

## Leçon10 :L'abstinence sexuelle et la préservation de la santé



### L'abstinence sexuelle

La volonté affirmée d'éviter toute relation sexuelle avant le mariage.

### Les avantages de la pratique de l'abstinence sexuelle

- *Au niveau de la santé*

On évite les IST, le VIH/SIDA, les grossesses précoces, la stérilité ainsi que des conflits avec d'autres familles.

On a une bonne santé, une croissance harmonieuse, on préserve sa virginité.

Au niveau social

On s'entend avec sa famille, on a la réussite scolaire

### La stratégie de prise de décisions.

La prise de décisions est le fait pour un individu de choisir entre deux options en acceptant d'assumer les conséquences liées à son choix.

*Les étapes :*

1. Identifier le problème
2. Analyser le problème
3. Prendre conseil auprès des autres
4. Prendre la décision
5. Assumer la décision

L'application de La stratégie de prise de décisions permet de prendre la bonne décision, de cultiver le courage afin de mener une vie saine.