



KJÆRLIGHET ER Å TA ANSVAR

Det er DIN helse, din kropp, ditt ansvar,
ditt valg og det er DU som bestemmer!

Har du spørsmål om,
eller vil du snakke med noen om:

- prevensjon
- abort
- kropp
- seksualitet
- omskjæring
- kjønnsykdommer
- ekteskap
- kjæresteting
- dine rettigheter innenfor helsevesenet

Vi har alle forskjellige behov og ønsker,
men det er en ting vi alle har til felles:

**ØNSKET OM Å KUNNE BESTEMME
OVER EGEN KROPP OG SEKSUALITET!**



Alle trenger råd og veiledning, og vi er her for å gi deg nettopp dette:

- Vil du bli tatt på alvor, må du tørre å spørre
- Ingen spørsmål er for dumme
- Alle fortjener å få vite og få svar
- Er du syk har du krav på behandling
- Er du usikker har du krav på veiledning



Kanskje du er i et forhold hvor det er vold? Eller kanskje du ikke tør å si nei? Kanskje du ikke er vant til å snakke om temaet eller rett og slett ikke vil ha sex? Det kan også hende du ikke er klar eller venter på den rette?

En ting er sikkert: Ikke gjør noe du ikke vil!

**SETT EGNE GRENSER,
KREV RESPEKT FOR DINE VALG!**

Ta kontakt med MiRA-Senteret dersom du trenger hjelp eller ønsker svar på spørsmål om helse og seksualitet, mandag–tirsdag 10.00–15.00 og torsdag–fredag 10.00–15.00.

**MiRA-Senteret
Storgata 38, Oslo
Postboks 1749 Vika, NO-0121 OSLO**

**Du kan nå oss på telefon 22 11 69 20
eller send oss en e-post på
regjenter@mirasenteret.no**



VI HAR TAUSHETSPLIKT!

www.mirasenteret.no