


ARMASTUS SUHTED SEKS



MA SAIN
JUTUKAS
ÜHE TÕUBISA
TUTTAVAKS
JA OLEN VIST
ARMUNUD!




KAS MUL
SOBIB
ÕELDA EI?



APPI! KONDOOM
LÄKS KATKI!...
...KUIGI... AUSALT
ÕELDES UNUSTASIME
SEDA KASUTADA.



KAS
LAHKUMINEKUST
ON VOIMALIK ÜLE
SAADA?



KUIDAS MA
ARU SAAN, ET
OLEN VALMIS
SEKSIMA?



KUIDAS
TEHA VAHET
ARMASTUSEL JA
ARMUMISEL?



MILLEST SEKSUAALSUS KOOSNEB?

Tunded, ihad, identiteet, perekond, kultuur, uskumused, enesehinnang eneseaustus, seksuaalne areng, suhted. **Seksuaalsus** hõlmab Sinu unistusi, soove, vajadusi, ihasid ja nende täitmiseks vajalikke teadmisi, oskusi ja võimeid. Seksuaalsus on osa Sinu isiksusest ja inimeseks olemi-

sest. Iga inimese seksuaalsus on kordumatu, kuna iga inimene on kordumatu. Samamoodi nagu keha ja mõistus, nii areneb ka seksuaalsus kogu elu. Seejärel võib kuluda aega, enne kui Sa hakkad isendast ja oma vajadustest aru saama. **Võta vabalt!** Kiiret pole kuhugi.

MINA OOTAN...
KLIINI ABIELLUN...

OLEN 15...

OLEN 18...

OLEN 35!

MA OLIN ESIMEST
KORDA VAHEKORRAS
21-AASTASELT...

MULLE MEELDIB
ENDA KEHA
PILUDUTADA...

...PALJALT RINGI
KÄIA...

...TANTSIDA...

...TÜDRUKLUS
RIIETUDA.

VAHEL
TUNNEN, ET MULLE
EI MEELDI MITTE
KEEGI.

MULLE
MEELDIVAD
SEKSIKAD
SÕNUMID.

MA OLIN
ÜLE VIEKÜMNE,
KUI KAPIST VÄLJA
TULIN.

MA TÕESTI EI
TEA, MIS MULLE
MEELDIB.

POISID VÕI
TÜDRUKLID? MA EI
SULIDA OTSUSTADA.

MA
ARMASTAN...
OMA OPETAJAT...

... OMA PARIMAT
SÕPRA...

... HELLITUSI...

... KAELASUUDLUSI...

PAITAMIST.

EI, ...
PIGEM JÄÄN
KOJU JA VAATAN
TELEKAT.

ARVAN, ET
OLEN VIST LESBI.

MA EI TAHA
SELLE KOHTA
MIDAGI TEADA.

ÜLLATUS-ÜLLATUS, AGA PÕHJUS, MIKS SA EALES OMA UNISTUSTE STAARI MOODI VÄLJA NÄGEMA EI HAKKA, ON SEE, ET KA TEMA ISE POLE PÄRISELUS SELLINE, KUI AJAKIRJA KLANTSPILDIL.

KUI FOTOTÖÖTLUS, STILISTIDE ABI, MEIK JA MUU KÕRVALE JÄTTA, VAATAB KA SUPERSTAAR MEILE VASTU, NAGU ÜKS TÄIESTI TAVALINE LIHAST JA LUUST INIMENE

AJAKIRJA KAANETÜDRUK:

- Täiuslik meik.
- Kõik vistrikud, kortsud, tselluliit, kehakarvad ja rasvavoldid on fototöötluse teel edukalt kõrvaldatud.
- Rindu on suurendatud neli korda.
 - Täiuslik solaariumipäevitus.
- Teeseldud enesekindlus ja kõrge enesehinnang, mis sageli ilmnevad vaid ajakirjanike juuresolekul ja fotosessioonide ajal.



KEHAPILT

SINA PÄRISELT:

- tark ja lõbus
- põlved värisevad
- nii mõnigi kord ebakindel
 - väikesed tissid
 - kena tagumik
- asjad vahest ei suju
 - vinnid
 - moevääratus
 - võrratu naeratus
 - supersuudleja

SINA PÄRISELT:

- kõige lühem oma klassis
- ilusad silmad
- kõrvad nagu kapsalehed
- ei salli sporti
- suurepärane riietumisoskus
- vanatäidega viisakas



FILMISTAAR:

- Täiuslik solaariumipäevitus.
- Steroidid igapäevases menüüs.
- Iga päev vähemalt viis tundi jõusaalis.
- Lääbimõeldud toitumine, kus pole kohta kiirtoidul.
- Kõik vistrikud, kortsud, tselluliit, kehakarvad ja rasvavoldid on fototöötluse teel edukalt peidetud.



HEA ULDIS SINU, MINU JA ENAM-VÄHEM KÕIGI TEISTE INIMESTE JAOKS ON SEE, ET ME OTSIME JA HINDAME OMA SÕPRADES JA PARTNERITES ERINEVAD KÜLG. MIKS MITTE SIIS OTSIDA ÜLES NEE INIMESED, KES ARMATAVAD SIND SELLISENA NAGU SA OLED?

LÕPPUDE LÕPUKS ON TEISE INIMESEGA TORE KOOS OLLA SIIS, KUI MÕLEMAD SAAVAD END VABALT TUNDA JA TEINETEISE SELTSKONDA NALITADA. OMA TÕELISE "HINGESUGULASE" LEIDMISEKS VOIB KULLUDA AEGA, AGA ÄRA HEIDA MEELT - TEEMIST POLE SPORDIVÕISTLUSEGA!

SÖÖMISHÄIRED

Mõnikord võib inimesel tekkida oma kehas tavalise ettekujutus – näiteks võib ta tunda, et on "paks" ja peab kaalust alla võtma, kuigi see tegelikult pole nii. Inimese suhtumine toidusse sõltub sellest, kuidas ta iseendasse suhtub. Söömishäired viitavad sageli teistele probleemidele. Söömise või kaaluga seotud murede korral räägi oma perearstiga või söömishäirete spetsialistiga.

FAKT: "REKLAAMIDES ESINEVAD MODELLID ON SAGELI NII ÄÄRMUSLIKULT KÕHNAO, ET SEDA SAAVUTADA EI OLE VOIMALIK EGA MOISTLIK."

APPI! Mu poiss/tüdruk ütleb, et olen liiga paks!

Isegi see, kui Sa tõesti oled ülekaalus, ei tähenda, et teised tohiksid Sind põlata, alandada või solvata. Sõbrusta inimesetega, kelle seltskonnas saad ennast hästi tunda!

TÜÜTU, AGA TÕSI:

Kõige lihtsam on vormis püsida, kui suurendada oma füüsilist koormust (teha trenni, jalgsi kooli minna, tantsimas käia) ja tervislikult toituda (mullijooke, suhkurt ja rämpstoitu tarvitada nii vähe kui võimalik).

SEKSUAALSUS ON SEGU ERINEVATEST ASJADEST

HOMOFOOBIA
KEDAGI HOMOSEKSSUAALSUSE PÄRAST VIHATA, VÄÄRKOHELDA VÕI KILISATA VÕI KEDAGI "PEDEKS" VÕI "HOMOKS" NARRIDA, SEST TA TUNDOB LOLL VÕI NÕME, ON LOLL JA NÕME. PAREM ÄRA TEE SEDA!

OK, SILTE KLEEPIMA ME EI HAKKA, AEGA MÕISTEID TEADA VÕIB IKKA...

Aseksuaalne on inimene, kes ei tunne seksuaalset veetlust ega reageeri seksuaalselt.

Biseksuaalne (ehk bi) on inimene, keda veetlevad seksuaalselt nii mehed kui naised (mitte tingimata korraga).

Tedlibaadis elab inimene, kes on otsustanud suguelust hoiduda.

Fetišist on inimene, keda erutab seksuaalselt mingi kindel mõte, tegevus või objekt – näiteks lateksi puudutus või lõhn.

Sugu tähendab meheks või naiseks olemist. Inimese **bioloogilise soo** (ingl k sex) määravad tema kromosoomid, mis kannavad geene. Geenidest sõltub, mis soost me oleme ja kuidas välja näeme. Inimese **sotsiaalse soo** (ingl k gender) kujundavad tema tunded, kultuur ja ühiskonna tõekspidamised.

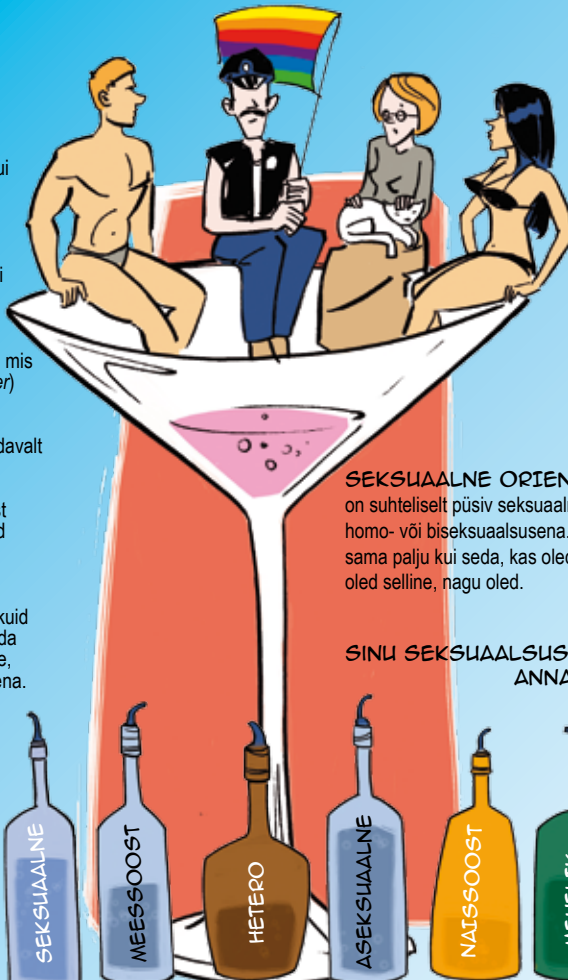
Heteroseksuaalne (hetero) on inimene, kes tunneb seksuaalset tõmmet valdavalt vastassoo esindajate vastu.

Homoseksuaalne on inimene, kes tunneb seksuaalset veetlust samast soost inimeste vastu; **gay (gei)** öeldakse tavaliselt meeste kohta, kellele meeldivad mehed (tõsi, mõnikord öeldakse gei ka homoseksuaalsete naiste kohta); **lesbideks** nimetatakse naisi, kellele meeldivad naised.

Transgender on inimene, kes ei soovi elada oma kaasasündinud soo rollis, kuid ei soovi ka selgelt ja jäädavalt vastassoo rollis elama hakata, eelistades jääda selgelt määratlemata. Tihti sobitab ta kokku naiselikke ja mehelikke elemente, mille tulemusena mõned inimesed võivad teda võtta mehe, teised aga naisena. Enamasti ei soovi ta oma anatoomilisi soo-omadusi muuta.

Transseksuaal on inimene, kes tunneb ennast olevat teisest soost, kui ta anatoomiliselt on. Tavaliselt soovib ta ka oma anatoomilist sugu muuta ning jäädavalt vastassooliseks saada. Transseksuaalsed inimesed võivad olla nii hetero- kui homoseksuaalsed.

Transvestiit on oma bioloogilise sooga rahul olev inimene, kellele meeldib end mõnikord vastassugupoole riietesse ümber riietada ja vastassugupoole rolli mängida. Enamasti transvestiitid oma anatoomilist sugu muuta ei soovi ja seksuaalsed eelistuste poolest võivad nad olla nii homo-, bi-, kui heteroseksuaalsed.



Missugusest seksuaalsuse segust Sina koosned? Oled Sa "megabeib", kes jumaldad roosat riietust? Või "tõeline mees", kellele meeldib muskleid kasvatada?

VALDAV OSA MAAILMA ELANIKEST JÄÄB NENDE KAHE ÄÄRMUSE VAHELE.

On heteroseksuaalseid mehi, kellele meeldib naiseks riietuda, samas kui paljud heteroseksuaalsed naised ei pane iialgi kleiti selga. Kas poisilik tüdruk on tingimata lesbi? Või meessoost medõde gei? Aga mida arvata poisist, kellele meeldib süüa teha? Või tüdrukust, kes armastab jalgpalli?

STEREOTÜÜPEID VÕIVAD ELU ÄRA RIKKUDA. TÄRGE ON SILDISTAMISEST LOOBUDA JA LIHTSALT KÕIKI INIMESI AUSTUSEGA KOHELDA.

SEKSUAALNE ORIENTATSIOON E. SUUNDUMUS

on suhteliselt püsiv seksuaalne eelistus, mis enamasti avaldub hetero-, homo- või biseksuaalsusena. Oma seksuaalset suundumust saab valida sama palju kui seda, kas oled pikk või lühike, must või valge. Sa lihtsalt oled selline, nagu oled.

SIINU SEKSUAALSUS VÕIB ELU JOOKSUL MUUTUDA. ANNA ENDALE AEGA!



MEELDIMINE

TEST: KELLE SA VALIKSID OMA PARIMAKS SÖB- RAKS VÕI KALLIMAKS?

Kui esitada see küsimus kahekümnele inimesele, siis igaüks neist annab erineva vastuse. Mis sellest järeldub? Meil kõigil on erinev maitse! See on suurepärane tulemus ja äärmiselt julgustav, eks ole?

Võimalik, et praeguses eluetapis piisab Sulle headest sõpradest. Aga võib ka olla nii, et unistad kellegagi lähisuhtes olla. Sulle võib tunduda, et oled valmis kõigega kaasa minema. Või siis tahad lihtsalt natuke uusi asju katsetada. Võib-olla aga eelistad seksist üldse veel mitte mõelda.

Võimalik, et Sul on fantaasiaid, mille peategelasteks on inimesed, keda Sa vaevu tunned. Näiteks filminäitlejad. Õpetajad. Või siis Su parim sõber.

Su kehas mässavad hormoonid võivad Sind ühel hetkel lendu viia, teisel hetkel maatasta teha ja kolmandal nurga taha nutma ajada.

Seksuuaalsuse ja suhete arenemiseks pole olemas ainuõiget viisi-samamoodi pole olemas üht ja ainuõiget partnerit või ideaalset kehakuju. Suhete arendamine nõuab aega ja tehtud vead õpetavad, kuidas edasi minna.

TEST: KAS TE SOBITE OMAVAHEL?

1. Kas Su sõber/kallim vaatab Sind nagu juhmakat, kui Sa talle oma kõige salajasemad tunded usaldad?

Jah Ei

2. Kas ta toetab Sind, kui tunned end ebaturvaliselt või ebakindlalt?

Jah Ei

3. Kas ta ütleb teiste inimeste kuules Sinu kohta inetusi?

Jah Ei

4. Kas Sa saad end temaga koos tõeliselt vabalt tunda ja naerda?

Jah Ei

5. Kas ta käib Sulle pinda, et seksiksid vastu tahtmist või teeksid teisi asju, mida Sa teha ei taha?

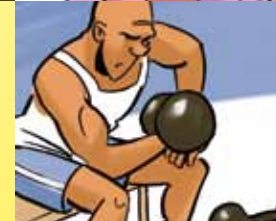
Jah Ei

6. Kas Sa kardad, et ühel päeval saab ta aru, missugune Sa tegelikult oled ja siis on teie vahel kõik läbi?

Jah Ei

TULEMUSED:

Kas Sul on tõesti vaja, et meie selle testi tulemused Sulle ütleksime? Suhted toimivad kõige paremini siis, kui lood need inimestega, kellele Sa tõeliselt meeldid ja kes austavad Sind sellisena, nagu Sa tegelikult oled. Teistele meeldimise nimel on kerge üle pingutada ja oma **tegelik mina** ära unustada (ja see vaev tasub end harva ära).



ARMASTUS

KUIDAS LUUA SUHET?

Kui Sul ei õnnestu kellegagi suhet luua, siis pea meeles, et Sa ei pea tegema midagi, mida Sa teha ei taha. Sa oled ainulaadne ja väärtuslik just sellisena, nagu Sa oled. Just iseendaks jäädes hakkad Sa kellelegi tõeliselt meeldima. Kuni see juhtub, on Sul võimalus vabadust nautida. Kasuta vaba aega iseenda jaoks ja pühendu enese arendamisele!

KAS POISS JA TÜDRUK SAAVAD OLLA LIHTSALT SÕBRAD?

Jah. See on võimalik. Nii on päris sageli. Mõnikord juhtub, et sõprus kasvab üle armusuhteks, aga mitte alati. Sõprus on väärtus omaette. See pole armastusest kuidagi kehvem.



KUIDAS ARMASTUSEL JA ARMUMISEL VAHET TEHA?

Armumine võib olla kõikehõlmav, kurnav ja sageli täiesti ebarealistlik tunne. Sinu kire objekt ei pruugi teada Sinu olemasolust või tunnetest. Armumisest võib saada armastus siis, kui see tõeliseks muutub – kui räägid teisele inimesele oma tunnetest ja juhtub, et tema tunneb samamoodi.



MIKS ÕELDAKSE, ET ARMUNUTEL ON "ROOSAD PRILLID EES"?

Armunud inimene näeb ümbritsevat läbi oma tugevate tunnete prisma. Sellises seisundis on raske olukorda, ohtusid või teist inimest kriitiliselt hinnata. Just sellepärast pole tõenäoliselt kuigi mõistlik ülepeakaela armununa langetada tõsisel otsusel, nagu näiteks seda, kas alustada seksuaalsuhet.

KUIDAS MA ARU SAAN, ET TA MIND ARMASTAB?

lial ei või teada. Teise inimese tunnete mõistmine võib olla sama keeruline kui enda tunnetest arusaamine. Inimesed väljendavad oma tundeid erineval viisil – mõni poiss ei kingi tüdrukule lilli, vaid kutsub ta spordivõistlust vaatama. Mõni tüdruk helistab poisile viis korda päevas, et küsida: "Mis teed?". Ainus viis selgust saada, on tunnetest omavahel rääkida.



KAS LAHKUMINEKUST ON VOIMALIK ÜLE SAAADA?

Ikka, aga keegi pole õelnud, et see on kerge. Lahkuminek või pettumiste korral toetu inimestele, kes Sind armastavad – need on Su pere ja sõbrad. Lahkuminekud ja äraütlemised on osa elust ja kui Sa oma kogemustest õppida oskad, oled igas järgmises suhtes aina targem ja tugevam.



MA SAIN JUTUKAS ÜHE TÕLUBIGA TUTTAVAKS JA OLEN VIST ARMUNUD. MIS NÜÜD TEHA?

Internetis kellegagi tutvumine on üsna tavaline, aga internetituttavatega kokku saamine võib olla ohtlik. Võta alati mõni sõber kaasa, kui kohtuma lähed. Räägi veel kellelegi (soovitavalt mõnele täiskasvanule), kus ja kellega kohtud. Lepi kokku, et kohtumine toimuks avalikus kohas. Ära usalda vanemaid inimesi, kes tahavad teismelistega sõbrustada. Ära istu võõrasse autosse. Usalda oma sisetunnet. Kui miski tundub Sulle kahtlane, siis lahu niipea, kui saad. Ära muretse, et Su käitumine võib tunduda tobe, turvalisus on tähtsam. Mitte kunagi ära saada internetis endast pilte kellelegi, keda Sa päris elus ei tea ega usalda.



MIDA TÄHENDAB SEKSIMINE?

SEKSIMINE hõlmab kõiki tegevusi, mis tekitavad Sinu ja Su partneris seksuaalset erutust. Jutt pole ainult peenise tuppe viimisest. Teineteise seksuaalne erutamine võib tähendada rääkimist ja flirtimist, suudlemist, teineteise vaatamist, puudutamist ja silitamist, riidest lahti võtmist ja kondoomi pealepanemist.

KUIDAS MA ARU SAAN, ET OLEN VALMIS SEKSIMA?

Esita endale järgnevad küsimused:

- Kas Sa tahad seksida (Sina ise, mitte kellegi teise soovidele vastu tulles)?
- Kas Sulle meeldib Su partner, kas Sa usaldad ja austad teda?
- Oled Sa valmis võtma vastutust ja seksima võimalikult turvaliselt (st kasutama kondoomi)?
 - Oled Sa valmis võimalikuks tunnetetormiks, kui Sulle ära öeldakse või Sind maha jäetakse?

Ära lase kellelgi end seksima sundida ning ära sea oma tulevikku ohtu sellega, et seksid ilma kaitsevahenditeta!

KAS SOBIB ÖELDA "EI"?

Seksuaalalaste teadmiste omamine ei tähenda, et pead tingimata seksima. Ära tee midagi, mida Sa ise ei taha ja ära sunni kedagi teist midagi vastu tahtmist tegema. Pea meeles, et Sa võid alati meelt muuta – isegi siis, kui te olete seksima hakanud, on Sul õigus lõpetada, kui Sa seda soovid. Kui Sa oled kellegagi korra seksinud, ei tähenda, et Sa seda uuesti pead tegema. Võib-olla kardad, et Sinu "ei" peale saavad inimesed pahaseks, aga igal juhul on see parem, kui teeksid midagi, mida hiljem kahetsed.

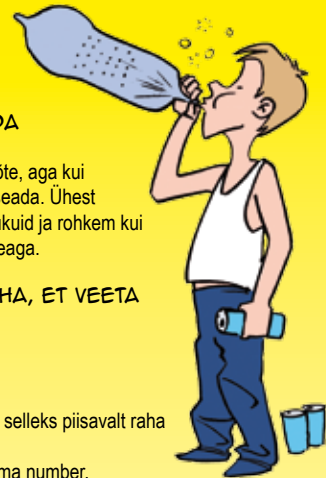
KUI SA ÜTLED "EI", SIIS SEE TÄHENDAB, ET:

- Sa ei soovi seksuaalsuhet või vahekorda sellel hetkel, selle partneriga või antud asjaoludel. Igal juhul on Sinu otsus "ei" ja Sul on õigus selle juurde jääda.
- Sa oled otsustanud ja Sa soovid, et Sinu otsust austatakse, Sul ei ole piinlik oma mõtete ja tunnete pärast.
- Sa oled väga julge - "ei" öelda on raskem kui nõustuda, sest oma seisukohas tuleb olla täiesti kindel.

OMA SOOVIDEST RÄÄKIMINE

Mõnikord on partneritel omavahel raske rääkida – näiteks kondoomi kasutamisest või sellest, mis kumbagi erutab. Mõnikord on raske selle pärast, et me ei tea täpselt oma soovet või siis peame partneri vajadusi enda omadest tähtsamaks. Sageli aga jätame oma soovid avaldamata ka hirmust, et saame haiget, ära tõugatud, välja naerud või eiratud, aga mida rohkem me ütlemata jätame, seda suuremaks kasvab nõrdimus ja seda raskem on rääkida. Mõtle järgi, mida Sa soovid ja kuidas seda öelda! Inimesed, kes ei suuda Su vajadusi austada, ei vääri Su aega ega tähelepanu!

KUIDAS ENNAST KAITSTA...



TEATUD KÄITUMINE EI OLE LUBATUD MITTE ÜHELGI TINGIMUSEL. NÄITEKS EI TOHI:

- Valetada või kedagi oma huvides ära kasutada.
- Öelda "ei" nii, et see tähendab "jah".
- Kedagi sundida, et oma tahtmist läbi suruda.
- Kedagi mistahes viisil ähvardada.

Mõttele oma peaga, et aru saada, kus läheb piir lubatud ja lubamatu käitumise vahel. Kas see, mis toimub, paneb Sind (või kedagi teist) halba või ebamugavasse olukorda? On see väärt? Ohtlik? Seadusevastane? Või siis lihtsalt loll? Kas selle tõttu võib rasedaks jääda? Haiguse saada? Kas Sa kardad, et kui sa midagi tegemata jääd, siis naeratakse Sind välja? Mõeldakse, et oled nõme? Sa ei meeldi kellelegi?

USU ENDASSE! KUI KEEGI ÜRITAB SIND HALVUSTADA SELLE PÄRAST, MIDA SA TEED, ÜTLED, KANNAD, ARMASTAD VÕI OLED, SIIS SAADA TA, KUHU VAJA!



KÕIK JÄRGENEV ON SEADUSEVASTANE:

- **VÄGISTAMINE** - seks, mis toimub kellegagi (ükskõik, kas mehe või naisega) tema nõusolekuta.

Mõnikord toimub tahtevastane seks kohtumisel või peol, sageli kasutatakse alkoholi või narkootikumide ohvri vastupanu vähendamiseks.

Kõik tegevused, mille kaudu täiskasvanu püüab saavutada noore usaldust eesmärgiga teda seksimiseks ära kasutada. Võib toimuda internetis, SMSide, telefonikõnede või reaalse kohtumiste kaudu.

- **INTSEST** – seksuaalne tegevus või vahekord pereliikmete vahel. Sageli tähendab intsest seksuaalset väärkohtlemist (näiteks isa poolt lapse suhtes).

- **KIUSAMINE** – kellegi lükkamine, löömine, narrimine, pidev nõrkimine või lolliks tegemine võib tekitada hirmu ja jõuetust. Keegi ei pea sellega leppima! Kui Sa kiusamist märkad, anna sellest teada! Kui Sind kiusatakse, räägi sellest kellelegi – vanematele, õpetajale, arstile või politseile. Helista abitelefoniidele. Kirjuta kasvõi kiri, kui Sa rääkida ei saa. Igal juhul ära kannata vaikides!



APPI! MÕNED JOOGID JA MA EI SUUDA MILLESTKI KEELDUDA!

Purjus või pilves olles võib seksimine tunduda lahe mõte, aga kui Sa olukorda ei valitse, on reaalne võimalus end ohtu seada. Ühest küsitlusest ilmnes, et kolmandik 15-19-aastaseid tüdrukuid ja rohkem kui veerand poistest kahetsesid, et olid seksinud purjus peaga.

NIMEKIRI ASJADEST, MIDA TULEB TEHA, ET VEETA ÖHITU ÖHTU LINNA PEAL:

- Ütle kellelegi, kuhu minna kavatsesd!
- Hoiu telefon laetud ja sees!
- Mine koju koos sõbraga!
- Mõttele eelnevalt välja, kuidas Sa koju saad ja pane selleks piisavalt raha kõrvale.
- Vaata, et Sul oleks olemas usaldusväärse taksofirma number.
- Lepi sõpradega kokku märguande, mida kasutate probleemide korral (kui keegi ülearu ligi tikub vms).
- Võta kaasa kondoomid, kui on vähimigi võimalus, et öhtu lõpeb seksiga. Õpi eelnevalt selgeks, kuidas kondoomi õigesti kasutada!

Turvaseks aitab vähendada rasestumise ja seksuaalsel teel levivate nakkuste ohtu. Kondoomi kasutamine on kõige olulisem tegu, et vältida suguhaigustesse nakatumist või nende levitamist. Juhul, kui kondoom purunes või jäi kasutamata ning rasestumisvastasteid vahendeid ei kasutatud, saab tüdruk võtta hädaabi pilli pärast vahekorda – mida varem, seda parem, aga mitte hiljem kui 72 tunni jooksul. Hädaabi ehk SOS-pille saab osta apteegist ilma retseptita. Loe tähelepanelikult ravimi infolehte!

Ära unusta, et rasestuda võib iga seksuaalvahekorra ajal. Ka siis, kui:

- kasutasite kondoomi, aga see purunes või libises pealt;
- spermat sattus välistele suguelunditele;
- seksuaalvahekord toimus teistmoodi asendis või kohas (seistes, tagant, vees jne.)
- üks või kumbki partneritest ei saanud orgasmi;
- seksiti ühe või mõlema partneri jaoks esimest korda;
- seksiti menstruaaltsiooni ajal;
- penis tõmmati tupest välja enne seemnepurset;
- tüdrukul ei ole menstruaaltsioon veel alanud.

NOORTE NÕUSTAMISKESKUSTE KONTAKTID:

TALLINN	Suur-Ameerika 18A		tel: 666 5123
	Sõle 23		tel: 666 5810
	Hariduse 6		tel: 1900
TARTU	Vaksali 17		tel: 744 2086
KÄRDLA	Uus 2b	I korrus	tel: 462 2546
JÕHVI	Jaama 34	kabinet 4	tel: 337 5875
NARVA	Haigla 6		tel: 357 7000
PÄRNU	Malmö 19		tel: 444 5362
PAIDE	Tiigi 8		tel: 384 8132
VILJANDI	Maakonna haigla		tel: 435 2076
HAAPSALU	Vaba 6		tel: 472 5815
RAPLA	Koidu 23		tel: 485 6263
ELVA	Supelranna 21		tel: 737 0300
PÕLVA	Uus 2		tel: 799 9164
KURESSAARE	Kauba 19		tel: 453 3382
JÕGEVA	Aia 31-46		tel: 772 2223
RAKVERE	Tuleviku 4		tel: 322 3232
VALGA	Peetri 2	II korrus	tel: 766 5160
OTEPÄÄ	Tartu mnt. 2	II korrus	tel: 766 8568

Tallinna Seksuaaltervise Kliinik

Tallinn, Suur-Ameerika 18A, tel 666 5123

Seksuaaltervisealane internetinõustamine

www.amor.ee.



Tervise Aarengu Instituut

National Institute for Health Development

WWW.AMOR.EE
WWW.HIV.EE
WWW.NARKO.EE

**SUL ON ÕIGUS OLLA
HOITUD, ARMASTATUD JA
TERVE**

- SAADA TÕEPÄRAST TEAVET SEKSUAALSUSE kohta
- AVASTADA ja VÄLJENDADA oma seksuaalsust hinnanguid kartmata
- KEELDUDA seksist, mida sa ei taha
- saada HEAL TASEMEL seksuaaltervisealaseid teenuseid
- KONFIDENTSIAALSUSELE
- Ise otsustada oma seksuaalsuse üle

**KUI SOOVID ROHKEM
INFORMATSIOONI,
KÜLASTA
KODULEHEKÜLGE
WWW.AMOR.EE**

© Eesti Seksuaaltervise Liit 2011.
Selle voldiku puhul on kasutatud algallikana Inglismaa Pereplaanerimise Liidu voldikut „love, sex, relationships” muudetud ja kohandatud kujul.