

## Informați-vă despre sănătatea reproducerii din surse de încredere!

Aveți grijă de sănătatea reproductivă. Aceasta are un impact direct și asupra sănătății partenerei sau partenerului dumneavoastră. Nu toată lumea care vorbește despre viața sexuală este bine și corect informată. Nu vă bazați doar pe sfaturile cunoștințelor, prietenilor sau pe cele aflate pe internet. Alegeți să discutați și să puneți întrebări despre sănătatea sexuală persoanelor cu pregătire în domeniul medical.

## Alegeți să vă începeți viața sexuală doar atunci când sunteți pregătit și corect informat

Decizia a vă începe viața sexuală trebuie să vă aparțină. Apelați la sfaturile unui medic înainte de începerea vieții sexuale. Oricine este activ sexual poate să contracteze o infecție pe cale sexuală sau, fără să vrea, poate să devină părinte.

Pentru prevenirea consecințelor nedorite înainte de debutul vieții sexuale vă puteți adresa:

- unui medic din cabinetul de planificare familială;
- medicului specialist obstetrică-ginecologie;
- medicului de familie;
- asistentului medical;
- asistentului medical școlar;
- asistentului medical comunitar;
- mediatorului sanitar.

La cabinetul de planificare familială beneficiați de:

- acces chiar și fără trimitere de la medicul de familie;
- informații și fără a fi însoțiți de părinți, chiar dacă sunteți minor;
- consiliere gratuită pentru alegerea unei metode contraceptive adecvate;
- recomandări pentru prevenirea bolilor cu transmitere sexuală.

Informații despre locația celui mai apropiat cabinet de planificare familială, găsiți la adresa:

<https://www.sexulvsbarza.ro/cabinele-de-planificare-familiala/>

## Folosiți metode de contracepție pentru a evita sarcinile nedorite!

Orice contact sexual neprotejat se poate finaliza cu o sarcină. Există o gamă largă de metode contraceptive cu grade diferite de siguranță. O sarcină în adolescență vă poate schimba viața. În plus, poate aduce riscuri pentru sănătatea mamei și copilului, precum:

- nou-născut cu greutate mică;
- decesul nou-născutului;
- moartea fătului;
- avort spontan și complicații;
- naștere prematură;
- decesul mamei;
- abandonul nou-născutului;
- izolare socială;
- depresie post-partum;
- absenteism și abandon școlar ale mamei.

## Este recomandat să evitați sarcina înainte de vârsta de 20 de ani

## Protejați-vă de infecțiile care se transmit pe cale sexuală!

Prezervativul masculin și abținerea sunt singurele metode care oferă protecție atât pentru sarcină, cât și pentru bolile cu transmitere sexuală. Chiar dacă se folosește o metodă de contracepție este bine să se utilizeze suplimentar prezervativul pentru a oferi protecție față de aceste infecții. Sunt peste 20 de tipuri de infecții cu transmitere sexuală, majoritatea afectând atât bărbații, cât și femeile.

**Atenție**, simptomele infecțiilor cu transmitere sexuală nu sunt evidente întotdeauna!