



E OK SĂ ȘTII!

Consimțământ și relații sănătoase

Ghid pentru adolescenți

Un proiect implementat de **ACA – Educație și Suport Social**

Această broșură a fost creată pentru tine, cu grijă și respect,
de echipa ACA.



De ce vorbim despre asta?



O abilitate esențială

Nimeni nu te-a învățat asta la școală cu adevărat —dar e una dintre cele mai importante abilități din viață: să-ți cunoști limitele, să le comunici și să le respecți pe ale celorlalți.

Nu e un ghid „despre sex”

E un ghid despre **respect, comunicare și limite** —care se aplică la orice: de la a împrumuta telefonul unui prieten, la relații romantice.

De ce exact acum, în adolescență?



Adolescența este una dintre cele mai intense perioade din viața unui om — se formează identitatea, apar primele relații romantice și se consolidează valorile care te vor ghida ca adult.

Tiparele relaționale pe care le înveți acum (cum ceri ceva, cum reacționezi la un refuz) au tendința să se repete și la maturitate.



Conform OMS, aproximativ **1 din 3** adolescente la nivel global raportează că a experimentat o formă de violență într-o relație înainte de 18 ani.

Ce este consimțământul?

Consimțământul este acordul **liber, conștient și entuziast** al unei persoane de a participa la ceva. Persoana:



Înțelege

înțelege ce se întâmplă



Nu e forțată

nu se simte forțată, presată sau manipulată



Poate spune „nu”

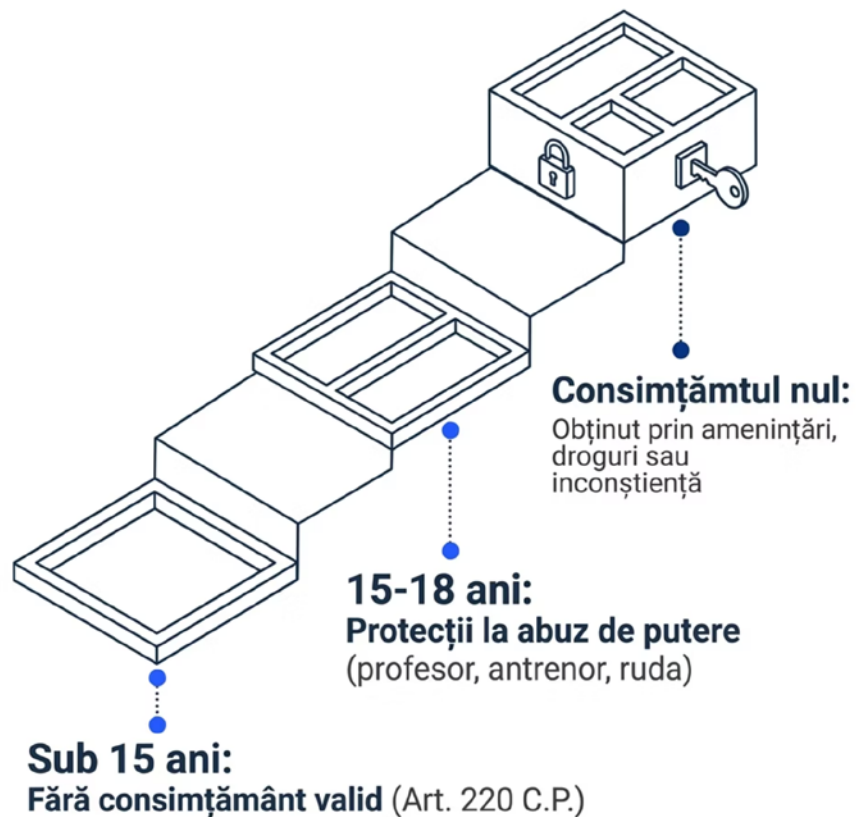
poate spune „nu” sau „stop” în orice moment, fără consecințe negative



Specific momentului

își dă acordul pentru acel lucru, în acel moment —nu pentru altceva și nu „pentru totdeauna”

Perspectivă legală (România)



✗ **Vârsta consimțământului sexual** în România este 15 ani. Sub această vârstă, legea consideră că o persoană **NU** poate da consimțământ valid, indiferent ce spune sau ce „pare să vrea” (art. 220 Cod Penal).

Între 15 și 18 ani, există protecții suplimentare dacă există abuz de autoritate sau poziție de putere (profesor, antrenor, rudă).

Consimțământul obținut prin amenințare, șantaj, alcool/droguri sau în timp ce persoana e inconștientă **NU este consimțământ valid**.

Metafora ceaiului

- Dacă spune „**Da, te rog!**” — îi faci ceai. Dacă spune „**Nu, mersi**” — nu îl forțezi să bea.
- Dacă persoana e **adormită** — nu îi torni ceai în gură. Persoanele inconștiente nu pot decide.
- Dacă a spus „da” acum o oră, dar acum **nu mai vrea** — e perfect ok să se răzgândească.
- Dacă a spus „da” la ceai verde, dar tu torni ceai negru — **acordul pentru un lucru nu e acord pentru altceva.**

Aceeași logică se aplică la orice — o îmbrățișare, un sărut, o poză trimisă, mersul la o întâlnire. **Întrebi. Asculți. Respecti.**



Cele 5 elemente ale consimțământului valid — F.R.I.E.S.



1 F — Liber (Freely given)

fără presiune, manipulare, șantaj emoțional sau frică.

2 R — Reversibil (Reversible)

oricine se poate răzgândi, în orice moment.

3 I — Informat (Informed)

persoana știe exact la ce este de acord.

4 E — Entuziast (Enthusiastic)

un „da” real, nu un „mă rog, ok” din oboseală.

5 S — Specific (Specific)

acordul pentru un lucru NU înseamnă acord pentru altceva.



Dacă la oricare punct simți un „dar...” — probabil nu e consimțământ real.

Cum sunt relațiile sănătoase?



Comunicare deschisă

Poți spune ce simți, ce-ți place și ce nu, fără să-ți fie frică de reacția celuiilalt.



Suștinere, nu control

Partenerul te încurajează să crești, nu te limitează „pentru binele tău”.



Respect pentru limite

Când spui „nu vreau”, asta e suficient. Nu trebuie să te justifici la nesfârșit.



Echilibru

Deciziile se iau împreună; nimeni nu „conduce” relația complet.



Spațiu personal

Ai voie să ai prieteni, hobby-uri, timp singur.



Tipuri de abuz

☐ Abuz fizic

Lovituri, împinsuri, blocarea ieșirii. Des minimizat ca „accident” sau „n-am vrut, m-am enervat”.

☐ Abuz emoțional/psihologic

Umilire, critică constantă, șantaj emoțional, invalidarea sentimentelor. Nu lasă vânățăi, dar afectează profund stima de sine.

☐ Abuz sexual

Orice act sexual fără consimțământ liber, informat și entuziast.

☐ Abuz digital

Verificarea telefonului/locației fără voia ta, mesaje obsesive, distribuirea fără acord a unor poze/mesaje private.

Semnale de alarmă (red flags)

„Dacă mă iubești,
o vei face.”

Afecțiunea folosită ca **monedă**
de schimb.

Control excesiv

Verificarea locației și mesajelor,
prezentată drept „grijă”.

Izolare

Distanțarea treptată de prieteni
și familie: „ei nu te înțeleg ca
mine”.

Gaslighting

Distorsionarea realității până
simți că „înebunești” sau că
„exagerezi mereu”.

Presiune repetată

Întrebi o dată, **primești „nu”**, și
întrebi din nou până persoana
cedează din **oboseală**. Asta nu
e consimțământ — e epuizare.

Studiu de caz: Ana și Alex

Ana, 16 ani, credea că verificările constante ale telefonului și gelozia lui Alex sunt „dovezi de iubire”. Treptat, a fost izolată de prieteni, criticată pentru aspect și haine.



Semnale prezente: izolare progresivă, control, critici repetate, alternanță între afecțiune intensă și răceală.

Rezultat: anxietate, depresie, note scăzute —și convingerea că **problema e la ea**, nu la relație.

Educația despre semnalele de alarmă i-ar fi dat Anei instrumentele să recunoască situația mult mai devreme.



Cum spui „nu" — și cum primești un „nu"

Cum spui „nu" fără să te simți vinovat

- „Nu sunt pregătit/ă pentru asta acum."
- „Nu mă simt confortabil cu asta."
- „Am nevoie de mai mult timp să mă gândesc."

Nu ai nevoie de un „motiv suficient de bun".
„Nu vreau" este, mereu, un răspuns complet.

Cum primești un „nu"

- Nu insiști, nu te superi, nu pui presiune.
- Spui simplu: „Ok, fără probleme" — și treci mai departe.





Presiunea grupului și rețelele sociale

„Toată lumea face asta”

Presiunea de tipul „toată lumea face asta” —nu e un argument valid.

Sexting — o infracțiune

Sexting: distribuirea de imagini intime cu minori, chiar între minori, este o **infracțiune în România**, indiferent dacă poza a fost trimisă „voluntar”.

Șantaj digital

„Dacă nu faci X, postez Y” —este o infracțiune (art. 207 Cod Penal). Persoana amenințată este **victimă, nu vinovată**.

Dacă te afli într-o astfel de situație, nu ești singur. Vorbește cu un adult de încredere sau apelează liniile de ajutor. 

De ce merită să știi — pe cifre

30 %

Mai puțină violență

Reducerea medie a incidentelor de violență în cuplu la adolescenții care au parcurs programe educaționale despre relații sănătoase.

3x

Mai predispuși să ceară ajutor

Tinerii cu acces la această educație sunt de trei ori mai predispuși să ceară ajutor când se confruntă cu o situație abuzivă.

85%

Recunosc abuzul

Procentul tinerilor care, după un astfel de program, reușesc să identifice corect comportamentele abuzive — chiar și pe cele subtile.

Ce faci dacă ai nevoie de ajutor



Telefonul Copilului

Gratuit, non-stop:
116 111 —pentru
orice problemă
legată de abuz,
bullying, presiune
online, relații dificile.



112

În caz de urgență
sau pericol
imediat.



Consilierul școlar

Discuțiile sunt
confidențiale și
gratuite.



Dacă observi aceste semnale la
un prieten, întreabă-l cum se
simte, ascultă fără să judeci și
spune-i că nu e singur.



Un adult de încredere

Părinte, rudă, profesor —chiar dacă pare „jenant” la început.

Pe scurt — ce să reții

01

Consimțământul e ca ceaiul: **se cere, se oferă liber, se poate retrage oricând.**

03

Legea protejează minorii sub 15 ani indiferent de „acord”, și protejează pe toți de presiune, șantaj sau abuz.

05

Abuzul nu apare „dintr-o dată” —se instalează treptat. Cu cât recunoști mai repede semnalele, cu atât e mai ușor să ceri ajutor.

02

„**Nu**” e un **răspuns complet**, nu o invitație la negociere.

04

O **relație sănătoasă** te face să te simți **mai bine cu tine**, nu mai mic, mai vinovat sau mai singur.

06

Fiecare persoană —tu inclusiv—merită să fie tratată cu **demnitate**. Relațiile sănătoase sunt un drept, nu un privilegiu.



Despre ACA – Educație și Suport Social

ACA – Educație și Suport Social a implementat proiectul **E OK SĂ ȘTI! – Educație Emoțională, Sexuală și Consimțământ pentru adolescenți.**

ONG dedicat cauzelor sociale, cu precădere adolescenților și tinerilor – credem că accesul la informații corecte este un drept, nu un privilegiu.



Educație pentru sănătate

Informații corecte, accesibile și fără tabuuri.



Informare corectă

Combaterea miturilor și dezinformării.



Suținere emoțională

Pentru că contează cum te simți.



COMMUNITY SUPPORT GROUP

Mulțumim că ai parcurs acest ghid! ♥

Acest material a fost realizat de **ACA – Educație și Suport Social** în cadrul proiectului **E OK SĂ ȘTII!** Proiectul a fost finanțat prin **Fundația Comunitară Buzău** în cadrul **Semimaratonului Buzău 21k 2025**.



Această broșură a fost realizată în cadrul unui proiect derulat de **ACA – Educație și Suport Social** și reprezintă exclusiv rezultatul activităților și cercetărilor desfășurate în cadrul acestuia.
Conținutul broșurii **nu reflectă în niciun fel poziția, opinia sau politica** Fundației Comunitare Buzău sau a evenimentului Semimaraton Buzău 21K și nu angajează în niciun mod aceste organizații.
ACA – Educație și Suport Social își asumă întreaga responsabilitate pentru informațiile prezentate. Informațiile din această broșură au caracter exclusiv informativ și educativ și nu constituie consultanță juridică, medicală sau de altă natură. Organizația nu poate fi trasă la răspundere pentru interpretări sau utilizări ale conținutului în afara scopului pentru care a fost creat.

*Dacă ai întrebări sau ai nevoie de sprijin, nu ezita să **contactezi** echipa ACA pe site-ul **acaong.ro** sau pe social media – Facebook si Instagram – **E OK să știi!***

Informația corectă este un drept. Tu meriți să o ai.





Colectiv de redacție

Coordonare psiho-educățională

Psih. Alina Grigore

Coordonare medicală

Dr. Andreea Ilie

Coordonare pedagogică

Prof. Corina Moise Poenaru

Grafică & așezare în pagină

Ing. Gabriel Dinea

