



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.

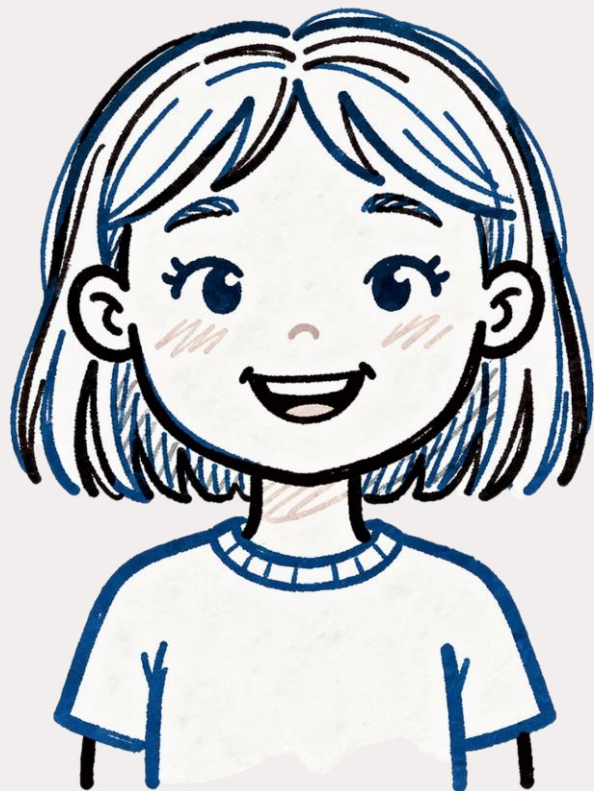


Ghidul tău de sănătate

EOK să știi,
dar nu știi pe cine să întrebi.

***Educația pentru sănătate nu îți răpește inocența
— o protejează!***





👋 Bun venit!

Această broșură e pentru **tine** – scrisă simplu, fără complicații, despre lucruri cu care probabil te confrunți sau despre care ai întrebări. Nu există întrebări stupide și nu există un ritm „corect” de a te dezvolta. Fiecare corp e unic și merită respect.

CAPITOLUL 1



Ce se întâmplă cu corpul tău?

Când începe pubertatea?



- Poate începe oricând între **8 și 14 ani** și poate dura câțiva ani.
- Unii se dezvoltă mai devreme, alții mai târziu – ambele sunt **complet normale**.
- Nu există „prea devreme” sau „prea târziu” – corpul tău **știe ce face**.

✅ Fiecare ritm de dezvoltare este normal și unic! 🌱

De ce se schimbă corpul?

Hormonii

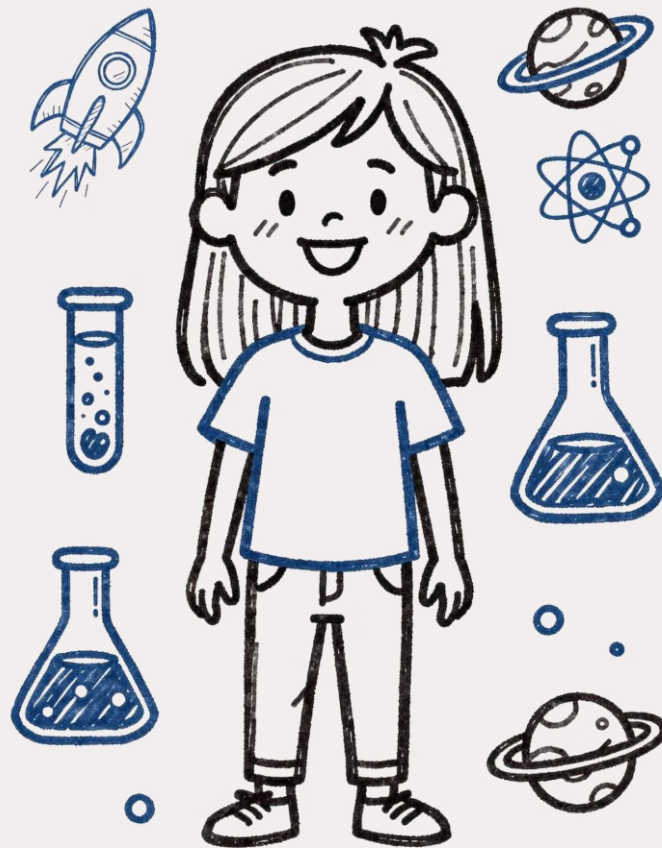
Acționează ca niște mesageri în corp – ei declanșează toate schimbările din pubertate.

Hormoni feminini & masculini

Corpul tuturor produce ambele tipuri, în proporții diferite – e complet normal.

Ce declanșează

Creșterea în înălțime, modificarea vocii, apariția părului, schimbările pielii și dezvoltarea organelor genitale.



Schimbări prin care trece aproape toată lumea



Creștere rapidă

Creștere rapidă în înălțime și greutate.



Pielea și transpirația

Apariția acneei (coșuri) și transpirație mai abundentă..



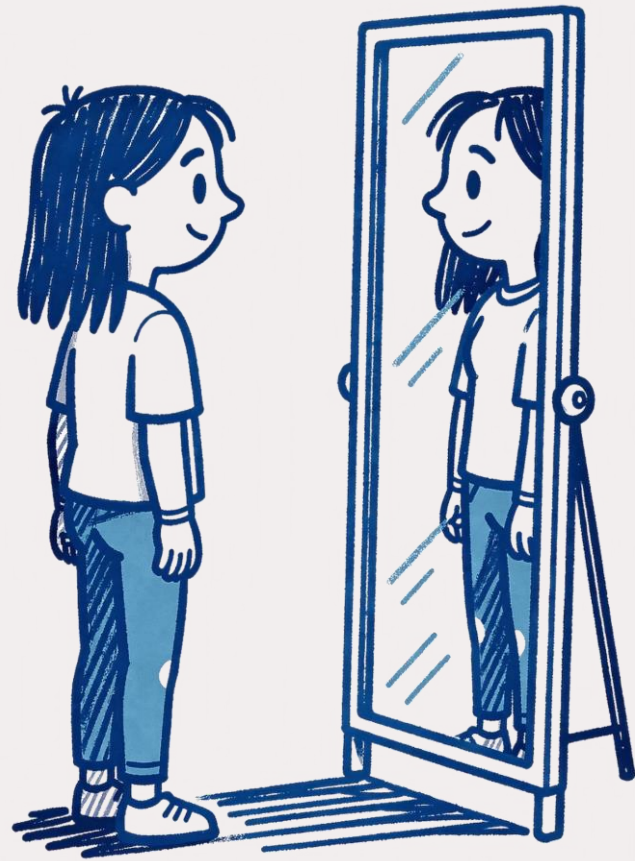
Părul pe corp

Apariția părului în zone noi ale corpului.



Emoții intense

Schimbări emoționale intense și schimbări de dispoziție.



! Despre acnee și părul de pe corp



- **Pielea mai grasă și coșurile** sunt **extrem de frecvente** – ești departe de a fi singurul/singura!
- **Acneea** se diminuează de obicei după pubertate; dacă e severă, un **dermatolog** te poate ajuta.
- **Părul pe corp** este complet **normal** – îndepărtarea lui este o alegere personală, nu o obligație.



Nu există un standard de „corp perfect” – fiecare corp e diferit și asta e frumos! ♥



E OK să știi!

Corpul tău

Această secțiune este despre corpul tău – cum funcționează, ce produce și de ce e important să știi.

Fără rușine

Nu e nimic rușinos în a cunoaște cum funcționează corpul tău.

Cunoașterea = Grijă

Cu cât știi mai mult, cu atât poți să ai mai multă grijă de tine.



Emoțiile din adolescență

Ce poți simți?

Schimbări de dispoziție care par să apară din nimic, tristețe sau iritare fără un motiv clar, confuzie sau sentimentul că „nu te înțelege nimeni”.

Ce poți face?

Vorbești cu cineva de încredere sau îți notezi gândurile
– nu trebuie să treci prin asta singur/ă



Corpul feminin în pubertate

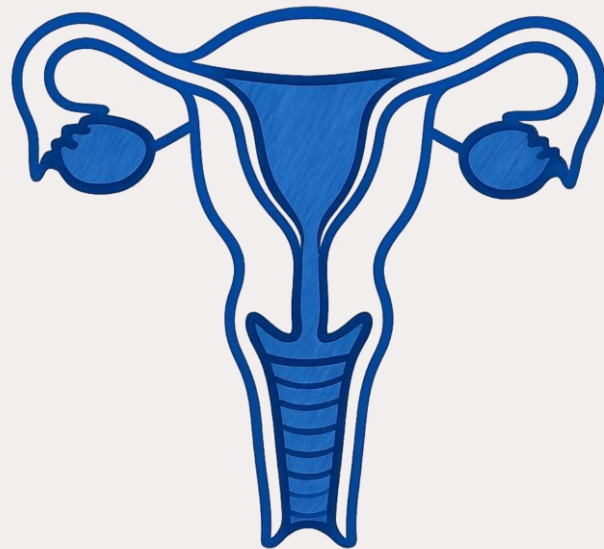


🍑 Dezvoltarea sânilor și secrețiile vaginale

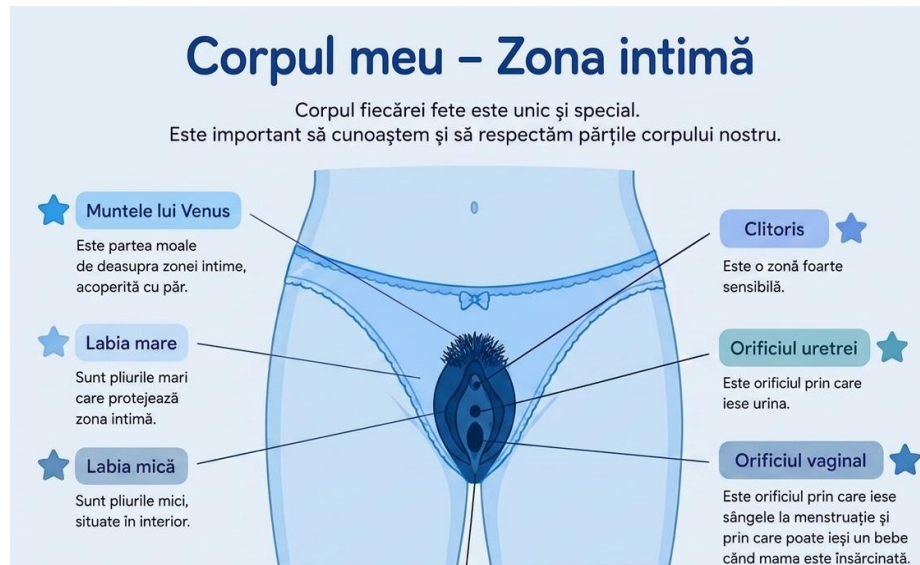
- **Sânii cresc** treptat și pot fi sensibili; un sân poate crește mai repede – **e complet normal**
- **Secrețiile vaginale** (albe/transparente) sunt normale – vaginul se curăță singur
- **Nu folosi** produse pentru **interiorul vaginului**; apa și un săpun blând pe exterior sunt suficiente



Sistemul Reproducător Feminin



Organele externe – Vulva



- **Vulva** este termenul corect pentru totalitatea organelor genitale externe – mulți confundă vulva cu vaginul, dar vaginul este intern.
- **Labiile** (mari și mici) protejează orificiile corpului; dimensiunea și forma variază – toate variantele sunt normale.
- **Clitorisul** conține peste 8.000 de terminații nervoase și se extinde intern în formă de „y” inversat.

Himenul – Demontăm un mit

Ce este himenul?

O membrană subțire și elastică la intrarea vaginului – poate fi **parțial sau complet absent de la naștere.**

NU este un indicator

NU este un „indicator de virginitate” – activitatea fizică sau produsele menstruale interne NU îl „rup” neapărat.

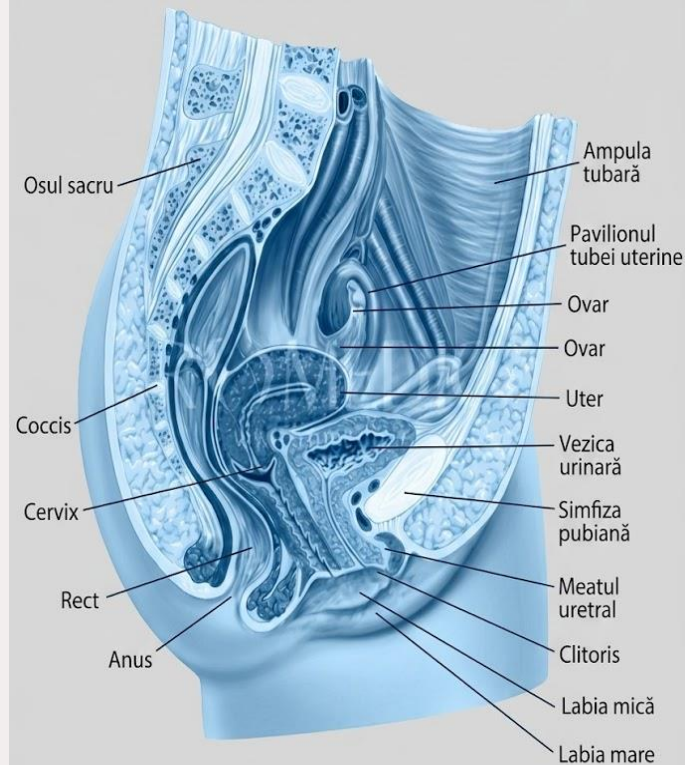
Mit cultural

Conceptul de „virginitate” bazat pe himen este un **mit cultural fără bază științifică.**



Informațiile false despre himen pot cauza prejudicii reale. Cunoașterea adevărului te protejează.

Organele interne feminine



Vaginul

Canal elastic de 7–10 cm; se autocurăță natural; NU trebuie spălat interior cu produse speciale.

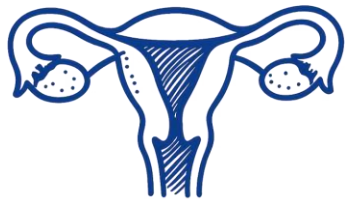
Colul uterin

„Poarta” dintre vagin și uter; testul Papanicolau detectează modificări ce pot preveni cancerul de col.

Uterul

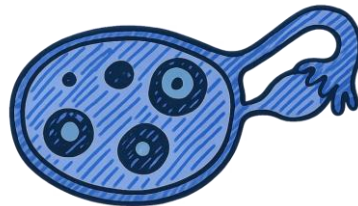
Organ muscular în formă de pară (~7–8 cm); în sarcină crește până la dimensiunea unui pepene.

Trompele uterine și Ovarele



Trompele uterine

Captează ovulul și îl transportă spre uter. Fertilizarea are loc de obicei în **treimea exterioară a trompei**, NU în uter.



Ovarele

Produc ovule și secretă estrogen și progesteron. O femeie se naște cu **~1–2 milioane de ovule**, din care rămân **~400.000** la pubertate.



Prima menstruație (menarhă)

Când apare?

Poate apărea oricând
între 9 și 15 ani – variația
este complet normală.

Ce înseamnă?

Arată că sistemul
reproducător a început să
funcționeze – **NU**
înseamnă că ești
pregătită pentru o sarcină

Când mergi la medic?

Dacă secrețiile au miros neplăcut, culoare neobișnuită
sau apar mâncărimi.

🌀 Cum funcționează ciclul menstrual?

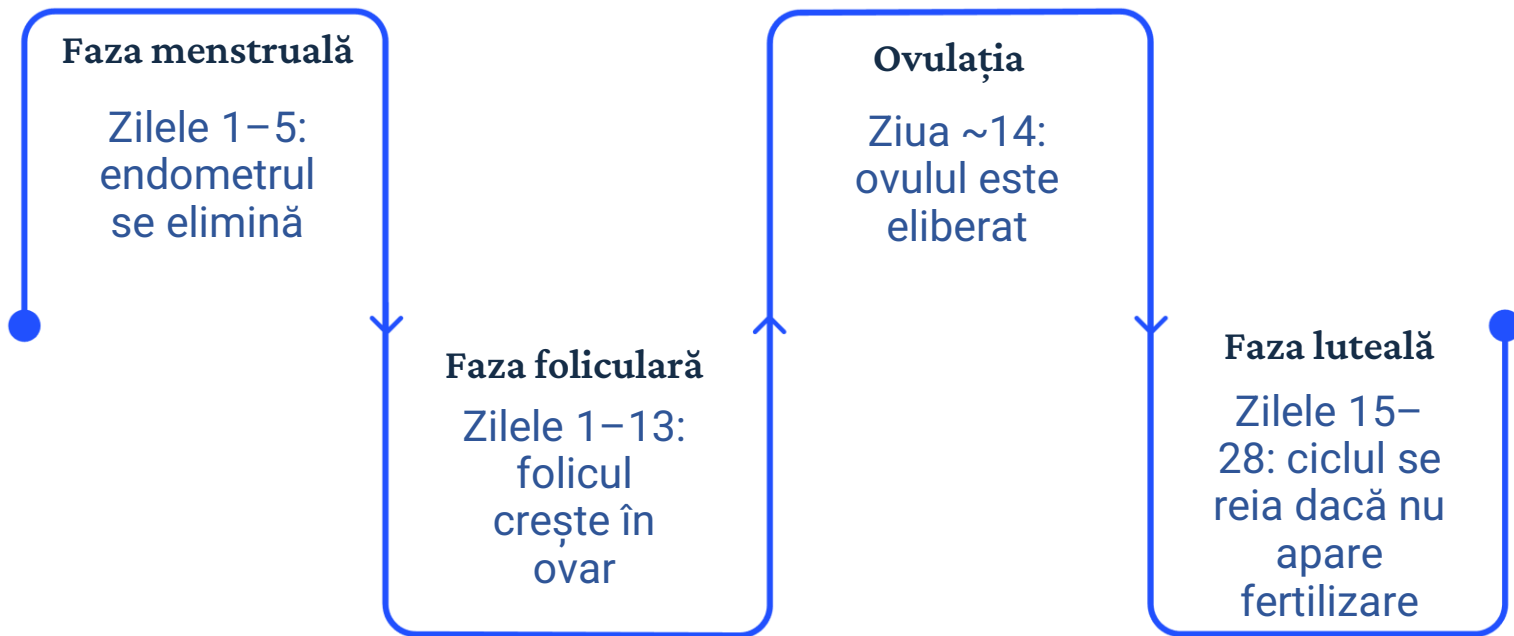
❑ Ciclul durează de obicei 21–35 de zile – la adolescente poate fi neregulat, și e OK.

- Ciclul menstrual reprezintă seria lunară de modificări prin care trece corpul unei femei în pregătirea pentru o posibilă sarcină.
- În fiecare lună, unul dintre ovare eliberează un ovul – procesul se numește **ovulație**.
- Dacă **ovulul nu este fecundat**, mucoasa îngroșată din uter se revarsă prin **vagin** în afara corpului. Aceasta este menstruația.
- **Neregularitatea** ciclului în primii ani este **complet normală**. Corpul tău se calibrează!

❑ Corpul pregătește un ovul → ovulație → dacă nu apare fecundație, mucoasa uterului se elimină → menstruație

S	M	T	W	T	F	S			
					1	♥			
2	3	7	♥	5	9	♥			
10	11	12	○	13	♥	14	○		
16	17	18		21	○	21	○		
22	○	23		24	♥	25		26	
38		27	♥						///

Ciclul Menstrual – Cele 4 Faze



Ciclul menstrual durează în medie 28 de zile, dar poate varia între 21 și 35 de zile.



⚠️ Ciclurile neregulate în primii 2–3 ani după prima menstruație sunt **normale**.

Disconfort și dureri la menstruație



Simptome frecvente



Crampe abdominale, dureri de spate/cap, sâni sensibili, oboseală

Ce ajută?



Mișcare ușoară, hidratare, sticlă cu apă caldă pe abdomen, odihnă, ibuprofen ocazional

Mergi la medic dacă...



Durerile sunt foarte puternice și îți afectează viața de zi cu zi

CAPITOLUL 4

Corpul masculin în pubertate





Schimbări specifice corpului masculin

- Apariția **părului facial** – ritmul diferă de la o persoană la alta, nu există o vârstă „corectă”.
- Prima **ejaculare** poate apărea între **10 și 14 ani**; uneori se întâmplă în somn (vis umed) – e complet normal.
- **Visele umede** apar la adolescenți indiferent de sex și sunt un semn de dezvoltare normal.

CAPITOLUL 5

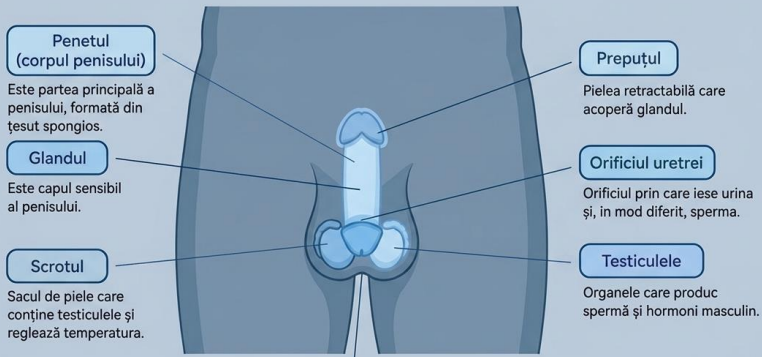
Sistemul Reproducător Masculin



Organele externe – Testicule și Scrot

Corpul meu - Zona intimă Masculină

Corpul fiecărui băiat este unic și special.
Este important să cunoaștem și să respectăm părțile corpului nostru.



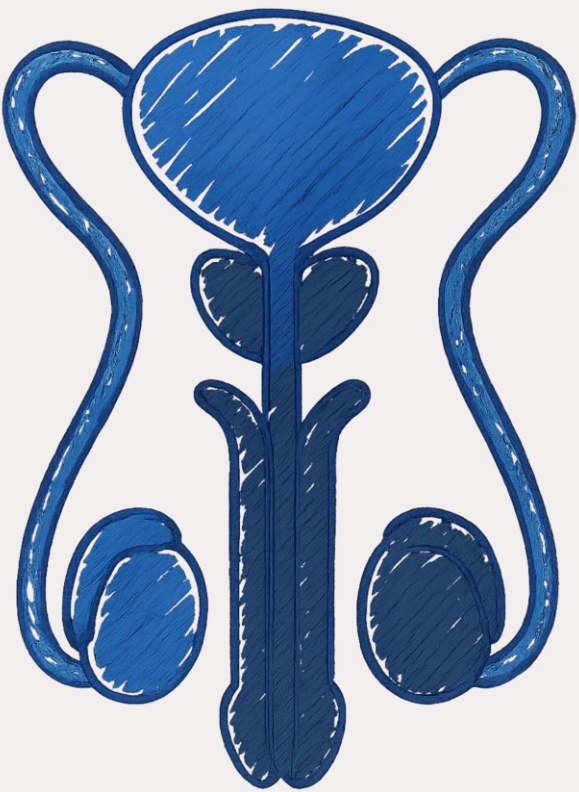
Testiculele

Produc spermatozoizi și secretă **testosteron** – responsabil pentru vocea mai groasă, creșterea musculaturii și alte schimbări din pubertate.

Scrotul

Protejează testiculele și le menține la **~35°C** – temperatura necesară producerii spermatozoizilor sănătoși.

 **! Testiculele produc aproximativ 1.500 de spermatozoizi pe secundă!**



Penisul – Funcții și Mituri

Dublu rol

Elimină urina prin uretră și elimină sperma în timpul ejaculării.

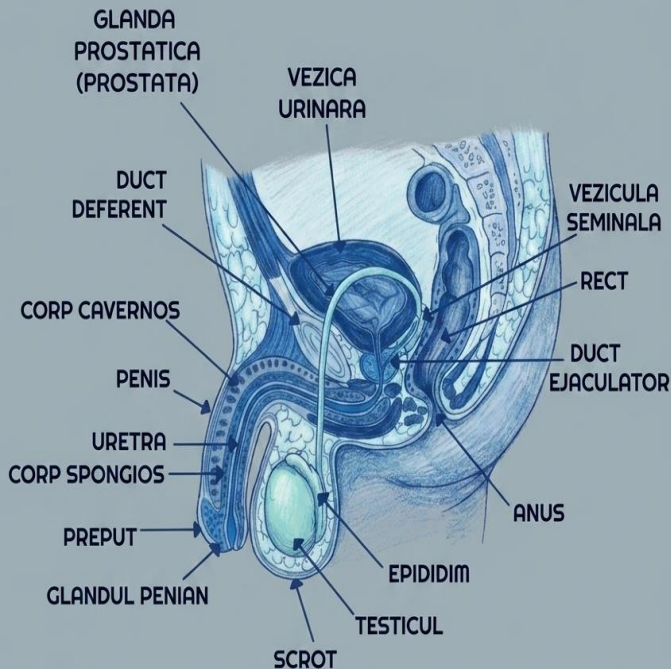
Variații normale

Mărimea penisului variază mult de la o persoană la alta – niciuna nu e „mai normală” decât alta.

Mecanism de protecție

Urina și sperma nu pot ieși simultan – un sfincter blochează vezica urinară în momentul ejaculării.

Organele interne masculine



1

Epididimul

Tub de ~6 m unde spermatozoizii se maturizează 2–3 săptămâni și învață să înoate.

2

Canalele deferente

Transportă spermatozoizii maturi spre exterior (vasectomia blochează aceste canale).

3

Veziculele seminale

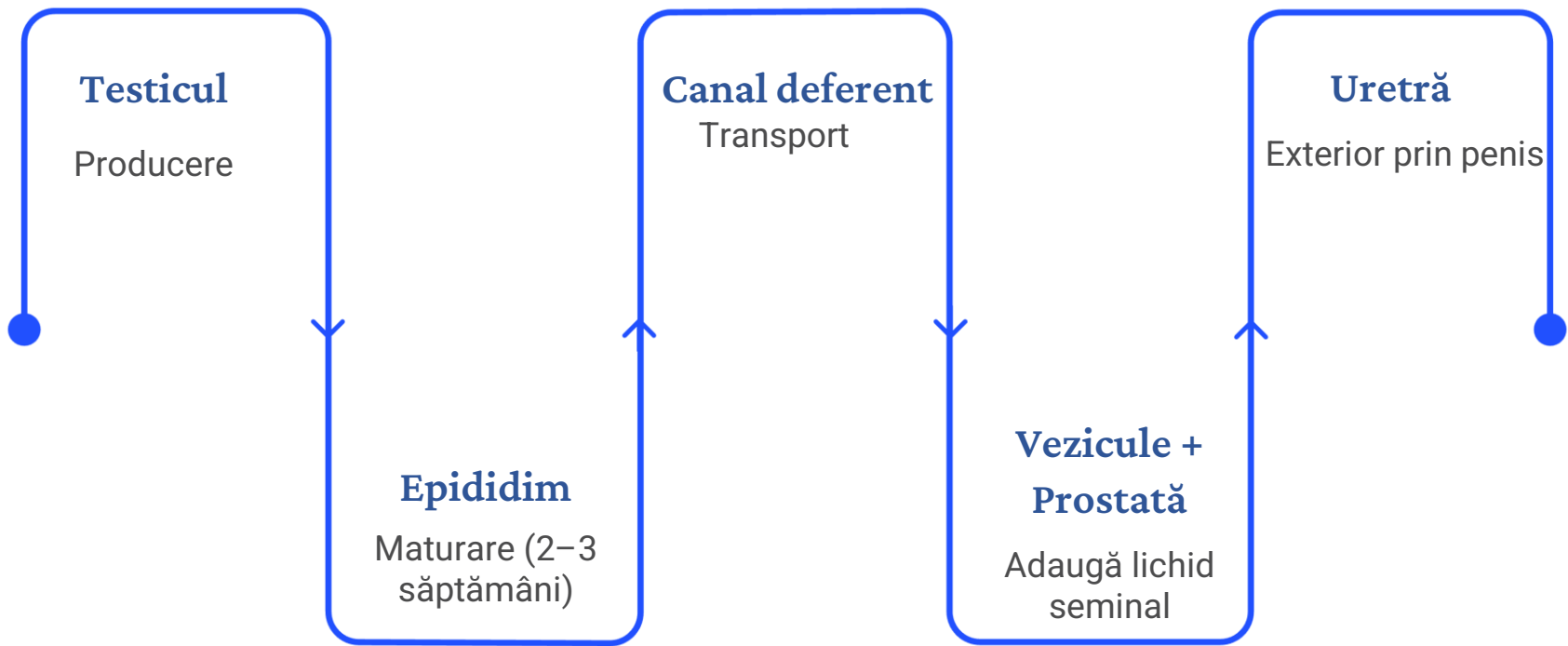
Produc ~70% din lichidul seminal, conțin fructoză pentru energia spermatozoizilor.

4

Prostata

Activează spermatozoizii; controale periodice recomandate după 50 de ani.

Traiectul spermatozoizilor



Spermatozoizii parcurg un drum complex înainte de a fi eliminați din organism – fiecare etapă are un rol esențial în asigurarea fertilității.

Fiecare corp e diferit



Variații normale

Un sân mai mare decât celălalt, un testicul mai mare sau mai jos – variații complet normale



Nu te compara

Mărimea penisului diferă de la o persoană la alta – nu există un corp „perfect” sau „standard”



Online ≠ Realitate

Comparațiile cu ce vezi online nu reflectă realitatea – imaginile sunt adesea modificate



CAPITOLUL 6

Igiena intimă – simplu și clar



Reguli de igienă pentru toată lumea

01

Spală zilnic

Zona intimă cu apă și săpun
blând fără parfum

02

Evită produsele parfumate

În zona intimă – pot provoca
iritații și dezechilibre

03

Poartă lenjerie din bumbac

Schimb-o zilnic pentru confort și igienă optimă



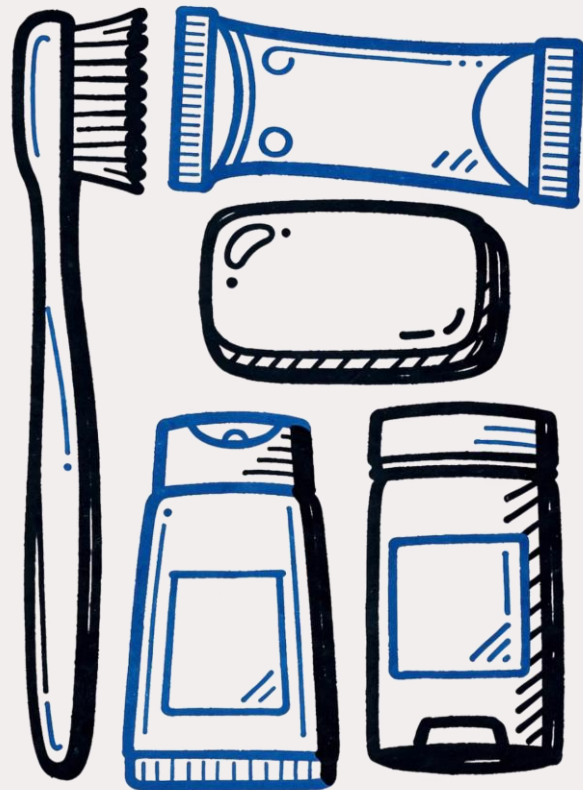
♀ □ ♂ □ Igienă specifică

Persoane de sex feminin

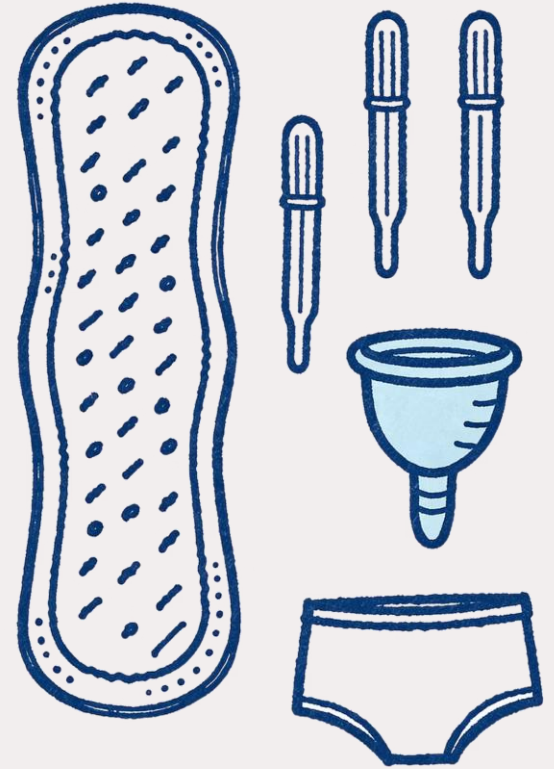
- Șterge-te din față spre spate
- Nu folosi produse pentru interiorul vaginului
- Schimbă produsele menstruale la timp

Persoane de sex masculin

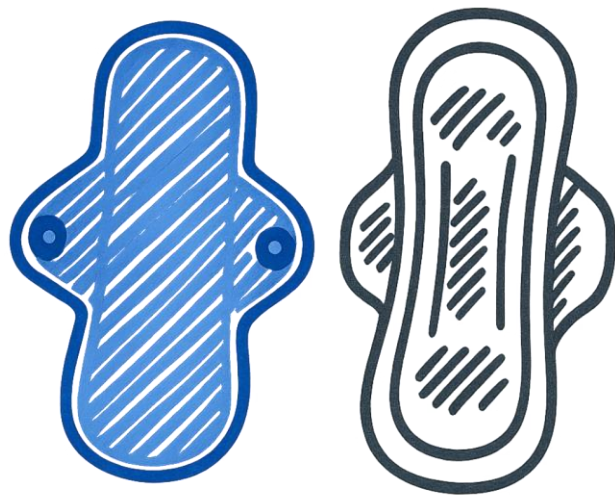
- Spală zilnic zona intimă
- Inclusiv sub prepuț
- Folosește apă și săpun blând



Produse menstruale -ghidul tău



Absorbante – opțiunile tale



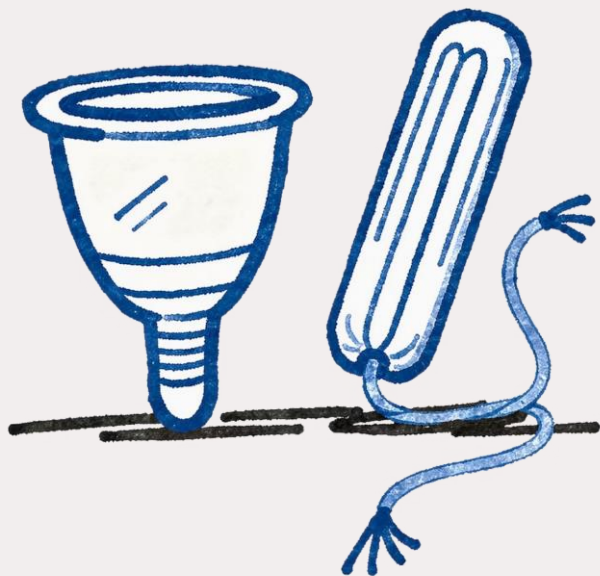
Absorbant extern de unică folosință

Ușor de folosit, se schimbă la 4–6 ore; poate provoca iritații, nu e prietenos cu mediul

Absorbant textil reutilizabil

Se spală și se refolosește; reduce iritațiile, mai ecologic și economic pe termen lung

Tampon și cupă menstruală



Tampon intern

- Se schimbă la max. 4–6 ore
- Nu dormi cu el
- Pot fi folosite și de persoanele care nu au început viața sexuală

Cupă menstruală

- Din silicon medical, se poartă 8–12 ore
- Reutilizabilă – economică și ecologică
- Necesită puțin timp de adaptare

Chiloții menstruali

- Arată ca lenjeria obișnuită, dar au un strat absorbant special
- Pot fi purtați 8–10 ore, singuri sau combinați cu alte produse
- Se spală și se refolosesc după uscare completă



✔ O opțiune confortabilă, discretă și prietenoasă cu mediul! 🌿

CAPITOLUL 8

Protecție și contracepție



Prezervativul – cea mai bună alegere

Protecție dublă ✓

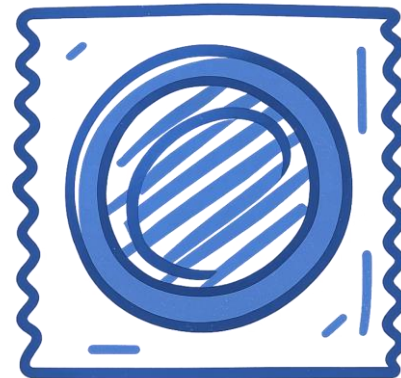
Împotriva sarcinii și
a infecțiilor cu
transmitere sexuală
– singura metodă
care oferă ambele

Cum se folosește corect?

Verifică data de
expirare;
deschide
ambalajul cu
grijă; pune-l pe
penisul erect
înainte de orice
contact

Regula de aur

Folosește un
prezervativ nou
la fiecare
contact sexual



Alte metode contraceptive

Anticoncepționale orale

DOAR la recomandarea medicului; **NU** protejează de ITS; pot da efecte secundare

Pilula de a doua zi

Metodă de urgență, **nu obișnuită**; doze hormonale mari
– nu o folosi frecvent

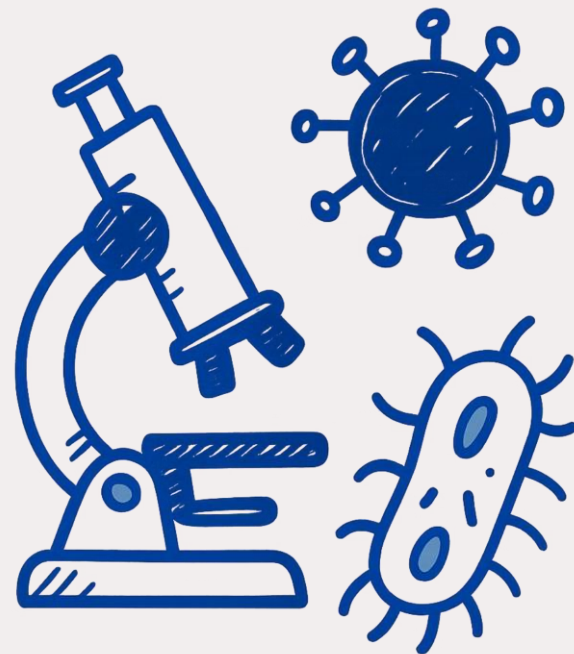
Metode nesigure ⚠️

Retragerea și metoda calendarului **NU** oferă protecție reală și **NU** protejează de ITS



CAPITOLUL 9

Infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)





De ce este important?

ITS afectează milioane

ITS afectează milioane de persoane în fiecare an, inclusiv adolescenți și tineri.

Simptome invizibile

Multe ITS nu prezintă simptome vizibile, ceea ce le face dificil de identificat fără teste medicale.

Informația te protejează

Informația corectă este cel mai puternic instrument de protecție — cunoașterea riscurilor și a metodelor de prevenție te ajută să iei decizii responsabile și sănătoase.



Ce sunt infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)?

Infecții cauzate de virusuri, bacterii sau paraziți, transmise în principal prin contact sexual (vaginal, anal sau oral).



Unele ITS pot fi transmise și prin sânge, ace contaminate sau de la mamă la copil.

Principalele tipuri de ITS

Infecție	Agent patogen	Mod de transmitere	Simptome principale	Tratabil?
HIV/SIDA	Virus	Contact sexual, sânge, lapte matern	Imunitate scăzută, infecții frecvente	Nu (controlabil)
Sifilis	Bacterie	Contact sexual, sărut(rar)	Ulcerații, erupție cutanată, febră	Da – antibiotice
Gonoree	Bacterie	Contact sexual	Secreții, arsuri, dureri	Da – antibiotice
Chlamydia	Bacterie	Contact sexual	Adesea fără simptome	Da – antibiotice
Herpes genital	Virus HSV	Contact sexual, piele-la-piele	Vezicule, dureri, mâncărime	Nu (controlabil)
HPV	Virus	Contact sexual, piele-la-piele	Negi genitali, uneori fără simptome	Parțial (vaccin)
Hepatita B	Virus	Contact sexual, sânge	Icter, oboseală, dureri abdominale	Parțial (vaccin)



Cum se transmit ITS?



Contact sexual neprotejat

Vaginal, anal sau oral, fără prezervativ.



Sânge contaminat

Transfuzii, ace folosite în comun (consum de droguri injectabile).



Transmitere verticală

De la mamă la făt în timpul sarcinii, nașterii sau alăptării.



Contact piele-la-piele

În cazul herpesului genital și HPV, chiar și fără penetrare.



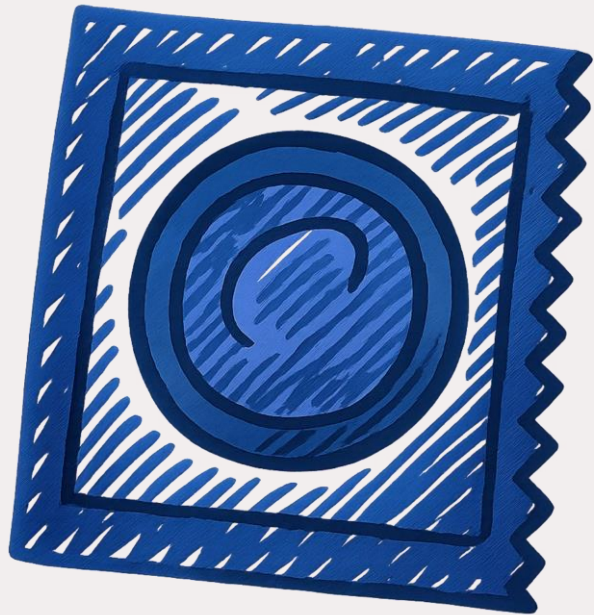
Nu poți contacta ITS prin atingere obișnuită, îmbrățișare, folosirea acelorași ustensile sau prin aer.

Simptome și semne de alarmă

- Scurgeri neobișnuite din organele genitale.
- Arsuri sau dureri la urinare.
- Ulcerații, răni sau vezicule în zona genitală, anală sau orală.
- Mâncărime sau iritații persistente; dureri abdominale sau pelviene (la femei).
- Erupții cutanate, în special pe palme și tălpi (sifilis); ganglioni limfatici măriți.



Când să mergi la medic? Dacă observi oricare dintre simptomele de mai sus sau ai avut contact sexual neprotejat — consultă imediat un medic. Testarea regulată este recomandată tuturor persoanelor active sexual.



Prezervativul — protecție de bază

Dubla protecție

Singura metodă contraceptivă care protejează atât împotriva sarcinii, cât și a majorității ITS.

Eficiență 85–98%

Dacă este folosit corect și consecvent.

Utilizare corectă

Pune prezervativul înainte de orice contact genital, nu doar înainte de ejaculare. Verifică data de expirare și ambalajul; nu folosi două prezervative simultan — fricțiunea crește riscul de rupere.

Vaccinare

Vaccinul HPV

Recomandat fetelor și băieților între 9–26 ani, ideal înainte de debutul vieții sexuale. Protejează împotriva cancerului de col uterin și altor forme de cancer.

Vaccinul Hepatita B

Recomandat tuturor; parte din schema națională de vaccinare.



Testarea regulată, comunicarea și reducerea riscului

Testarea regulată

Testarea este un act de responsabilitate față de tine și față de partenerii tăi. Se recomandă cel puțin o dată pe an dacă ești activ(ă) sexual(ă). Testarea este **confidențială** — multe ITS sunt complet vindecabile dacă sunt descoperite la timp.

Comunicarea cu partenerul

Discutați deschis despre sănătatea sexuală înainte de a deveni intimi. Întrebați despre istoricul sexual și de testare al partenerului. O relație sănătoasă include **respect reciproc și comunicare sinceră**.

Reducerea riscului și PrEP

Cu cât numărul de parteneri sexuali este mai mic, cu atât riscul este mai redus. **PrEP** (profilaxia pre-expunere pentru HIV) reduce riscul de infectare cu HIV cu **peste 99%**; disponibil pe bază de prescripție medicală.



Ce faci dacă ai fost expus/ă?

01

PEP — în maxim 72 de ore

Tratament antiretroviral început în maxim **72 de ore** după expunerea la HIV — disponibil în spitalele de boli infecțioase.

02

Antibiotice preventive

Medicul poate prescrie tratament preventiv după expunere la gonoree sau sifilis.

03

Testare imediată

Mergi la medic sau la un centru de testare cât mai repede posibil.

04

Informează partenerul

Este responsabilitatea ta morală să îl/o anunți pentru a putea și el/ea lua măsuri.

MITURI



MIT 1:
ITS prin baie
comună



MIT 2:
Partener sănătos
n-are ITS



MIT 3:
Prezervativul
100% protecție



MIT 4:
Doar pentru
mulți parteneri



MIT 5:
Imunitate după
tratament

REALITĂȚI



REALITATE:
Transmitere
sexuală



REALITATE:
Asimptomatic



REALITATE:
Risc redus,
nu 0%



REALITATE:
Oricine este
activ



REALITATE:
Reinfecție
posibilă

Mit și realitate

Există multe concepții greșite despre ITS care pot pune sănătatea în pericol. Cunoașterea adevărului este esențială pentru protecție.

⊗ Informațiile false despre ITS pot duce la comportamente riscante și la întârzierea tratamentului.

Resurse și unde poți cere ajutor



Medicul de familie

Primul punct de contact, poate recomanda testare și trimitere la specialist.

Medicul dermatovenerolog

Specialist în ITS, disponibil în spitale județene.

Centrele de testare HIV

Testare gratuită și confidențială în toată România.

ACA – Educație și Suport Social

Suport informațional și consiliere psihologică pentru tineri.



Linia verde HIV/SIDA: 0800 800 848 — gratuit, confidențial

72h

Fereastra PEP

Timp maxim pentru a începe tratamentul
post-expunere la HIV

98%

Eficiența prezervativului

Când este folosit corect și consecvent

99%+

Reducere risc HIV cu PrEP

Pentru persoanele HIV-negative
cu risc crescut

1/an

Testare recomandată

Cel puțin o dată pe an pentru
persoanele active sexual

Cunoașterea acestor cifre îți poate salva sănătatea — și viața.



★ Un mesaj final pentru tine

Adolescența e o călătorie

Este o perioadă de
descoperire – e normal
să ai întrebări și emoții
contradictorii

Corpul tău merită

Respect, grijă și
informații corecte – nu
mituri sau rușine

Nu ești singur/ă

Învață în ritmul tău. Fă întrebări. Caută ajutor atunci
când ai nevoie. **Nu ești singur/ă.**

Despre

ACA – Educație și Suport Social

ACA – Educație și Suport Social a implementat proiectul **E OK SĂ ȘTII! –**

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

