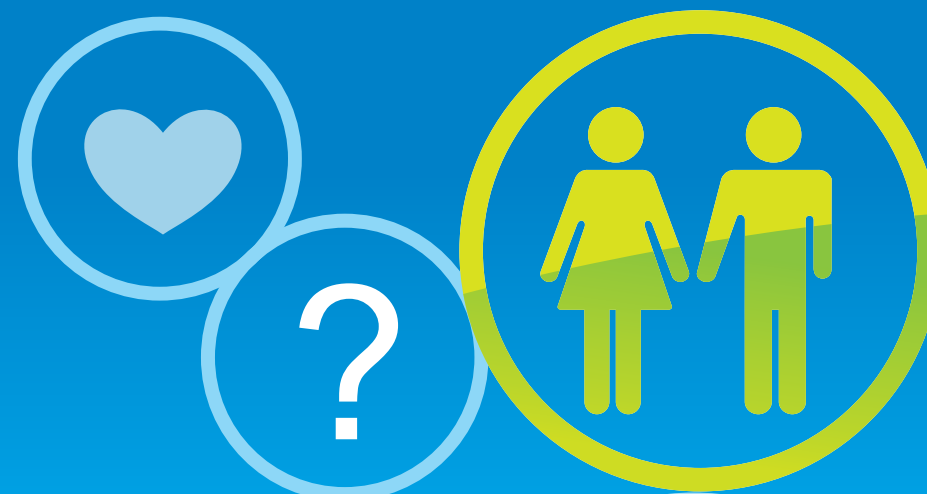


# AGAPEDIA

FUNDAȚIA  
AGAPEDIA ROMÂNIA



# ALEGE PENTRU TINE

Cum să faci cele mai bune alegeri pentru viața ta

AGAPEDIA

TELUS  
International

Romania  
Community Board

RO 500080 Brașov  
Str. Bisericii Române, nr. 48

Tel./Fax: + 40 368 409 115  
info@agapedia.ro  
www.agapedia.ro

# PRIETENIA

**Prietenia este o stradă  
cu circulație în ambele sensuri**

**Ce sunt prietenii?**

**Prietenii sunt adevărate comori !**

- ✎ „un prieten adevărat iubește oricând”, deci atât când ești fericit, cât și atunci când treci prin situații grele e bine să ai un prieten alături
- ✎ îți împărtășesc gândurile și sentimentele
- ✎ au încredere unii în alții și sunt sinceri
- ✎ țin cont de emoțiile și gândurile celuilalt
- ✎ discută despre orice îi interesează și clarifică orice divergență care apare între ei la un moment dat
- ✎ se respectă și se acceptă unii pe alții
- ✎ se ajută unii pe alții în a se cunoaște mai bine
- ✎ nu se jignesc și nu se înjosesc unii pe alții
- ✎ se ascultă reciproc
- ✎ se încurajează reciproc, făcându-și complimente
- ✎ cu toate că au interese comune și se cunosc bine unii pe alții, uneori pot avea opinii diferite, dorind să facă lucruri diferite
- ✎ acceptă schimbările care au loc în viețile lor

**Cum ți-i alegi ?**

- ✎ acea persoană te face să te simți relaxat și împăcat cu tine însuți când ești în compania ei?
- ✎ o alegi pe acea persoană pentru calitățile ei și pentru ca tu îți dorești asta, ori fiindcă așa te-ai obișnuit și ți-e frică să nu fii singur și vrei să faci parte dintr-o gașcă?
- ✎ acea persoană te înțelege bine și poți fi tu însuți când sunteți împreună, ori trebuie să ascunzi anumite aspecte și să te porți altfel pentru a fi acceptat?
- ✎ ești acceptat și susținut de acea persoană atunci când ai nevoie? Dar tu, la rândul tău, faci asta pentru ea?
- ✎ în urma comunicării cu acea persoană te simți mai sigur pe tine, mai optimist? Descoperi aspecte noi despre tine sau despre lucrurile care te preocupă?

- ✎ ai dreptul și trebuie să spui „nu” la astfel de atingeri, să te retragi și să povestești despre asta cu un adult în care ai încredere (părinți, rude, psiholog)
- ✎ nimeni nu are dreptul de a-ți cere să-l săruți, să-l îmbrățișezi sau să-i stai în brațe. Ai dreptul să refuzi!
- ✎ când o fată se simte obligată să accepte gesturi care nu-i fac plăcere și care-i fac rău, putem vorbi despre o formă de viol, chiar dacă nu există violență fizică, ea cedează unei constrângeri psihice
- ✎ relațiile fizice, mângâierile dintre copii și adulți, între fete sau băieți și adulți nu trebuie niciodată să fie acceptate!
- ✎ în astfel de situații adultul este un manipulator și un „utilizator”, chiar dacă folosește cuvinte de dragoste și afirmă că tot ce se întâmplă este „normal”
- ✎ el va face totul pentru a determina păstrarea secretului
- ✎ cel mai tânăr este întotdeauna o victimă
- ✎ la fel se întâmplă și în cazul unui incest – raporturi fizice între părinți și copii, între frați și surori
- ✎ dacă așa ceva se întâmplă, trebuie să găsești de urgență o persoană de încredere cu care să poți vorbi deschis și sincer: părinți, rude, profesor, psiholog, medic, polițist, asistent social și să insiști ca vizita ta să rămână confidențială.

**Învăț să spui „NU”**

1. Spune repetat NU
2. Spune NU și motivează
3. Spune NU, fără scuze
4. Spune NU și sugerează o alternativă
5. Spune NU și fă o glumă
6. Spune NU și pleacă, dând de înțeles că nu vrei să ai de-a face cu această propunere.

**NU**





STOP

## SFATURI UTILE PENTRU A NU AJUNGE ÎN SITUAȚII RISCANTE

- ☞ du-te la petreceri însoțit(ă) de prieteni
- ☞ e important să nu pleci cu persoane în care nu ai încredere sau pe care nu le cunoști
- ☞ fii atent(ă) la consumul de alcool și droguri
- ☞ evită locurile izolate unde nu te poate ajuta nimeni în caz de nevoie
- ☞ nu accepta cadouri sau bani din partea persoanelor în care nu ai încredere
- ☞ nu te du acasă la cineva dacă ești numai tu și cu cealaltă persoană sau nu știi ce se organizează acolo
- ☞ fii onest(ă) de la început și spune că nu dorești să întreții relații sexuale
- ☞ fii liber(ă), nu datorezi nimănui nimic și nu trebuie să iei exemplul de la nimeni!
- ☞ plimbările de mână, săruturile sau atingerile – toate sunt modalități de exprimare a dragostei fără a face sex
- ☞ nimeni nu trebuie să te oblige să întreții relații sexuale
- ☞ relațiile sexuale sunt un mod deosebit de a-ți exprima dragostea, ele își au locul în căsnicie sau într-o relație stabilă
- ☞ această formă de interacțiune are nevoie de responsabilitate din partea ambilor parteneri
- ☞ este bine să-ți începi viața sexuală la vârsta la care ești pregătit(ă) din punct de vedere fizic, psihic și social
- ☞ în timp, așteptând momentul potrivit, poți să verifici dacă legătura voastră este destul de serioasă pentru a iniția și raporturi sexuale
- ☞ în orice etapă a relației tale este bine să discutați despre sentimentele voastre, despre cum vedeți relația în viitor și despre metodele de protecție împotriva unei sarcini nedorite și a bolilor cu transmitere sexuală
- ☞ prin asta arăți respect și grijă reciprocă pentru sănătatea și starea voastră de bine
- ☞ iubește sau așteaptă să iubești, iar dacă greșești, învață să-ți ierți acest lucru – și asta face parte din experiențele normale ale vieții
- ☞ nimeni – nici chiar o rudă apropiată sau un profesor – nu are dreptul să te atingă într-un fel în care să te simți jenat, stânjenit, tulburat sau confuz



## Cum să-ți analizezi comportamentul

- ☞ ascultă-te pe tine însuși și caută să vezi ce este important pentru tine, care îți sunt valorile și țelurile în viață, și-atunci vei ști cum să procedezi în anumite situații
- ☞ atunci când nu ești sigur că vrei să faci ceea ce alții îți propun sau așteaptă de la tine, gândește-te că poate nici nu-ți dorești cu adevărat să faci asta
- ☞ învață să nu te simți vinovat atunci când refuzi pe cineva; e imposibil să fii pe placul tuturor
- ☞ gândește-te cum te vei simți dacă vei face ceea ce nu dorești să faci; regretul și remușcările sunt emoții puternice și neplăcute
- ☞ discută cu cineva în care ai încredere, poate un adult sau cineva mai în vârstă decât tine, care a trecut prin situații similare și care îți poate spune cum a făcut față acestei presiuni aduse asupra lui
- ☞ este dreptul tău să te răzgândești și să spui „nu”, chiar dacă inițial ai fost de acord



## Cum să iei decizii corecte privind relațiile sexuale

- ☒ amintește-ți de valorile tale și de ceea ce este important pentru tine în viață
- ☒ stabilește-ți clar limitele în comportamentul tău: ce vrei și ce nu vrei să faci
- ☒ exprimă-ți clar emoțiile și gândurile despre relațiile cu sexul opus, cu alte persoane, mai ales cu familia
- ☒ ce îți spune intuiția și conștiința?
- ☒ gândește-te la scopurile tale în viață și la felul cum vor fi ele influențate de decizia ta
- ☒ renunță atunci când simți un disconfort, cu toate că inițial ai decis contrariul
- ☒ nu forța pe nimeni să ia decizii sau să facă ceea ce nu vrea
- ☒ cum mă voi simți după ce voi face aceasta?
- ☒ ce ar spune un adult pe care îl respect, dacă ar ști despre această situație?
- ☒ nu renunța la poziția ta, ci apără-ți opinia, indiferent de presiunile celor din jurul tău
- ☒ nu uita că atunci când te culci cu cineva, de fapt te culci cu tot trecutul lui sexual
- ☒ dacă simți că nu ești pregătit(ă) pentru a avea relații sexuale, mai bine așteaptă
- ☒ conștientizează ce ți se poate întâmpla pe plan fizic dacă începi o relație sexuală
- ☒ nu uita că doar tu singur ești responsabil(ă) în luarea unei decizii

## FRAZE CARE TE AJUTĂ SĂ EVIȚI O RELAȚIE SEXUALĂ NEDORITĂ

Dacă mă iubești,vei face sex cu mine	Dacă mă iubești, vei aștepta până când voi fi pregătit(ă).
Toată lumea o face	Eu nu sunt toată lumea, eu sunt eu. Și sunt sigur că nu toată lumea o face.
Face parte din procesul de maturizare, doar nu ești copil!	Dacă ai relații sexuale nu înseamnă că te maturizezi sau că ești matur. Eu cred și mă bazez pe deciziile mele.
Vrei să știi cum e?	Da, normal, într-o bună zi aș vrea să știu, dar acesta nu este un motiv pentru a face sex acum.
La vârsta ta te îmbolnăvești dacă nu începi să faci sex cât mai curând	Nu-i adevărat, ci eventual m-aș putea infecta cu vreo boală cu transmitere sexuală (BTS), dacă aș face-o.
Mă voi căsători cu tine, dacă vei rămâne însărcinată	Nu vreau să risc să rămân însărcinată și nici nu doresc să mă căsătoresc acum.
Îmi voi găsi alt prieten(ă), dacă nu ești de acord	Poate ar trebui să ne mai gândim o dată la relația noastră, căci prea sună de parcă aș fi doar un obiect pentru tine...
Nu rămâi însărcinată de prima dată	Nu-i adevărat, pot rămâne de prima dată, și-n plus există și riscul de-a mă infecta cu HIV.
Nu-ți face griji, mă retrag la timp	Retragerea (fereala) nu ajută, pot rămâne însărcinată oricum.
Și tu dorești asta la fel de mult ca și mine	Nu, nu doresc să risc. Am prea multe planuri și vise pentru viitor.

