă, cu care în 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 prietenii 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/ă, mândru/ă de mine după ce voi face acest lucru? Aș recomanda celei mai bune prietene/ celui mai bun prieten să facă acest lucru? Dacă părinții mei ar fi aici, ce m-ar sfătui? Această schimbare are potențialul să rănească – 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 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 persoană și cu alegerile pe care le facem.

Orice relație în care ajungem să ne îndoim sau ne rușinăm de noi înșine, 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 ale unei relații de cuplu. Doi parteneri între care există intimitate emoțională vor putea vorbi și exprima liber ceea ce simt, fără teama că vor fi judecați sau etichetați de celălalt; vor împărtăși 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, duioșie 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 persoana 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/ă emoțional.

Prima experiență sexuală 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 protectivă.

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, psiholog sau altă persoană cu care consideri că poți vorbi deschis și în siguranță.

Reține! Dacă ai împlinit 16 ani, ai dreptul să accesezi serviciile de sănătate sexuală și a reproducerii fără consimțământul părinților, chiar dacă ești încă minor/ă (art. 661 din Legea 95/2006 privind reforma în domeniul sănătății).

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!

De 32 de ani, Salvați Copiii România construiește programe sociale, politici publice și practici solide în beneficiul copilului din România. Expertiza și complexitatea proiectelor la nivel național fac din organizație o instituție socială esențială, al cărei rol este medierea între societate și autoritatea publică, în beneficiul superior al copilului.

În trei decenii de activitate, Salvați Copiii a intervenit activ în societate, identificând soluții concrete pentru protejarea și sprijinirea copiilor vulnerabili și a militat, în același timp, pentru o colaborare viabilă cu autoritățile decidente.

Salvați Copiii și-a asumat rolul de supraveghere vigilentă a autorităților publice, în așa fel încât acestea să implementeze politici publice de durată care să corecteze cauzele care duc la vulnerabilizarea copiilor. Totodată, organizația a reușit să creeze rețele active de solidaritate, prin încurajarea responsabilității sociale a companiilor și a societății, în sens larg.

În calitate de membru al Save the Children, cea mai mare organizație independentă din lume care promovează drepturile copilului și care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări, VIZIUNEA noastră este o lume care respectă, pentru fiecare copil, dreptul său la supraviețuire, educație, protecție și participare, asumându-ne MISIUNEA de a obține progrese importante privind modul în care copiii sunt tratați și producerea schimbărilor imediate și de durată în viața acestora. În cei 32 de ani de activitate, peste 2.920.000 de copii au fost implicați în programele și campaniile Organizației Salvați Copiii.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

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

telefon: +40 21 316 61 76

e-mail: secretariat@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro