

Știm că uneori e ciudat să vorbești despre corpul tău. Despre menstruație, secreții, dureri sau întrebări care ți se par „prea intime”.

Dar corpul tău e minunat — și merită să-l cunoști, să-l înțelegi și să-l îngrijești. A merge la ginecolog nu înseamnă că „ai o problemă”.

Înseamnă că vrei să ai grijă de tine, că îți pasă de sănătatea ta și că vrei să fii informată.

Așa cum îți verifici telefonul, e ok să-ți „verifici” și corpul.

Pentru că sănătatea ta intimă e despre claritate, nu despre rușine.



Partener în educație pentru
sănătatea femeilor.



**Swipe right
pe sănătatea
ta intimă!**

**Ginecologul: prietenul tău
pentru sănătate.**



1. De ce să merg la ginecolog (chiar dacă mă simt bine)?

-  Pentru că mai bine previi decât să reperi.
-  Pentru că e locul unde poți pune toate întrebările pe care nu le poți pune altundeva.
-  Pentru că afli lucruri reale despre corpul tău, nu zvonuri de pe net.
-  Pentru că dacă apare ceva nelalocul lui, îl poți depista din timp.
-  Pentru că medicul e acolo să te ghideze, nu să te judece.

Controlul ginecologic nu e despre frică. E despre curaj, încredere și grijă față de tine.

2. Când e momentul potrivit pentru prima vizită?

Specialiștii recomandă prima vizită între 13 și 17 ani. Nu există „prea devreme” — există doar „bine că am aflat din timp”.

Poți merge:

-  După prima menstruație,
-  Când ai nelămuriri despre corpul tău,
-  Sau pur și simplu când vrei să înțelegi cum funcționează lucrurile.

Semnale că e timpul să ceri ajutor:

-  Menstruația e foarte abundentă (schimbi absorbantele des, ai cheaguri mari).
-  Durerile menstruale te țin în pat sau nu poți merge la școală.
-  Menstruația ține mai mult de 7 zile, vine la mai puțin de 21 zile sau întârzie mai mult de 35 zile.
-  Nu ai menstruație până la 16–17 ani.
-  Ai dureri jos, în burtă sau pelvis, care revin des.

Nimic din toate astea nu trebuie ignorat.

Ginecologul e acolo ca să te ajute, nu ca să te sperie.

3. Adevăruri importante – fără stres, fără mituri

Hai să lămurim câteva lucruri:

-  Infecțiile vaginale apar frecvent. Nu e rușinos, nu e murdar și nu e vina ta.
-  HPV nu înseamnă panică. Înseamnă prevenție. Există vaccin și test — și sunt pentru protecția ta.
-  Despre sex întrebi medicul, nu TikTok-ul. E normal să ai întrebări și e important să le pui acolo unde primești răspunsuri sigure.
-  Tu decizi ce control ți se face. ÎNTOTDEAUNA! Medicul îți explică tot și îți cere acordul.
-  Testul de virginitate nu se mai face. Nu e legal, nu e util și nu spune nimic real despre corpul tău.

Adevărul e simplu: sănătatea intimă e o parte firească din viața ta, nu un subiect tabu.

4. Dreptul tău la sănătate

Știai că poți merge la ginecolog chiar și fără părinți?

Da! Dacă ai împlinit 16 ani, ai dreptul să mergi singură.

Poți primi informații, investigații și tratament fără aprobări sau însoțitori.

Sănătatea ta intimă este despre tine, corpul tău și alegerile tale.

5. Cum te pregătești pentru o consultație?

Nu e nimic complicat:

 Așteaptă cam 2 zile după ce s-a terminat menstruația.

 Fă un **duș normal**, fără spălături vaginale sau produse speciale.

 Evită contactul sexual, tampoanele interne și spălăturile vaginale cu 48 de ore înainte.

 Poți nota pe telefon sau într-un carnetel ce vrei să întrebi.

Medicul e acolo să te asculte, să explice și să te ajute.

Nu trebuie să știi totul, trebuie doar să ai curajul să întrebi.

6. În loc de încheiere

Corpul tău nu are motive să fie ascuns, ci înțeles.

Să vorbești despre sănătatea intimă e un semn de maturitate, nu de rușine.

Și oricât de multe lucruri ai învăța despre lume, cea mai importantă relație rămâne cea cu tine însăși.