

ICEX-i e-käsiraamat



Co-funded by
the European Union



Autoriõigus © CC BY-NC-SA 4.0 (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International).

Kaanepilt (osaliselt kohandatud): pilt autorilt Angelina Bambina, Vecteezy (www.vecteezy.com)

Piltide autoriõigus: Pessi Pajunen

Kas te olete sisserrändajatega töötava spetsialistina kunagi mõelnud...

...kas teie igapäevatöö annab sisserrändajatele võimaluse oma seksuaaltervise üle kontrolli võtta?

...kuidas rääkida sisserrändajatega seksuaaltervisest viisil, mis on neile tõeliselt arusaadav?

...kuidas rakendada sisserrändajate seksuaaltervisealast haridust?

Sirvige ICEX-i e-käsiraamatut, et leida vastused!

ICEX-i projekti idee: uuenduslik ja kultuuritundlik seksuaal-tervisealane haridus

Sisserändajad seisavad sageli silmitsi mitmesuguste seksuaaltervise probleemidega, mis on tingitud muutunud elutingimustest või mineviku-sündmustest ja millel võivad olla tõsised tagajärjed nende vaimsele ja füüsilisele tervisele.

Täpse ja tervikliku, rändajate vajadustele kohandatud seksuaaltervisealase hariduse pakkumine on rahvatervise vaatest hädavajalik. Seda haridust tuleb anda turvalises keskkonnas, arvestades kultuurilisi ja keelelisi aspekte, ning see peaks sisaldama teavet kehatundlikkuse, reproduktiivtervise, seksuaalõiguste ja seksuaaltervise teenustele juurdepääsu kohta.

ICEX-i projekti (Innovative and Culturally Sensitive Educational Package for Migrants' Sexual Health Education) eesmärk oli parandada täiskasvanud sisserändajate ja nendega töötavate spetsialistide seksuaaltervisealaseid teadmisi. Uuenduslike ja kultuuritundlike õpimaterjalide väljatöötamisega püüdis projekt lahendada teadmiste ja oskuste lünki, eesmärgiga parandada sisserändajate seksuaaltervist.

Projekti koordineeris Turku Rakenduskõrgkool (Turku UAS). Partnerite hulka kuulusid Linnasmäki Kolledž (Soome), Lääne-Atika Ülikool (UNIWA) ja Haridus- ja Innovatsioonikeskus (KMOP) (Kreeka), Lissaboni Kõrgem Õenduskool (ESEL) ja Pereplaneerimise Assotsiatsioon (APF) (Portugal) ning Eesti Pagulasabi (ERC). ICEX-i projekti tulemusteks on ICEX-i raamistik, ICEX-i õpimaterjal ja spetsialistidele suunatud e-käsiraamat. Projekti rahastati Erasmus+ koostööpartnerluse programmi raames ja see kestis 1. novembrist 2022 kuni 31. oktoobrini 2025.

Materjalid on suunatud eelkõige täiskasvanud sisserändajatele, aga need toetavad ka spetsialiste, pakkudes neile parimaid kättesaadavaid seksuaaltervisealaseid teadmisi ja pedagoogilisi praktikaid. Üldiselt on eesmärk edendada sisserändajate seksuaaltervist ja heaolu, luues seeläbi tervema ja teadlikuma kogukonna.

ICEX-i e-käsiraamat



See e-käsiraamat loodi teid – sisserrändajatega töötavaid spetsialiste – silmas pidades. See on loodud toetama ja tugevdama teie tööd kaasava, kultuuritundliku ja sisserrändajate elukogemustega arvestava seksuaaltervisealase hariduse edendamisel. Käsiraamatust leiate praktilisi juhiseid, tööriistu ja teoreetilisi teadmisi, mis on kohandatud täiskasvanud sisserrändajate ainulaadsetele vajadustele. Seda on kõige parem kasutada koos **ICEX-i õpimaterjaliga**.

E-käsiraamat on tõenduspõhine veebijuhend, mis koosneb kahest osast: taustateave (tutvustab seksuaaltervist ja seksuaaltervisealast haridust) ning terviklik juhend ICEX-i õpimaterjali kasutamiseks.

ICEX-i e-käsiraamat on veebis tasuta saadaval inglise keeles ja kõigis partnerriikide keeltes (soome, kreeka, portugali ja eesti), tagades niimoodi, et spetsialistid saavad sellest kasu ja seda oma töökeskkonnas rakendada.

Kutsume teid e-käsiraamatut oma töös avastama, kohandama ja rakendama ning mis kõige tähtsam, kasutama seda tõhusa tööriistana.

Sisukord

1. SEKSUAALTERVIS JA SEKSUAALTERVISEALANE HARIDUS	7
1.1 Põhimõisted	7
1.2 Seksuaaltervis ja seksuaaltervisealane haridus sisserändajatele	10
1.3 Põhimõtted sisserändajate seksuaaltervise alaseks hariduseks	11
1.4 Eetilised kaalutlused seoses sisserändajate seksuaaltervisealase haridusega	12
1.5 Seksuaalõigused	14
 2. ICEX-I ÕPIMATERJALI KASUTAMINE	 15
2.1 Kaasava seksuaaltervisealase hariduse edendamine	16
2.2 ICEX-i õpimaterjalis navigeerimine	17
2.3 ICEX-i õpimaterjali kasutamine erinevates õppesituatsioonides	18
2.4 Grupitöös keeruliste olukordadega toime tulemine	19
2.5 ICEX-i õpimaterjali rakendamise juhend	20

1. Seksuaaltervis ja seksuaaltervisealane haridus

Seksuaaltervis ja seksuaaltervisealane haridus on olulised heaolu tagamiseks ning teadlike valikute soodustamiseks seoses seksuaalsuse ja haigustega, samuti seksuaalse ja soolise vägivalla ennetamiseks. Sisserändajate seas toetab seksuaalharidus ka integratsiooni, vähendab haavatavust ärakasutamise suhtes ja edendab inimõigusi.

1.1 Põhimõisted

Põhimõisted on olulised ja praktikas on oluline, et sisserändajad ja spetsialistid mõistaksid nende tähendusi ühtemoodi. Kahtluste korral tuleks luua selgust, et tagada, et nii sisserändajad kui ka spetsialistid viitavad samale nähtusele. Käesolevas käsiraamatus kasutatud põhimõisted on esitatud allpool tähestikulises järjekorras.

Sugu viitab rollidele, käitumisele, tegevustele ja omadustele, mis on sotsiaalselt konstrueeritud ja mida peetakse sobivaks naistele ja meestele (WHO, 2022; Council of Europe, 2011).

Sooidentiteet viitab sellele, kuidas inimene kogeb oma sugu ja soolist eneseväljendust. See võib ühtida või mitte ühtida sündides määratud sooga. On palju erinevaid sooidentiteete, mis peegeldavad inimkogemuse mitmekesisust. **Cissoolise** inimese sooidentiteet ühtib sooga, mis talle sündides määrati. **transsoolise** isiku sooidentiteet ei ühti sooga, mis talle sündides määrati. **Intersoolised** isikud sünnivad füüsiliste sooliste tunnustega, mis ei vasta tüüpilistele mehe või naise definitsioonidele. Mõned inimesed peavad end **mittebinaarseks** või **sootuks**, mis tähendab, et nad ei pea end rangelt meheks või naiseks. Teiste jaoks pole oma soo määratlemine oluline või nad võivad seda üldse mitte määratleda (WHO, 2016).

Bioloogiline sugu põhineb anatoomial ja füsioloogial ning on seotud geneetikaga. Sündides määratletakse tavaliselt naise või mehena ja mõnikord intersoolisena (Nash, 2023).



LGBTQIA+ (lesbi, gei, biseksuaalne, transsooline, kväär, intersooline, aseksuaalne või asooline). See lühend püüab hõlmata seksuaalset ja soolist mitmekesisust, sealhulgas inimesi, kelle identiteet põhineb nende seksuaalsel orientatsioonil ja sooidentiteedil (Human Rights Campaign, 2023).

Seksuaaltervis hõlmab positiivset ja lugupidavat suhtumist seksuaalsusesse ja seksuaalsuhetesse, mis on vaba diskrimineerimisest ja vägivallast, ning võimekust kogeda turvalisi ja nauditavaid kogemusi. Seksuaaltervise ja seksuaalhariduse kättesaadavus ning kaitse soolise vägivalla eest on tervikliku seksuaaltervise, globaalse tervise ja heaolu oluline osa, mis mõjutab mitte ainult individuaalset tervist, vaid ka paari- ja peresuhteid ning kogukondade sotsiaalset ja majanduslikku arengut (WHO, 2015).

Seksuaaltervisealane haridus pakub inimestele teavet ja oskusi, mida nad vajavad, et teha parimaid otsuseid seoses seksuaalsuse ja suhetega. Seksuaaltervise haridus on elukestev protsess, mille käigus õpitakse tundma identiteeti, suhteid ja lähedust. Kõigil inimestel on õigus igakülgele seksuaaltervise haridusele, mis käsitleb seksuaalsuse sotsiaalkultuurilisi, bioloogilisi, psühholoogilisi ja vaimseid aspekte, pakkudes teavet, uurides tundeid, väärtusi ja hoiakuid ning arendades suhtlemis-, otsustus- ja kriitilise mõtlemise oskusi. Seksuaaltervise haridus võib toimuda koolides, kodus, kogukonnas või veebis (UNESCO, 2018). Kuigi kirjanduses on erinevaid termineid, on kõige ajakohasem ja laialdasemalt aktsepteeritud termin „seksuaalharidus“, mille on omaks võtnud Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, 2010; WHO, 2023).

Seksuaalne sättumus on indiviidi emotsionaalne, romantiline ja/või seksuaalne külgetõmme teiste vastu või selle puudumine. See on inimese identiteedi põhiosa ja erineb sooidentiteedist. Seksuaalne orientatsioon koosneb kolmest komponendist: seksuaalsest külgetõmbest, seksuaalkäitumisest ja seksuaalsest identiteedist. Seksuaalne orientatsioon on mitmekesine ja seda saab kogeda mitmel erineval viisil. *Heteroseksuaalne* inimene tunneb emotsionaalset ja/või seksuaalset külgetõmmet teisest soost inimeste vastu. Seevastu *homoseksuaalne* inimene tunneb külgetõmmet samast soost inimeste vastu. *Biseksuaalne* inimene kogeb külgetõmmet nii sama kui ka erinevast soost inimeste vastu. Mõned inimesed identifitseerivad end kväärina, mis tähendab, et nad ei soovi oma seksuaalset orientatsiooni traditsiooniliste kategooriate alla liigitada. Samal ajal kogeb aseksuaalne inimene teiste vastu vähe või üldse mitte seksuaalset külgetõmmet (WHO, 2016).

Seksuaalsus on imidentiteedi keskne ja keeruline aspekt, mis hõlmab emotsioone, käitumist ja sättumusi. See hõlmab seda, kuidas inimesed kogevad ja väljendavad end seksuaalsete olenditena, sealhulgas füüsilist külgetõmmet, emotsionaalseid sidemeid ja intiimsuhteid. Seksuaalsust kujundavad bioloogilised, psühholoogilised, sotsiaalsed ja kultuurilised tegurid. Seksuaalsete sättumuste ja identiteetide mitmekesisuse tunnustamine ja austamine on oluline kaasavate ja toetavate kogukondade edendamiseks (Maailma Terviseorganisatsioon [WHO], 2015). Sellised takistused nagu häbimärgistamine, diskrimineerimine ja hariduse puudumine võivad negatiivselt mõjutada seksuaaltervist, takistades inimestel oma seksuaalsust turvaliselt ja mugavalt väljendada (Bohren, 2022).

Seksuaalõigused on osa inimõigustest. Need hõlmavad kõigi indiviidide õigust juurdepääsule seksuaal- ja reproduktiivtervise teenustele, teabe otsimisele, oma seksuaalsuse väljendamisele ning elule ilma diskrimineerimise, sunduse või vägivallata. Need tuginevad inimõiguste põhimõtetele ning hõlmavad õigust privaatsusele, kehalisele autonoomiale, võrdsusele ja teadlikule otsustusõigusele seksuaal- ja reproduktiivtervise küsimustes. Need õigused on olulised väärikuse, heaolu ja ühiskonnas täieliku osale-

mise jaoks ning neid tuleb austada, kaitsta ja rakendada igaühe puhul, olenemata soost, seksuaalsest sättumusest või kultuurilisest taustast (Maailma Seksuaaltervise Assotsiatsioon, 2014).

Seksuaalsuhe on intiimne side kahe või enama inimese vahel, mis hõlmab seksuaalset intiimsust ja võib hõlmata füüsilist või emotsionaalset lähedust. Need sidemed võivad esineda mitmel kujul, alates juhuslikest suhetest kuni pikaajaliste ja pühendunud partnerlussuheteni ning kõige vahepealseni (Ventriglio, 2019). Seksuaalsuhteid saab väljendada kiindumuse ja naudingu kaudu, mis aitavad kaasa emotsionaalsete sidemete tugevdamisele (Vieira, 2016) või eksisteerivad romantiliste tunnete puudumisel. Seksuaalne käitumine on partnerite jaoks oluline viis omavahel suhelda ja lävida mitmel väga erineval viisil (Zhang, 2022). Seksuaalsuhted võivad varieeruda olenevalt asjaosaliste sooidentiteedist või sooväljendusest (Kennis jt 2023).



1.2 Seksuaaltervis ja seksuaaltervisealne haridus sisserändajatele

„Migrant” on üldmõiste, mis ei ole rahvusvahelises õiguses defineeritud ja mis peegeldab üldlevinud arusaama isikust, kes kolib oma tavapärasest elukohast ära, olgu siis riigi piires või üle rahvusvahelise piiri, ajutiselt või alaliselt ja mitmesugustel põhjustel (Sironi, 2019).

Rändavad isikud võivad seksuaaltervise teabele ja teenustele ligipääsul silmitsi seista märkimisväärsete raskustega, mis mõjutab nende heaolu ja võimet oma seksuaalõigusi teostada. Sellised barjäärid nagu häbimärgistamine, diskrimineerimine ja hariduse puudumine võivad seksuaaltervist negatiivselt mõjutada, takistades inimestel oma seksuaalsust turvaliselt ja mugavalt väljendada. Migrantid seisavad sageli silmitsi seksuaaltervise kirjaoskuse barjääridega, sealhulgas keelebarjääri, kultuurilise häbimärgistamise, hariduse puudumise, juriidiliste piirangute ja majanduslikult ebasoodsa olukorraga (Mandroiu, 2024; WHO, 2020; Gaspar jt, 2020; Keygnaert jt, 2014; Rechel jt, 2013).

Lisaks võivad muutuvad olud või varasemad kogemused tekitada migrantidele seksuaaltervisega seotud probleeme, millel võivad olla tõsised tagajärjed nende vaimsele ja füüsilisele tervisele. Need probleemid seavad inimesed suurematesse riskidesse ja haavatavusse ning piiravad juurdepääsu olulistele tervishoiuteenustele, suurendades näiteks planeerimata raseduste, sugulisel teel levivate infektsioonide (STL), soolise vägivalla ja emade tervise halvenemise riske (Keygnaert jt, 2014).

Seksuaaltervise ja seksuaalõiguste edendamine aitab otseselt kaasa ÜRO säästva arengu eesmärkide (SDG) saavutamisele, sealhulgas hea tervise ja heaolu (SDG 3), soolise võrdõiguslikkuse (SDG 5) ja ebavõrdsuse vähendamise (SDG 10) saavutamisele. ICEX-i projekt aitab luua tervemaid ja kaasavamaid kogukondi, parandades juurdepääsu teabele ja teenustele – eriti haavatavatele rühmadele nagu migrantid, kes seisavad sageli silmitsi õiguslike ja sotsiaalsete barjääridega. Seksuaaltervise integreerimine säästva arengu jõupingutustesse on õiglasema ja võrdsema maailma loomise võti (ÜRO majandus- ja sotsiaalosakond, 2025).

Mitmekesisuse tundlikkus on oluline kultuurilise mitmekesisuse erinevate vormide, sealhulgas soo, etnilise kuuluvuse, vanuse, sotsiaalmajandusliku staatuse, usu, seksuaalse sättumuse ja muude sotsiaalsete näitajate äratundmiseks ja mõistmiseks. Neid erinevused tuleks arvesse võtta tõhusate ja võrdsete süsteemide ja teenuste loomisel. Olenemata selle allikast võib mitmekesisus ühiskonda positiivselt panustada (WHO, 2020). Sellest vaatenurgast võib kultuur olla eluviis, mitte ainult sotsiaalsete, usuliste ja etniliste küsimuste või geograafiliste piiridega seotud (UNESCO, 2018).

Lisaks on kesksel kohal terviklik keskendumine heaolule – füüsilise, emotsionaalse ja vaimse tervise integreerimine, et rahuldada inimeste mitmekesisuse vajadusi. See lähenemisviis edendab soolist võrdõiguslikkust ja mitmekesisust, soodustades kaasavat keskkonda, kus kõigist peetakse lugu ja neile antakse õigus ennast määratleda. Lõppeks põhineb kogu pakutav teave teaduslikul täpsusel, tagades selle tõenduspõhise, erapooletu ja usaldusväärse olemuse (WHO, 2010). Põhjalik seksuaaltervise õpimaterjal tagab, et migrantid saavad oma elus enesekindlalt ja väärikalt edasi liikumiseks vajalikke teadmisi ja tuge (Konstantinou jt, 2025).

1.3 Põhimõtted sisserändajate seksuaaltervise alaseks hariduseks

Kuna kõigil on õigus seksuaaltervisealasele haridusele (WHO, 2010), juhendub rändajate seksuaaltervisealane haridus peamistest põhimõtetest, mis tagavad selle asjakohasuse ja tõhususe. Lähenemisviis on kultuuritundlik ja eakohane, pakkudes teavet ja tuge, mis on kohandatud rändajate arenguetappidele ja mitmekesisele kultuurilisele taustale. See on kindlalt juurutatud inimõigustel põhinevasse raamistikku, mis toetab seksuaal- ja reproduktiivõigusi, tunnistades neid indiviidi väärikuse, autonoomia ja heaolu jaoks olulisteks (Keygnaert et al., 2014).

Käimasolevad uuringud rõhutavad samuti õigustel põhineva ja kultuuriliselt tundliku lähenemise olulisust seksuaaltervise haridusele. Lisaks pakub kirjandus (Kwok & Kwok, 2023; Morin & Marwah, 2024; Euroopa Parlament, Michielsen & Ivanova, 2022) välja järgmised põhiprintsiibid, mis suunavad migrantidele suunatud seksuaaltervise haridusprogrammide väljatöötamist:

Inimõigustel põhinev: seksuaaltervisealane haridus toetab seksuaal- ja reproduktiivõigusi kui põhilisi inimõigusi. Indiviididel, sõltumata nende taustast, peaks olema juurdepääs terviklikule seksuaaltervisealasele haridusele, mis austab nende väärikust ja autonoomiat. Sisserändajaid tuleks teavitada nende õigustest tervishoiule ja nõusolekule, olenemata nende õiguslikust staatusest.

Terviklik heaolu: integreerib seksuaaltervise füüsilised, emotsionaalsed ja vaimsed aspektid. Seksuaaltervisealane haridus peaks tunnistama keha, meele ja emotsioonide omavahelist seotust üldises heaoluks.

Kultuuriliselt sobiv ja eakohane: kohandatud erinevatele kultuurilistele taustadele ja eluetappidele, et tagada asjakohasus. Seksuaaltervise arutelud võivad erineda põlvkondade vahel, tagades teemade asjakohasuse iga rühma vanusele ja arusaamadele. Seksuaaltervisealane haridus peaks arvestama kultuurilisi väärtusi, uskumusi ja tavasid. Kasutada tuleks lugupidavat keelt.

Elukestev õpe: kohandub muutuvate vajadustega, lapsepõlvest täiskasvanueani. Seksuaaltervisealane haridus peaks arenema koos õppijaga, käsitledes eakohaseid vajadusi kogu elu jooksul.

Teaduslik täpsus: pakub faktidel põhinevat, erapooletut ja ajakohast teavet. Kogu seksuaaltervisealane haridus peaks põhinema teaduslikult täpsetel ja erapooletutel andmetel, et tagada õppijatele kõige usaldusväärsem teave.

Võimestamine ja kaasamine: julgustab otsustamist, autonoomiat ja sotsiaalset õiglust. Oluline on edendada enesemääramist ja teadlikku otsustusvõimet seksuaaltervise küsimustes. Sisserändajate varustamine teadmistega ohutute seksuaalsete praktikate ja õiguslike kaitsemeetmete kohta annab neile võimaluse teha oma suhetes teadlikke valikuid. Mitmekesise tausta ja vajadustega tegelemiseks saab kasutada interaktiivseid ja osaluspõhiseid meetodeid. Lisaks peaksid programmid suunama indiviide kriitilises meediaanalüüsis, eriti valeinformatsiooni käsitlemisel ja oskuste loomisel usaldusväärsete allikate äratundmiseks ning valeinformatsiooni vältimiseks.

Sooline võrdõiguslikkus ja mitmekesisus: edendab võrdsust, kaasavust ja enesemääramist kõigi jaoks. Seksuaaltervisealane haridus peaks aktiivselt võitlema stereotüüpide vastu ja edendama lugupidamist kõigi soode ja seksuaalsete sättumuste suhtes. Teabe andmine sooidentiteedi ja mittebinaarsete kogemuste kohta tagab kaasavuse kõigile õppijatele, olenemata nende identiteedist.

1.4 Eetilised kaalutlused seoses sisserrändajate seksuaaltervisealase haridusega

Need eetilised kaalutlused on mõeldud suunama sisserrändajatega töötavaid spetsialiste, edendades inimõiguste austamist ja kultuurilise pädevuse rakendamist. Need on laialdaselt kohaldatavad ka seksuaaltervisealase hariduse ellu viimisel. Neid kaalutlusi rakendades saavad spetsialistid tagada, et nende töö on nii tõhus kui ka õiglane, mis viib rändekogukondade seksuaaltervise paranemiseni (WHO, 2017; WHO, 2021).



Kultuuritundlikkus ja mitmekesisuse austamine

Spetsialistid peaksid mõistma ja austama asjaolu, et rändajad on mitmekesise kultuurilise taustaga, inimestel on erinevad hoiakud seksuaalsuse, soorollide ja seksuaaltervise suhtes. Samal ajal peaksid nad neid erinevusi mõistma ja neist lugu pidama, tagades samal ajal, et seksuaaltervisealane haridus on asjakohane ja tundlik kogukonna kultuurikonteksti suhtes.



Konfidentsiaalsus ja privaatsus

Spetsialistid peaksid seadma esikohale isikliku teabe kaitsmise. Nad peaksid tagama, et privaatsusest peetakse lugu ja tundlik tervisealane teave hoitakse konfidentsiaalsena.

Rändetaustaga elanikkonnaga töötamisel on usalduse loomine ülimalt oluline. Konfidentsiaalsuse tagamine võib aidata leevendada muresid isikliku teabe avalikustamise pärast, tugevdades seeläbi suhet ja edendades tõhusamat seksuaaltervisealast haridust.



Õigused ja võimestamine

Seksuaaltervisealase hariduse programmid tuleks kavandada viisil, mis ei diskrimineeri sisserrände staatuse, etnilise päritolu, soo, seksuaalse sättumuse või mis tahes muu teguri alusel. See kaasav lähenemisviis on oluline võrdse juurdepääsu edendamiseks ning kõigi õppijate väärkuse ja õiguste kaitsmiseks.

Sama oluline on teadliku nõusoleku põhimõte. Sisserrändajatele tuleks anda võimalus anda teadlik nõusolek enne seksuaaltervisealase hariduse saamist või mis tahes seotud teenustes osalemist. See on ülimalt oluline eetiliste standardite säilitamiseks ja nende autonoomia kaitsmiseks.



Juurdepääs seksuaaltervise teenustele ja barjäärid

Juurdepääs seksuaaltervise teenustele ja barjäärid Rändajad seisavad sageli silmitsi mitmesuguste barjääridega seksuaaltervise teenustele juurdepääsul, sealhulgas keele-probleemid, teadmiste puudumine kätte-saadavate teenuste kohta, hirm väljasaatmise ees ja kultuuriline häbimärgistamine. Spetsialistide jaoks on üliloluline need barjäärid välja selgitada ja nende kõrvaldamise nimel töötada.

Selles kontekstis peaksid spetsialistid aktiivselt propageerima poliitikamuudatusi, mis mõju-tavad sisserrändajate seksuaaltervist ja seksuaalõigusi, ning parandama juurdepääsu seksuaaltervise teenustele ja seksuaal-tervisealasele haridusele kõigile sisse-rändajatele, sealhulgas dokumentideta isikutele.

Koolitus ja interdistsiplinaarsus

Sisserändajatega töötavad ja seksuaaltervisealast haridust ellu viivad spetsialistid peaksid regulaarselt osalema väljaõppes uusima seksuaaltervise teabe, kultuuripädevuse, rändajate seaduslike õiguste ja eetiliste praktikate teemadel.

Lisaks on rändajate seksuaaltervisealase hariduse terviklikuks käsitlemiseks sageli vajalik interdistsiplinaarne koostöö selliste sektorite vahel nagu tervishoid, sotsiaaltöö, õigus-nõustamine ja kogukonnapõhised organi-satsioonid.

Eetiline otsustamine

Spetsialistid peaksid tagama, et nende sekkumised on sisserändajatest indiviidide ja kogukondade parimates huvides, eesmärgiga teha head (kasulikkus) ja vältida kahju (kahjutuse põhimõte). See hõlmab heaolu edendamist, haiguste ennetamist ja selliste tegevuste vältimist, mis võiksid sisserändajate elanikkonda veelgi marginaliseerida või kahjustada. Sama oluline on lugupidamine sisserändajate autonoomia suhtes. See tähendab neile vabaduse andmist teha oma seksuaaltervisega seotud teadlikke otsuseid ilma sunduse või surve all olemata.

Õiguslikud kaalutlused

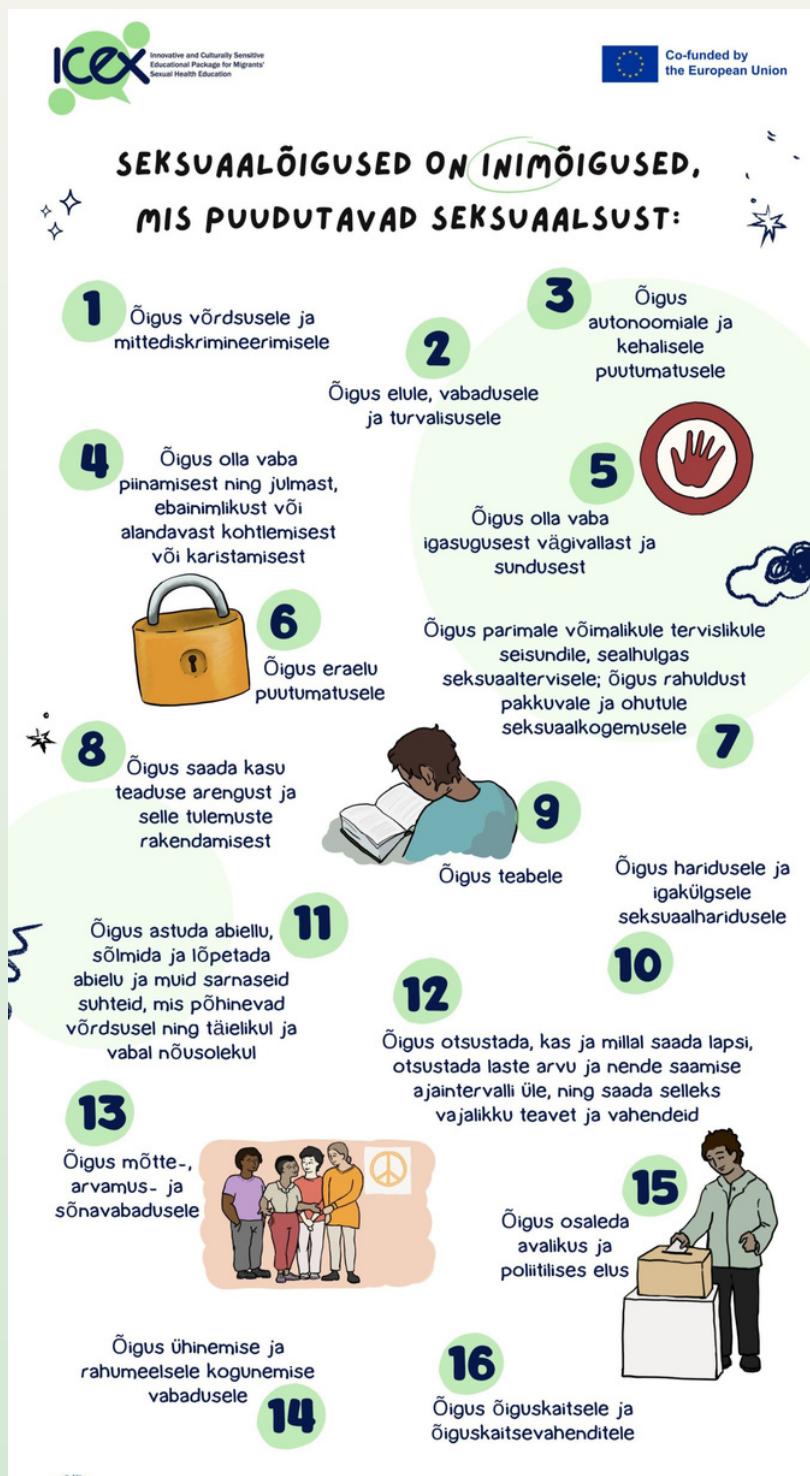
Seksuaaltervisealases hariduses töötavad spetsialistid peaksid olema teadlikud nii kohalikest kui ka rahvusvahelistest õigus-raamistikest, mis reguleerivad seksuaal-tervisealast haridust ja rändajate õigusi. Näiteks inimõiguste konventsioonid (nagu Inimõiguste Ülddeklaratsioon ning Majanduslike, sotsiaalsete ja kultuurialaste õiguste rahvusvaheline pakt) rõhutavad rändajate õigusi juurdepääsule tervishoiuteenustele.

Lisaks peavad spetsialistid teadma sisserändeseadusi ja tervishoiu ligi-päasetavusest. Kuigi paljud riigid võivad piirata dokumentideta rändajate juurdepääsu teatavatele tervishoiuteenustele, hõlmab eetiline tegevus universaalse juurdepääsu edendamist seksuaaltervisealasele haridusele, sõltumata sisserände staatusest.

Lisaks võivad õiguslikud nõuded erineda riigiti teatud probleemide (nt laste väärkohtlemine või inimkaubandus) teatamise osas. Spetsialistid peaksid olema teadlikud oma jurisdiktsiooni spetsiifilistest seadustest ja neis keerukustes orienteeruma, säilitades samal ajal eetilised praktikad.

1.5 Seksuaalõigused

Seksuaalõigused on inimõiguste oluline osa. Seksuaalõiguste mõistmine aitab spetsialistidel toetada väarikust, vabadust ja võrdsust kõigi jaoks. Seksuaalõiguste edendamine tähendab turvalisema ja lugupidavama keskkonna loomist. Ükskõik, kas töötate sisserändajate või haavatavate kogukondadega, on need õigused olulised. Alltoodud infograafik annab ülevaate seksuaalõiguste põhiprintsiipidest.



2. ICEX-i õpimaterjali kasutamine

ICEX-i õpimaterjali sisu on välja töötatud sisseerändajate populatsiooni vajaduste hindamise alusel. See pakub teavet seksuaaltervise kohta nii sisseerändajatele kui ka nendega töötavatele spetsialistidele ja on mõeldud kasutamiseks erinevates rühmades, võimaldades spetsialistidel seda kohendada ja lõimida oma tervisealase hariduse programmidesse vastavalt sihtrühma vajadustele. Materjal on digitaalsel kujul tasuta kättesaadav ja saadaval kuues keeles: inglise, soome, kreeka, portugali, eesti ja vene keeles.

See õpimaterjal koosneb uuenduslikest ja kultuuritundlikest tööriistadest, mis käsitlevad laia valikut teemasid, mis on jaotatud kolmeks peatükiks: „Anatoomia ja seksuaalfunktsioon“, „Reproduktiivne tervis ja turvaline seks“ ning „Eetika ja seadus“. Kolm peatükki on jagatud alapeatükkideks ja mõned isegi täiendavateks alajaotusteks. Peatükid sisaldavad seksuaaltervisealast õpimaterjali interaktiivsete elementidega, sealhulgas visuaalseid abivahendeid, enesehindamise tööriistu (st viktoriinid) ja multimeedia sisu nagu videod.

Anatoomia ja seksuaalfunktsioon

- Anatoomia ja füsioloogia
- Seksuaalfunktsioon
- Intiimhügieen
- Kehateadlikkus ja eneseoskused

Reproduktiivne tervis ja turvaline seks

- Pereplaneerimine
- Intiimsuhted
- Turvaline seks ja ennetus

Eetika ja seadus

- Eetiline ja kriitiline mõtlemine
- Seksuaaltervise alased seadused ja teenused ICEX-i partnerriikides
- Seksuaalõigused

2.1 Kaasava seksuaaltervisealase hariduse edendamine

Efektivseks kaasava seksuaaltervisealase hariduse elluviimiseks on oluline arvestada järgnevate kesksete kaalutlustega:

Näidake välja empaatiat ja kasutage aktiivse kuulamise oskusi

- Olge kohal ja püüdke luua rahulik ja teretulnud õhkkond.
- Julgustage arutelude pidamist ja küsige avatud küsimusi.
- Peegeldage ja veenduge, et iga osalejat on kuulatud.
- Olge teadlik oma kehakeelest. Kui ühine keel on puudub, muutub avatud ja sõbralik kehakeel veelgi olulisemaks.

Pakkuge välja mitu osalemisviisi

- Andke osalejatele piisavalt aega materjaliga tutvumiseks.
- Laske neil otsustada, kuidas ja kui palju nad soovivad osaleda.
- Pidage meeles, et keel võib olla takistuseks osalemisel, kuid vaikus ei ole märk mitteosalemisest.

Olge avatud ja uudishimulikud erinevate uskumuste ja kultuuride suhtes

- Tunnistage oma eelarvamusi ja tegelege nendega ennetavalt.
- Lähenege uutele olukordadele avatud meelega ja lubage endal üllatuda.
- Looge lugupidav õhkkond.
- Olge kannatlik. Seksuaalsuse ja seksuaaltervisega seotud teemade käsitlemine võib olla keeruline, sõltuvalt sellistest teguritest nagu kultuurilised tabud või sõnavara puudumine.

Võtke arvesse soolist mitmekesisust ja looge kaasava keelekasutusega turvaline ruum

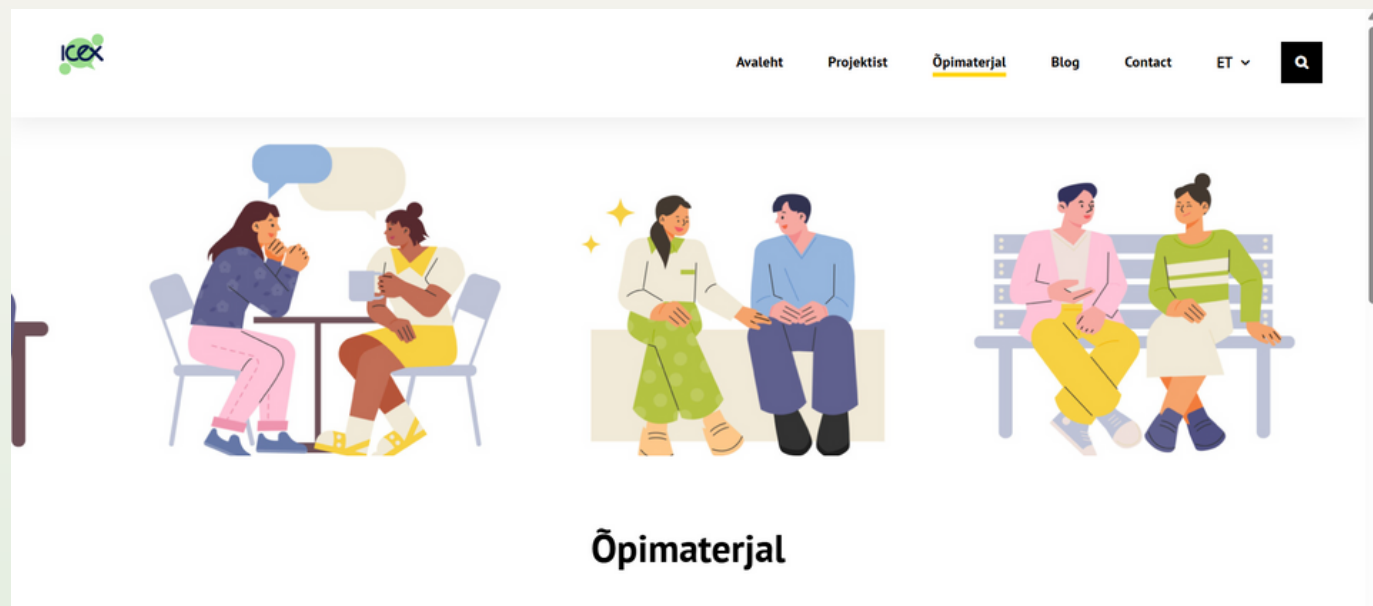
- Pidage meeles, et välimus ei ole usaldusväärne näitaja kellegi sooidentiteedi kohta. Küsige osaleja nime ja kuidas nad sooviksid, et nende poole pöördutakse.
- Kasutage abikaasa asemel sooneutraalseid ja kaasavaid termineid nagu partner ja kaasa, kui viitate romantilistele partneritele.

Pidage meeles keelealase teadlikkuse olulisust

- Kasutage lihtsustatud keelt ja termineid, mis on kergesti mõistetavad.
- Selgitage uusi sõnu, termineid ja mõisteid ning vältige abstraktset sõnavara, kui see on võimalik.
- Kontrollige, et eelnev sisu oleks enne järgmise teema juurde liikumist arusaadav.
- Pidage meeles, et harva seletate midagi liiga palju!

2.2 ICEX-i õpimaterjalis navigeerimine

On võimalik alustada mis tahes peatükist ja läbi töötada kogu sisu või alustada kohe mõnest huvi pakkuvast alapeatükist. Eelmise osa või slaidi juurde naasmiseks klõpsake lehekülje allosas asuvat kasti „Tagasi”.



Materjalil navigeerimiseks on veebilehel kaks viisi. Mõned osad on jagatud slaidideks ja mõned ligipääsetavad lehekülge allapoole kerides:

- **Slaidiesitlusi** navigeeritakse järgmisele slaidile liikumiseks parempoolset noolt klõpsates ja eelmisele slaidile naasmiseks vasakpoolset noolt klõpsates.
- **Pildikaartidel** on teave mõlemal poolel. Nupu „Pööra” kaardil vajutamine annab lisateavet.
- Osadel slaididel ja piltidel on **ikoonid**,  ja  millele saab vajutada lisateabe saamiseks.
- Mõned ülesanded seisnevad **õige sõna õige pildi juurde või teksti õigesse kohta lohistamises**.
- **Viktoriinides** valivad kasutajad küsimusele õige vastuse. Nupu „Kontrolli” klõpsamine avaldab õige vastuse ja annab mõnikord ka tagasisidet või pakub lisateavet.
- **Tõese või väära viktoriinides** valivad kasutajad, kas väide on nende arvates tõene või väär. Nupu „Kontrolli” klõpsamine avaldab õige vastuse ja annab mõnikord ka tagasisidet või pakub lisateavet.

2.3 ICEX-i õpimaterjali kasutamine erinevates õppesituatsioonides

ICEX-i õpimaterjalile saab iseseisvalt veebis ligi, seega on kasutajal võimalik sisuga tutvuda ilma spetsialisti juhendamiseta. Õpimaterjali saavad kasutada ka sisserrändajatega töötavad spetsialistid, kas üks-ühele kohtumistel või gruppides.

Järgnevad sammud võivad aidata tagada turvalise, kaasava ja efektiivse õpikogemuse materjali kasutamisel gruppides:

TEGEVUSKAVA

1. Valmistuge ette ICEX-i õpimaterjali kasutamiseks.

Seksuaaltervise teemat on oluline käsitleda olles nii enesest teadlik kui ka olles tundlik kultuurilise mitmekesisuse ja soolise kaasatuse suhtes. Õigete terminite kasutamine on kvaliteetses seksuaaltervisealases hariduses ülimalt oluline, kuid samaaegselt on oluline olla valmis jagama sama teavet ja selgitusi lihtsas ning arusaadavas keeles.

Ettevalmistuse võti seisneb esmalt teemaga „sina“ peale saamises ja seejärel õppimises, kuidas rääkida seksuaalsusest ja seksuaaltervisest. Samuti on oluline teadvustada isiklikku piiratust seksuaaltervise käsitlemisel. Allpool on mõned küsimused ettevalmistuse tugevdamiseks:

- Kuidas ma suhestun seksuaalsuse ja seksuaaltervise teemaga?
- Kui mugavalt ma tunnen end nende teemade üle arutlemisel?
- Millised on minu enda uskumused, väärtused ja võimalikud tabud seoses seksuaalsuse ja seksuaaltervisega?
- Kas olen kunagi teinud oletusi sisserrändajate uskumuste või kogemuste kohta?
- Kas olen küsinud tagasisidet selle kohta, kuidas ma tundlikke teemasid käsitlen?

2. Valmistage kohtumine ette

- Uurige oma osalejate kohta (kui võimalik):
 - Vanus, sugu, päritoluriik, keeleoskus ja digitaalne kirjaoskus
- Pange seksuaaltervisealaseks hariduseks paika selged eesmärgid
- Valige sobiv asukoht:
 - Tagage privaatsus, minimaalne müra ja piisavalt ruumi rühmale
- Planeerige kestus:
 - võtke arvesse rühma ajalisi ressursse ja pidage kinni kokkulepitud ajakavast
- Tagage juurdepääs tehnoloogiale, kui seda on vaja:
 - Teavitage osalejaid, kas nutitelefone, tahvelarvuteid või arvuteid läheb vaja või muretsege ise vajalikud seadmed

3. Looge turvaline ja lugupidav keskkond

Turvalise ruumi loomine on oluline avatud ja lugupidava arutelu jaoks seksuaalsuse ja seksuaaltervise üle. Saate seda toetada järgmiselt:

- Osalejate üksteisele tutvustamine
 - Saate kasutada jäämurdjaid (icebreaker) kohtumise alguses, et luua kõigile mugavam keskkond.
- Eesmärkide, kestuse ja konfidentsiaalsuse ootuse selge sõnastamine
- Keelelise arusaamise tagamine (pakkuge vajadusel tõlget või kasutage lihtsustatud keelt)
- Rühma kokkulepete sõlmimine lugupidava õhkkonna ja ohutuse tagamiseks:
 - Konfidentsiaalsus ja vastastikune austus on olulised
- Isiklikud piirid:
 - Vältige isiklike seksuaalsete kogemuste arutamist (osalejad ja läbiviijad)
 - Hoiduge kohtumiste ajal isiklike fotode näitamisest või pildistamisest
 - Enne tundlike teemade arutamist küsige alati suulist nõusolekut.

4. Kohtumise lõpetamine

- Veenduge, et kõik osalejate küsimused on saanud vastuse
- Korraldage järelkohtumisi, kui see on asjakohane
- Jagage ressursse lisatoe leidmiseks, näiteks tervishoiutöötajate kontaktandmed

5. Harjutage eneserefleksiooni pärast iga kohtumist

- Küsige kaaslaste või osalejate tagasisidet
- Lugege kirjandust
- Osalege töötubades
- Salvstage ja vaadake enda läbiviidud kohtumised üle

2.4 Grupitöös keeruliste olukordadega toime tulemine

Mõnikord võib tekkida väljakutseid pakkuvad olukordi, mida võib olla raske hallata. Näiteks võib üks osalejatest jagada midagi väga isiklikku või küsida teie isiklikku arvamust. Siin on mõned soovitusel, kui leiate end keerulisest olukorrast:

- Jõudke äratundmisele, et olukord on keeruline
- Tuletage osalejatele meelde kokku lepitud turvalise ruumi reegleid
- Uurige pärast kohtumise lõppu osalejatelt, kuidas neil läheb

Allpool on mõned praktilised näited väljakutseid pakkuvatest olukordadest, millega võite seksuaaltervisealase hariduse elluviimisel kokku puutuda, ja soovitusel nendes olukordades toimimiseks:

- *Mis siis, kui te ei tea vastust?*

On okei tunnistada, et te ei tea vastust. Saate vastusega hiljem uuesti osaleja poole pöörduda või suunata osaleja mõne relevantse spetsialisti või muu asjakohase ressursi juurde.

- *Mis siis, kui keegi küsib teie arvamust selle kohta, mis on õige või vale, või küsib nõu, mida ta peaks tegema?*

Paljude küsimuste puhul ei ole õiget või valet vastust, kuna see sõltub individuaalsetest asjaoludest. Vastuvõtva riigi ja päritoluriigi väärtuste ja tavade erinevustes saab selgusele jõuda arutelu käigus. Spetsialistina on siiski oluline anda teavet seksuaalõiguste ja seaduste kohta ning viidata neile oma vastustele kaalu andmiseks.

- *Mis siis, kui osaleja ütleb midagi sobimatut või vastanduvat?*

On hea mees pidada, et inimestel on erinev taust, nii et ärge võtke seda isiklikult. Jääge faktidele kindlaks ja de-eskaleerige. Saate kohtumise alati lõpetada, kui te end enam turvaliselt ei tunne.

- *Mis siis, kui keegi hakkab kirjeldama oma traumaatilist kogemust või jagab liiga palju?*

Olge tunnistajaks nende kogemusele, kuid samas selgitage, et seda oleks parem lahata spetsialiseerunud toetavas keskkonnas. Seejärel suunake nad teiste teenuste juurde.

- *Mis siis, kui keegi ütleb, et talle ICEX-i õpimaterjal ei meeldi?*

Spetsialistina ei pea te materjali kaitsma. Kui kommentaar on asjakohane, küsige, miks ja võtke seda tagasisidena.

2.5 ICEX-i õpimaterjali rakendamise juhend

Selles peatükis on ideed ja juhised selle kohta, kuidas iga alapeatüki tegevusi saab kasutada kontaktõppe olukordades erinevate sihtrühmadega. Saate juhiseid kohandada vastavalt erinevatele teemadele. Kohtumistel tagage turvaline ja konfidentsiaalne suhtlus.

Anatoomia ja seksuaalfunktsioon

See peatükk sisaldab allpool välja toodud erinevaid teemasid:

Anatoomia ja füsioloogia

See alapeatükk tutvustab meeste ja naiste reproduktiivsüsteemi anatoomiat ja füsioloogiat, menstruaaltsükli ja rasestumist. Samuti on seal teavet ümberlõikamise ja naiste suguelundite moonutamise kohta.

Seksuaalfunktsioon

Selles alapeatükis leiate teavet seksuaalfunktsiooni, keha reaktsiooni kohta seksuaalsetele stiimulitele, tegurite kohta, mis võivad mõjutada seksuaalset reaktsiooni, ning peamiste probleemide või düsfunktsioonide kohta.

Intiimhügieen

See alapeatükk tutvustab intiimhügieeni põhitõdesid ja sugulisel teel levivate infektsioonide ennetamist.

Kehateadlikkus ja eneseoskused

See alapeatükk toob esile kehateadlikkuse ja eneseteadlikkuse oskused, mis on seotud suhtlemisega intiimsuhetes.

Anatoomia ja füsioloogia

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

Avastage arutelu kaudu

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus anatoomiast ja reproduktiivsüsteemist ning selle funktsioonist.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.
- Kasutage küsimusi: kas soovite sellest teemast rääkida? Kas oskate nimetada mõningaid reproduktiivsüsteemi osi? Kas te teate, kus need kehas asuvad?
- Tehke kindlaks, kas osalejatel on küsimusi seksuaalfunktsiooni kohta.

2. Tutvuge materjaliga:

Anatoomia ja füsioloogia osa algab interaktiivse looga sisserändajate paarist, kellel on küsimusi mehe ja naise reproduktiivsüsteemi anatoomia ja selle toimimise kohta.

- Esitage küsimus: mida soovite reproduktiooni kohta õppida? Tutvuge lisateabega ja uurige pilte.
- Klõpsake rohelistele kastidele, et iga teema kohta rohkem teada saada.
- Esitage küsimusi: kas teate mehe ja naise anatoomiat? Kas teate, kuidas see süsteem töötab? Mida teate viljakusest? Kuidas see töötab? Mida teate menstruaaltsükli kohta? Mis on menstruatsioon? Kas teate, kuidas last saada? Ja kuidas naine rasestub? Kas teate, mis on naiste suguelundite moonutamine? Kas teate, mis on ümberlõikamine?

3. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Lõpetage refleksiooniküsimusega:

- Kas selle teema uurimine oli teie jaoks huvitav?
- Kas teil on selle teemaga seoses veel küsimusi?
- Kas soovite selle teema kohta midagi lisada?

Seksuaalfunktsioon

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

Avastage arutelu kaudu:

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus seksuaalfunktsioonist.
- Veenduge, et osalejad mõistaksid käsitletavat teemat.
- Kasutage küsimusi: kas soovite teada, kuidas keha reageerib seksuaalsetele stiimulitele? Millised tegurid võivad seksuaalset reaktsiooni mõjutada? Milliseid seksuaalprobleeme te teate?
- Tehke kindlaks, kas osalejatel on küsimusi seksuaalfunktsiooni kohta.

2. Tutvuge materjaliga:

Selle teema kohta saad teavet nooli järgides või mängu mängides, et testida oma teadmisi seksuaalfunktsiooni ja seda mõjutavate tegurite kohta. Saa juurde infot ja uuri pilte.

3. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Seksuaalfunktsioon võib mõjutada ja seda omakorda võivad mõjutada suhtlus, usaldus ja vastastikune rahulolu.
- On normaalne, et mehed ja naised tunnevad end stimuleerituna erinevatel viisidel, ja see vallandab naudingut ja individuaalse seksuaalse reaktsiooni.
- Erinevad tegurid võivad mõjutada teie seksuaalfunktsiooni ja võivad põhjustada ka seksuaalprobleeme kogu elu jooksul.
- See võib osutuda probleemiks, kui olukorrad põhjustavad kannatusi või esinevad alati või väga sageli.

Intiimhügieen

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

Avastage arutelu kaudu:

- Alustage sissejuhatusega: Meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus intiimhügieenist – oma intiimpiirkondade eest hoolitsemisest. See on loomulik ja oluline osa tervisest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad arutatavat teemat.
- Kasutage küsimusi: Mis on meie igapäevarutiinis sellist, mida me ei saa välja jätta? Miks teie arvates on hügieen üldise tervise jaoks oluline? Kas teile meenub mõni kehaosa, mis vajab erilist hoolt ja tähelepanu? Miks võib olla oluline rääkida intiimhügieenist, selle asemel, et pida seda tabuteemaks?
- Tehke kindlaks, kas osalejatel on intiimhügieeni kohta küsimusi.

2. Tutvuge materjaliga:

Jälgige slaidiesitlust järgmistel teemadel:

- Mis on intiimhügieen? Millised on keha intiimsed osad? Millised on reaktsioonid keha intiimsetes osades?
- Naiste ja meeste intiimhügieeni hooldus.

3. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtte põhipunktidega:

- Keha puhastab end mitmel loomulikul viisil.
- Õrn hooldus on parem (mitte kasutada karme seepe, parfüüme ega loputamist). On normaalne, et kehal on loomulik lõhn.
- Hingavate kangaste (näiteks puuvillase aluspesu) kandmine võib aidata.
- Kui midagi tundub valesti (sügelus, lõhn, ärritus), on sobiv pöörduda arsti poole.

Kehatundlikkus ja eneseoskused

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

Avastage arutelu kaudu:

- Alustage sissejuhatusega: Me räägime sellest, kuidas oma keha tunda. Õpime oskusi enda eest hästi hoolitsemiseks. Oma keha mõistmine aitab meil püsida terve, enesekindel ja tugev.
- Veenduge, et osalejad mõistavad arutatavat teemat.
- Kasutage küsimusi: Mida tähendab teie jaoks „kehateadlikkus”? Millised on mõned põhilised enesehooldusoskused, mida igaüks peaks õppima?
- Tehke kindlaks, kas osalejatel on küsimusi kehateadlikkuse ja enesehooldusoskuste kohta.

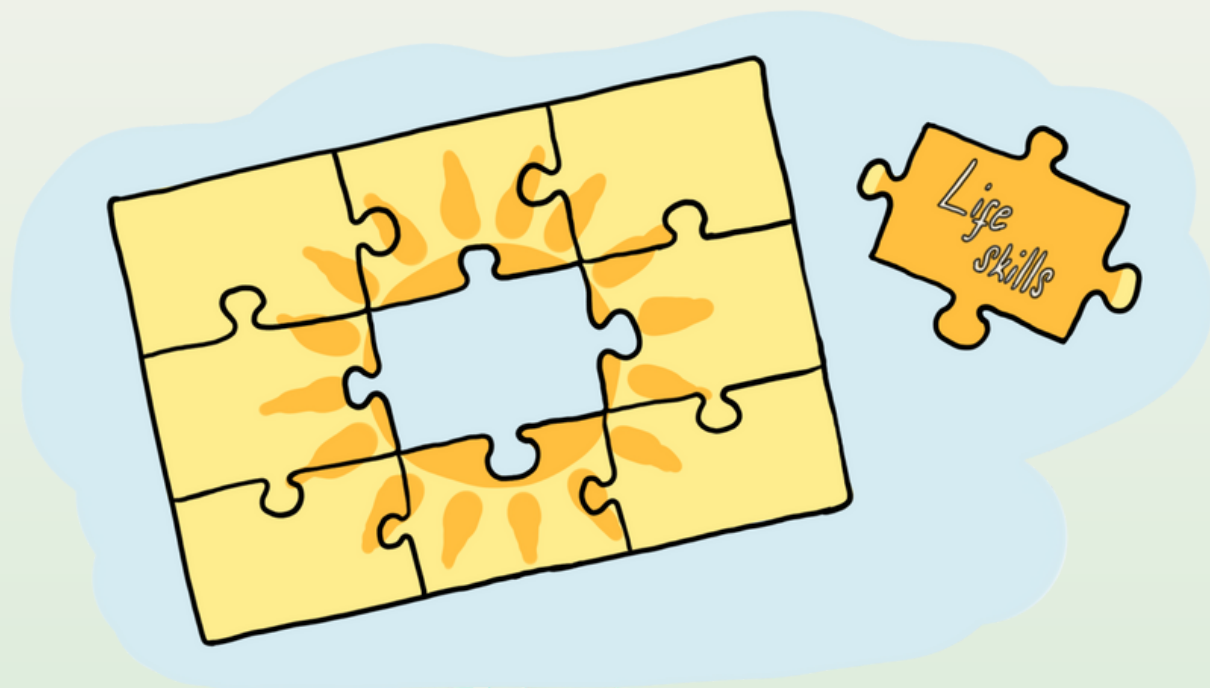
2. Tutvuge materjaliga:

- Õppige tundma kehakeele olulisust viktoriini abil.
- Õppige tundma interaktiivse diagrammi abil, mis on enesearenguoskused ja nende tähendus.

3. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõte põhipunktidega:

- Enesealased oskused on olulised, et elada õnnelikku ja edukat elu. Need aitavad teil lahendada probleeme ja teha häid valikuid.
- Kehakeele kaudu suhtlemine näitab sageli soove, nõusolekut ja naudingut. Mitteverbaalne suhtlus annab teavet selle kohta, mis tundub hea ja mis mitte, hõlbustades mõlema partneri jaoks nauditavat ja rahuldustpakkuvat kogemust.
- Enesealaste oskuste õppimine aitab meil tunda end võimekama ja enesekindlamana.



Reproduktiivne tervis ja turvaline seks

See peatükk sisaldab allpool välja toodud erinevaid teemasid:

Pereplaneerimine

See alapeatükk tutvustab erinevaid rasestumisvastaseid meetodeid ja selgitab iga meetodi toimimist. Samuti on seal teavet viljakuse ja perekonna loomise kohta.

Intiimsuhted

See alapeatükk käsitleb seda, kuidas oluline on osata lugeda partneri mitteverbaalset suhtluskeelt ja kehamärke. Samuti antakse teavet verbaalse suhtluse olulisuse ja partneri nõusoleku küsimise kohta.

Ohutu seks ja ennetus

See alapeatükk annab teavet ohutu seksi praktikate kohta.

Pereplaneerimine

Rasestumisvastased vahendid

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

Avastage arutelu kaudu:

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus rasestumisvastastest vahenditest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.

2. Tutvuge materjaliga:

- Alustage põhimõistest
Kasutage küsimusi: kuidas osalejad mõistavad sõna „rasestumisvastased vahendid“ – mida see tähendab? Kui sõna ei ole tuttav, selgitage seda ICEX-i õppematerjalis olevate väljendite ja piltide abil. Miks ja millal on rasestumisvastaseid vahendeid vaja? Milliseid rasestumisvastaseid meetodeid osalejad juba tunnevad? Kas nad teavad, kuidas need töötavad?
- Alustage Leyla ja Ali looga:
Küsige Leyla ja Ali kohta: Kes nad on? Kui vanad nad on? Milline nende elu välja näeb? Kus nad töötavad? Miks nad ei pruugi praegu lapsi soovida? Millised võimalused on Leylal ja Aliil rasestumisvastaste vahendite osas? Küsige osalejatelt, milliseid rasestumisvastaseid meetodeid nad juba teavad.

- Alustage ühiskondlikust perspektiivist:

Siduge rasestumisvastased vahendid ajalooliste ja sotsiaalsete muutustega: Arutlege, milline oli tüüpiline pere suurus ja laste arv 25 aastat tagasi ja milline see on praegu. Mis on ühiskonnas muutunud? Kas arvamused rasestumisvastaste meetodite kohta on muutunud? Kas rasestumisvastaseid vahendeid soositakse või taunitakse? Kas rasestumisvastased meetodid on muutunud? Milliseid võimalusi oskavad osalejad nimetada? Millised on nende meetodite eelised ja puudused?

3. Viisid seansi lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Rasestumise ärahoidmiseks on palju erinevaid võimalusi ning parim meetod on iga indiviidi ja paari jaoks erinev. Kui kaalute rasestumisvastase vahendi kasutamist või vahetamist, konsulteerige seksuaaltervise spetsialistiga, et leida teile parim lahendus. Pidage meeles, et kondoomid on ainus vahend, mis on tõhus suguhaiguste (STI) ennetamiseks.
- Lõpetage vestlusringiga: küsige näiteks, mis tundus oluline, mis oli uus või üllatav teave ja kas on midagi, mille üle osalejad endiselt mõtisklevad.

Viljakus

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: Meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus viljakusest.
- Veenduge, et rändajad mõistavad käsitletavat teemat.

2. Tutvuge materjaliga:

- Alustage sõnavara/mõistega:
 - Mida viljakus tähendab? Kui sõna ei ole tuttav, selgitage seda levinud sõnadega.
 - Milliseid tegureid te teate, mis viljakust mõjutavad?
- Alustage looga:
 - Arutlege Johni ja Sofia üle. Kes nad on? Kui vanad nad on? Milline nende elu välja näeb? Kus nad töötavad? Kuidas nad end tunnevad? Mida nad loodavad?
 - Uurige koos või laske osalejatel individuaalselt omas tempos uurida erinevaid tegureid, mis viljakust mõjutavad (pildid 2 ja 3). Olge olemas küsimuste ja individuaalse juhendamise jaoks seoses materjaliga.
 - Näidake materjali ja arutlege koos: mida ütleb spetsialist pildil 2? Mida arvate sellest, mida spetsialist on jaganud?
 - Näidake materjali ja arutlege koos: mida ütleb spetsialist pildil 3? Arutlege spetsialisti külastuse ja viljakuse kohta saadud teabe üle.
- Alustage ühiskondlikust perspektiivist:
 - Siduge viljakus ajalooliste ja sotsiaalsete muutustega: Arutlege, milline oli esmakordse vanema tüüpiline vanus 25 aastat tagasi ja milline see on praegu. Mis on ühiskonnas muutunud?
 - Arutlege, millist tuge on saadaval viljatusega hädas olevatele inimestele. Kas see on nende päritoluriigis ja elukohariigis erinev?
- Eetiline arutelu: Miks on oluline teada, et viljatuse põhjused on mitmekülgsed? Kas laste saamine on elus edukuse mõõdupuu? Miks? Miks mitte?

3. Viisid seansi lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Pidage meeles, et viljatuse põhjused võivad olla mitmekülgsed ja neid saab avastada seksuaaltervise spetsialisti abiga. Viljatus on tundlik teema ja seda on oluline arutada/uurida ilma süüdistamiseta.
- Tegurid, mida saate oma valikutega viljakuse osas mõjutada, on suitsetamine, alkoholi tarbimine, sugulisel teel levivad nakkused, kehakaal ja stress.
- Samuti on oluline hoida normaalset kehakaalu, vältida suitsetamist ja alkoholi joomist ning kasutada sugulisel teel levivate haiguste vältimiseks kondoomi.
- Üks tegur, mida te ei saa mõjutada, on vanus.

Pereplaneerimine

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: „Meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus pere loomisest.”
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.

2. Tutvuge materjaliga:

- Alustage Remy ja Zahra looga:
 - Alustage piltide ja tegelastega: Remy ja Zahra. Kes nad on? Kui vanad nad on? Milline välja näeb nende elu? Kus nad töötavad? Kuidas nad end tunnevad? Mida nad loodavad? Kui loos tõstatub samast soost paaride teema, rõhutage, et partneri valimine on seksuaalõigus ja see on osaleja elukohariigis lubatud, sõltuvalt riigi seadustest kunstliku viljastamise kohta.
 - Arutlege tunnete üle, mida paarid ja vanemad võivad kogeda raseduse planeerimisel, raseduse ajal ja pärast sündi (ja hiljem), nt mure, kurbus, rööm, ärevus, eufooria, depressioon.
 - Enne harjutuse juurde liikumist arutlege järgmiste mõistete üle: raseduse katkemine, kiindumine, hormoonid, samast soost paar ja rinnaga toitmise.
 - Uurige harjutust koos või individuaalselt, et saada rohkem teavet vanemluse ja rinnaga toitmise kohta.
- Alustage ühiskondlikust perspektiivist:
 - Arutlege mitmekesiste perede ja statistika üle: kas need on päritoluriigiga erinevad või sarnased? Milliseid mõtteid see tekitab?
 - Siduge eelnev arutelu Remy ja Zahra looga, mis uurib ühte lugu ühest peretüübist ning nende pere loomise kogemust ja väljakutseid.
 - Saate selle siduda peatükis „Eetika ja seaduslikkus” oleva alapeatükiga „Seksuaaltervise alased seadused ja teenused ICEX-i partnerriikides”.

3. Viisid seansi lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Pereplaneerimise ja pere loomisega seotud emotsioonide lai spekter on normaalne. Võite olla ühel hetkel õnnelik ja järgmisel hetkel kurb. Enamik tundeid on tingitud hormoonidest.
- Otsige abi, kui rasked tunded kestavad kauem kui paar päeva kuni kaks nädalat.
- Ärge unustage seda rõhutada: Oluline on otsida tuge, kui te kogete viljatust. Te ei pea seda üksinda läbi elama!



Intiimsuhted

Suhtlemisoskused

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: Meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus suhtlemisoskustest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.

2. Alustage kontseptsioonist:

Arutlege mitteverbaalse suhtluse üle:

- Kui olete huvitatud kellegagi suhtesse astumisest, kuidas te seda ilma sõnadeta näitate?
- Uurige kultuurilisi erinevusi rühmas (nt silmside, puudutuse, muude mitteverbaalsete vihjete kohta).
- Milliseid signaale te peate huvi tundmise signaalideks?

3. Tutvuge materjaliga:

- Tegevus 1: Tehke ülesanne läbi ja paluge pärast lõpetamist osalejatel mõtiskleda: Kas olete "jah" ja "ei" signaalide osas samal arvamusel? Milliseid muid "jah" ja "ei" signaale te oskate nimetada, mis näitavad entusiasmi/vastumeelsust? Rõhutage, et sageli on raske usaldada ainult mitteverbaalset suhtlust ja oluline on ka verbaalselt kontrollida, kas teine inimene on nõus teiega lähedasemat kontakti looma.
- Tegevus 2: Uurige Zara ja Reza lugu verbaalsest nõusolekust ja vaadake kaardid läbi. Paluge osalejatel mõelda välja võimalikud vastused enne, kui nad iga kaardi ümber keeravad. Seejärel võrrelge nende vastuseid kaartidel olevate vastustega.
- Tegevus 3: Enne tegevust arutlege: milline on hea partner? Mida ta teeb või ütleb või mida ta ei tee ega ütle? Saate osalejatega koos koostada nimekirja või mõttekaardi. Arutlege, kuidas lugupidav partner käitub intiimsetes olukordades. Lisage need mõttekaardile/nimekirjale. Uurige ja lugege Leyla ja Ali mõtteid. Küsige osalejatelt: kas te nõustute nende mõtetega? kuidas te väljendate oma partnerile usaldust, austust ja lähedust?

4. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Hea intiimsuhe põhineb usaldusel, austusel ja avatud suhtlusel.
- Ärge eeldage, mida teie partner tunneb või mõtleb – arutlege, mis on teie suhtes oluline.
- Ebakindluse korral oma suhte osas võite rääkida spetsialistiga.

Seks ja intiimsus

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus seksist ja intiimsusest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad arutatavat teemat.

2. Alustage kontseptsioonist:

- Mõelge ja rääkige järgmistest küsimustest: mida tähendavad intiimsus, puudutus ja nauding? Mis vahe on puudutusel ja intiimsusel? Kuidas te kogete puudutust erinevate inimestega ja erinevates olukordades? Mis on neutraalne puudutus? Kas teie arvates on olemas neutraalne puudutus? Kuidas puudutate sõpru, perekonda või intiimpartnerit? Milline puudutus on lubatud spordiga tegelemisel, arutelus või kellegi abistamisel? Kas sobiv puudutus on teie päritoluriigis ja elukohariigis erinev?

3. Tutvuge materjaliga:

- Vaadake videot ja paluge osalejatel pöörata tähelepanu sellele, kuidas intiimsust, puudutust ja naudingut intiimsuhetes näidatakse.
- Pärast videot arutlege: Milliseid näiteid puudutusest, intiimsusest ja naudingust näidatakse? Paitamine, silmside, koos magamine ja kaisutamine. Kuidas on intiimsus, puudutus ja nauding seotud heaoluga? Intiimsus, puudutus ja nauding ei piirdu ainult seksiga; milliseid muid viise on intiimsuse, puudutuse ja naudingut eest suhtes hoolitsemiseks? See, mis on intiimsuhetes sobiv, erineb teistest suhetest – teatud tüüpi puudutus ja muu käitumine võivad olla väga sobimatud või isegi ebaseaduslikud, kui see ei ole nõusolekul põhinev.
- Enne viktoriini defineerige ja arutlege nõusoleku üle. Arutlege: millele te annate oma nõusoleku? Kas te kujutate ette, et keegi ei anna nõusolekut samale asjale ja võib mõelda väga erinevalt? Kuidas te veendute, et teil on nõusolek? Kas naeratamine on sama, mis nõusoleku andmine? Kas silmside on nõusoleku märk? Kas te vajate nõusolekut oma pikaajaliselt partnerilt? Kas teatud viisil riietumine on märk puudutuse, seksi või seksuaalsete ettepanekute nõusolekust? Kas ei-ütlemata jätmine on nõusoleku märk? Pidage meeles, et nõusolek tuleks alati anda verbaalselt – kui seda ei ole selgelt küsitud ja saadud, siis seda ei ole. Testige osalejate teadmisi nõusoleku kohta viktoriiniga.

4. Viisid seansi lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Nõusolekut on vaja pildistamiseks, kellegi puudutamiseks, teabe ja piltide jagamiseks ning seksimiseks.
- Te ei vaja nõusolekut rasestumisvastaste vahendite kasutamiseks või küsimuste esitamiseks. Pidage meeles, et teil on lubatud mitte vastata. Seda teemat saate siduda peatükis „Eetika ja seadus“ oleva alapeatükiga „Seksuaaltervise alased seadused ja teenused ICEX-i partnerriikides“.

Turvaline seks ja ennetus

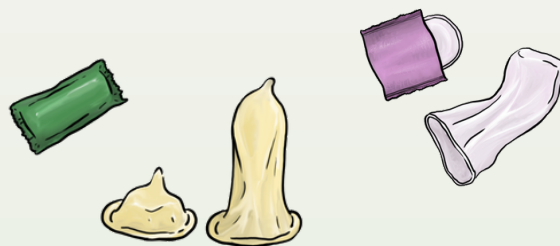
Turvalise seksi põhimõtted

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus turvalise seksi põhimõtetest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.

2. Alustage küsimustest:

- Kas olete kuulnud turvalisest seksist?
- Mida see tähendab?
- Mis võib muuta seksi ohtlikuks?
- Kuidas saab seksida turvalisemalt?



3. Tutvuge materjaliga:

- Lugege peatükke „Mis on turvaseks?” ja „Kuidas muuta seks turvalisemaks?”
- Pärast nende peatükkide lugemist mõtisklege koos: mis oli uut või huvitavat? Kas on midagi, mida soovite küsida? Kas on midagi, mille üle te endiselt mõtisklete?
- Defineerige, mida tähendab hügieen. Kuidas on hügieen seotud haiguste ennetamisega? Miks on hügieen oluline? Hea hügieen kaitseb nii teid kui ka teid ümbritsevaid inimesi.
- Uurige intiimhügieeni kohta: millised head hügieenipraktikad on samad nii laialt levinud haiguste ennetamiseks kui ka sugulisel teel levivate nakkuste ennetamiseks? Defineerige seksuaalsel teel levivad haigused ja uurige nende levikuteid. Otsige koos internetist teavet seksuaalsel teel levivate haiguste kohta. Siduge see teema rasestumisvastaste vahendite temaga.
- Uurige pildikaarte, et saada teada erinevat tüüpi seksi kohta. Kui me mõtleme seksile, mõtleme me sageli penetratsioonile (defineerige!), kuid seks võib esineda paljudes erinevates vormides.

4. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Ainult kondoomid kaitsevad seksuaalsel teel levivate haiguste eest!
- Seksi on erinevat tüüpi.
- Hea seksuaalhügieen on oluline.
- Turvaline seks nõuab avatud suhtlust ja head hügieeni.

Eetika ja seadus

See peatükk sisaldab allpool välja toodud erinevaid teemasid

Eetiline ja kriitiline mõtlemine

See alapeatükk tutvustab põhimõtteid tugevate mitmekultuuriliste suhete loomiseks. Välja toodud kolme juhtumiuuringut saab kasutada seksuaaltervise ja uude riiki kolimisega seotud keeruliste olukordade üle arutlemiseks.

Seksuaaltervise alased seadused ja teenused ICEX-i partnerriikides

See alapeatükk kuvab ICEX-i partnerriikide seksuaaltervise seadused ja seksuaaltervisega soeonduvad teenused koos viidetega lisainfole ja ressurssidele.

Seksuaalõigused

See alapeatükk sisaldab infograafikat seksuaalõigustest ja inimõigustest, mis on seotud seksuaalsusega.

Eetiline ja kriitiline mõtlemine

Tugevate mitmekultuuriliste suhete loomine

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: Meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus eetilisest ja kriitilisest mõtlemisest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.
- Küsige osalejatelt, kas nad on suhelnud erineva kultuuritaustaga inimestega ja millised on olnud nende kogemused.

2. Tutvuge materjaliga:

- Paluge osalejal vaadata läbi erinevad mitmekultuuriliste suhete loomise põhimõtted.
- Küsige, kas nad märkasid, et need põhimõtted on vastuvõtvast riigis erinevad.
- Julgustage neid jagama ja arutlema, kas ja kuidas on nad neid põhimõtteid uues riigis oma igapäevases suhtluses rakendanud ning miks need põhimõtted on olulised.
- Küsige neilt ka võimalike kogemuste kohta nende oma elus, kus neid põhimõtteid ei pruugitud järgida.
- Paluge osalejatel nimetada tugevate mitmekultuuriliste suhete loomiseks üks põhimõte, mida nad peavad kõige olulisemaks.

3. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Tugevate ja lugupidavate suhete loomine erinevatest kultuuridest pärit inimeste vahel on mitmekesistes kogukondades väga oluline.
- Nii vastuvõtavad vastuvõtavad kogukonnad kui ka sisse- ja välisriikide kogukonnad peaksid neid põhimõtteid toetama.

Sisse- ja välisriikide keerulised kogemused uues riigis

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus sisse- ja välisriikide keerulistest kogemustest uues riigis.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.
- Paluge osalejatel mõelda mis tahes keerulistele kogemustele, mis neil uues riigis on olnud ja kuidas need lahendati. Samuti, mis tunde neis tekitas kohalike poolne reaktsioon nendes olukordades?

2. Tutvuge materjaliga:

- Paluge osalejatel lugeda juhtumeid ja arutleda küsimustele sobivate vastuste üle.
- Küsige osajatelt, miks need on kõige sobivamad lahendused ja kuidas need aitavad parandada nende inimeste elu.

3. Viisid kohtumise lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Võõras keskkonnas ja välisriigis on normaalne kokku puutuda keeruliste olukordadega, kuna kultuurinormid ja ootused võivad erineda koduriigis kogetust.

Seksuaaltervise alased seadused ja teenused ICEX-i partnerriikides

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus ICEX-i partnerriikide seksuaaltervise seadustest ja teenustest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.
- Alustage küsimustest: kas on midagi, mis on pannud teid varem vastuvõtva riigi seadusi üles otsima? Kas on olemas seksuaaltervise teenuseid, mida olete praeguses elukohariigis juba kasutanud?

2. Tutvuge materjaliga:

- Paluge osalejatel vaadata läbi vastuvõtva riigi seadused ja samal ajal mõelda oma koduriigi seadustele: millised seadused on sarnased? Mis on erinev? Mis oli vastuvõtva riigi seadustest juures kõige üllatavam, millest sisse- ja välisriikide ei olnud teadlikud?
- Samuti paluge osalejatel vaadata läbi vastuvõtvas riigis kättesaadavad teenused: millest nad teadsid ja ei teadnud?

3. Viisid seansi lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Seksuaaltervisega seotud seadused võivad erinevates riikides suuresti erineda; alati tasub nendega tutvuda.
- Alati tasub otsida vastuvõtva riigi seaduste ja teenuste kohta lisateavet või nõu olemasolevatest veebiressurssidest või spetsialistilt.

Seksuaalõigused

1. Viisid kohtumise alustamiseks ja teema tutvustamiseks:

- Alustage sissejuhatusega: meil on avatud ja hinnangutevaba vestlus seksuaalõigustest.
- Veenduge, et osalejad mõistavad käsitletavat teemat.
- Alustage küsimustest: kas teema on tuttav? Mida osalejad juba teavad inimõigustest?

2. Tutvuge materjaliga:

- Lugege seksuaalsusega seotud inimõigustest.
- Paluge osalejatel arutleda, miks nad arvavad, et inim- ja seksuaalõigused on olulised.

3. Viisid seansi lõpetamiseks/kokkuvõtteks:

Kokkuvõtteks põhipunktid:

- Inimõigused on universaalsed ja igaühe inimõigusi tuleks austada.
- Inimõigusi tuleks rakendada sõltumata riiklikest seadustest ja ideaalis tuleks neid rakendada kõikjal.

Viited



Bohren, M. A., Vazquez Corona, M., Odiase, O. J., Wilson, A. N., Sudhinaraset, M., Diamond-Smith, N., Berryman, J., Tunçalp, Ö., & Afulani, P. A. (2022). Strategies to reduce stigma and discrimination in sexual and reproductive healthcare settings: A mixed-methods systematic review. *PLOS Global Public Health*, 2(6), e0000582. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000582>

Council of Europe. (2011). Council of Europe Convention on preventing and combating violence against women and domestic violence. <https://www.coe.int/en/web/istanbul-convention/text-of-the-convention>

European Parliament: Directorate-General for Internal Policies of the Union, Michielsen, K., & Ivanova, O. (2022). Comprehensive sexuality education: Why is it important? European Parliament. <https://data.europa.eu/doi/10.2861/278864>

Gaspar, A., Branco, C., Pedro, C., Nunes, D., Alves, N., & Reis, A. (2020). Nursing strategies adopted to overcome cultural and linguistic barriers with culturally diverse people: A scoping review. *Magazine review from UIIPS*, 8(1), 215–222. <http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS>

Human Rights Campaign. (2023). LGBTQIA+ glossary of terms. <https://www.hrc.org/resources/glossary-of-terms>

Kennis, M., Kreukels, B. P. C., & Dewitte, M. (2023). Sex & relationships in trans people. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 86, 102294. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2022.102294>

Konstantinou, E., Murto, T., Bacatum, C., Félix, T., Häsänen, M., Oliveira, M., Prapas, C., Jogi, O., Koutavelis, E., Lähtenmäki, E., Duarte Lopes, S., Natsia, M., Rennit, M., Savola, E., Lagiou, A., & Sakellari, E. (2025). Migrants' perceptions and needs in sexual health education: A focus group study. *Sexuality and Culture*, 29(2), 943–962. <https://doi.org/10.1007/s12119-024-10307-y>

Keygnaert, I., Guieu, A., Ooms, G., Vettenburg, N., Temmerman, M., & Roelens, K. (2014). Sexual and reproductive health of migrants: Does the EU care? *Health Policy*, 114(2–3), 215–225. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2013.10.007>

Kwok, K., & Kwok, D. K. (2023). Community matters: Barriers and opportunities to sexual health and sexuality education of young female migrants in Hong Kong. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270885>

Mandroi, A., Alsubahi, N., Groot, W., & Pavlova, M. (2024). Sexual and reproductive health rights and service use among undocumented migrants in the EU: A systematic literature review. *Healthcare*, 12(17), 1771. <https://doi.org/10.3390/healthcare12171771>

Morin, G., & Marwah, S. (2024). Engaging in emotional and cultural work: Migrant mothers' experiences of school-based sexuality education. *Health Education Journal*, 83(8), 917–931. <https://doi.org/10.1177/00178969241281271>

- Nash, C. (2023). Gender: A postmodern idea developed in association with the modern concept of sex in considering the implications for evolving sexuality. *Sexes*, 4(3), 411–428. <https://doi.org/10.3390/sexes4030027>
- Radomski, D., Oscik, Z., Dmoch, G., & Szczotka, A. (2024). Development of a sexological ontology. *Sensors*, 24(21), 6968. <https://doi.org/10.3390/s24216968>
- Rechel, B., Mladovsky, P., Ingleby, D., Mackenbach, J. P., & McKee, M. (2013). Migration and health in an increasingly diverse Europe. *The Lancet*, 381(9873), 1235–1245. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)62086-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)62086-8)
- Sironi, A., Bauloz, C., & Emmanuel, M. (Eds.). (2019). Glossary on migration (International Migration Law, № 34). International Organization for Migration (IOM). <https://publications.iom.int/books/international-migration-law-ndeg34-glossary-migration>
- UNESCO. (2018). International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach (Revised edition). United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
- United Nations. Department of Economic and Social Affairs. (2025). Sustainable Development. The 17 goals. <https://sdgs.un.org/goals#>
- Vieira, K., Nóbrega, R., Arruda, M., & Veiga, P. (2016). Social representations of sexual relations: A transgenerational study among women. *Psychol. Sci. Prof.*, 36(2), apr–jun. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001752013>
- Ventriglio, A., & Bhugra, D. (2019). Sexuality in the 21st Century: Sexual Fluidity. *East Asian Archives of Psychiatry*, 29(1), 30–34. <https://www.easap.asia/index.php/find-issues/current-issue/item/834-1903-v29n1-p30>
- World Association for Sexual Health. (2014). Declaration of sexual rights. https://www.worldsexualhealth.net/_files/ugd/793f03_779f193815894895b9d1480bde676c37.pdf?index=true
- World Health Organization. (2010). Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. WHO Regional Office for Europe & BZgA. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/BZgA_Standards_English.pdf
- World Health Organization. (2015). Sexual health, human rights and the law. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf
- World Health Organization. (2016). FAQ on health and sexual diversity: An introduction to key concepts. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255340/WHO-FWC-GER-16.2-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (2017). Women on the move: Migration, care work and health. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/259463/9789241513142-eng.pdf>
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2020). Migration and health: Enhancing intercultural competence and diversity sensitivity. <https://iris.who.int/handle/10665/332186>
- World Health Organization. (2021). Refugee and migrant health. https://www.who.int/health-topics/refugee-and-migrant-health#tab=tab_1
- World Health Organization. (2022). Gender and health. <https://www.who.int/health-topics/gender>
- World Health Organization. (2023). Comprehensive sexuality education. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>
- Zhang, W. (2022). The role of sex in intimate relationships: An exploration based on Martin Buber's intersubjective theory. *Frontiers in Psychology*, 13, 850278. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.850278>