



E OK SĂ ȘTII!

Educație Emoțională, Sexuală și
Consimțământ

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

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





Emoțiile Mele. Relațiile Mele.

Ghidul tău despre emoții, limite și relații
sănătoase — creat special pentru tine ♥

***Relațiile sănătoase nu se întâmplă — se
construiesc. Iar totul începe cu ce știi despre
tine și despre ceilalți.***





Bun venit!

Acest ghid este un **spațiu sigur** în care poți explora ce înseamnă să-ți înțelegi emoțiile, să construiești relații sănătoase și să te protejezi în interacțiunile cu ceilalți.

Nu există răspunsuri greșite sau emoții rușinoase. **Tot ce simți este valid.**

Ești valoros/valoroasă, meriți respect și dragoste, și ai dreptul de a-ți proteja bunăstarea emoțională. **Nu ești singur/ă.**

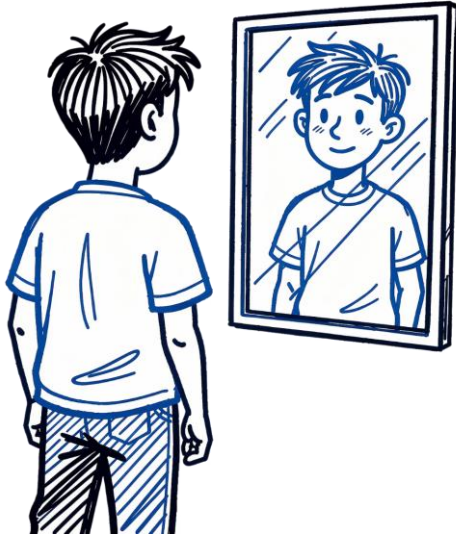
CAPITOL 1

Ce se întâmplă cu mine?

Descoperă transformările adolescenței —
în corp, în minte și în suflet.



Adolescența și identitatea ta



Adolescența este o perioadă în care te transformi profund — în corp, în minte și în suflet. Este normal să ai zile în care nu te recunoști. Toate acestea fac parte din procesul de autocunoaștere.

- Explorarea valorilor tale personale — ce este important pentru tine
- Acceptarea schimbărilor corporale — corpul tău se transformă, și e ok
- Integrarea identității tale sexuale în imaginea de sine
- Formarea gândirii critice despre sexualitate și relații

Relația cu corpul tău

Imaginea corporală

Se formează din copilărie și este influențată de familie, prieteni, social media și experiențele tale.

Social media

Majoritatea imaginilor sunt editate — diversitatea corporală este normală, valoarea ta nu e determinată de aspect.

Rușinea corporală

Este un sentiment **învățat**, nu înnăscut. Putem dezînvăța această rușine prin acceptare și compasiune față de noi înșine.





CAPITOL 2

♥ Emoțiile mele

Toate emoțiile tale sunt valide — explorează cum să
le înțelegi și să le gestionezi.



Toate emoțiile tale sunt valide

Este complet **normal** să simți o gamă largă de emoții — frică, furie, tristețe, bucurie, confuzie, gelozie. Toate acestea sunt parte din **experiența** umană.



**Nu există emoții greșite sau rușinoase.
Problema nu este că simți aceste emoții, ci
cum alegi să le gestionezi.**



Cum să-ți gestionezi emoțiile — 6 pași

01

Recunoașterea emoției

Identifică și numește ce simți: „Mă simt furios”, „Mă simt speriată”.

02

Acceptarea emoției

Spune-ți: „Este ok să simt asta. Emoția mea este validă.”

03

Investigarea sursei

Întreabă-te: „De ce simt asta? Ce nevoie nesatisfăcută stă în spatele acestei emoții?”

04

Pauza și calmarea

Respiră adânc. Emoțiile intense se diminuează natural după 15–20 de minute.

05

Comunicarea constructivă

Folosește „mesaje eu”: „Mă simt... când... pentru că am nevoie de...”

06

Căutarea de soluții

Focusează-te pe rezolvarea problemei, nu pe câștigarea argumentului.



Ce se întâmplă în creier când ești îndrăgostit/ă

♥ □ Îndrăgostit/ă

Dopamina te face să te gândești obsesiv la persoana respectivă; oxitocina dă senzația de apropiere și siguranță.

♥ Ignorat/ă sau „ghosted”

Creierul activează aceleași zone ca la durerea fizică — respingerea „doare în piept”.

⚠ □ Atenție

Creierul nu știe diferența dintre iubire sănătoasă și dependență emoțională — reacția chimică e similară.



Emoții în cuplu: Furie, Gelozie, Frică



Furia

Normală când te simți rănit/ă. Exprim-o fără agresivitate, folosind „mesajele eu”.



Semn de alarmă: duce la violență verbală sau fizică.

Gelozia

Ocazional normală. Comunică deschis despre insecuritățile tale.



Semn de alarmă: controlul telefonului, izolarea de prieteni.

Frica

Normal să ai frici de abandon sau respingere. Împărtășește-le onest.



Semn de alarmă: tolerezi comportamente nesănătoase.

CAPITOL 3

Iubire sau dependență?

Înțelege diferența dintre iubirea sănătoasă
și atașamentul anxios.

Ce simt de fapt?

♥ Iubirea sănătoasă

Aduce liniște, nu haos:
te simți în siguranță
emoțional, poți fi tu
însuți/însăți,
comunicarea este
deschisă, te ajută să
crești.

♥ Dependența emoțională

Nu este iubire — este
frica de a fi fără celălalt:
„Nu pot trăi fără el/ea”,
îți pierzi prietenii, hobby-
urile, identitatea.



*Dacă simți mai
multă teamă decât
liniște, nu e iubire. E
atașament anxios
sau dependență.*



Atașament sănătos vs atașament anxios



✓ Atașament sănătos

Ai nevoie de persoană, dar nu depinzi de ea. Ai viața ta, prietenii tăi, interesele tale. Absența nu înseamnă panică.

⚠ Atașament anxios

Te temi constant că vei fi părăsit/ă, analizezi excesiv mesajele, ai nevoie continuă de reasigurare, o absență mică pare o respingere mare.

De ce stăm în relații care ne fac rău?



Frica de singurătate

Mintea spune „mai bine rău cu cineva decât singur/ă”.



Nevoia de validare

Atenția rară (cald-rece) creează dependență de dopamină.



Obişnuința

Creierul iubește familiarul, chiar dacă e toxic.



Trauma de atașament

Dacă iubirea a fost nesigură în copilărie, ajungi atras/ă de instabilitate.



Nu rămânem pentru că ne face bine. Rămânem pentru că se simte cunoscut.

Ce se întâmplă în mintea ta online

- Creierul nostru percepe **respingerea socială** similar cu durerea fizică — de aceea „seen”-ul fără răspuns doare.
- Dopamina eliberată de „like-uri” și interacțiuni online **crează dependență**.
- Interacțiunile digitale pot **amplifica** tiparele de atașament anxios.



❗ *Exercițiu: Gândește-te la ultima dată când ai verificat telefonul fără un motiv real. Ce emoție stătea la baza acelei acțiuni?*



► Semnale de alarmă în relațiile digitale

- 🔒 Îți cere live location permanent
- 🔒 Se supără dacă nu răspunzi imediat la mesaje
- 🔒 Îți critică aspectul (hainele, modul în care arăți)
- 🔒 Te face să te simți vinovat/ă că petreci timp cu prietenii tăi
- 🔒 Îți cere constant explicații detaliate despre unde și cu cine ești
- 🔒 Face „glume” care te umilesc sau te fac să te simți mic/ă



CAPITOL 5

Limitele mele personale

Limitele tale sunt o formă de respect
față de tine însuși/însăți.



Ce sunt limitele personale?

Limitele personale sunt liniile invizibile pe care le stabilim pentru a ne proteja bunăstarea fizică, emoțională și mentală. A avea limite clare nu înseamnă a fi egoist — înseamnă a avea respect pentru tine însuși.



Limite fizice

Ai dreptul să decizi cine te atinge, cum și când.



Limite emoționale

Ai dreptul să nu preiei responsabilitatea pentru emoțiile altora și să îți protejezi energia emoțională.

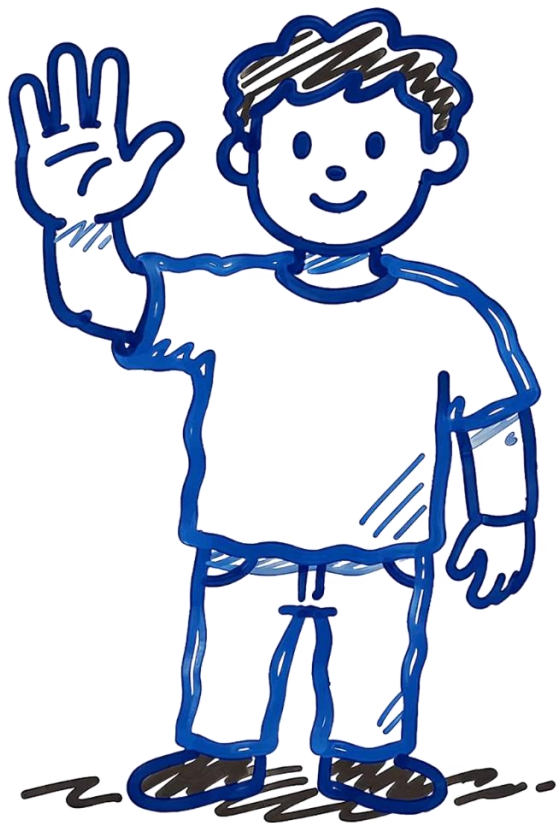


Limite digitale

Ai dreptul să controlezi ce postezi, cu cine comunică și când răspunzi. Nimeni nu are dreptul la parolele tale.



Cum spui „NU” fără vinovăție



„Nu” este o propoziție completă. Nu datorezi nimănui explicații elaborate pentru deciziile tale personale.

1. Fii direct/ă și clar/ă — „Nu, mulțumesc” sau „Nu mă simt confortabil cu asta” sunt răspunsuri complete.
2. Nu te justifica excesiv — Poți oferi o explicație scurtă dacă dorești, dar nu ești obligat/ă.
3. Repetă dacă e necesar — Repetă calm răspunsul tău fără să te simți vinovat/ă.
4. Recunoaște-ți dreptul — Ai dreptul fundamental de a refuza orice te face să te simți inconfortabil/ă.

CAPITOL 6

Consimțământul

Consimțământul este un proces continuu de comunicare clară și respect mutual.



Ce este consimțământul?

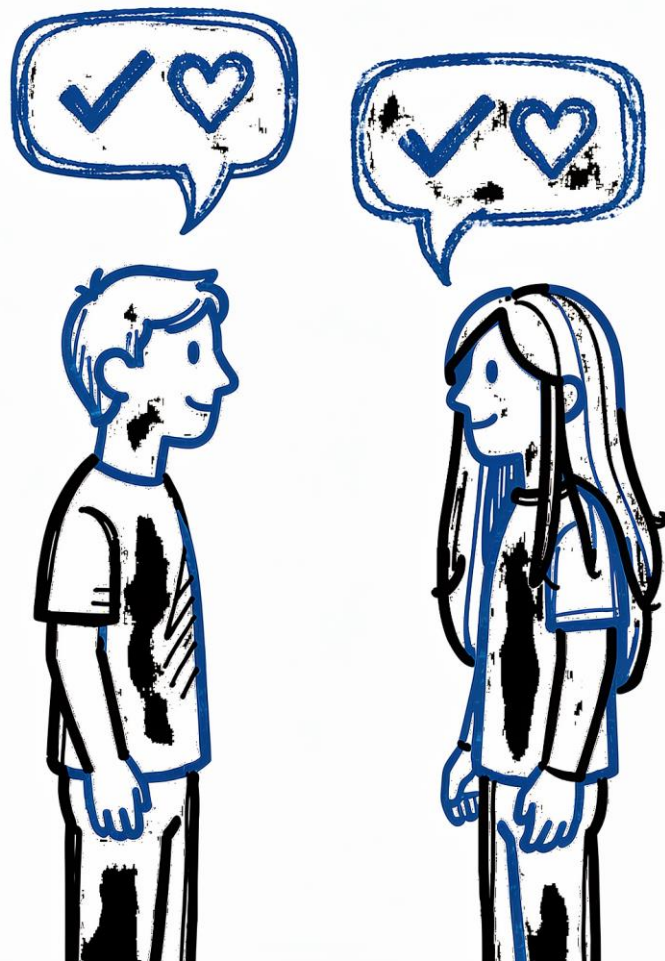
Consimțământul este un proces continuu de comunicare clară și respect mutual. Se aplică în TOATE aspectele relațiilor. Consimțământul autentic înseamnă: toate persoanele implicate sunt de acord liber, entuziast și în cunoștință de cauză.

✓ Consimțământ real

Te simți confortabil și entuziast/ă, nu există presiune, poți schimba decizia oricând.

✗ NU e consimțământ

Te simți vinovat/ă dacă refuzi, ești amenințat/ă, cineva insistă după ce ai spus „nu”, ești manipulat/ă emoțional.



Semaforul consimțământului

☐ VERDE — DA

Consimțământ clar și entuziast. „Da, vreau asta!”
Limbaj corporal deschis, participare activă.

☐ GALBEN — NESIGUR

„Nu știu...”, „Poate...”, „Bine, dacă insist...” — **TRATEAZĂ CA PE UN NU**. Oprește-te, întreabă, ascultă.

☐ ROȘU — NU

Orice formă de „nu”, tăcere, retragere fizică, plâns, panică — toate înseamnă STOP.



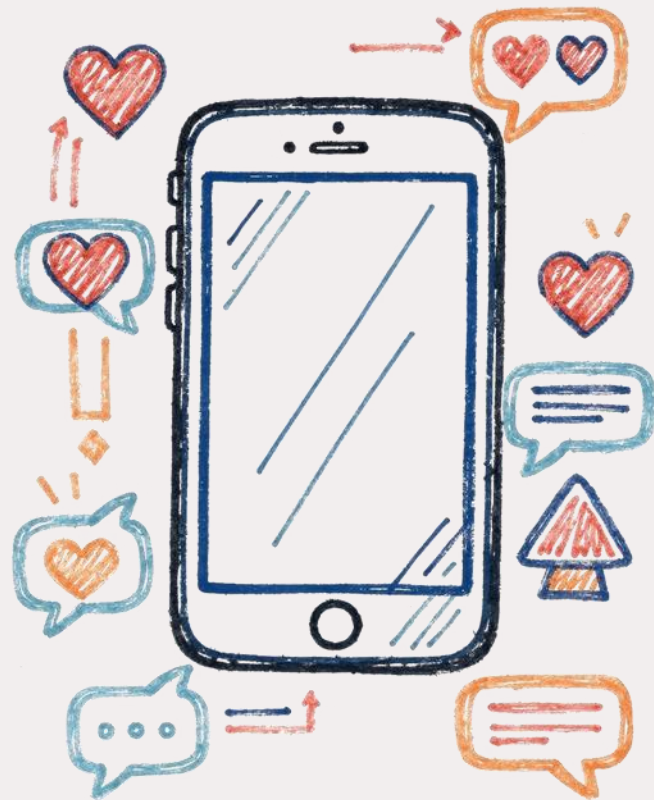
Regula de aur: *Dacă nu este un VERDE clar, tratează-l ca pe un ROȘU.*



CAPITOL 7

Comunicarea în relații

Comunicarea este fundația oricărei relații sănătoase.



Comunicarea — fundația oricărei relații sănătoase



Ascultare activă

Ascultă pentru a înțelege, nu pentru a răspunde.



Exprimare autentică

Comunică clar propriile nevoi, dorințe și limite, folosind „mesajele eu”.



Respectarea granițelor

Recunoaște și onorează limitele tale și ale celorlalți.



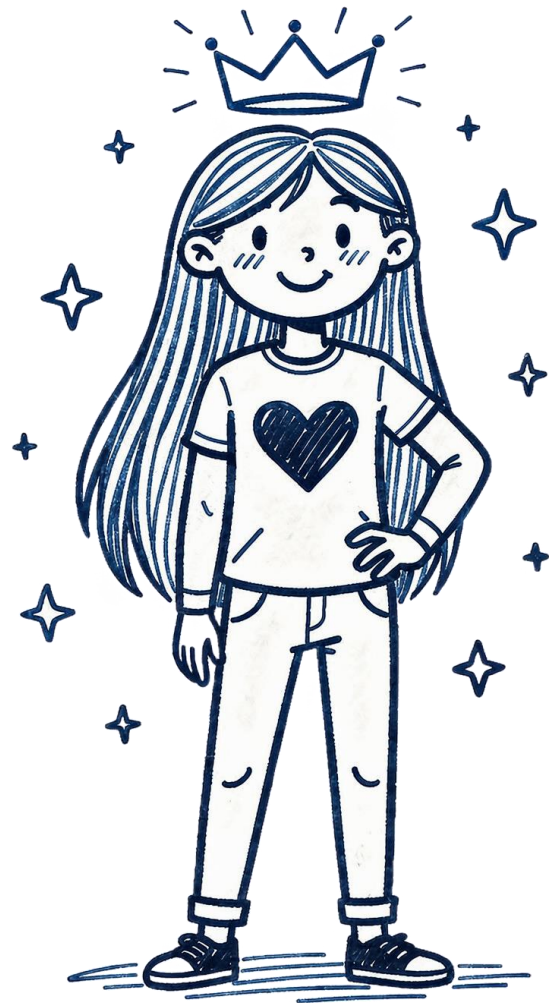
Rezolvarea conflictelor

Abordează dezacordurile constructiv, prin dialog și compromis. Focusează-te pe problemă, nu pe câștigarea argumentului.



Construirea respectului de sine

- Respectul de sine nu înseamnă egoism — înseamnă recunoașterea propriei valori și a dreptului de a fi tratat/ă cu demnitate.
- Dezvoltă o imagine de sine pozitivă, independentă de validarea externă.
- Stabilește și menține limite care protejează bunăstarea ta emoțională și fizică.
- Construiește încrederea prin consistență, respect reciproc și comunicare deschisă.



CAPITOL 8

Relațiile sănătoase

O relație sănătoasă te face să te simți
mai puternic/ă, nu mai slab/ă.



Ce înseamnă o relație sănătoasă?

Relațiile sănătoase nu sunt perfecte, dar sunt caracterizate de eforturi constante din partea ambelor persoane.



Respect

Valorizarea opiniilor, sentimentelor și limitelor celuilalt.



Comunicare

Dialog deschis, onest și empatic.



Siguranță

Mediu fără frică, amenințări sau manipulare.



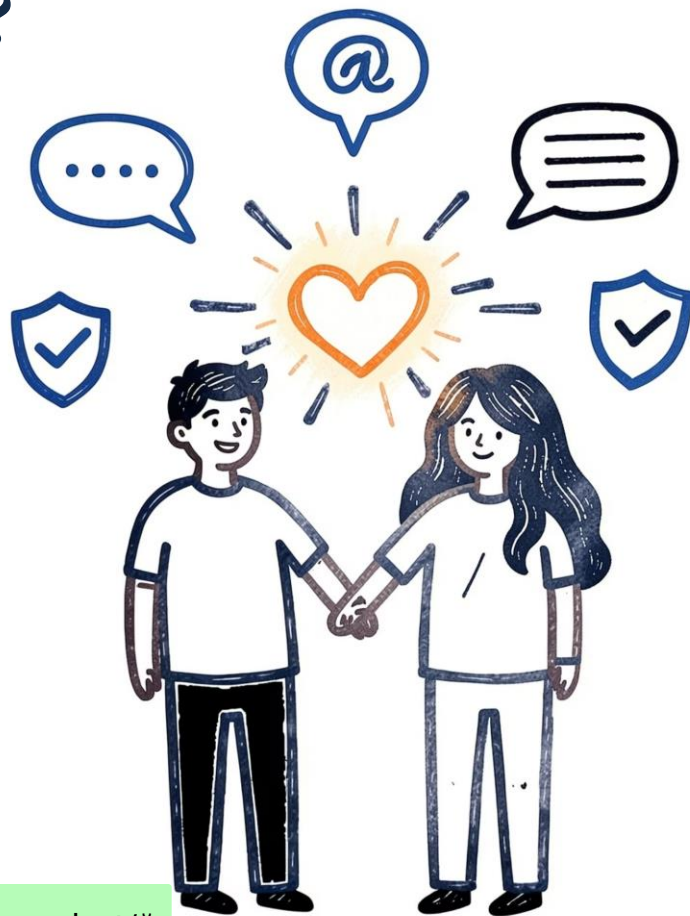
Reciprocitate

Echilibru în efort, susținere și compromis.



Individualitate

Spațiu pentru dezvoltare personală și interese proprii.



✔ O relație sănătoasă te face să te simți mai **puternic/ă**, nu mai slab/ă și mai dependent/ă.

Comportamente sănătoase vs toxice

✓ Comportament sănătos

Respectă limitele tale și nu insistă când spui „nu”

Te încurajează să petreci timp cu prietenii și familia

Comunică deschis și onest

Îți respectă intimitatea (telefon, mesaje, spațiu personal)

Te susține în obiectivele și visele tale

✗ Comportament toxic

Ignoră sau minimalizează limitele tale

Te izolează, devine gelos/geloasă

Folosește tăcerea, manipularea sau vinovăția pentru control

Cere acces la telefon, te monitorizează

Te descurajează sau sabotează aspirațiile tale



CAPITOL 9

▶ Semne de alarmă și manipulare

Recunoaște tiparele de manipulare și presiunea de grup pentru a te proteja.



Semnele manipulării în relații

Vinovăția

„După tot ce am făcut pentru tine...”

Presiunea timpului

„Trebuie să decizi acum”

Amenințarea

„Dacă nu faci asta, ne despărțim”

Izolarea

„Nimeni altcineva nu te-ar înțelege”

Gaslighting

„Exagerezi, nu e cum zici tu” — te face să-ți pui la îndoială propria percepție.

⊗ Dacă te simți constant vinovat/ă, confuz/ă sau nesigur/ă în relația ta, acestea pot fi semne că ești manipulat/ă.



Mecanismele presiunii de grup și cum le rezist



Normalizarea

„Toată lumea face asta” — Nu toată lumea, și chiar dacă ar face-o, nu înseamnă că e corect pentru tine.

Provocarea

„Dovedește că nu ești fricos/fricosă” — Curajul adevărat înseamnă să faci ce e corect pentru tine.

Izolarea

„Dacă nu faci asta, nu mai ești parte din grup” — Prietenii adevărați te acceptă cu limitele tale.



Dacă cineva te respectă cu adevărat, va respecta și decizia ta de a spune „nu”.



CAPITOL 10

Situații de risc și autoprotecție

Recunoaște semnele timpurii și știi cum să
ceri ajutor.

Semne timpurii de abuz

⚠ Abuz emoțional

Critică constantă, control excesiv (unde mergi, ce porți), izolarea de prieteni, schimbări rapide de dispoziție — te simți ca pe „coji de ou”.

⚠ Abuz fizic

Intimidare fizică, blocarea ieșirilor, atingeri agresive, amenințări cu violența.

⚠ Abuz sexual

Presiune constantă după refuz, ignorarea consimțământului, partajarea imaginilor intime fără consimțământ.



Ce faci dacă te simți în pericol?

01

Recunoaște pericolul

Nu minimizeza sau justifica comportamentul abuziv.

02

Prioritizează siguranța ta

Siguranța ta este mai importantă decât orice altceva.

03

Creează un plan de siguranță

Identifică locuri sigure, păstrează telefonul încărcat.

04

Spune cuiva de încredere

Vorbește cu un părinte, profesor sau consilier școlar.

05

Caută ajutor profesional

Contactează servicii specializate.

Numere de urgență

☎ 112 — Număr de urgență

☎ 0800.500.333 —

Violență domestică (gratuit, 24/7)



**Nu ești
singur/ă.**

**Ajutorul există
și merită să-l
ceri.**



★ Mesaje finale pentru tine

Emoțiile mele contează

Toate emoțiile tale sunt valide și importante. Nu există emoții greșite sau rușinoase.

Limitele mele sunt valoroase

Ai dreptul să spui „nu” fără vinovăție.

Relațiile sănătoase se construiesc

O relație sănătoasă te face să te simți mai puternic/ă, nu mai slab/ă.

Ești valoros/valoroasă, meriți respect și dragoste, și ai dreptul de a-ți proteja bunăstarea emoțională. Nu ești singur/ă. EȘTI MINUNAT/Ă! ♥♥



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 științifică

Psih. Alina Grigore

Coordonare medicală

Dr. Andreea Ilie

Coordonare pedagogică

Prof. Corina Moise Poenaru

Grafică & așezare în pagină

Ing. Gabriel Dinea

