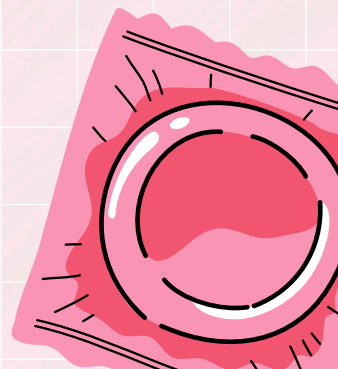
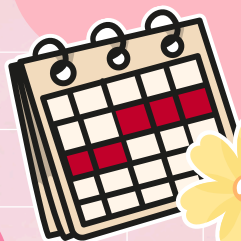
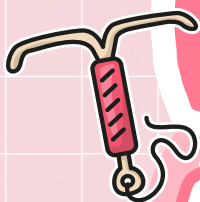




# DARE 2KNOW

## BROȘURĂ DE INFORMARE PENTRU TINERI

Număr proiect: 2023-1-RG01-E8C30-8QL-000132971



Broșura Dare2Know despre educație sexuală și sănătate reproductivă a fost concepută de tineri pentru tineri și este un material strict informativ. Vă rugăm tratați ca atare acest material și, pentru orice informații sau tratament, consultați medicul de specialitate.

Echipa de voluntari ai Asociației Be Teen responsabilă de acest material:

Andra Gabriela Cîrstoiu - coordonator echipa redacțională;

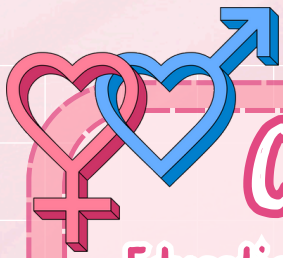
Casiana Maria Pungan, Mălina Maria Hotoboc,

Elisa Elena Fîciu



## CE ÎNVEȚI LA DARE2KNOW?

Ce înveți la DARE2KNOW? .....	1
Ce este educația sexuală? .....	2
Ce implică aceasta? .....	3
Ce este Normal? .....	4
Consimțământul .....	5
Contracepția .....	6
Cum folosim prezervativul? .....	7
Pilulele contraceptive .....	9
Ce este DIU? .....	10
Pastila de a doua zi .....	11
Ce urmări pot apărea? .....	12
Vizita la ginecolog .....	13
Ciclul menstrual .....	14



# CE ESTE EDUCAȚIA SEXUALĂ?

Educația sexuală este procesul prin care o persoană asimilează informații, își dezvoltă atitudini și convingeri despre cum să își păstreze sănătatea, regulile de igienă intimă, prevenirea unor sarcini nedorite, precum și despre dezvoltarea relațiilor bazate pe respect și conforme cu drepturilor omului.

## CE IMPLICĂ ACEASTA?



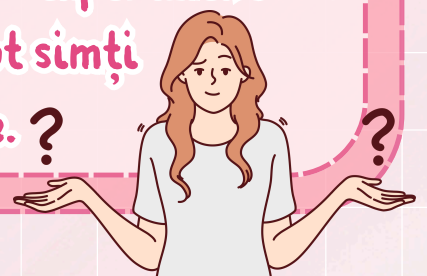
Educația sexuală implică evoluția abilităților tinerilor și are un rol important în comportamentele lor, încrederea în sine și competențele care influențează aceste alegeri.

Începerea vieții sexuale trebuie să aibă loc atunci când persoana respectivă se simte pregătită. Câteodată poate apărea o presiune din partea anturajului pentru începerea vieții sexuale. Este bine ca acest lucru să nu se realizeze cu orice preț și în orice condiții.



Ideal, începerea vieții sexuale trebuie să aibă loc în cuplu, după consolidarea unor relații bazate pe intimitate, încredere, respect reciproc și sentimente.

După prima interacțiune sexuală, fetele pot experimenta o varietate de emoții și reacții diferite. Unele se pot simți fericite, altele pot fi confuze sau chiar îngrijorate. ?





Este normal să ai o gamă largă de sentimente după o experiență atât de importantă și intimă. Este esențial să comunici deschis cu partenerul tău și să te asiguri că te simți confortabil și în siguranță.

Poți încerca să gestionezi emoțiile contradictorii prin exprimarea lor sinceră și deschisă. Este important să îți accepți sentimentele și să încerci să le înțelegi.

Poți discuta cu prieteni de încredere sau cu un consilier pentru a obține perspective diferite și suport emoțional. Activități precum meditația, exercițiile fizice sau jurnalul de emoții pot fi, de asemenea, utile în gestionarea emoțiilor.



Ține minte că este normal să ai sentimente contradictorii și că este important să îți asculți și să îți accepți propriile emoții.

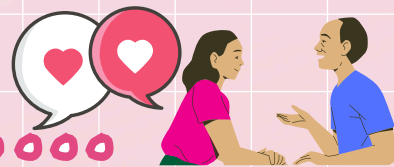


Educația sexuală pentru băieți este la fel de importantă ca și ? pentru fete. Aceasta ar trebui să includă informații despre anatomia masculină, reproducerea, igienei personale, contracepție, bolile cu transmitere sexuală și respectul față de parteneri.



**DAR, CE ESTE NORMAL???**

# NU DOAR CĂ ESTE NORMAL



În relație este **CRUCIAL** să se discute despre **CONSIMȚĂMÂNT**, **RELAȚII SĂNĂTOASE** și cum să **COMUNICE** în mod **DESCHIS** și **RESPECTUOS** în ceea ce privește **SEXUALITATEA**.



Educația sexuală corectă și completă poate ajuta băieții să își înțeleagă corpul, să își asume responsabilitatea pentru sănătatea lor sexuală și să dezvolte relații respectuoase și sănătoase.

Educația sexuală pentru băieți ar trebui să includă informații despre importanța **RESPECTULUI** față de parteneri, folosirea corectă a **PREZERVATIVELOR**, **CONȘTIENȚA EMOȚIONALĂ** în relații și despre conceptul de **CONSIMȚĂMÂNT**.

Este esențial ca băieții să fie educați într-un mod care îi ajută să devină parteneri responsabili și empatici.



Din punct de vedere legal, **ACTUL SEXUAL** este permis după vârsta de **18 ANI**. **DE CE?** Pentru că atunci o persoană are maturitatea necesară pentru a înțelege și oferi **CONSIMȚĂMÂNTUL** în mod

→ **CONȘTIENT.**



# CE ESTE CONSIMȚĂMÂNTUL?

Consimțământul este acordul clar, entuziast și informat al tuturor persoanelor implicate într-o activitate sexuală. Este esențial să înțelegem următoarele despre consimțământ:



Trebuie să fie dat în mod liber

Poate fi retras în orice moment

Trebuie să fie entuziast



Acordul ar trebui să fie dat cu dorință și nu din obligație!



# CE E O RELAȚIE SĂNĂTOASĂ ȘI RESPECTUOASĂ?

Relațiile sănătoase se bazează pe **Respect reciproc**, **Încredere**, **Comunicare deschisă**, **Egalitate**, **Sprâjin și încurajare**.



Niciunul dintre parteneri **NU** exercită control sau putere asupra celuilalt!



# CUM CONSTRUIEȘTI RELAȚII SĂNĂTOASE?



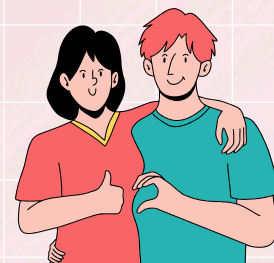
Fii deschis și onest



Oferiți sprâjin



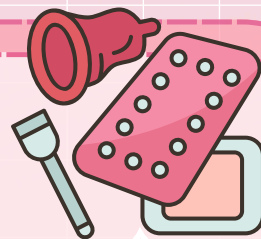
Respectați limitele



Petreceți timp de calitate împreună

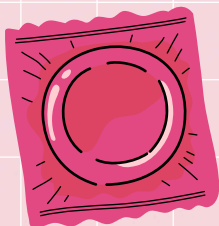


# CE ESTE CONTRACEPȚIA?

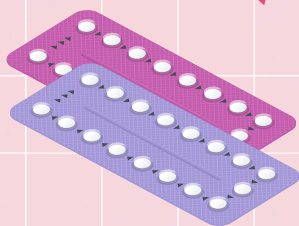


Contracepția reprezintă modalitatea prin care se previne o sarcină nedorită. Femeile au la dispoziție o varietate de metode contraceptive, fiecare având un grad diferit de eficiență.

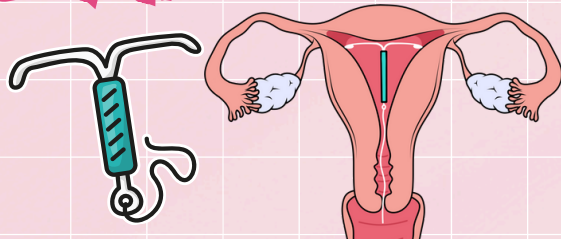
## CUM METODE EXISTĂ?



Prezervative

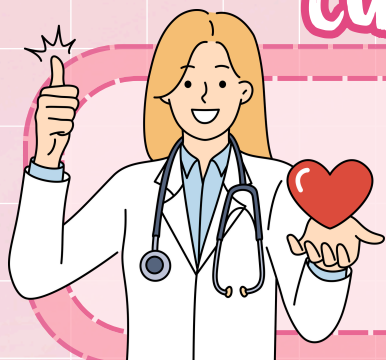


Pilule contraceptive



Dispozitive intrauterine (DIU)

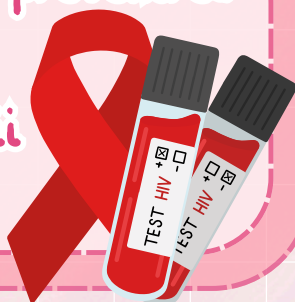
## CUM SĂ ALEGI METODA POTRIVITĂ?



Este recomandat să consulți medicul ginecolog pentru a discuta opțiunile disponibile și a selecta metoda care se potrivește cel mai bine nevoilor tale.

## DE CE ESTE IMPORTANTĂ CONTRACEPȚIA?

Contracepția ajută la prevenirea sarcinilor nedorite și reduce riscul de infecții cu transmitere sexuală.



Fenomenul  
copiii cu copii

România are **cel mai mare procentaj de mame minore** din UE!

**45% dintre nașterile înregistrate în UE în rândul fetelor sub 15 ani** provin din România!

OH NO!

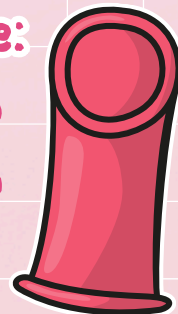
Există două tipuri principale de prezervative:



**EXTERNE**  
(MASCULINE)

ȘI

**INTERNE**  
(FEMININE)



**DAR CUM ÎL FOLOSIM??**

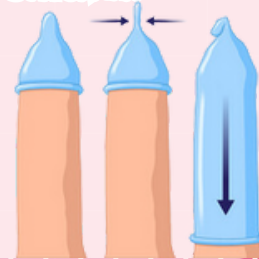
**PENTRU CELE MASCULINE:**



1. Verifică dacă prezervativul nu este deteriorat sau expirat.
2. Deschide ambalajul cu grijă.
3. Pune prezervativul cu partea rulată spre exterior.



4. Pune prezervativul pe penisul erect.
5. Lasa un spațiu mic la vârf pentru materialul seminal.
6. Elimină aerul din vârf.
7. Rulează prezervativul până la baza penisului.
8. Folosește un lubrifiant pe bază de apă.



**DUPĂ ACT...**

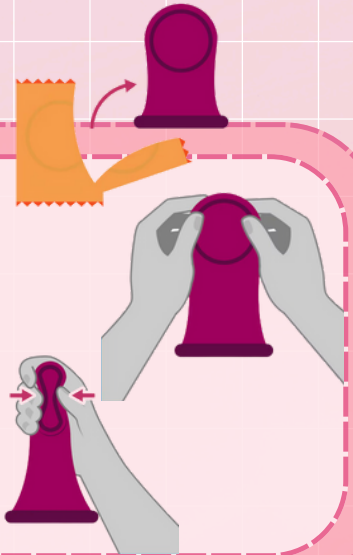
9. Scoate prezervativul înainte ca penisul să iasă din erecție.
10. Înoadă partea deschisă a prezervativului, iar apoi:



**ARUNCĂ-L!**

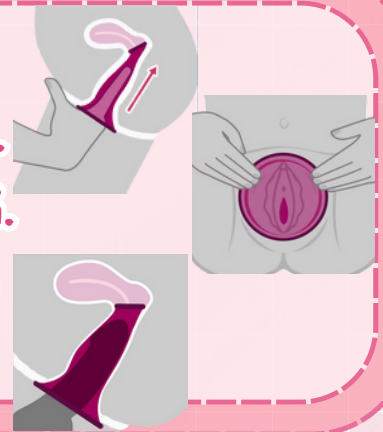
# PENTRU CELE FEMININE:

1. Deschide ambalajul și scoate prezervativul.
2. Alege o poziție confortabilă.
3. Ține prezervativul de partea închisă.
4. Strânge inelul interior.



5. Introdu prezervativul în vagin.

6. Folosește lubrifiant pe bază de apă.
7. Împinge prezervativul până la colul uterin.
8. Lasă inelul extern al prezervativului afară.
9. Acum poate începe actul sexual, ai grijă ca inelul extern să rămână în exterior.



# DUPĂ ACT...

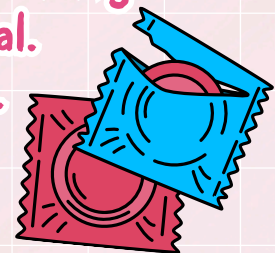
10. Răsucește inelul extern și scoate prezervativul, iar apoi:

**ARUNCĂ-LI!**



# SFATURI SUPLIMENTARE:

- Nu folosi ambele prezervative în același timp - se pot rupe!
- Schimbă prezervativul dacă actul durează peste 30 de minute.
- Deschide ambalajul cu grijă, fără a folosi dinții sau unghiile.
- Folosește un prezervativ nou la fiecare act sexual.
- Cumpără prezervative de la surse de încredere.
- Verifică data de expirare înainte de a-l folosi.
- Păstrează-le într-un loc răcoros și uscat.





# PILULELE CONTRACEPTIVE



## CE SUNT?

Folia conține 21 de pilule care ajută fetele să rămână protejate.



## CUM FUNCȚIONEAZĂ?

Iei câte o pilulă în fiecare zi, la aceeași oră!

Zilele săptămânii sunt marcate pe spatele foliei, așa că poți verifica dacă ai uitat vreo pilulă.



## DUPĂ 21 DE ZILE...

## CE FACI?

### PAUZĂ!

Timp de 7 zile (1 săptămână) nu iei nicio pilulă. Vei avea menstruație, dar stai liniștită, ești încă protejată! După cele 7 zile, începi o nouă folie, chiar dacă menstruația nu s-a terminat.

## ȘI CATĂ! REPETI PASII!

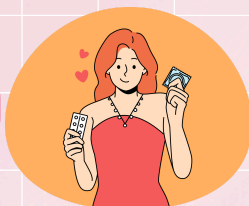
## CE FACI DACĂ AI UITAT SĂ IEI PILULA?



la pilula contraceptivă cât de curând posibil, chiar dacă astfel vei lua 2 pilule în aceeași zi.



Continuă să iei restul pilulelor din folie normal.



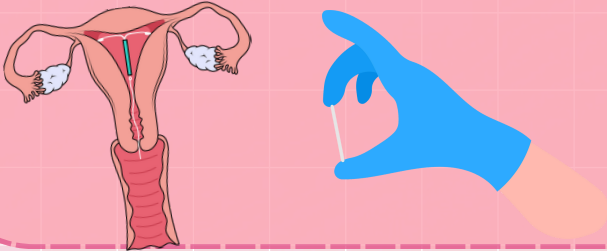
Acum ești protejată împotriva unei sarcini neplanificate.

Nu trebuie să iei contracepție de urgență dacă ai avut contact sexual neprotejat în ultimele câteva zile.

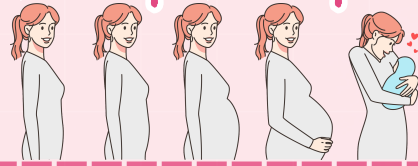


# CE ESTE UN DIU?

(Dispozitiv intrauterin)

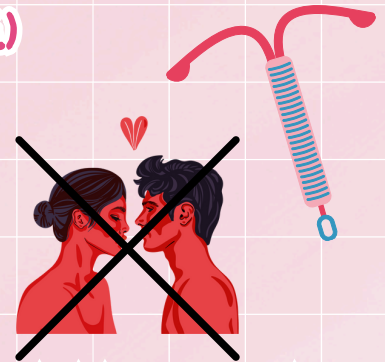


Acestea sunt dispozitive mici, în formă de T, confecționate din plastic sau cupru, care sunt plasate în uter pentru a preveni sarcina.



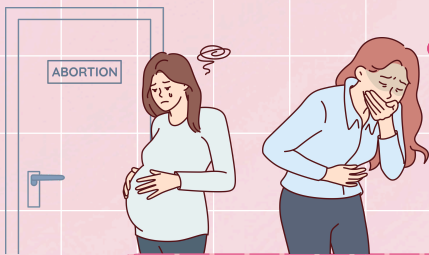
- Eficiență remarcabilă (99%)
- Reversibilitate rapidă
- Durabilitate pe termen lung (până la 12 ani)
- Conveniență excepțională
- Protecție împotriva anumitor afecțiuni
- Reducerea sângerărilor abundente

## ← AVANTAJE



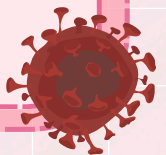
## INDICAȚII ȘI COMPLICAȚII

- repaus sexual 14 zile
- posibilitatea unei sarcini intrauterine sau, mai ales, extrauterine
- posibilitatea unei infecții utero-anexiale, uneori silențioasă
- menstruații mai abundente în primele luni după montarea DIU

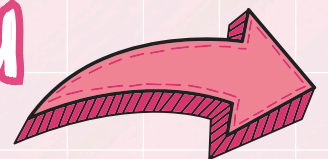


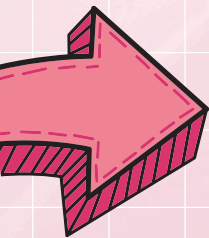
## IMPORTANT!!!

DIU NU te protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală



**DAR** ? ? ? **CE FACI DACĂ NU TE-AI PROTEJAT?**





# CE ESTE...



## PASTILA DE A DOUA ZI?



Ș-a rupt prezervativul

Pastila de a doua zi este o pilulă contraceptivă pe care o poți lua în **PRIMELE ORE** după ce a avut loc un contact sexual.



Partenerul nu s-a retras la timp

## CÂND SE UTILIZEAZĂ?

(Doar în aceste cazuri!) !

Contact sexual neprotejat

## EFECTE ADVERSE!

- Greață
- Amețeală
- Oboseală
- Sensibilitate/umflături la nivelul sânilor
- Durere de cap
- Modificări ale menstruației
- Dureri abdominale și crampe
- Sângerări neașteptate



## IMPORTANT!!!

NU ar trebui luată în mod regulat

Pilulele de a doua zi NU provoacă avort



Pastila de a doua zi NU te protejează împotriva bolilor cu transmitere sexuală



# BOLIILE CU TRANSMITERE SEXUALĂ ...

... sunt infecții care se transmit prin contact sexual.

**CUM TE POTI PROTEJA?** Folosește **PREZERVATIVE** și fă teste regulate! Astfel, îți menții sănătatea sexuală în siguranță.



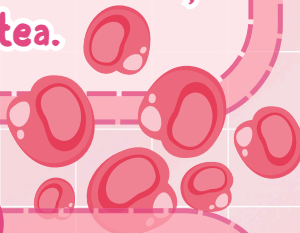
**AI CRIJĂ DE TINE!**



## TIPURI DE BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ:

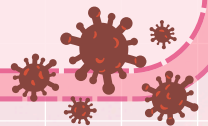
### Chlamydia

Este una dintre cele mai răspândite infecții care afectează femeile și bărbații, neavând simptome evidente. Netratată, poate cauza inflamația pelvină și infertilitatea.



### Gonoreea

Afectează tractul genital, rectul și gura. Simptomele includ dureri la urinare, secreții neobișnuite și sângerări. Netratată, poate provoca infecții pelvine și infertilitate.



### Sifilis

Are mai multe etape și poate cauza leziuni cutanate, erupții, febră și leziuni ale sistemului nervos central dacă nu este tratată.

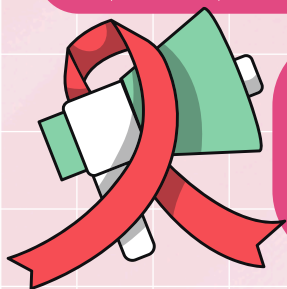


### Herpes genital



# ETC.

Unele infecții se tratează cu antibiotice, altele nu se vindecă complet.

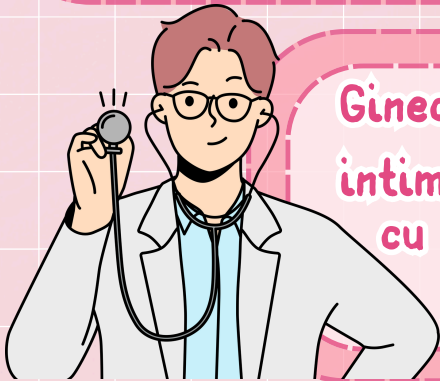
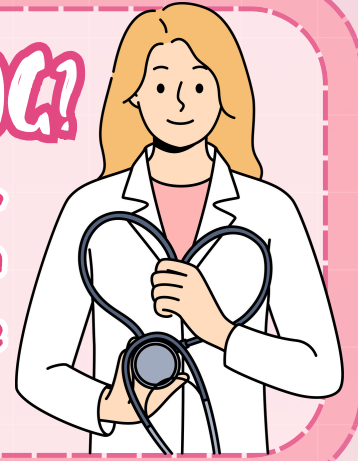


Discută deschis cu partenerul tău, fă teste regulate și consultă un medic dacă ai simptome.  
Prevenția și educația sunt esențiale.



# DE CE MERCEM LA GINECOLOG?

Vizita la ginecolog este importantă pentru fete, deoarece le ajută să-și monitorizeze sănătatea reproducătoare și să prevină sau să depisteze probleme de sănătate.



Ginecologul poate oferi sfaturi privind igiena intimă, contracepția, teste de screening pentru boli cu transmitere sexuală și alte aspecte legate de sănătatea femeilor.

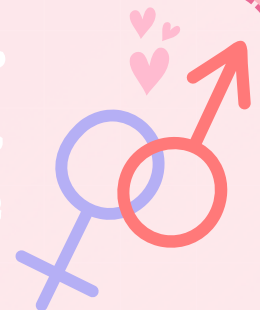
Este recomandat să faci prima vizită la ginecolog în jurul vârstei de 13-15 ani sau când devii activă sexual.

## AI ÎNTREBĂRI SAU NELĂMURIRI? E NORMAL!



Ginecologul este acolo să te ajute și să te sprijine.

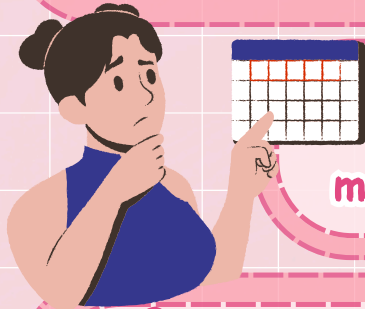
La ginecolog, se fac teste esențiale, inclusiv examinarea fizică, discuții despre istoricul medical și ciclul menstrual. Ginecologul poate recomanda teste de sânge, dar și purta discuții despre contracepție.



Este important să fii sinceră cu ginecologul tău și să împărtășești toate informațiile relevante pentru a primi cea mai bună îngrijire.

# CE ESTE CICLUL MENSTRUAL?

Ciclul menstrual reprezintă o serie de schimbări fiziologice normale, care se produc sub control hormonal la femeia în perioada fertilă.



Prima menstruație se numește menarha și apare în jur de 11-13 ani.

## CÂND?

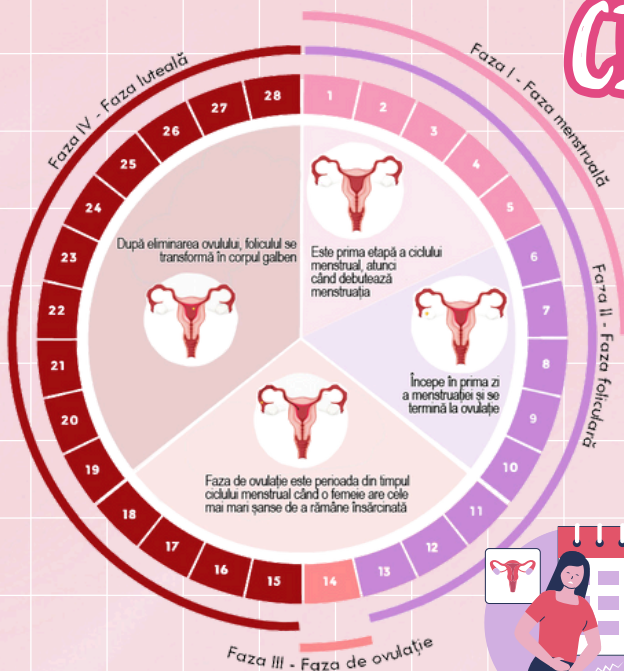
**CÂT?** Doar 10-15% din cicluri durează exact **28 ZILE!** Astfel, o durată normală este de 21 până la 35 zile.



## DAR CARE SUNT ETAPELE...



# CICLULUI MENSTRUAL?



**Menstruația**  
Se elimină mucoasa uterină prin sângerare

**Faza foliculară (pre-ovulatorie)**  
Un ovul începe să se dezvolte în ovar

**Ovulația**  
Ovulul matur este eliberat din ovar

**Faza luteală**  
Uterul e pregătit pentru o posibilă sarcină

## NU UITA!

Dacă observi schimbări semnificative în ciclul menstrual, cum ar fi cicluri mai lungi sau mai scurte decât de obicei, absența menstruației sau sângerări abundente, acestea ar putea fi semne ale unei varietăți de probleme.



**CONTACTEAZĂ-NE!**

 **Asociatia Be Teen**

 **be\_teen\_be**

 **@be.teen**

 **www.beteen.ro**

## CE NE-AM PROPUȘ?

Să creăm un spațiu de **ÎNCREDERE** cu informații **UTILE** despre **SĂNĂTATE REPRODUCTIVĂ**.



Să creștem nu numai gradul de **INFORMARE**, dar și de **CONȘTIENȚIZARE** cu privire la **SĂNĂTATE REPRODUCTIVĂ** și **EDUCAȚIE SEXUALĂ** în rândul **TINERILOR**.