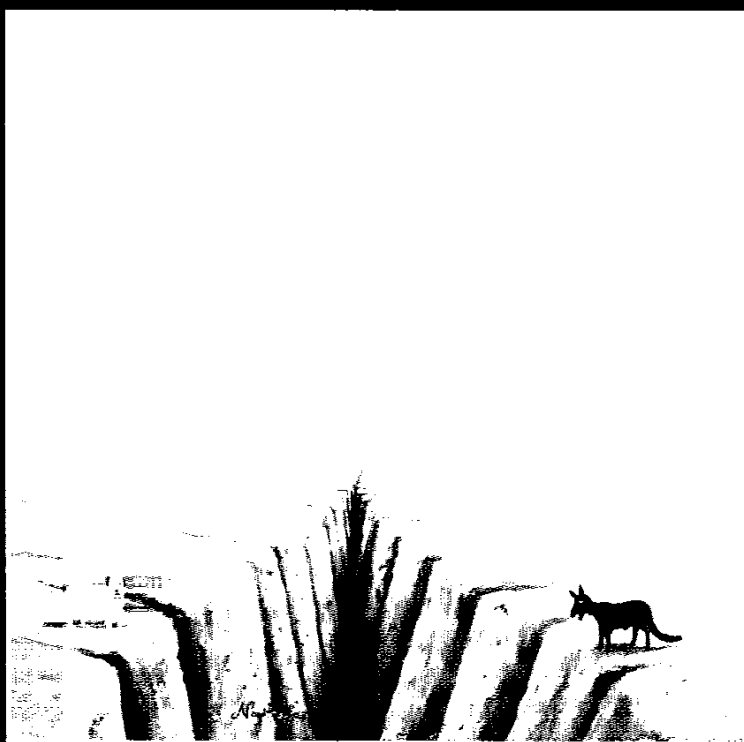


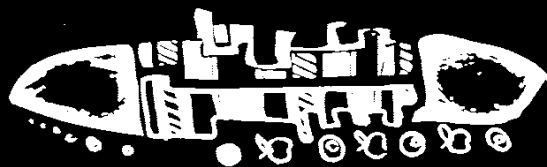
# HOW TO BRIDGE THE GAP



## BETWEEN US? Gender and Sexual Safety

a Booklet and Vocabulary in Estonian, Russian and English

Made by Estonian and Russian Teenagers



Living for Tomorrow

Tallinn, 2000



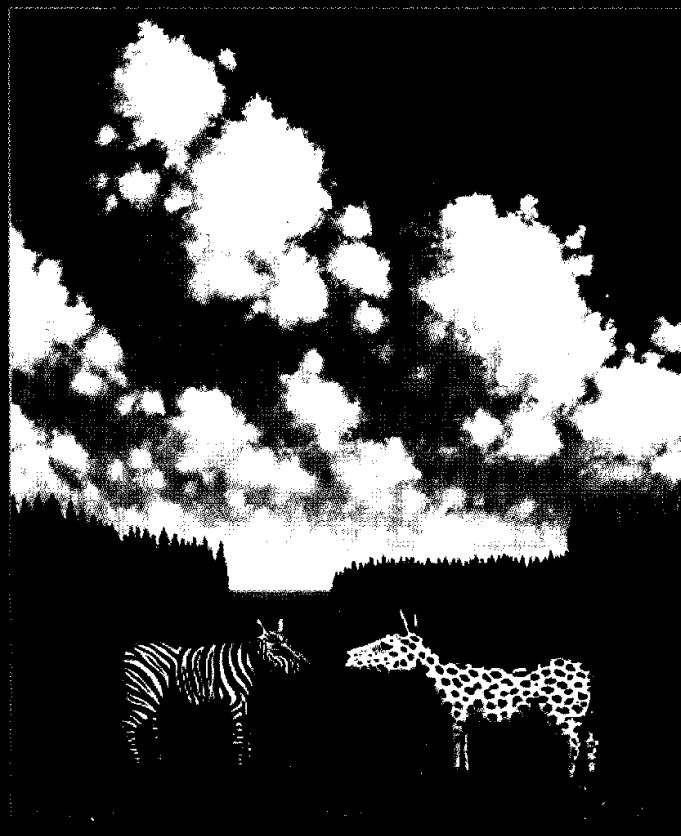
Navitrolla

Meeste jutt/Men's Talk

Being a Man or a Woman

Navitrolla

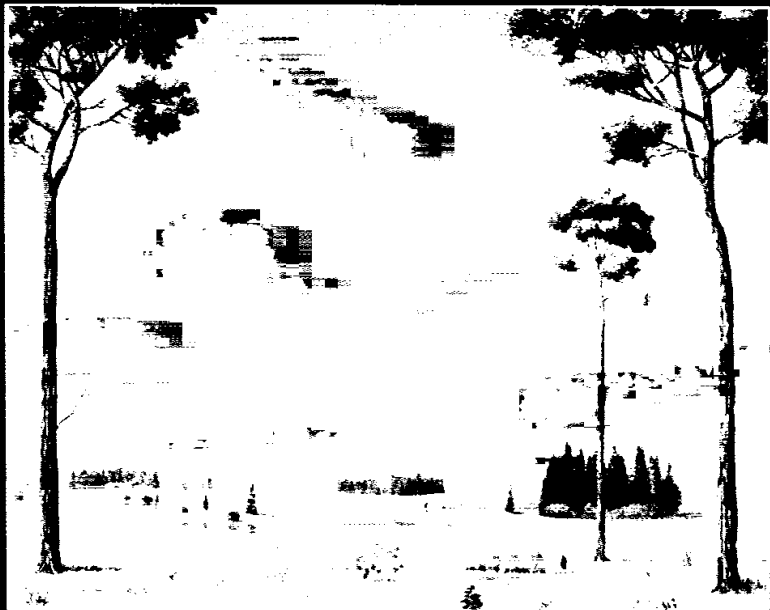
Anna musi/Give Me a Kiss



Attraction

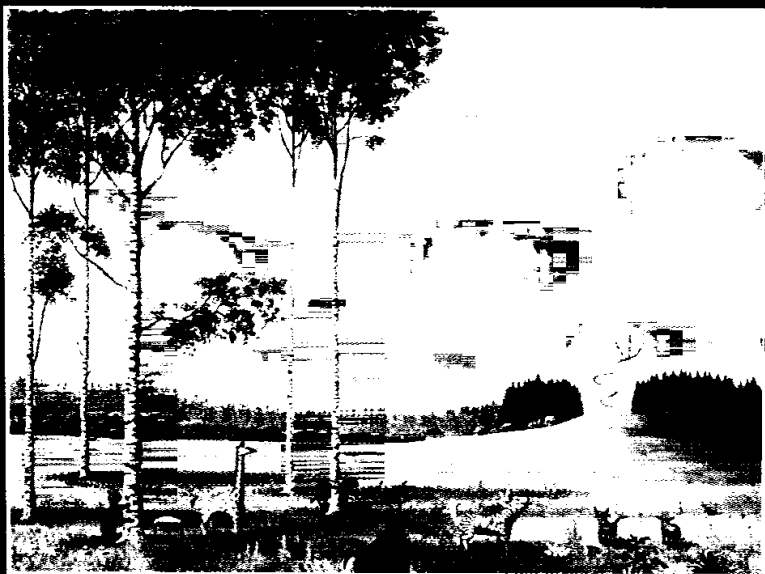
Navitrolla

Suure tulevikuga lehm/Cow With Big Future



Stereotypes

HIV/AIDS



Navitrolla

Rumalate loomade esimene tõeline ilmutus  
Stupid Animals First Real Revelation

HOW TO BRIDGE  
THE GAP  
BETWEEN US?



Tallinn 2000

Quotes taken from replies of young people  
from Russian and Estonian schools in Tallinn to the  
*Living for Tomorrow* questionnaire  
on *Attitudes to Men, Women and Sex* (1999):

"Women are easy to use and most men just  
use them"

"There is no sense fighting for equality.  
If women were created weaker, why can't  
they just accept it?"

"They are both humans, but men believe  
that they are better"

" All men are above women. Man is the  
hunter. It is he not she - who sets the  
terms for love games"

"God created us equal"

"Men and women are able to do the same  
work and think in similar ways"

"There should be no differences between  
men and women"

"Women can't be absolutely equal to men  
because of existing prejudices. But times  
are changing and in the new Millennium  
everything will be possible"

"Men are on earth, women are on earth -  
deal with it!"

## How to Bridge the Gap Between Us?

Created by:

The texts:

Ann Bökova, Eva Melliste,  
Jaanus Samma, Nadja Zapolskaja,  
Piret Kartus, Reili Reintal,  
Anna Bogatörjova, Maru Metspalu

The art work:

Ann Bökova, Dagni Tehvan,  
Jaanus Samma, Kaili Niilus,  
Ave Teeäare and Navitrolla

## A 3-language vocabulary on sex and gender:

Ann Bökova, Anna Bogatörjova,  
Kaili Niilus, Ave Teeäare,  
Dagni Tehvan, Nadja Zapolskaja, Margus  
Maido and Maru Metspalu

Editing and production support:

Sirle Blumberg, Julia Shamarina,  
Jill Lewis, Lee Murrand

# INTRODUCTION

This booklet is made by young people, aged 15-17, from Russian and Estonian schools in Tallinn, Estonia, who took part in workshops run by *Living for Tomorrow* - a pilot action/research project of the Nordic Institute for Women's Studies and Gender Research (NIKK).

The project is responding to the worldwide, advancing HIV/AIDS epidemic that politicians, media people and parents often neglect. It works in context of the dismaying increase of sexually transmitted diseases (STDs) especially among young people, in so many countries, and the difficulties educators face everywhere to actively involve people in safer sexual behaviours. The central concern of *Living for Tomorrow* is the frequent absence of critical discussion about ways gender norms, in any society, actually produce unsafe, damaging sexual relations between men and women - from HIV infection to unwanted pregnancies and sexual violence. We wanted to create a sexual health awareness project that enables exploring gender issues, i.e. how society (not nature) forms male and female behaviours in ways that lead to imbalances of power, insufficient communication of knowledge and inadequate responsibility in embodied (sexual) behaviours.

This is NOT a 'know-how' booklet. It is a tool, made by young people themselves, working together crossing post-Soviet Russian/Estonian divides. It aims to provoke discussion among other young people (maybe older people too). It doesn't provide answers, but wants to stimulate questions about attitudes to men and women, and to give some bits of practical information about some aspects of sexual safety that these young people chose to prioritise, that they consider urgent concerns for today's young people to live safer tomorrows. The booklet suggests where to seek more detailed facts, information, and help.

As a pilot project, *Living for Tomorrow* hopes to pass on to others, in Estonia as well as other countries - in the Baltic-Nordic area and beyond - information about how we built the project: its participatory methods, its gender-focused strategy, its educational vision and facilitation of commitment to work with these issues.

If you would like further information, please contact:

- the independent NGO *Living for Tomorrow*, via the AIDS Prevention Centre Tallinn

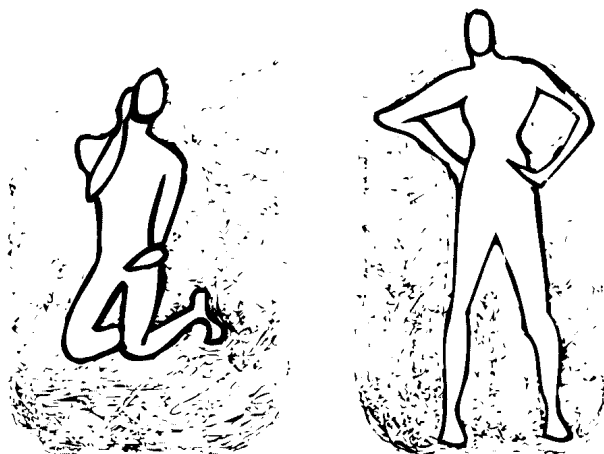
E-mail: [aek@aids.ee](mailto:aek@aids.ee)

Tel: +372 6273 500

- The Nordic Institute for Women's Studies and Gender Research, Oslo, Norway

E-mail: [nikk@nikk.uio.no](mailto:nikk@nikk.uio.no)

Tel: +47 22 85 89 21



# ВВЕДЕНИЕ

Этот буклет сделан молодыми людьми 15-17 лет из русских и эстонских школ Таллинна в Эстонии, принявших участие в серии семинаров, проведенных в рамках пробного проекта Living For Tomorrow ("Жизнь для Будущего"), направленного на практическую и научную деятельность и проведенного Скандинавским Институтом Женских и Гендерных Исследований (NIKK).

Данный проект - это наша реакция на проблему всемирно распространяющейся эпидемии ВИЧ/СПИДа, которой политические деятели, средства массовой информации и родители часто пренебрегают. Это необходимо всвязи с пугающим ростом венерических заболеваний в очень многих странах, особенно среди молодых людей и всвязи с трудностями, которые преподаватели встречают повсюду, пытаясь активно вовлечь людей в более безопасное сексуальное поведение. Причина возникновения Living For Tomorrow - это частое отсутствие грамотного обсуждения гендерных норм в любом обществе, что ведет к рискованным, разрушительным сексуальным отношениям между мужчинами и женщинами - от ВИЧ-инфекции до нежелательной беременности и сексуального насилия. Мы хотели создать проект о сексуальном здоровье, который позволил бы исследовать проблемы, связанные с "гендером", т.е. тем, как общество (не природа) формирует мужское и женское поведение, которое приводит к неравному распределению власти, недостаточным знаниям и несоразмерной ответственности в (сексуальном) поведении, являющемся воплощением всего этого.

Это - НЕ буклет "ноу-хау". Это «орудие», созданное при совместной работе молодых людей, которые преодолели постсоветское деление на эстонцев и русских, с целью начать дискуссию среди своих сверстников (возможно и людей старшего поколения). В нем не содержатся ответы. Наша цель - вызвать вопросы об отношении к мужчинам и женщинам. Здесь также содержится *некоторая* практическая информация или, скорее, информация к размышлению по сексуальной безопасности, (для этих молодых людей она стоит на первом месте). Это непосредственно касается молодежи сегодня, чтобы обеспечить более безопасное «завтра». Буклет также предоставляет возможность найти более детальную информацию и помощь.

В качестве пробного проекта, Living For Tomorrow надеется передать другим (как в Эстонии так и в других странах - в Скандинавии, Прибалтике, и далее) информацию относительно того, как мы строили проект: его методы, гендерная направленность, его обучающий характер - что должно способствовать возникновению желания работать с данными проблемами.

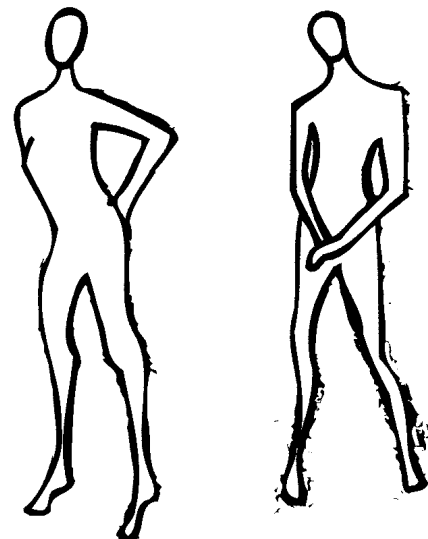
Если Вы желаете получить дальнейшую информацию, пожалуйста, свяжитесь:

- с независимой неправительственной организацией Living For Tomorrow через Центр профилактики СПИДа в Таллинне

E-mail: [aek@aids.ee](mailto:aek@aids.ee)  
Тел. + 372 6273 500 или

- с NIKK (Скандинавский Институт Женских и Гендерных Исследований), Осло, Норвегия

E-mail: [nikk@nikk.uio.no](mailto:nikk@nikk.uio.no)  
Тел. + 47 22 85 89 21



# SISSEJUHATUS

Brošüüri on koostanud 15-17 aastased Tallinna noored eesti ja vene koolidest, kes võtsid osa Põhjamaade Nais- ja Soouuringute Instituudi (NIKK) poolt korraldatud aktiivõppe/uurimuslikust piloot projektist *Living for Tomorrow*.

Projekt on reageering ülemaailmsele AIDSi epideemia levikule, millele poliitikud, meedia ja täiskasvanud erilist tähelepanu ei pööra. Sugulisel teel levivate haiguste (STLH) ülikiire tõus paljude maade noorte hulgas paneb koolitajaid üle kogu maailma selle vastu võitlema. Peamiseks probleemiks, mille vastu võideldakse on eri kultuurides kriitilise arutelu puudumine soorollide üle. See põhjustab ohtu ja kaitsmatust seksuaalsuhetes (alates HIVist kuni tahtmatu raseduseni ning seksuaalse vägivallani). Tahtsime luua seksuaaltervist teadvustava projekti, kus uuritakse sugupoolte küsimusi st kuidas ühiskond (mitte loodus) mõjutab meeste ja naiste käitumist, mis viib tihtipeale tasakaalustamata võimuni, küündimatu suhtluse ja ebapiisava vastutuseeni, mis omakorda juhib seksuaalkäitumist.

See ei ole "teab mis" buklett. See on eesti ja vene noorte endi tehtud abivahend, mis ilmus nende koostöö tulemusena. Eesmärgiks oli luua arutelu ka teiste noorte (ja täiskasvanute) vahel. Brošüür ei sisalda vastuseid, vaid pigem püütakse luua küsimusi meeste ja naiste hoiakute suhtes. Soovime anda ka praktilist informatsiooni mõnedest seksuaal turvalisuse aspektidest, mida peetakse praegu noorte jaoks eriti tähtsaks, et elada turvalisemas homses. Brošüür aitab leida teavet ja abi.

Pilootprojekt *Living for Tomorrow* püüab leida teed teisteni, nii Eestis kui ka mujal: Põhjamaades, Baltimaades või kaugemalgi. Levitamaks teavet projekti ülesehitusest: aktiivõppe meetodist, sugupooltele suunatud strateegiast, harivast eesmärgist ning pühendumisest nende probleemidega tegelemisel.

Kui Sa soovid rohkem informatsiooni, võta ühendust:

- MTÜ (mittetulundusühingu) *Living for Tomorrow* ga läbi AIDSi Ennetuskeskuse Tallinnas

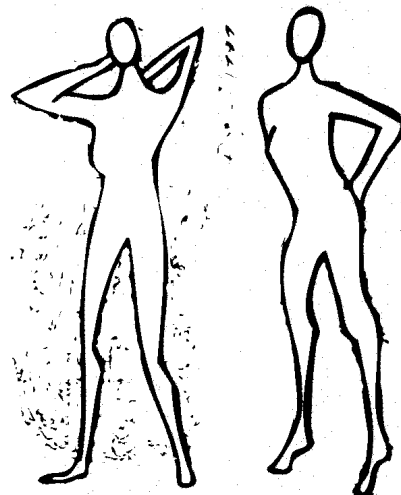
E-mail: [aek@aids.ee](mailto:aek@aids.ee)

Tel: +372 6273 500

- NIKKiga (The Nordic Institute for Women's studies and Gender Research), Oslos, Norras

E-mail: [nikk@nikk.uio.no](mailto:nikk@nikk.uio.no)

Tel: + 47 22 85 89 21



# CONTENTS

Being a Man or a Woman

Attraction

Stereotypes

Jobs Men and Women Do

Why Young People Have Sex

HIV/AIDS

Marriage and Family

Condoms (I)

Condoms (II)

Excuses, Excuses...



VOCABULARY in English, Russian and Estonian of Words to Do with Sex, Gender and Sexual Safety:

Prevention

Risks of Unprotected Sex

Sexual Intimacy and Sexual Behaviours

The Body Side of Sex

Different Colours of Sex

Social Side of Sex: Gender Issues

Further Information and Advice

# BEING A MAN OR A WOMAN

When we are born, we are called boy or girl according to our outer sexual organs.

At this point we know nothing about how to behave or what to be like as a 'boy' or 'girl'.



We develop into men or women influenced by different social expectations.

At times in life men and women experience different things because of their bodies (like giving birth). But mostly what men and women do is because of traditions of beliefs about what a man or woman "is" or "should be".



These traditions are always changing, and are different in different cultures. It is difficult to define equality between men and women. But equality matters when it comes to sharing responsibility for sexual safety and health.

# КАКОВО БЫТЬ МУЖЧИНОЙ ИЛИ ЖЕНЩИНОЙ

Когда мы появляемся на свет, нас называют мальчиком или девочкой согласно нашим наружным половым органам.

В этот момент мы ничего не знаем о том как себя вести или какими быть в качестве «мальчика» или «девочки».



Мы становимся мужчинами или женщинами под влиянием различных социальных ожиданий. На протяжении жизни мужчины и женщины испытывают разные состояния из-за отличий в их телах (например, роды). Но в основном то, что делают мужчины и женщины зависит от традиций и убеждений. Они несут в себе представление о том, какие мужчина и женщина есть и какими они должны быть.

Однако эти традиции постоянно меняются, да и различны в различных культурах. Что такое равноправие между мужчиной и женщиной, определить сложно. Но равноправие существенно, когда приходится разделять ответственность за сексуальную безопасность и здоровье.

# MEHEKS JA NAISEKS OLEMINE

---

Lapse sündides nimetatakse ta poisiks või tüdrukuks vastavalt tema välistele sootunnustele. Sel hetkel ei saa me kaasa mingeid teadmisi sellest, kuidas me peaksime käituma ning missugused olema.

---

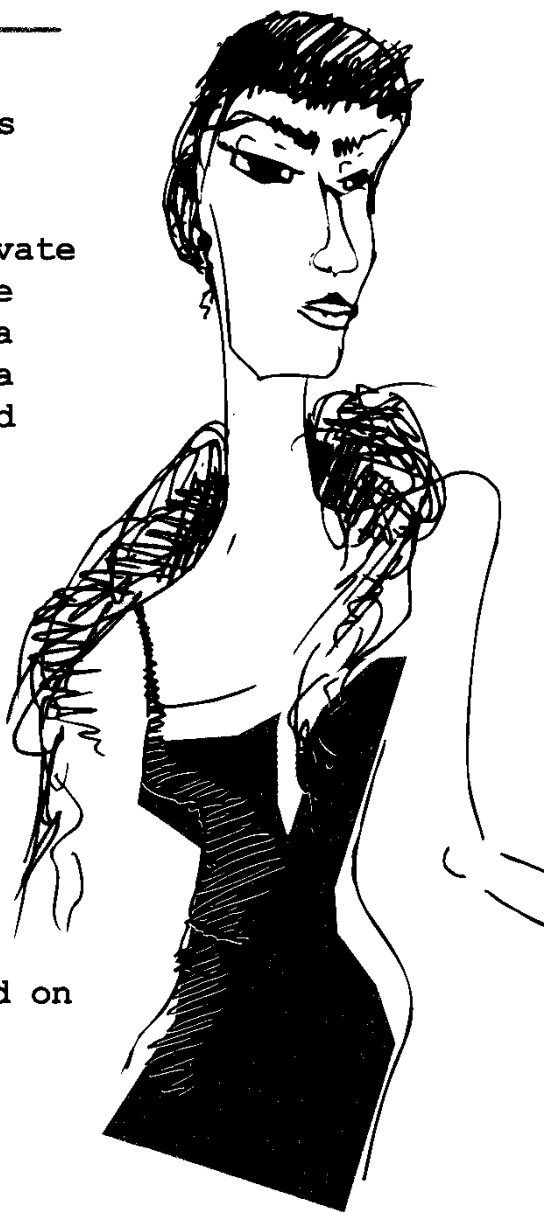
Meie arenemine naiseks või meheks toimub ühiskonna mudeleid ja ootusi järgides. Erinevate ootuste tõttu oma soole hakkame tähtsaks pidama erinevaid asju, tajuma Ja arvestama erinevaid väärtusi.



Erinevatel  
Eluperioodidel  
Kogevad naised ja  
Mehed erinevaid asju  
(Näiteks sünnitamine).

Naise ja mehe tegemised on tingitud arvamuste traditsioonilisusest, millised me oleme või peaksime olema. Need tõekspidamised muutuvad pidevalt ja on erinevates kultuurides

Võrdsust kui niisugust, meeste ja naiste vahel, on väga raske määratleda. Kuid võrdsus omab tähtsust, kui mängu tuleb seksuaalne turvalisus ja tervis.



# ATTRACTION

The society we are part of influences our understanding of what must be desirable to us. No one grows up in vacuum.

Attraction is a force that draws us to other people.

But we are all influenced by ideals of "masculinity" and "femininity" that circulate in our society, especially in the media. At different times there are different ideas of beauty that pressure us to be attractive. But everyone has their own perception of beauty and what is attractive. We look for individuality.



Everyone has something captivating, something he or she uses, even unconsciously, to charm other people. This personal magnetism does not always have to be of a particular kind, and can create a special impression that is hard to describe.



It is hard to think someone we find attractive could pose a risk. Momentary attraction can make us behave irrationally, on the spur of the moment. Of course this can feel good, but when we lose self-control, we usually forget to think of the consequences, and in a sexual relationship these can be serious.

# ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ



Общество, частью которого мы являемся, воздействует на наше понимание о том, что должно быть для нас желанным.

Никто не вырастает в вакууме.

Привлекательность – это сила, которая притягивает людей друг к другу.

Однако мы все находимся под воздействием идеалов мужественности и женственности, принятых в нашем обществе, особенно в средствах массовой информации.



В разные времена существовали разные понятия о красоте, которые вынуждали нас быть привлекательными. Но у каждого есть своё представление о красоте и о том, что является привлекательным. Мы ищем индивидуальность. Каждый обладает чем-то притягивающим, тем, что он использует, пусть даже неосознанно, чтобы очаровать других людей. Этот личный магнетизм не всегда должен быть четко определённым и может создавать особое впечатление, которое трудно описать.

Трудно думать, что кто-то, кого мы находим привлекательным, может представлять опасность. Временное влечение может заставить нас вести себя неразумно, под влиянием минуты. Конечно, в такие моменты чувствуешь себя хорошо, но когда мы теряем контроль над собой, мы забываем подумать о последствиях, и в сексуальных отношениях они могут быть серьезными.

# VEETLEVUS

---

Ühiskond, mille liikmed me oleme, avaldab mõju sellele, mis peaks meie jaoks olema ihaldusväärne. See kõik mõjutab meie käitumist, sest keegi ei kasva üles vaakumis.



Veetlevuse all mõistame enamasti inimeste vahelist külgetõmmet.

---

Paratamatult kujunevad ühiskonnas välja mees- ja naisideaalid, kes ringlevad ühiskonnas, eriti meedias.

---



Erinevatel aegadel on olnud erinevad iluideaalid, mis sunnivad meid olema ilusad vastavalt ettekirjutusele. Samas on igal inimesel ka oma isiklik arusaam ilust ja sellest, mis on veetlev. Otsime omapära.

Igas inimeses on midagi kütkestavat, millega ta kedagi, ka enesele teadmata, köita suudab. Alati ei pruugi see sarm midagi enamast tähendada, kuid siiski jätab kirjeldamatu mulje.

---



On raske uskuda, et hetkeline tõmme võib meid panna riski ette. See võib tunduda hea, kuid kui ohuks on enesekontrolli kaotamine, siis tavaliselt unustame mõtlemast, mida võivad tuua tagajärjed.

# STEREOTYPES

A stereotype is a habitual way of seeing or having an opinion about individuals belonging to a particular group.

They build up in our minds, under the influence of our social environment.

Home, school and media have strong influences on us. Stereotypes maybe appear to make it easier to understand and classify the world around. Often we unconsciously "place" people in our minds, before we know what they are really like. Seeing people through stereotypes alone, we treat them as objects, before we know what they are really like or noticing their special, unique personality. Sometimes we judge ourselves by stereotypes.

## Jaanus

"Girls in my circle of friends think they're overweight. But in my opinion they are actually skinny. I think they've been influenced by all kinds of terrible tests and articles from women's magazines. Skinniness has become a measuring rod in every sphere of life".

## Katya

"I went with a male friend of mine to buy a spare part for my moped. When I explained to the shop assistant exactly what was wrong with my bike, he turned to my friend, assuming that he probably understood the problem better than I could".

## Tanja and Indrek

"Estonians and Russians have all kinds of stereotypes about each other. These stop us finding common ground to work together on important issues concerning us all".



# СТЕРЕОТИПЫ

Стереотип - это привычное представление о человеке, принадлежащем к определенной группе. Они складываются в нашем сознании под влиянием окружающего общества.

Самое прямое воздействие оказывают дом, школа и средства массовой информации. Стереотипы, возможно, создают видимость того, что с их помощью нам легче понять и классифицировать окружающий мир. Однако за стереотипом мы не видим сущности человека.

Зачастую у нас подсознательно складывается определенное мнение о человеке, и, не осознавая того, мы выносим о нём предварительное суждение. Если воспринимать человека только посредством стереотипов, мы не сможем увидеть его внутренний мир, который делает личность особенной и уникальной. Иногда мы судим и о себе по стереотипам.



## Янус

"Девушки в моём кругу друзей думают, что у них излишек веса. Однако я считаю, что они худые. Я думаю они находятся под воздействием разных ужасных тестов и статей из журналов для женщин. Худоба стала меркой во всех сферах жизни".

## Катя

"Я со своим другом ходила покупать запасную деталь для моего мопеда. Когда я объяснила продавцу, что конкретно случилось с моим мопедом, он повернулся к моему другу, предполагая, что он, возможно, разбирается в этом лучше, чем я".

## Таня и Индрек

"У эстонцев и русских много разных стереотипов друг о друге. Они препятствуют совместной работе над важными вопросами, касающихся всех нас".

# STEREOTÜÜBID

---

Stereotüüp on harjumuspärane nägemus inimgrupi esindajast.

---



See kujuneb elu jooksul, lähtudes ümbritsevast keskkonnast. Kõige otsesemad mõjutajad on kodu kool ja meedia.

---

Stereotüübid aitavad lihtsamalt mõista ümbritsevat maailma. Samas ei pruugi me näha stereotüübi taga inimest ennast. Tihtipeale paneme inimesed oma peas alateadlikult paika, tehes seejuures võib-olla liiga ennatlikke otsuseid. Vaadates inimest ainult läbi stereotüübi, suhtume me temasse kui objekti, märkamata jooni, mis teevad temast tegelikult erilise, unikaalse, kordumatu isiksuse. Mõnikord me paneme ka ennast stereotüübina paika.

## Jaanus

"Tüdrukud minu tutvusringkonnas arvavad, et nad on ülekaalulised. Kuid minu meelest on nad pigem kõhnad. Minu arvates on neid mõjutanud igasugu tobedad testid ja artiklid naisteajakirjadest. Kõhnusest on saanud mõõdupuu kõigis eluvaldkondades".



## Katja

"Läksime koos meessõbraga minu mopeedile tagavaraosa ostma. Kui ma müüjale seletasin, mis minu rattal täpselt viga on, pöördus ta mu sõbra poole, oletades et tema mõistab seda asja paremini".

## Tanja ja Indrek

"Eestlastel ja venelastel on teineteise suhtes välja kujunenud teatud stereotüübid. Need segavad leidmast ühistel alustel koostöövõimlust meid kõiki puudutavates tähtsates küsimustes".

# JOBS MEN AND WOMEN DO

Ideas of "male" and "female" jobs have developed across time, influenced by social conditions, by traditions and culture.

Different professions require different physical and mental capacities and acquired skills, but these capacities and skills do not always depend on gender.



"My brother wants to be a nurse"

"My uncle works in a kindergarten"

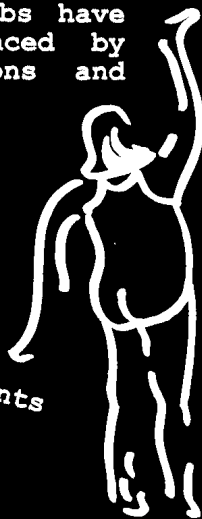
"My father is a secretary"

We may often tend to imagine a man in the role of Atlas, with the weight of the world on his shoulders, and a woman in the role of housewife, a baby under her arm. But uneven distribution of duties can endanger a relationship.

"My sister wants to be President"

It often happens that the one who has money has power. Problems can arise if the "weaker half" earns more. But over the past ten years, more and more people are becoming more flexible and more and more willing to do work traditionally done by the other sex. Partners have to agree between themselves where to draw the line.

Sharing responsibility for earning and caring for home and children can help relationships be more equal and more collaborative about sexual responsibility too.



# МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ПРОФЕССИИ

В течение времени под воздействием социальных условий, традиций и культуры сложились определенные представления о мужских и женских профессиях.

Различные профессии требуют различных физических и умственных способностей и приобретённых навыков, но способности и навыки не всегда зависят от пола.



Обычно мы представляем себе мужчину в роли Атланта, который держит мир на своих плечах, а женщину в роли домохозяйки, с ребенком на руках. Но неравное распределение обязанностей может привести к разногласиям. Часто получается так: у кого деньги, у того и власть. Проблемы могут возникнуть, если «слабая половина» зарабатывает больше. Но за последние десять лет всё больше и больше людей стало более уступчивыми и всё чаще согласны на работу, традиционно выполняемую противоположным полом. Партнёры должны найти согласие между собой в том, где провести черту.

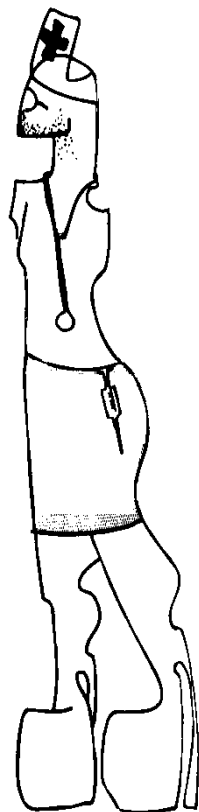
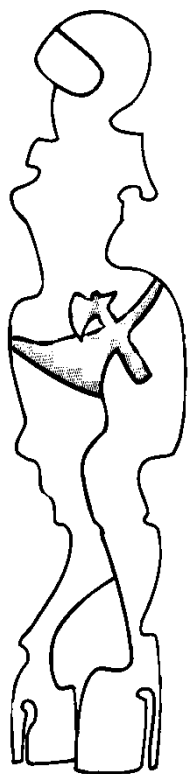
Разделение обязанностей в зарабатывании денег и заботе о доме и о детях может помочь отношениям быть более равными, а мужчинам и женщинам - одинаково ответственными за безопасность в сексуальных отношениях.

# NAISTE JA MEESTE TÖÖD

Aegade jooksul on välja kujunenud meeste ja naiste tööd, lähtudes traditsioonidest, ühiskonnast ja kultuurilisest taustast.

---

Erinevad tööd võivad siiski nõuda erinevaid füüsilisi ja vaimseid võimeid ning oskusi. See ei pruugi alati olneda soost. Harjumuspäraselt näeme meest kui Atlast, kelle õlul tiirleb maailm, naist aga rohkem kodu ja lapsi hoidmas.



Võimu ja kohustuste ebavõrdne jaotus võib ohustada suhteid. Enamasti on nii, et kellel on raha, sellel ka võim. Eriti võib see tekitada probleeme seal, kus "nõrgem sugupool" teenib rohkem.

---

Viimase aastakümne jooksul on üha rohkem neid, kes leiavad, et kindlat joont tööde jaotuste vahel pole. Inimesed on muutunud vabamaks ja soovivad katsetada seda, mida tavaliselt teeb teine sugupool. Kuhu siinkohal piirid tõmmata, tuleks partneritel endil kokkuleppele jõuda.

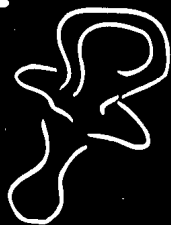
---

Jagades vastutust seksuaalsuhtes ning hoolitsust kodu ja laste eest aitab luua võrdsust ja harmooniat.

# WHY YOUNG PEOPLE HAVE SEX

Forbidden fruit is sweeter.

The desire to feel grown up and peer pressure make us anxious not to miss the "right moment".



Sexual experience gives us new things to talk about. Some even feel as if they are in a whole new phase of life.



Messages and information about sex are no longer so hidden and inaccessible as they were 10 years ago. Today an ocean of information comes from every side, from media especially - suggesting how sweet the fruit might be. Sometimes the marketing of the fruit makes us neglect what really matters in relationships.

We think conceiving a child is not a priority for most young people who have sex. They go to bed together maybe from a desire for intimacy or pleasure, for fun or curiosity or because of feeling in love. But often it can be for other kinds of complicated reasons. Maybe they think it is the thing to do, or feel pressure from friends or the media sell of sex or are under the influence of alcohol or drugs. Girls can end up having sex simply because they are unable to say "NO", are afraid to lose their partner, want to please their boyfriend. Boys can do it just to boost their sense of value to other boys, for a feeling of control over women or in order to please their girlfriend.

Any of these reasons could make us forget about the very real risks involved in having sex.

# ПОЧЕМУ МОЛОДЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ

Запретный плод сладок.

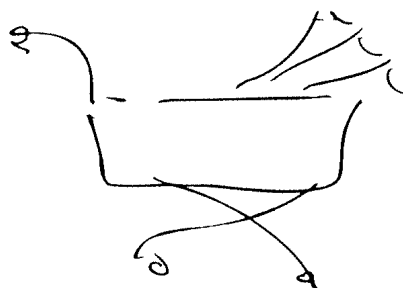
Желание чувствовать себя взрослым и давление сверстников заставляют нас беспокоиться о том, чтобы не пропустить «нужное время».



С появлением сексуального опыта появляется новая тема для разговоров. Некоторым даже кажется, что у них начался новый период в жизни.

Информация о сексе теперь более доступна, чем 10 лет назад. Сегодня поток информации идёт отовсюду, особенно из средств массовой информации, внушающих, как сладок может быть запретный плод. Иногда «торговля плодами» делает нас пренебрежительными к тому, что на самом деле важно в отношениях.

Зачатие ребенка не является целью для большинства молодых людей, занимающихся сексом. Они ложатся в постель из-за желания интимной близости, в поиске удовольствия, ради развлечения, из любопытства или влюбленности. Но часто могут быть и другие сложные причины. Может быть, молодые люди думают, что это то, что надо де-



лать, или давление друзей, или продажа секса средствами массовой информации, или под влиянием алкоголя или наркотиков. Девочки могут заниматься сексом просто из-за неспособности сказать «НЕТ», боязни потерять своего партнера, желания удовлетворить своего парня. Мальчики могут заниматься этим просто для того, чтобы увеличить свою значимость перед другими мальчиками, почувствовать контроль над женщинами, или для того, чтобы доставить удовольствие своей девушке.

Любая из этих причин может заставить нас забыть об очень реальных опасностях, связанных с сексом.

# ÜKS NOORED TEGELEVAD ÜKSIGA

"Keelatud" vili on magus.

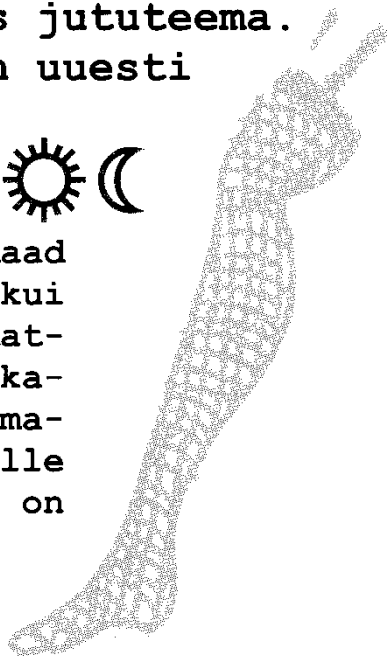


Soov tunda end  
täiskasvanuna  
ja kaaslaste  
surve innustab  
"õiget aega"  
mitte mööda  
laskma.

Kogemustega kaasneb uus jututeema.  
Mõnele tundub, et ta on uuesti  
sündinud.



Varjatud sõnumid ja tagamaad  
polegi enam nii varjatud kui  
kümme aastat tagasi. Informat-  
siooni tulv, eriti meedias ka-  
jastatav, annab mõista kui ma-  
gus see vili on. Kõige selle  
ilusa juures unustame, mis on  
suhetes tegelikult tähtis.



Noorte puhul ei ole ilmselt seksimise eesmär-  
giks lapse saamine. Voodisse hullama viib tih-  
tipeale suutmatus öelda ei, meelemürkide mõju  
või kartus kaotada partner. Seks on ka nauding  
ja soov vabaneda pingest. Siinkohal ei saa jät-  
ta mainimata löbu ning mängu momenti. Soovi ra-  
huldada kallima kõige isiklikumaid ja ürgse-  
maid vajadusi. Poisid võivad astuda vahekorda,  
et olla "tehtud mehed", avaldada muljet või  
lihtsalt soovist rahuldada oma tüdrukut. Üks-  
kõik milline neist põhjustest võib panna meid  
unustama seksiga seotud riske.

# HIV/AIDS

HIV - virus that can get into your body from sperm, blood or vaginal liquids of an HIV infected person. You may have no symptoms of infection for years - while your body can pass it on to others. HIV damages the immune system so it can't protect you from other illnesses any more, so you eventually develop AIDS. There is no known way of removing HIV from the body after infection.

AIDS is the last stage of HIV infection, when the immune system of so disabled that the body becomes severely damaged by a range of life-threatening illnesses.

Since the start of the HIV epidemic, 50 million people in the world have been infected, of whom 16.3 million have died of AIDS.

In 1999 alone 5.6 million people contracted HIV (some 7000 every day) and about half of them were women.

Around half of all people who acquire HIV become infected between ages of 15 and 25.

As they enter adolescence, girls and boys are now among those at the highest risk of HIV infection as a result of engaging in unprotected sex and of sharing contaminated needles while injecting drugs.

The world's fastest HIV increase in 1999 was recorded in certain areas of the former Soviet Union (like Kaliningrad), where the proportion of the population living with HIV doubled between end-1997 and end-1999.

The prevalence of sexually transmitted infections e.g., syphilis, has skyrocketed in the former Soviet block region in recent years, indicating that many people are having unprotected sex with non-monogamous partners.

(These facts are taken from United Nations UNAIDS and World Health Organisation documents)

You can have HIV in your body and be infectious to others through unsafe sex for 6 or more years without having any symptoms that you are infected. There is no cure for HIV infection. Once the virus is in your body, there is no way of getting rid of it.

# ВИЧ/СПИД

ВИЧ - вирус, который может попасть в организм через сперму, кровь или влагалищную жидкость инфицированного человека. В течение многих лет может не проявляться никаких симптомов инфекции, однако твой организм может передавать ее другим.

ВИЧ настолько, что она больше не может защищать организм от других болезней, в результате чего развивается СПИД. Не существует ни одного способа удалить ВИЧ из организма после заражения.

ВИЧ настолько бессильна, что организм разрушается целым рядом болезней, опасных для жизни.

С начала ВИЧ-эпидемии 50 миллионов людей в мире были заражены, 16.3 миллиона из которых умерли от СПИДа.

Только в 1999 году 5.6 миллионов людей заразились ВИЧ (около 7000 в день) и около половины из них были женщины.

Около половины людей, инфицированных ВИЧ, заразились в возрасте от 15 до 25 лет.



При достижении подросткового возраста, мальчики и девочки попадают в группу, подверженную риску заражения ВИЧ.

Рискованным является занятие сексом без предохранения и использование чужих зараженных игл при употреблении наркотиков.

Самое быстрое увеличение ВИЧ в 1999 году было зарегистрировано на территории бывшего СССР (например, в Калининграде), где количество носителей ВИЧ удвоилось с 1997 по 1999.

Резкий рост венерических заболеваний в странах бывшего Советского Союза за последние годы показывает, что многие люди занимаются сексом без предохранения со случайными партнерами.

Эти факты взяты из документов программы ООН ЮНЭЙДС и Всемирной Организации Здравоохранения.

Ты можешь носить ВИЧ в своем теле и заражать других через небезопасный секс в течение 6-ти или более лет без какихлибо симптомов, говорящих, что ты заражен. Против ВИЧ-инфекции нет лекарства. От вируса, однажды попавшего в твоё тело, уже нет спасения.

# HIV/AIDS

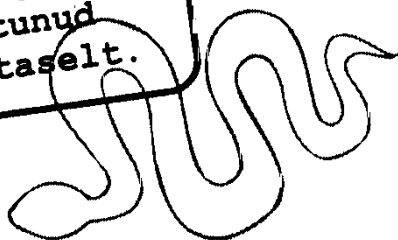
HIV on viirus, mis võib sattuda sinu organismi HIV nakkust kandva inimese sperma, vere või naise tupevedeliku kaudu. Sul ei pruugi olla aastate jooksul mingisuguseid sümptomeid - samas sinu organism võib seda nakkust edasi anda. HIV lõhub sinu immuunsüsteemi nii, et see ei suuda enam sind kaitsta teiste haiguste eest ja sul lõpuks areneb välja AIDS. Ei ole ühtegi teadaolevat viisi eemaldamiseks HIV nakkust organismist.

AIDS on HIV nakkuse viimane aste. Immuunsüsteem on niivõrd nõrk, et organismi hakkavad laostama mitmed eluohtlikud haigused.

HIV epideemia algusest on maailmas nakatunud 50 miljonit inimest, kellest 16,3 miljonit on surnud AIDSi.

Ainuüksi 1999 aastal nakatusid HIVi 5,6 miljonit inimest (keskeltläbi 7000 iga päev) ning umbes pooled neist olid naised.

Ligikaudu pooled viirusekandjatest on nakatunud 15-25 aastasel.



Jõudes noorukiikka on poisid ja tüdrukud kaitsmata vahekordade ja süstalde ühise kasutamise tõttu (nt narkootikumide süstides) saanud HIVi suurimaks ohurühmaks.

Suurim HIVi kasv 1999. aastal oli endistes Nõukogude Liidu maades (näiteks Kaliningradis), kus vahemikus 1997-1999 HIV viiruse kandjate arv kahekordistus.

Seksuaalsel teel levivate nakkuste (näiteks süüfilise) üldine levik on viimastel aastatel plahvatuslikult kasvanud endistes Idabloki maades, tingituna sellest, et paljud inimesed on olnud kaitsmata vahekorras mitmete partneritega.

(Need faktid pärinevad ÜRO AIDSi programmi ja Maailma Tervishoiu Organisatsiooni dokumentidest)

Läbi kaitsmata vahekorra sinu kehasse tunginud HIV viirus võib sinu kehas pesitseda kuus või enam aastat ilma, et ilmneks sümptomeid. Pole avastatud veel ühtegi ravimit HIV viiruse vastu. Kui viirus on sattunud sinu kehasse pole mingit võimalust seda välja ravida.

# MARRIAGE AND FAMILY

At the beginning of history many people lived together in big groups in order to survive - these were early versions of *family*. As patriarchal laws and traditions were created, forms of family changed. Men in society, and the father in the family, were expected to have all the authority and power. To form a new family, the father would "hand" his daughter over to her husband. The husband would then become the head of the new family, inheriting all authority and responsibility, to pass it on to his son later. Women had few rights.



Views on love, marriage and family have changed over the ages. For example, in the Baroque age in Europe the wife is said to have been chosen according to whether her breast fit exactly into the man's hand. During the Classical age there was a proverb: "The woman's body is to be seen only by the midwife, the husband, and the corpse washer". Marriage based on love belongs to the age of Romanticism which was dominated by the spirit of rebellion against existing conventions.

Now family means different things to different people. There are two basic ways of forming an opinion and choosing one's way of life: whether to follow social conventions and build one's family according to the pattern of that of one's parents, or to choose one's own way of life as an individual. Therefore, there are various family models: from the traditional patriarchal family to a union of equal individuals, whether lawfully married or just living together on a permanent basis, to homosexual marriages. And likewise, there are different views on sex: while many young people are out exploring their sexuality, trying out different partners and ways, many still decide to "keep" themselves for that very unique person they will enter a special relationship with.

But problems of sexual safety and health for men and for women are not solved by today's flexibility. More partners and new freedoms can mean more difficulties to make sex safe. And even the walls of most traditional families cannot always protect the partners from STDs and HIV/AIDS. Therefore, choosing to use condoms does not mean lack of trust, but a greater sense of responsibility for oneself and one's partner, both inside and outside of marriage.

# СЕМЬЯ И БРАК

В древние времена, чтобы выжить, люди часто жили большими группами - это ранние версии *семьи*. По мере того, как создавались патриархальные законы и традиции, формы семьи изменялись. От мужчин в обществе и отца в семье ожидалось обладание всем влиянием и властью. Для того, чтобы сформировать новую семью, отец "вручал" свою дочь ее мужу. Так муж становился главой новой семьи, наследуя все влияние и ответственность, чтобы передать их позже и своему сыну. У женщин было мало прав.

Представления о любви, браке, семье и сексуальности менялись на протяжении веков. Например, в ранней Европе, жена выбиралась так, чтобы ее грудь точно помещалась в ладонь мужчины. В 17-ом веке существовала поговорка: "Женское тело может видеть только акушерка, муж и мойщик трупа". Брак, основанный на любви, принадлежит более современным временам - с 19-ого века, со времен Романтизма, находящегося во власти духа протеста против существующих норм.

Сегодня семья означает разное для разных людей. Молодые люди выбирают различные пути в жизни: некоторые следуют общественным нормам и строят свою семью по образцу своих родителей, в то время как некоторые требуют свободы, выбирая другие, нетрадиционные пути. Поэтому существуют различные виды семей: традиционная патриархальная семья, в которой мужчины обладают большей властью и свободой, или союз мужчин и женщин, желающих иметь равноправие, не важно, женаты ли они законно или просто постоянно живут вместе. Сегодня в некоторых странах также разрешены гомосексуальные браки (между партнерами одного пола). Аналогично, существуют различные представления о сексе: в то время как многие молодые люди исследуют сексуальность, меняя партнеров и пробуя разные способы, многие все еще решают "сохранить" себя для того единственного человека, с которым они вступят в особые отношения.

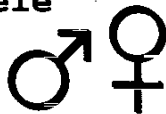
Но проблемы сексуальной безопасности и здоровья мужчин и женщин не могут быть решены только на основе современных гибких сексуальных отношений. Большое количество партнеров и новых свобод может означать все больше трудностей в том, как сделать секс безопасным. И даже стены самых традиционных семей не могут защитить партнеров от болезней, передаваемых половым путем и ВИЧ/СПИДа. Поэтому решение использовать презерватив не означает недостаток доверия, но имеет большой смысл в плане несения ответственности за себя и своего партнера, как в браке, так и за его пределами.

# ABIELU JA PEREKOND

Aegade alguses elasid inimesed, ellujäämise eesmärgil, suurtes gruppides - need olid nn varajase perekonna vormid. Patriarhaarsete traditsioonide ja seaduste tekkides perekonna vormid muutusid. Mehelt ühiskonnas ja isalt perekonnas oodati kogu autoriteetsust ja võimu (paljudes ühiskondades sai isast perekonnapea). Loomaks uut perekonda "andis" isa tütre tulevasele mehele üle. Abikaasast sai perekonnapea, et tulevikus parandada mõjuvõim ja vastutus oma pojale. Naistel oli vähe õigusi.

Nägemused armastusest, abielust, perekonnast ja naise seksuaalsusest on muutunud läbi aegade. Näiteks, barokiaegses Euroopas arvati, et naist tuleb valida selle järgi, kas ta rind sobib täpselt mehe peopesasse.

Klassitsismi ajastul levis ütlus "naise alasti keha võivad näha ainult ämmaemand, abielumees ja laibapesija". Armastusel põhinev abielu kuulub rohkem nüüdisaega - romantismiajal sai alguse vastuhakk vanadele ja rangetele traditsioonidele.



Tänapäeval on abielu tähendus inimeste jaoks erinev. Noored valivad erinevaid kooselu vorme: mõned järgivad ühiskondlike tavasid, nagu abielu ja perekonna loomine oma vanemate eeskujul; samas valivad teised vähem traditsionaalseid kooselu vorme. Seega on erinevaid perekondi - traditsionaalne patriarhaalne perekond, kus mehel on rohkem võimu ja vabadust. Või meeste ja naiste ühendused, kus tahetakse rohkem võrdsust (kas seaduslikus- või vabaabielus). Tänapäeval on mõnedes riikides ametlikult lubatud ka homoseksuaalne (samasooliste) partnerlus. Erinevad on nägemused ka seksist: samal ajal, kui paljud noored otsivad oma seksuaalsust proovides uusi võimalusi ja partnereid, on ka neid, kes "hoiavad" end ühele ainulaadsele inimesele, kellega luua eriline suhe. Probleemid meeste ja naiste seksuaalelus ei ole lahendatavad ainult tänapäevase seksuaalse paindlikkusega. Rohkem partnereid ja vabadusi seab ohtu seksuaalse turvalisuse. Isegi kõige traditsionaalsemad perekonnad ei suuda ennast ja oma partnereid kaitsta STLH ja HIV/AIDSi eest. Seega kondoomi kasutamine ei tähenda usalduse puudumist, vaid vastutust enda ja partneri ees, nii abielu sisestes kui ka välistes suhetes.

# CONDOMS

## History + myths

Condoms are said to have been invented in the 17<sup>th</sup> century by Doctor Condom, who belonged to King Charles' court. The word is also said to come from the Latin phrase *cum domine*, which means "God protect me".

A condom has been experimentally stretched up to 95 cm in length and 45 cm in width. Every condom is tested twice for quality. So in spite of myths, condoms fit all sizes and are good protection if they are used correctly.

## Why use one?

The condom helps prevent sexually transmitted diseases (STDs) - including HIV, as well as unwanted pregnancy.

Using a condom protects you from risk of STD infection if one of you is infected. Often infections have very few symptoms so they are invisible and you don't know about them. When a man is sexually aroused, his body produces a lubricating fluid and semen from his penis. If a man is infected with any STD, including HIV, the infection is passed on from these fluids. In an STD-infected woman, it is the natural fluids in her vagina that can transmit infection to her partner's penis.

A man or a woman can get an STD from an infected partner if a condom is not used.

## Basic advice

- Make sure you always have some condoms with you, otherwise it might be too late.
- You can buy condoms in drug stores, supermarkets, food stores, gas stations, from machines in some cafes or bars and from kiosks. Be careful at kiosks that the condom packet has not been lying in the sun, as this can damage the condom.
- Always check the "best before" date. The "open here" place is marked on the packet. It must not be opened with teeth, nails or sharp things that can tear the condom. Condoms should not be carried in tight pants' pocket - rubbing can damage the contents of the packet.



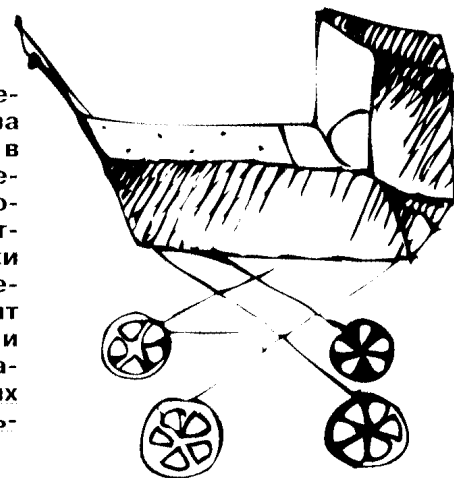
# ПРЕЗЕРВАТИВ

## История и мифы

Считается, что презерватив открыл в 17 веке доктор Кондом, который состоял на службе при дворе короля Чарльза.

Связь с этим названием можно найти и в латинском изречении *cum domine*, что означает «Храни меня, Господь».

Во время опытов презерватив растянули на 95 см в длину и 45 см в ширину. Каждый презерватив дважды проверяется на качество. Так что вопреки предрассудкам, презервативы подходят для всех размеров и являются хорошей защитой в случае их правильного использования.



## Почему использовать презерватив?

Презерватив помогает предотвратить нежелательную беременность и **ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**, в том числе ВИЧ.

Использование презерватива уменьшает риск заражения венерическим заболеванием, если один из вас заражён. Часто симптомы этих заболеваний малозаметны - настолько, что ты и не подозреваешь о них. Когда мужчина сексуально возбужден, из его пениса выделяется смазывающая жидкость и семя. Если мужчина заражен каким-либо венерическим заболеванием, включая ВИЧ, инфекция передается через эту жидкость. Если женщина заражена венерическим заболеванием, то естественная жидкость ее влагалища может передать инфекцию партнеру.

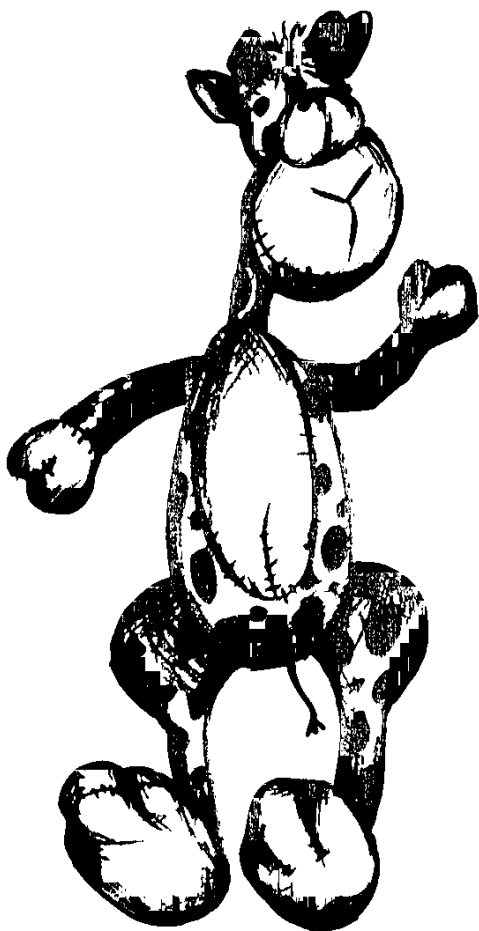
Мужчина или женщина могут заразиться венерическим заболеванием от инфицированного партнёра, если не был использован презерватив.

# KONDOOM

---

## Ajalugu ja müüdid

Arvatakse, et kondoomi leiutas 17. sajandil kuningas Charles`i õukonda kuulunud doktor Condom. Seoseid võib leida ka väljendiga *Cum Domine* lad.k. "Jumal kaitsku".



Kondoomi on katsete käigus venitatud 90 cm pikkuseks ning 45 cm laiuseks. Igale kondoomile tehakse kahekordne kvaliteedikontroll. See peaks rahuldama ka kõige nõudlikumad vajadused. Mõned mehed ütlevad, et kondoomid on ebamugavad, kuid õigesti kasutades peaksid nad sobima kõigile.

## MIKS KASUTADA?

---

- Kondoom aitab vältida sugulisel teel levivaid haigusi, sealhulgas HIVi ja soovimatut rasedust.
- Kondoomi kasutamisel ei levi suguhaigused ühelt partnerilt teisele. Mõnedel nakkustel on vähe nähaolevaid sümptomeid. Seega ei pruugi me nende olemasolust teadlikud olla. Kui mees on seksuaalselt erutunud, eritub tema sugutist vedelikke sh spermat. Need kehavedelikud kannavad edasi suguhaiguseid, ka HIVi. Suguhaigusesse nakatunud naise tupevedelikud levivad kaitsmata vahekorra käigus partnerile.

# CONDOMS

## Important details about correct condom use

- You put the condom onto the erect penis.
- Do not unroll it before trying to put it on. Unroll it directly onto the penis.
- If by mistake you try to put the condom on the wrong way (so it won't unroll) don't turn it over and continue. Throw it away as it might have sperm or liquid carrying infection already on it.

- If necessary, a condom can be lubricated with a waterbased lubricant from a drug store. You should not substitute these lubricants with any kind of oils, vaseline or baby oils. Oil based lubricants cause irritations and make the condom break easily.

In order to avoid misunderstandings, it is very important to talk about the issue of using protection with your partner first early on, so you are both agreed and clear about what to do.

- You can practice putting on a condom on your own, before using one. If you train hard you have a better chance of winning!

**SEX WITHOUT CONDOM IS LIKE JUMPING OUT OF A PLANE WITHOUT A PARACHUTE.**

Using a condom is a token of your caring about your partner and respect for your own body.

If somebody says that using a condom is the same as eating a candy with the wrap on, they are simply prejudiced or nervous about condoms.



# ПРЕЗЕРВАТИВ

Удостоверься, что у тебя с собой всегда есть несколько презервативов, а то может быть слишком поздно.

Ты можешь купить презервативы в аптеках, супермаркетах, продуктовых магазинах, бензозаправках, в автоматах в некоторых кафе, барах или в киосках. Будь осторожен, покупая презервативы в киоске. Находясь на витрине киоска, под действием солнца презерватив может повредиться.

Всегда проверяй срок годности презерватива. На упаковке отмечено место, где следует его открыть. Нельзя открывать упаковку зубами, ногтями и острыми предметами, которые могут порвать презерватив. Презервативы не следует носить в карманах узких брюк - при трении может повредиться содержимое упаковки.

Презерватив одевается во время эрекции.

Не раскручивай презерватив до того, как его надеть. Раскатай его прямо на пенисе.

Если по ошибке ты попытался одеть презерватив неправильно (так, что он не раскрутился), не сворачивай его обратно и не пытайся надеть снова. Выкинь его - в нём уже может быть сперма или жидкость, несущая инфекцию.

При необходимости презерватив можно смазать смазочным средством на водной основе, которое продаётся в аптеке. Вместо смазки не следует использовать пищевые масла, вазелин и детские масла: они вызывают раздражение и делают презерватив легко рвущимся.

Для того, что бы избежать недоразумений относительно средств предохранения, очень важно сначала поговорить со своим партнёром, тогда вы договоритесь и будете точно знать, что делать.

Потренируйся сам надевать презерватив перед тем, как его использовать. Тяжело в учении - легко в бою.

**СЕКС БЕЗ ПРЕЗЕРВАТИВА ВСЁ РАВНО, ЧТО ПРЫЖОК БЕЗ ПАРАШЮТА.**

Использование презерватива - это признак заботы о своём партнёре и уважения к своему телу.

Если кто-то говорит, что секс с презервативом всё равно, что конфета в обёртке, то это значит, что он страдает предрассудками или просто нервничает.

# KONDOOM

---

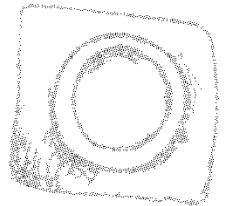
## Peamine nõuanne

---

- Kanna hoolt, et sul oleksid alati kondoomid kaasas. Muidu võib juhtuda, et parajal hekel pole neid kuskilt võtta.
- Sa võid osta kondoome apteegist, supermarketist, toidupoes, bensiinijaamast, kondoomiautomaadist ja ka kioskist. Kioskist ostes pööra tähelepanu, et pakend poleks aknal päikese käes seisnud, see kahjustab kondoomi.
- Vaata alati säilivustähtaega. Avamiskoht on enamasti pakendil märgitud. Kindlasti ei tohi kasutada terariistu, hambaid ja küüsi. Kondoomi ei tohiks kanda püksitaskus, ümbrispakend võib hõõrdumisel puruneda ning sisu kahjustada.

## TÄHTIS TEADA

---



- Kondoom pannakse sugutile kohe pärast erektiooni.
- Kondoomi ei rullita enne pealepanekut lahti.
- Valepidi peale pandud kondoom tuleb ära visata, kuna seal võib olla juba vedelik või sperma, mis võib kanda endas viirust.
- Kondoomile võib vajaduse korral lisada libestusaineid, mida saab apteegist. Libestusaineteks ei sobi kodused vahendid. Vaseliin, toiduõlid ja beebiõli põhjustavad limaskesta ärritust ning muudavad kondoomi kergesti purunevaks.
- Vältimaks arusaamatusi on soovitatav kaitsevahendite kasutamise asjus eelnevalt partneriga kokku leppida. Kindluse mõttes võiks eelnevalt harjutada kondoomi pealepanekut - "raske õppustel, kerge lahingus".

**SEKS ILMA KONDOOMITA ON NAGU LENNUKIST LANGEVARJUTA VÄLJAHÜPPAMINE.**

Kondoomi kasutamine on ennekõike märk, et hoolid partnerist ja pead lugu oma kehast.

Õelda, et kondoomi kasutamine on sama, mis paberis kommi lutsutamine - on teadmatuses tingitud väärarvamus.

# EXCUSES, EXCUSES...

Why do you think sometimes men or women don't use condoms?

Here is a selection of reasons suggested by teenagers in Tallinn, in replies to the *Living for Tomorrow* questionnaire.

**HE DIDN'T USE A CONDOM because...**

He said:

"I couldn't be bothered"  
"I didn't have time"  
"I didn't have one with me"  
"They cost too much"  
"I don't like condoms"  
"Condoms interrupt the action"  
"I just trusted a girl like her"  
"I didn't want to"



She said:

"He forgot"  
"He wanted to have me quickly"  
"He was shy, ashamed to put it on"  
"He prefers it without a condom"  
"He says they are uncomfortable"  
"He was just careless"  
"He was afraid to try to use one"  
"He didn't want to"

**SHE DIDN'T USE A CONDOM because...**

He said:

"She likes sex better without a condom"  
"She was too drunk"  
"She wanted risk"  
"She didn't have one"  
"She wanted me to care & take responsibility"  
"She thought it was more natural without it"  
"She loved me too much to ask"

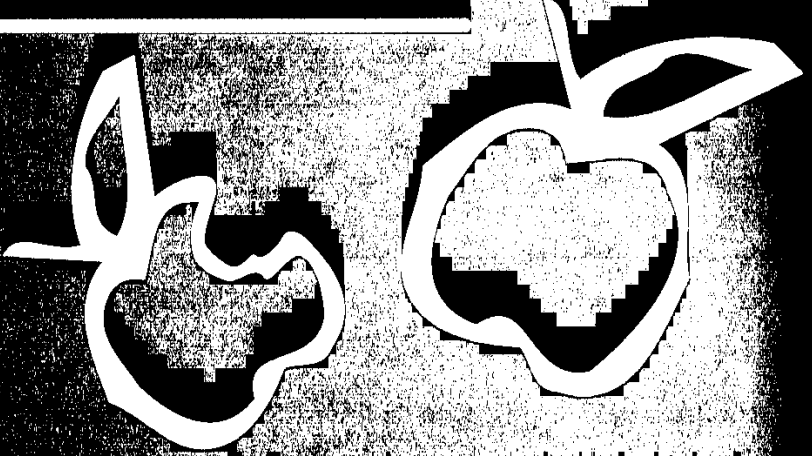


She said:

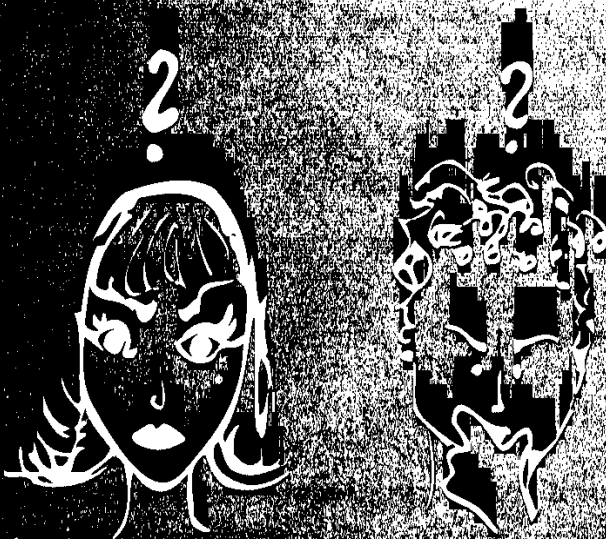
"He doesn't like them"  
"I was too drunk"  
"I was afraid to ask him"  
"He didn't have one"  
"I was scared of losing him if I insisted"  
"I wanted sex just to HAPPEN"  
"I love and trust him"  
"I thought he WAS using one"  
"There wasn't a risk of anything bad"

◆ Unwanted pregnancy?

▲ Fear, regret, anxiety afterwards...?



♥ Sexually transmitted diseases... HIV/AIDS?



**WHAT DO YOU THINK ABOUT THESE EXCUSES?**

# VOCABULARY

## LOOKING AHEAD: SEX and WORDS and GENDER A vocabulary list

in English, Estonian and Russian  
Compiled by young people from the  
*Living for Tomorrow* project

Made by:

Ann Bökova, Anna Bogatörjova,  
Kaili Niilus, Ave Teeääre, Dagni Tehvan,  
Nadja Zapolskaja,  
Margus Maido and Maru Metspalu

Knowing about sexual behaviours, risks, pleasures and sexual safety can help you act knowingly in a sexual situation or relationship. This can help you keep yourself, your partner (and friends you discuss things with) SAFER.

Here are a few "key words" we decided to list that can be important to know.

In today's world of travel and crosscultural encounters, it is a good idea to know these words and what they mean in different languages.

Some words are to do with the body and behaviours. Some are to do with feelings and attitudes. Ideas about gender are important for collaborative safety and caring between men and women.

If we can name things with words, and understand them, we can feel more confident in ourselves and in talking to others.

The following pages list words in 3 languages, under these themes:

- Prevention: ways to keep safe and healthy
- Risks of unprotected sex
- Sexual intimacy and sexual behaviours
- The "body" side of sex
- Different colours of sex (moods, feelings)
- Social side of sex: Gender Issues

## ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ: СЛОВА, СЕКС И ГЕНДЕР Словарь Терминов

На английском, эстонском и русском  
Составлен молодыми людьми из проекта  
Living For Tomorrow

### Авторы:

Анна Быкова, Анна Богатырева, Кайли Нийлус,  
Аве Тееааре, Дагни Техван, Надя Запольская,  
Маргус Майдо и Мару Метспалу

Знания о сексуальном поведении, опасностях, удовольствиях и сексуальной безопасности могут помочь тебе вести себя осознанно в любой сексуальной ситуации или отношениях. Это может помочь тебе ЗАЩИТИТЬ себя, партнера, и друзей, с которыми ты это обсуждаешь.

Мы решили здесь привести несколько «ключевых слов», которые важно знать.

В современном мире путешествий и пересечений культур неплохо знать эти слова и их значение на различных языках.

Некоторые слова связаны с описанием тела, поведения, чувств и отношений. Другие понятия связаны с "гендером" - они помогают лучше заботиться друг о друге и чувствовать себя защищенным.

Если мы сможем назвать вещи своими именами и понять их, мы сможем почувствовать уверенность в самих себе и при разговоре с другими.

- **Предохранение:** способы сохранить себя и свое здоровье
- Риск секса без предохранения
- Интимная близость, сексуальное поведение
- Анатомическая сторона секса
- Разные цвета секса
- Социальная сторона секса: гендерные вопросы

## SÕNASTIK

## VAADE TULEVIKKU: SEKS, SÕNAD ja SUGU Sõnaraamat

Inglise, eesti ja vene keeles koostatud  
*Living for Tomorrow* projektis osalenud noorte pool

### Autorid:

Ann Bõkova, Anna Bogatõrjova, Kaili Niilus,  
Ave Teeääre, Dagni Tehvan, Nadja Zapolskaja,  
Margus Maido ja Maru Metspalu

Teadmised seksuaalse käitumise, riskide, mõnude ja k turvalisuse kohta aitavad sul edukalt käituda sek suaalsuhetes ja -olukordades. See aitab sul ennast oma partnerit (ja ka sõpru kellega sa neid asju arutad) KAITSTA.

Me otsustasime selles sõnastikus mõned olulisema sõnad välja tuua.

Tänapäeva maailmas on palju reisimist ja erinevat kultuuridega kokkupuutumisi, seepärast on kasulik teada selliseid sõnu ja nende tähendust teiste keeltes.

Mõned neist sõnadest on keha ja käitumise kohta. Teised aga tunnetest ja tujudest. Arusaamad soolistes sarnasustest ja erinevustest on tähtsad naiste ja meeste omavahelises turvalises suhtlemises.

Kui me oskame nimetada teatud asju, teame nende tähendust, tunneme end kindlamalt ka nendest rääkides.

Järgnevatel lehekülgedel on sõnad rühmitatud kolme keeles selliste teemade alla nagu:

- Ennetamine: kuidas kaitsta ennast ja teisi
- Kaitmata vahekorraga seotud riskid
- Intiimsus seksis ja seksuaalne käitumine
- Seksi kehaline pool
- Seksi erinevad värvid (tujud, tunded)
- Sotsiaalne külg seksis: sugupooli puudutavad küsimused

## PREVENTION: ways to keep safe and healthy

- Talking
- Finding out info about risks and safety
- Asking questions
- Deciding to take care of one's safety
- Knowledge about consequences if you take risks
- Caring for each other
- Feeling confident to make decisions that are good for you

### Safer Sex

Sex with using any kind of prevention from unwanted pregnancy and any kind of STDs and HIV/AIDS

### Lubricant

special water-based substance to cover a condom or penis which makes penetration into the vagina easier

### Condom

Rubber tube which is put over the penis to stop the sperm from going inside the partner's body. Prevents from pregnancy, STDs and HIV/AIDS

## ПРЕДОХРАНЕНИЕ: способы сохра- нить себя и свое здоровье

- Разговор
- Нахождение информации о рисках и безопасности
- Задавание вопросов
- Решение заботиться о своей безопасности
- Знание о последствиях, если рискуешь
- Забота друг о друге
- Чувство уверенности в принятии решений, которые полезны для тебя

### •Безопасный секс

Секс с использованием любых средств предохранения от нежелательной беременности, любых венерических заболеваний и ВИЧ

### •Смазка

Водорастворимое вещество, которым покрывают презерватив или пенис, что облегчает его вхождение во влагалище

### •Презерватив

Резинка, которая одевается на пенис и предотвращает проникновение спермы в тело партнёра. Предохраняет от беременности, венерических заболеваний и СПИДа

## ENNETAMINE:

erinevaid viise, kuidas kaitsta ennast ja oma tervist.

- Rääkimine
- Riskide ja turvalisuse väljaselgitamine
- Küsimuste esitamine
- Otsustamine oma turvalisuse eest hoolitseda
- Teadmine, mis võib juhtuda riskides
- Teineteise eest hoolitsemine
- Olla kindel otsustes, mis teevad sulle head

### •Turvaseks

Seks ükskõik milliseid rasestusvasteid või suguhaiguste vältimiseks kasutatud vahendeid kasutades

### •Libestusaine

Spetsiaalne vee lahustuv aine, mida kasutatakse kondoomi või peenise määrimiseks, mis teeb vahet korra hõlpsamaks

### •Kondoom

Lihtsalt üks kummist tuub, mis pannakse peenisele. Takistab sperma sattumist partneri kehasse. Kaitseb ka suguhaiguste ja rasestumise eest

### •Female condom

A condom for a woman which is put into the vagina

### •Cap (diaphragm)

A rubber contraceptive device inserted into the vagina before sex. It stops sperm entering the womb and reaching the egg. Does not prevent STDs or HIV

### •IUD

#### Intrauterine device

A small device that a doctor fits inside the womb, where it stays several years. Prevents pregnancy, but not STDs/HIV

### •Contraceptive pill

A hormonal pill which is used to prevent pregnancy. But it doesn't prevent from STD's and HIV/AIDS

### •Spermicide

Substance that kills sperm

### •Morning after pill (emergency)

Hormonal pill, prescribed by doctor, that prevents pregnancy if taken during 1-2 days AFTER unprotected sex

### •Женский презерватив

Презерватив, который помещается внутрь влагалища

### •Диафрагма (колпачок)

Противозачаточное средство из резины. Помещается во влагалище перед половым актом. Предотвращает попадание спермы в матку и оплодотворению яйцеклетки. Не предохраняет от венерических заболеваний и ВИЧ

### •ВМС

#### (внутриматочное средство)

Маленький предмет, который врач помещает внутрь матки, где он остаётся несколько лет. Предохраняет от беременности, но не от венерических заболеваний или ВИЧ

### •Противозачаточные таблетки

Гормональные таблетки. Используются для предотвращения беременности, не предохраняют от венерических болезней и СПИДа

### •Спермицид

Вещество, убивающее сперматозоидов

### •“Пиллюли следующего дня”

Гормональные таблетки, которые используются для предотвращения беременности в течение 1-2 дней ПОСЛЕ полового акта, если никакие виды предохранения не были использованы

### •Naiste kondoom

Naiste kondoom pannakse tuppe

### •Pressar

Kummist väike tõke, mis asetatakse kõrgemale tuppe. On barjääriks sperma ja munaraku vahel. Ei kaitse suguhaiguste ega HIVi eest

### •Spiraal

Väike moodustis, mille arst paneb naise emakasse, kus see püsib mitu aastat. Kaitseb rasestumise, kuid mitte STLH ega HIVi eest

### •Rasestusvastased tabletid

Hormoontabletid, mida kasutatakse rasestuse vältimiseks. Ei kaitse aga suguhaiguste ja HIVi eest

### •Spermitsiidne libestusaine

Ained, mis teevad spermatooside liikumise võimatuks või tapavad need

### •Vahekorrajärgne tablett

Et hoiduda rasestusest, võib kasutada seda tabletti veel paar päeva PEALE vahekorra, kui ei kasutatud kaitsevahendeid. Ei kaitse suguhaiguste ega HIVi eest

## RISKS OF UNPROTECTED SEX

### • Infection

A disease or an illness caused by germs

### • HIV

Human Immune Deficiency Virus

### AIDS

Acquired Immune Deficiency Syndrome

### Syphilis

### Gonorrhoea

### Chlamydia

### Herpes

### Hepatitis

### Unwanted pregnancy

### Alcohol and drugs

Drinking and getting

high on drugs

increase the likelihood

that sex will be

unprotected

## РИСК СЕКСА БЕЗ ПРЕДОХРАНЕ-НИЯ

### • Инфекция

Заболевание, вызванное микроорганизмами (например, бактерии, вирусы)

### • ВИЧ

Вирус Иммунодефицита Человека

### • СПИД

Синдром Приобретенного Иммунодефицита

### • Сифилис

### • Гонорея

### • Хламидиоз

### • Герпес

### • Гепатит

### • Нежелательная беременность

### • Алкоголь и наркотики

Повышают вероятность секса без предохранения

## KAITSMATA SEKSIGA SEOTUD RISKID

### • Infektsioon

Nakkushaigus, mille põhjustavad mikroorganismid (nt viirused, bakterid)

### • HIV

Inimese immuunpuudulikkuse viirus

### • AIDS

Omandatud immuunpuudulikkuse sündroom

### • Süüfilis

### • Gonorröa, tripper

### • Klamüüdia

### • Herpes

### • Hepatiit

### • Soovimatu rasedumine

### • Alkohool ja narkootikumid

Joomine ja uimastite kasutamine suurendavad võimalust, et seks pole turvaline

## SEXUAL INTIMACY, SEXUAL BEHAVIOURS

### • Sexual activity

### • Kissing

### • Hugging

### • Holding hands

### • Petting

Snuggling your sexual partner without sexual intercourse

### • Massaging

### • Nakedness

### • Touching

### • Curiosity, exploring

### • Sexual arousal

### • Orgasm

The point of greatest sexual pleasure

### • Masturbation

Making yourself feeling sexually excited handling and rubbing your sexual organs

### • Sexual intercourse

The physical act in which the sexual organs of sexual partners touch (can result in pregnancy or STD/HIV infection if unprotected)

### • Penetrative sex

Sexual intercourse when penis penetrates the vagina or anus of partner

## ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ, СЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

### • Половая жизнь

### • Поцелуи

### • Объятия

### • Держаться за руки

### • Петтинг

Ласкание тела партнёра без полового акта

### • Массаж

### • Обнаженность

### • Прикасание

### • Любопытство, исследование

### • Половое возбуждение

### • Оргазм

Вершина наибольшего сексуального удовольствия

### • Мастурбация

Раздражение собственных половых органов прикосновением и трением для возбуждения и получения оргазма

### • Половой акт

Физический акт, в котором половые органы партнёров соприкасаются (если не используется защита, результатом может быть беременность или заражение венерическим заболеванием или ВИЧ)

### • Пенетрирующий секс

Секс с введением полового члена во влагалище или задний проход партнёра

## INTIIMNE LÄHEDUS, SEKSUAALNE KÄITUMINE

### • Seksuaalne aktiivsus

### • Suudlemine

### • Kallistamine

### • Kätest kinni hoidmine

### • Hellitamine

Kallistamine, kaisutamine partneriga ilma seksuaalvahekorraga

### • Massaazh

### • Alasti olek

### • Puudutamine

### • Uudishimu, uurimine

### • Seksuaalne erutus

### • Orgasm

Seksuaalse naudingu kõrgeim punkt

### • Masturbeerimine

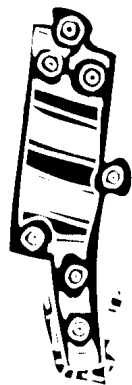
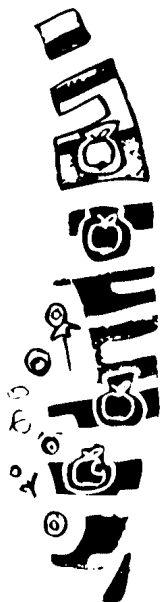
Enese rahuldamine stimuleerides oma seksuaalorganeid

### • Seksuaalvahekord

Füüsiline akt, mille käigus partnerite suguelundid puutuvad kokku (kaitsmata vahekorra tulemuseks võib olla rasedumine või nakatumine STLHsse või HIVi)

### • Suguühete seks

Seksuaalvahekord, kui peenis siseneb partneri tuppe või pärasusse



• **Non-penetrative sex**

Sexual contact and activity that does not involve penis entering body of partner. It hugely reduces risk of pregnancy and STD/HIV infection

• **Vaginal sex**

Sex involving penis entering vagina

• **Anal sex**

Sex involving penis entering the anus of partner

• **Oral sex**

Sex involving mouth of one partner stimulating sexual organs of the other

• **Coitus interruptus**

When man pulls penis out of partner's vagina before ejaculation. Does not protect against risks of STDs/HIV or pregnancy

• **One night stand**

• **Sex toys**

Vibrators or other items that stimulate sexual pleasure

• **Virginity**

A state of being a virgin (a person, who never had penetrative sex)

• **Непенетрирующий секс**

Сексуальный контакт, при котором пенис не входит в тело партнера. В значительной степени уменьшает риск беременности и заражения венерической болезнью или ВИЧ

• **Вагинальный секс**

Введение полового члена во влагалище

• **Анальный секс**

Введение полового члена в анальное отверстие партнера

• **Оральный секс**

Стимуляция половых органов партнера ртом

• **Прерванный половой акт**

Мужчина вынимает половой член из влагалища перед эякуляцией. Этот способ не предохраняет от риска беременности, венерических заболеваний или ВИЧ

• **Связь на одну ночь**

• **Секс-игрушки**

Вибраторы и другие предметы, стимулирующие сексуальное удовольствие

• **Девственность**

Положение человека, никогда не занимавшегося пениетрирующим сексом

• **Suguühteta seks**

Seksuaalne kontakt ja tegevus, millega ei kaasne peenise sisenemist partneri kehasse. See vähendab ka suurel määral riski rasestuda ja nakatuda STLHsse ja HIVi

• **Tupeseks**

Seksuaalvahekord, mille käigus peenis siseneb tuppe

• **Anaalne ehk päarakuseks**

Seksuaalvahekord, kui peenis siseneb partneri pära kusse

• **Oraalne ehk suuseks**

Seks, kus kaasneb partneri suguorganite stimuleerimine suuga

• **Katkestatud vahekord**

Kui mees võtab peenise tupest välja enne ejakulatsiooni. See ei kaitse riski nakatuda STLHsse/HIVi või rasestuda

• **Ühe öö suhe**

• **Seksmänguasjad**

Vibraatorid ja teised esemed, mis stimuleerivad seksuaalset naudingut

• **Neitsilikus**

Stadium, kui ollakse süütu (inimene, kes ei ole olnud suguühites)

• **Impotence**

When a man is unable to get an erection

• **Sexual orientation**

A preference for sexual relationships with people of one's own or the opposite sex

• **Heterosexual**

Sexually attracted to people of the opposite sex

• **Homosexual**

Sexually attracted to people of the same sex

• **Lesbian**

A woman who is sexually attracted to women

• **Gay**

A man who is sexually attracted to men

• **Bisexual**

Sexually attracted to both men and women

• **Monogamy**

Tradition of having one wife/husband at a time

• **Polygamy**

Tradition of having several wives / husbands at the same time

• **Abstinence**

Choosing not to have sex for religious or moral reasons

• **Casual affairs**

• **Commitment**

• **Love**

• **Romance**

• **Импотенция**

Когда у мужчины не может возникнуть эрекция

• **Сексуальная ориентация**

Предпочтение сексуальных отношений с лицами своего или противоположного пола

• **Гетеросексуал**

Человек, испытывающий сексуальное влечение к людям противоположного пола

• **Гомосексуалист**

Человек, испытывающий сексуальное влечение к людям своего пола

• **Лесбиянка**

Женщина, испытывающая сексуальное влечение к женщинам

• **Гей**

Мужчина, испытывающий сексуальное влечение к мужчинам

• **Бисексуал**

Человек, испытывающий сексуальное влечение к обоим полам

• **Моногамия**

Традиция иметь одного мужа (жену) в данный момент

• **Полигамия**

Традиция иметь в одно и то же время несколько жён (мужей)

• **Воздержание от секса**

Сознательный отказ от секса по религиозным или моральным причинам

• **Случайные любовные связи**

• **Привязанность**

• **Любовь**

• **Романтическая любовь**

• **Impotentsus**

Kui mees on võimetu saama erektsiooni

• **Seksuaalne orientatsioon**

Eelistatus seksuaalsuhete puhul samast või vastassoost partnerit

• **Heteroseksuaal**

Seksuaalselt kütkestavad vastassoo esindajad

• **Homoseksuaal**

Seksuaalselt kütkestavad samast soost esindajad

• **Lesbi**

Naine, keda kütkestavad naised

• **Gay**

Mees, keda kütkestavad mehed

• **Biseksuaal**

Seksuaalselt kütkestavad mõlema soo esindajad

• **Monogaamia**

Traditsioon omada üht abikaasat korraga

• **Polügaamia**

Traditsioon omada mitmeid naisi/mehi samal ajal

• **Hoidumine / keeldumine**

Valik mitte olla seksuaalvahekorras usu- või moraalsel põhjustel

• **Juhuslikud armulood**

• **Pühendumine**

• **Armastus**

• **Romantiline armastus**

## THE BODY SIDE OF SEX

### •Body fluids

#### •Sperm (semen)

The male "seeds" that can fertilise the woman's egg to make a baby. Found in the sexual liquids that come out of man's penis

#### •Pre-semen / precum

A clear liquid that appears from tip of penis or from vagina when a person is sexually aroused (can carry STD/HIV or sperm)

#### •Erection

Becoming hard of a man's penis because of the rushing of the blood

#### •Ejaculation

The spurting out of sperm from a man's penis when he has an orgasm

#### •Sexual pleasure

Feeling of delight stimulated by sexual contact

#### •Penis

A man's sexual organ

#### •Testicles (balls)

A part of man's sexual organs, where sperm is produced

## АНАТОМИЧЕСКАЯ СТОРОНА СЕКСА

### •Жидкости тела

#### •Сперма (семя)

Мужское "семя", которое может оплодотворить яйцеклетку женщины, чтобы зачать ребенка. Находится в жидкости, выделяющейся из пениса

#### •Естественная смазка

Прозрачная жидкость, выделяющаяся из пениса мужчины и влагалища женщины во время полового возбуждения (может содержать вирус СПИДа или венерического заболевания, у мужчины также сперму)

#### •Эрекция

Приливание крови в пенис при возбуждении, что делает мужской член тверже и больше

#### •Эякуляция

Выброс спермы из пениса при оргазме

#### •Сексуальное удовлетворение

Наслаждение, доставляемое половым контактом

#### •Пенис

Мужской половой орган

#### •Яички

Часть мужских половых органов, где производится сперма

## SEKSI ANATOOMILINE POOL

### •Kehavedelikud

#### •Sperma (seeme)

Mehe seemnerakk, mis võib viljastada naise munaraku lapse saamiseks. Seda leidub vedelikus, mis väljub mehe peenisest

#### •Eelsperma/looduslik suguteede libestusaine

Läbipaistev vedelik, mis tuleb mehe peenisest tipust või naise tupest, kui inimene on seksuaalselt erutatud (võib endas kanda STLHd/HIVi või meestel ka spermat)

#### •Ereksioon

Mehe suguelundi kõvastumine verega täitumise tõttu

#### •Ejakulatsioon

Orgasmi ajal spermavastumise tõttu

#### •Seksuaalne rahuldus

Naudinguline tunne, mida stimuleerib seksuaalne kontakt

#### •Peenis

Mehe suguelund

#### •Munandid

Mehe suguelundite osa, kustekib sperma

### •Vagina

Part of women's sexual organs between outer lips of the vulva and the inner cervix that leads to the womb

### •Vaginal fluids

Natural liquids a woman's body produces in the vagina

### •Vulva

Outer female sexual organs

### •Clitoris

Sensitive organ at the top of the female genitalia

### •Menstruation

Monthly bloody exudes from the female womb

### •Ovulation

Monthly release of egg from ovary

## DIFFERENT COLOURS OF SEX

### •Love

### •Caring

### •Fear

### •Hope

### •Anxiety

### •Dreams

### •Gentleness

### •Trust

### •Power

### •Abuse

### •Pain

### •Respect

### •Uncertainty

### •Anger

### •Silence

### •Влагалище

Часть женских гениталий. Протяженность от шейки матки до наружного отверстия влагалища

### •Влагалищная жидкость

Естественная жидкость, выделяющаяся во влагалище женщины

### •Вульва

Наружные половые органы у женщины

### •Клиитор

Чувствительный орган в верхней части женских гениталий

### •Менструация

Ежемесячные кровянистые выделения из матки женщины

### •Овуляция

Ежемесячный выход яйцеклетки из яичника женщины

## РАЗНЫЕ ЦВЕТА СЕКСА

### •Любовь

### •Забота

### •Страх

### •Надежда

### •Тревога

### •Мечты, сны

### •Нежность

### •Доверие

### •Власть, сила

### •Надругательство

### •Боль

### •Уважение

### •Ненадежность

### •Злоба

### •Молчание

### •Vagiina / tupp

Naise suguelundite osa, mis algab emakakaelaga ja lõpeb häbememokkadega, avanedes jalgade vahel

### •Tupevedelik

Naturaalne vedelik, mida toodab naise tupp

### •Häbe

Naise välissuguelund

### •Kliitor

Naise tundlik suguelund häbeme tipus

### •Menstruatsioon

Igakuine vereeritus emakast

### •Ovulatsioon

Igakuine munaraku eraldumine munasarjast

## SEKSI ERINEVAD VÄRVID

### •Armastus

### •Hoolitsemine

### •Hirm, kartus

### •Lootus

### •Ärevus, mure

### •Unistused

### •Leebus, õrnus

### •Usaldus

### •Võim

### •Kuritarvitamine

### •Valu

### •Austus, respekt

### •Ebakindlus

### •Viha

### •Vaikimine

- Shyness
- Mistrust
- Understanding
- Lust
- Attraction

- Desire
- Seduction

## SOCIAL SIDE OF SEX: GENDER ISSUES

### • Sex

Biologically determined differences between women and men. Different sexual organs give people different capacities for making babies - but not fixed social roles

### • Gender

Differently from the biological sex that we are naturally given with birth, gender is artificially constructed within culture and society. Certain qualities and ways of behaviour are ascribed to women and men (e.g., it may be culturally assumed that men are "born" to dominate, take the initiative, decide upon important issues, etc. Therefore, "traditionally", the man takes the initiative also in the sexual relations, including such important issues as

- Застенчивость
- Недоверие
- Понимание
- Страсть
- Привлекательность
- Желание
- Соблазн

## СОЦИАЛЬНАЯ СТОРОНА СЕКСА: ГЕНДЕРНЫЕ ВОПРОСЫ

### • Пол

Биологически определённые различия между мужчиной и женщиной. Различные половые органы дают людям различные роли в воспроизведении потомства, но не установленные социальные роли

### • Гендер

В отличие от биологического пола, который даётся нам от рождения, гендер конструируется обществом и культурой. Мужчинам и женщинам приписываются определённые качества и манеры поведения. Например, предполагается, что мужчины "рождены" доминировать, проявлять инициативу, решать важные проблемы. Таким образом, мужчины "традиционно" проявляют инициативу и в сексуальных отношениях, включая и такие важные

- Häbelikkus
- Umbusaldus
- Mõistmine
- Lõbu
- Veetlevus, kütkestatavus
- Iha
- Võrgutamine

## SEKSI SOTSIAALNE POOL: SUGUPOOLTE KÜSIMUSED

### • Sugu

Bioloogiliselt määratud erinevused naiste ja meeste vahel. Erinevad suguorganid annavad inimestele erinevaid võimeid järglaste saamiseks, aga mitte kindlaid sotsiaalseid rolle

### • Sotsiaalne sugu

Erinev bioloogilisest soost, milline on antud meile sünnist kellenena me sünnime. Sotsiaalne sugu konstrueeritakse kultuuri ja ühiskonna poolt. Naistele ja meestele omistatakse kindlad omadused ja käitumise viisid (näiteks, arvatakse, et mehed on "sündinud" domineerivatena, initsiatiivi üles näitajatena, tähtsate asjade otsustajatena jne. See tõttu võtab mees "traditsiooniliselt" initsiatiivi oma kätte ka seksuaalsetes suhetes, sellistes tähtsates

contraception and safer sex)

• **Gender stereotypes**  
Common assumptions about a "typical man" and a "typical woman"

• **Gender roles**  
Roles and modes of behaviour people adopt themselves or project onto others because of what they think is "natural" for men or women without realising that roles of men and women change in different cultural, social, economic and historical contexts (e.g., historically, men used to work in the field and women in the house, so nowadays it is assumed that women are "made" to do housework and men to be engaged in more serious professional activities (even though these 'habits' are out of date))

• **Gender relations**  
How men and women relate to each other in **socially** normative terms (personally, professionally, socially). Gender relations vary between and within cultures, and are always changing

вопросы, как контрацепция и безопасный секс

• **Гендерные стереотипы**  
Распространённые представления о "типичном мужчине" и "типичной женщине"

• **Гендерные роли**  
Роли и модели поведения, которые люди принимают на себя или проецируют на других на основании того, что считается "естественным" для мужчин и женщин, не понимая того, что роли мужчин и женщин изменяются в различных культурных, социальных и исторических контекстах. Например, поскольку исторически мужчины работали в поле, а женщины дома, теперь считается, что женщины "созданы" для домашней работы, а мужчины - для более серьёзной профессиональной деятельности (хотя сейчас эти "привычки" и устарели)

• **Гендерные отношения**  
Отношения (личные, профессиональные, культурные), в которых находятся мужчины и женщины с точки зрения **социальных** норм. Эти отношения различны в различных культурах и даже в рамках одной культуры, и постоянно изменяются

asjades nagu rases- tumisvastased vahendid ja ohutu seks)

• **Soolised stereotüübid**  
Üldised oletused "tüüpiliste meeste" ja "tüüpiliste naiste" kohta

• **Soorollid**  
Rollid ja käitumismallid, mida inimesed võtavad omaks või projekteerivad külge teistele, mis tundub meestele ja naistele olevat "loomupärane", mõistmata meeste ja naiste rolle, mis muutuvad erinevas kultuurilises, sotsiaalses ja ajaloolises kontekstis. Näiteks, ajalooliselt mehed töötasid põllul ja naised hoidsid korras majapidamist. Tänapäeval arvatakse, et naised on loodud tege- gema koduseid töid ja mehed tegelevad tõsisemate, professionaalsete töödega (isegi siis, kui need "harjumused" on ajast ja arust)

• **Soolised suhted**  
Kuidas mehed ja naised on üksteisega seotud **sotsiaalsete** normidega (isiklikult, professionaalselt, sotsiaalselt). Soolised suhted erinevad kultuurides ja kultuuriga ning on alati muutu- vad

**•Gender equality**

When men and women have equal visibility, empowerment and participation, with equal opportunities, in all areas of public and private life, and equal chance to be active in the development of their society and achieve personal fulfilment

**•Gender democracy**

A way of organising society respecting and encouraging individual participation of all citizens, so no-one is excluded from full participation regardless of their sex

**•“Gender blind”**

A person who does not see how the gender system in his culture affects men's and women's lives

**•Gender sensitive**

A person who is aware how the gender system affects men and women differently

**•Reproductive health**

Health and well-being of the human body in all activities related to making babies (including abortion,

**•Равноправие полов**

Равные возможности для мужчин и женщин, право на принятие решений и активное участие во всех сферах общественной и личной жизни, право быть видимым и влиять на развитие общества, а также возможность реализовать себя как личность

**•Гендерная демократия**

Организация общества, в котором участие каждого гражданина уважается и поощряется, так что никто не исключается из принятия активного участия в жизни общества, вне зависимости от пола

**•«Гендерный слепец» -**

Человек, не видящий, как гендерная система в его культуре влияет на жизнь мужчин и женщин

**•Гендерно чуткий**

Человек, осознающий, что гендерная система по-разному влияет на мужчин и женщин

**•Репродуктивное здоровье**

Здоровье и хорошее самочувствие организма во всех областях, имеющих отношение к деторождению (включая аборт, контра-

**•Sooline võrdsus**

Võrdsed võimalused meestele ja naistele, õigus võtta vastu otsuseid ja osaleda aktiivselt avalikus ja isiklikus elus, õigus olla nähtav ja olla aktiivne ühiskonna arengus ning samuti võimalust realiseerida end kui isiksust

**•Sooline demokraatia**

Viis, kuidas ühiskonda muuta lugupidavaks ja julgustada elanike individuaalset osalust. Mitte kedagi ei tõrjuta kõrvale aktiivsest tegevusest tema soo pärast

**•“Sooliselt pime”**

Inimene, kes ei näe, kuidas soosüsteem mõjutab tema kultuuris meeste ja naiste elusid

**•“Soo tundlik”**

Inimene, kes on teadlik, et soosüsteem mõjutab mehi ja naisi erinevalt

**•Reproduktiivne tervis**

Tervise ja organismi heaolu kõikides tegevustes, mis on seotud laste sigitamisega (kaasa arvatud abort, rasestumisvastased

contraception, and safer sex)

**•Sexual violence**

Physical force or emotional abuse used against someone in a sexual relationship or sexual area (e.g., rape, battering, incest, child sexual abuse)

**•Sexual harassment**

Interfering sexually (by way of comments, suggestions, attempts of physical contact) with someone against their will and often exploiting power (e.g., that of an employer in relation to an employee)

**•Sexual exploitation**

Using someone's sexuality, when they are in a vulnerable or dependent situation, for commercial or manipulation reasons

**•Sex trafficking**

Dealing in the movement of people (mostly women, and mostly from economically vulnerable countries or classes) to provide commercial sexual services in other countries

цепцию и безопасный секс)

**•Сексуальное насилие**

Использование в сексуальных отношениях или в сексуальной области физической силы или эмоционального надругательства (например, изнасилование, избиение, инцест, сексуальное надругательство над детьми)

**•Сексуальное домогательство**

Попытка сексуального общения (с помощью комментариев, предложений, попыток физического контакта) с кем-либо против его воли и зачастую с использованием власти (например, начальник по отношению к подчиненному)

**•Сексуальная эксплуатация**

Использование чьей-либо сексуальности в коммерческих интересах или с целью манипуляции, когда она/он находится в уязвимом или зависимом положении

**•Секс трафикинг**

Перемещение людей (обычно женщин, чаще всего из экономически уязвимых стран или слоев общества) с целью оказания коммерческих сексуальных услуг в других странах

vahendid ja ohutu seks)

**•Seksuaalne vägivald**

Füüsilise või emotsionaalse vägivald kasutamine seksuaalsuhtes (näiteks, vägistamine, peksmine, intsest, lapse seksuaalne kuritarvitamine)

**•Seksuaalne ahistamine**

Seksuaalsed lähenevaskatsed (kommentaaridega, ettepanekutega, füüsilise kontakti katsetega) kellelegi, kes seda ei taha. Tihti kasutatakse siin võimu (näiteks, tööandja suhe töötajaga)

**•Seksuaalne ekspluateerimine**

Kellegi seksuaalsuse ärakasutamine kommertslikes huvides või manipulatsiooni eesmärgil, kui inimene on haavatav või sõltuv olukorrast

**•Seks trafficking**

Inimeste liikumine (tavaliselt naiste, peamiselt majanduslikult vaesetelt maadelt või ühiskonna alamklassidest), et osutada kommertslikke seksuaalseid teenuseid teistes maades

•Sex tourism

Buying sex from poorer people while travelling

•Sexism

Discriminating against, devaluing or being contemptuous of someone because of their sex

•Homophobia

An irrational fear, anxiety, hatred of same-sex relations that is mobilised by prejudice, misunderstandings and stereotypes of masculinity and femininity

•Sexual rights

Every individual's human right to take informed decisions about their sexual behaviour and sexual identity and be sexually respected (this includes the right to say NO to sex)

•Empowerment

Gaining confidence and strength to take decisions and be in control of one's own situation, not vulnerable to others' exploitation

•Секс-туризм

Покупка сексуальных услуг у более бедных людей во время путешествия

•Сексизм

Дискриминация, принижение человеческого достоинства или выражение презрения к кому-либо из-за его/ее пола

•Гомофобия

Иррациональный страх, раздражение и ненависть к однополым отношениям, вызванные предубеждениями, недопониманием и стереотипами о мужественности и женственности

•Сексуальные права

Право каждого человека на принятие сознательного решения о своём сексуальном поведении и сексуальной идентификации, а так же право на уважение принятого решения. (сюда же относится право сказать НЕТ сексу)

Приобретение силы и уверенности в себе, необходимых для принятия решений и контроля над ситуацией, чтобы не быть уязвимым для использования со стороны других

•Seks turism

Reisides seksuaalteenuste ostmine vaesematelt inimestelt

•Seksism

Diskrimineerimine, inimese alandamine ja põlgamine tema soo pärast

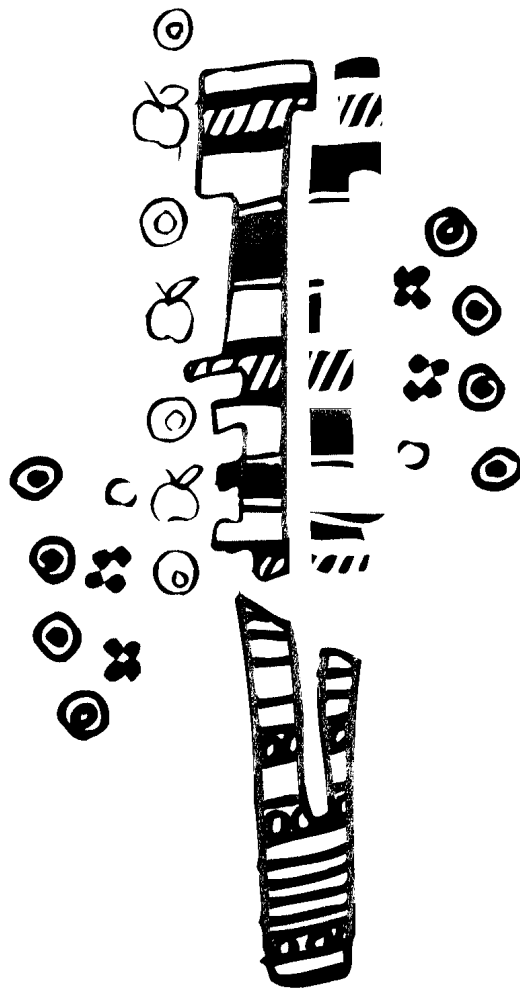
•Homofobia

Irratsionaalne hirm, ärevus ja vihkamine samasooliste suhete vastu, mis tuleneb eelarvamustest, stereotüüpidest, maskuliinsuse ja feminiinsuse valesti mõistmisest

•Seksuaalsed õigused

Iga inimese õigus teha läbi mõeldud otsuseid nende seksuaalkäitumise ja seksuaalidentiteedi kohta ning olla seksuaalselt austatud (siia alla kuulub õigus öelda EI seksile)

Enesekindlus ja jõud võtta vastu otsuseid ja olla oma olukorra peremees, et mitte olla teiste poolt ära kasutatav



# FURTHER INFORMATION AND ADVICE

Here is contact information about where you can find out more about sexual health and safety in Estonia. These are places where you can also have private conversations with informed people who will respect the confidentiality of what you say.

You can just phone, or visit on your own, or with a friend.

If you travel to other countries, most have got AIDS information phone numbers, where you can ring for information or advice about sexual concerns. Call the telephone information operator and they will find the number for you.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ И ПОМОЩЬ

Здесь дана информация о том, где в Эстонии можно больше узнать о сексуальном здоровье и безопасности. Это места, в которых ты также сможешь побеседовать в частном порядке со знающими людьми, которые с уважением отнесутся к конфиденциальности того, что ты скажешь. Можешь просто позвонить или сходить туда сам или с другом.

Путешествуя по другим странам, ты можешь обратиться за информацией или советом, непосредственно касающимся сексуальных проблем, позвонив по телефонным номерам СПИД-инфо. Эти номера можно получить в службе информации города, в котором ты находишься.

# LISAINFORMATSIOON JA ABI

Need on kontaktandmed, kust sa saad informatsiooni seksuaal-tervishoiu kohta.

On olemas kohti, kus sa saad informeeritud inimestelt privaatset nõu. Nendes kohtades on sinu anonüümsus garanteeritud. Sa võid sinna lihtsalt helistada või külastada üksi ja koos sõbraga.

Kui sa reisisid mõnda teise riiki, on enamikes kohtades olemas AIDSi infotelefon, kust sa saad teavet seksuaalprobleemide kohta.

Vajaliku numbri leiad infoliinilt.

## AIDSi ENNETUSKESKUSE USALDUS- TELEFON JA ANONÜÜMNE KABINET ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ И АНОНИМНЫЙ КАБИНЕТ ЦЕНТРА ПРОФИЛАКТИКИ СПИДА

Narva mnt 48, 10150 Tallinn (0) 6455 555  
www.aids.ee

Tartus, Tiigi 1-1 (07) 471 611  
Narvas, Karja 6 (035) 48 344

## EESTI PEREPLANEERIMISE LIIT СОЮЗ ПЛАНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

Tallinn (0) 6446 656  
e-mail: eppl@teleport.ee

## ARSTLIK PERENÕUANDLA СЕМЕЙНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Suur-Ameerika 18a, 10122 Tallinn (0) 6620 774  
(tutvumisteenistus, seksuoloogid,  
psühholoogid, günekoloogid,  
psühhiaater)

## NOORTE NÕUSTAMISKESKUS МОЛОДЕЖНЫЕ КАБИНЕТЫ

a) Tallin-Kesklinn Ravi 27 (0) 6207 342  
b) Tallinn-Õismäe Ehitajate tee 137 (0) 6571 119  
c) Tallinn-Pelgulinn Sõle 23 (0) 6665 810

e-mail: amor@tnk.tartu.ee  
www.amor.tartu.ee

## TALLINNA KRIISIABI KESKUS ТАЛЛИННСКИЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР

Aia 13b, 10111 Tallinn (0) 6314 300



PRODUCTION FACILITATED WITH SUPPORT FROM:  
Sirle Blumberg, Julia Shamarina, Marika Truumure,  
Irina Piilberg, Aleksandr Shamarin, Tarmo Tank  
from the Estonian NGO *Living for Tomorrow*.

AND Jill Lewis, project coordinator for the  
*Living for Tomorrow* project at the Nordic  
Institute for Women's Studies and Gender Research  
(NIKK), Oslo.

AND Stephen Clift, from Centre for Health  
Education and Research, Christ Church University  
College, Canterbury, England.

WONDERFUL PREPARATORY WORKSHOP FACILITATION  
from Chris Cowan and Eleanor Vale of the *Loud  
Mouth Theatre in Health Education Company*,  
England.

SPECIAL THANKS TO the following for their  
invaluable help, support or suggestions:

The Nordic Information Office Tallinn and Dagmar  
Veraksits;

The AIDS Prevention Centre, Tallinn and Nelli  
Kalikova;

Women's Studies and Resource Centre (ENUT),  
Tallinn Pedagogical University;

"The Know How Fund" and British Ambassador in  
Tallinn Timothy Craddock;

Lee Murrand of Advertising Agency Hunt (for her  
skills, vision and patience in production);

Elisabeth Lorenzen and Maria Grönroos at NIKK,  
Oslo;

The Nordic Council of Ministers, UNFPA (United  
Nations Population Fund) and British Embassy for  
support and extra funding for printing costs.

THANK YOU NAVITROLLA

for giving your images to help our  
work for safer sex.

Navitrolla

Erinevad tasandid/Different Levels



Jobs Men and Women Do



HERE WE ARE . . .



Living for Tomorrow

2000-2001