



**Askarruttaako sinua seksi tai seksuaalisuus?  
Mikä on toimiva raskaudenehkäisy tai miten  
välttyä sukupuolitaudeilta? Mietityttääkö oma  
seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli-  
identiteetti?**

**Mitä on seksuaalisuus?**

[https://www.youtube.com/watch?v=HEQC1r6NXsQ&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=HEQC1r6NXsQ&feature=emb_title)

(Lähde: Väestöliitto 20.6.2016).

**Sexpon nettineuvonta**

<https://sexpo.fi/neuvonta/nettineuvonta/>

**Näin käytät kondomia:**

<https://www.youtube.com/watch?v=XHDyBHPVuxM> (Lähde: Väestöliitto 27.1.2013).

**Raskaudenehkäisyn eri vaihtoehtoja löydät osoitteesta**

[www.ehkaisynhoitopolku.fi](http://www.ehkaisynhoitopolku.fi)



Näitä löytyy kouluterkkarilta ja ehkäisyneuvolasta!

**Ehkäisyn aloitukset hoidetaan ensisijaisesti perhesuunnitteluneuvolassa.**

Perhesuunnitteluneuvolaan voit varata ajan joko soittamalla 013 330 5464 (puhelintunnit 8-8:30 ja 12-12:30) tai Siun soten verkkoajanvarauksen kautta (etsi valikosta Nurmes ja varattavat ajat hoitajalle) <https://verkkoajanvarauspth.siunsote.fi/> - voit varata terveydenhoitajalle myös soittoaian ehkäisy- tai sukupuolitautilasioissa netistä.

**Kouluterveydenhoitajilta saat tietoa ehkäisystä ja seksitaudeista ja terveydenhoitaja voi auttaa tarvittaessa neuvola-ajan varaamisessa.**

Kouluterveydenhoitaja Niina tavattavissa **Kirkkokadun koululla** koulupäivisin, p. 013 3305421, voit laittaa viestiä myös wilman kautta.

Kouluterveydenhoitaja Merja tavattavissa **Nurmeksen lukiolla** ja **Nurmeksen Riverialla** maanantaisin ja perjantaisin. Valtimon koululla tiistaisin ja torstaisin klo 9.00-13.00 ja Valtimon terveysasemalla **Valtimon Riverian** opiskelijoita varten tiistaisin ja torstaisin klo 13.20-16.00 ja keskiviikkoisin koko päivä. Merjan puhelinnumero on 013 3305422, voit laittaa viestiä myös wilman kautta.



Terveisin kouluterkkarit Niina ja Merja ja ehkäisyneuvolan terkkari Sinikka