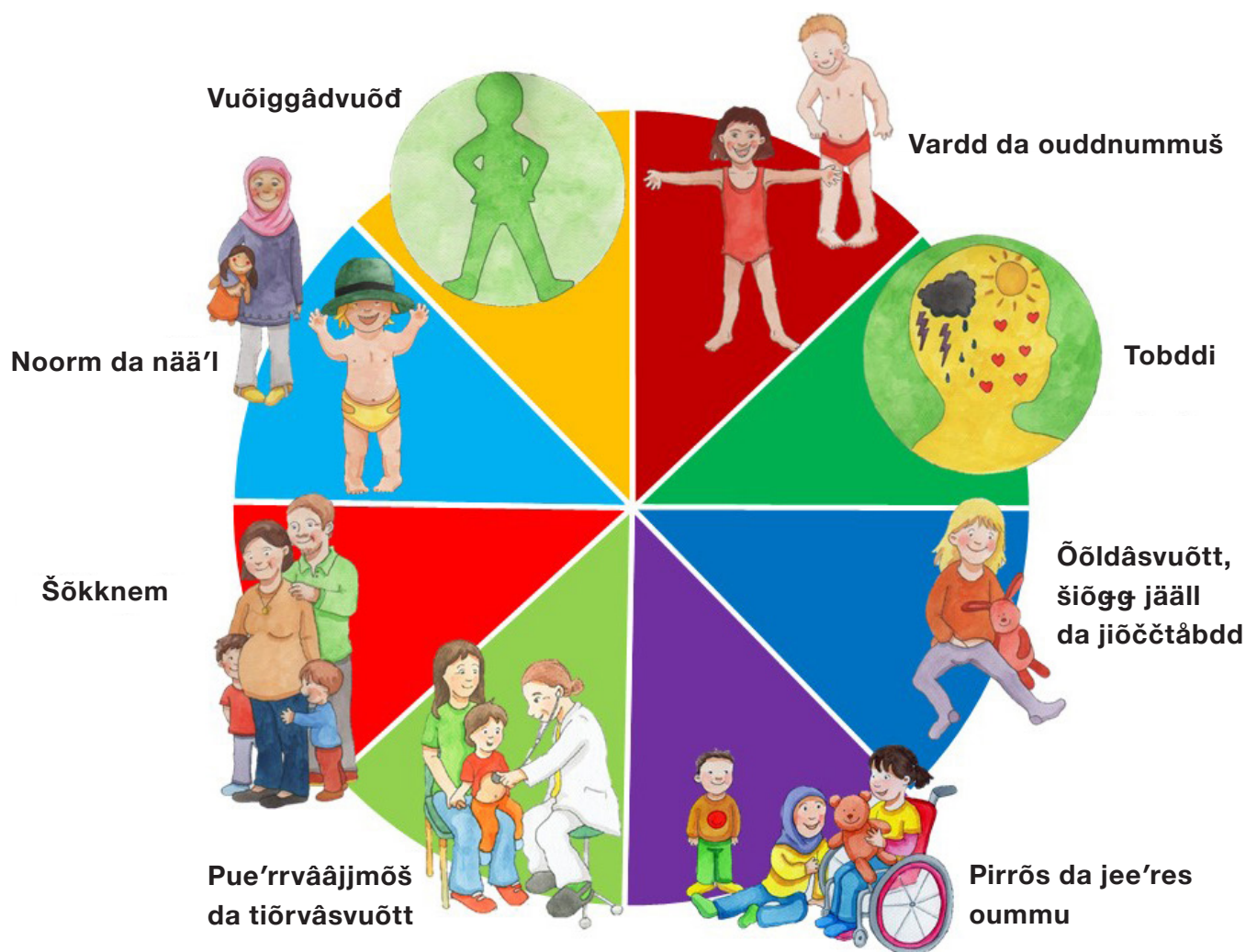




# MII LIJ VARDDTOOBD- PEÂMM'MÕŠ

# WHO lij meä'rtam seksuaalpeâmm'mõ'sše kääu'c ä'sšvu'vdded

Tä'st kaaunak kovvõõzz pärnai  
varddtoobdpeâmm'mõõžž siiskõõzzâst



Maa'lm tiõrvâsvuõttorganisaatio WHO Euroopp vu'vddkoontâr  
õlmstöđ'tti ee'jjest 2010 vuä'ppõõzz "Seksuaalpeâmm'mõõžž standard Eurooppâst".  
(WHO puätt saa'nin World Health Organisation).  
Tõt lij vuä'ppõs ve'rğñii'kkid da ä'sštobddjid seksuaalpeâmm'mõõžž siiskõõzzâst  
0-18-ekksaid. Vuä'ppõõzzâst čiõ'lğgeet tää'rķeld, mākam ä'sšvu'u'did da siiskõõzzid  
jee'res âä'kkjooukid âlgg ta'rjjeed. Väestõliitto puk maall da materiaal vuäđđâ'vve  
tâid vuä'ppõõzzid di snäätinas, tu'tķķuum tiõttu.



## Varddtoobdpeâmm'mõõžžâst lie kääu'c ä'sšvu'vdded

Varddtoobdpeâmm'mõš lij veiddsõs ä'sš.  
Tõõzz ko'lle kääu'c jee'res ä'sšvu'vdded,  
koid fe'rttai kiõtt'tõõllâd päärnain.  
Te'l peâmm'mõš lij obbvâlddsaz,  
ri'jttjeei da vuä'ppõõzzi meâldlaž.

Ko kõõččmõš lij siõm päärnain,  
mainstet varddtoobdpeâmm'mõõžžâst,  
jeät seksuaalpeâmm'mõõžžâst.  
Varddtoobdpeâmm'mõš-sää'nn kovvad pue'rben  
siõm päärnai ouddnummuž da taarbid.

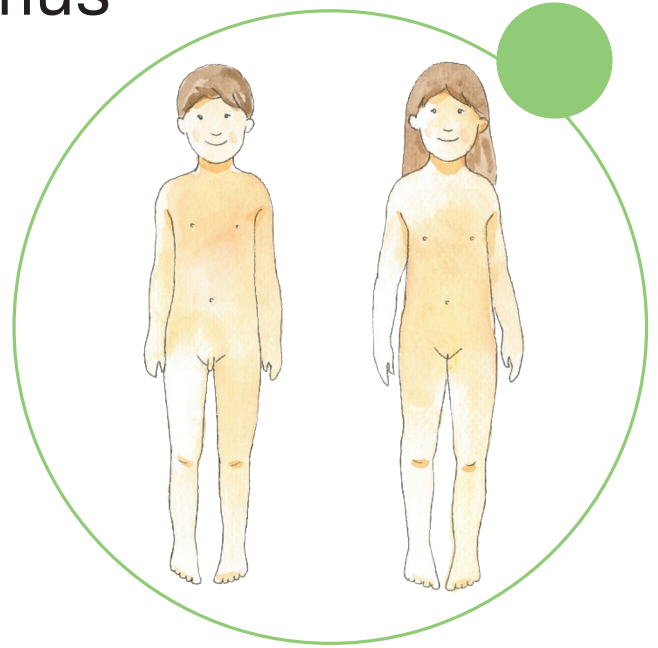
Varddtoobdpeâmm'mõõžž kääu'c ä'sšvu'vdded lie:

- 1) Vardd da ouddnummuš
- 2) Tobddi
- 3) Ōõldâsvuõtt, šioḡḡ jääll da jiõččtâbdd
- 4) Pirrõs da jee'res oummu
- 5) Pue'rrvââjjmõš da tiõrvâsvuõtt
- 6) Šõkknem
- 7) Noorm da nää'l
- 8) Vuõiggâdvuõđ

Juõ'kk ä'sšvoudda ko'lle teäđ  
da tääid, koid lij šioḡḡ mätt'ted päärnže.  
Mätt'tõs âlgg lee'd nâkam,  
što tõt suäpp päärna ââ'kktässa.  
Positiivlaž fi'ttjõõzz mätt'tummuš  
kooll še varddtoobdpeâmm'mõ'sše  
da tõn pukid ä'sšvu'vdded.

# 1. Vardd da ouddnummuš

*Juõ'kk̃ ooumaž lij jee'resnallšem.  
Päärnaž šiõhttlâätt jiijjâs va'rdde  
vuõ'iğğest da lij teättvuâppai.*



Päärna ouddnummšest lij kuvddlõõzzâst  
tobdstõõttmõš jiijjâs va'rdde.  
Päärnaž mättâall ââ'nned vaardâs  
liikkummša da tää'vtummša.  
Son harjttâall lee'd õõutsââ'jest  
da tåimmad nuu'bbi oummuivui'm.  
Päärna â'skkee, määjjme le'be mâtmešt nârdâ.

Päärnaž lij luâđstes kuärgast vaardstes  
da šiõhttlâätt tõõzz äävmiõlin.  
Son vuâmmaš še, što vardd ta'rjjad šiõgg miõl.  
Ââ'skest ištâd âärmõš, trooccmõš, nuäkkmõš,  
čeäggummuš da poormõš tåbddje pue'rren.

Vaard lie määngnallšem da määng vuâkksa.  
Päärna ķeä'čče tärkka oummi vaardid  
da lie samai teättvuâppai vaardi jeä'rdõõzzin.  
Sij miõlid ķeä'sse jeä'rdõõzz, kook õhtne  
âkka, le'skķeunna da jee'res jiõččvuõdid.  
Sij miõlid ķeä'sse jee'res sooggpie'li jeä'rdõõzz.  
Mättat päärna ââ'nned äärvast jiijjâs vaard  
di puki oummui jee'resnallšem vaardid.

Päärnai miõlid ķeä'sse še  
vaard vue'zz da tõi toi'mmjummuš.  
Päärnže nuu'žnķest jeällmõš di  
tiss-, põškk- da puõckkää'sš lie he'rvves ää'sš.

Maainâst päärnže äävnullšeld täi luâđlaž aa'sši pirr.  
Mättat, mõõk pääi'ķ vaardâst lie suu jiijjâs.  
Tõid laa'vjet peittad pihttsivui'm.  
Mättat še, što nuu'žnķest jeällmõ'sše kooll privattvuõtt.  
Muštâl seämmast, mä'htt päärnaž vuäitt ââ'nned huõl vaardstes,  
mä'htt ouddmiârkkân jiijjâs vaard põõzzât.

## 2. Tobddi

*Päärna tåbdd viõusâs tobddjid.  
Päärnaž mättââll tobddji vaaldšummuž.*

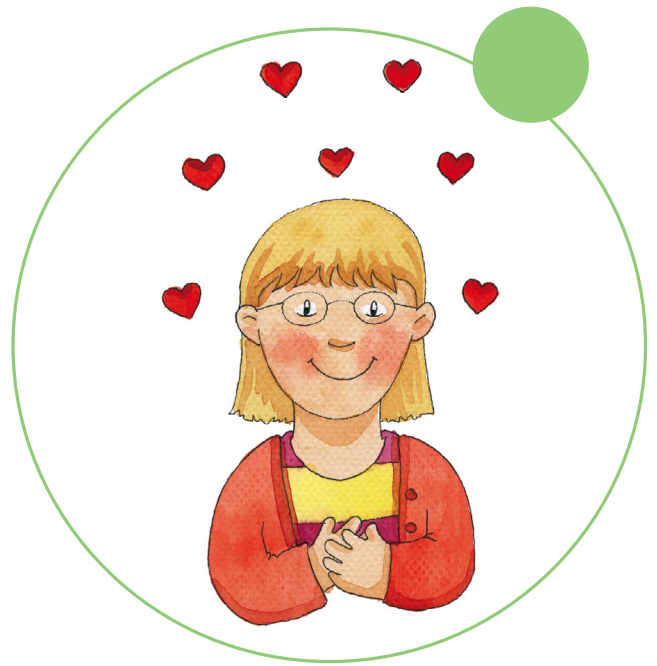
Päärnai tobddi lie viõus  
da sij čuä'jte tobddjeez äävnallšeld.  
Mättat päärna vuâmmšed  
da priimmâd juõ'kknallšem tobddjid.  
Mättat tobddjid nõõmid da muštâl,  
što jiiijâs tobddjid vuäžž sårnnad.

Tobddi koll'je vaardâst,  
pukin lij jiiijâs varddtoobd.  
Tobddi vaajtâ'lle jee'res vuõ'jjin.  
Juõ'kknast lie jiiijâs tobddi.  
Oummu vuäi'tte tobddâd seämma vue'jjest  
samai jee'resnalla.  
Nuu'bb tobddi ij vuei't mu'tted.

Lie määngnallšem tobddi.  
Måtam tobddi tåbddje pue'rren,  
nuu'bb tåbddje neu'rren.  
Pukin tobddjin lie määinaz,  
da puk tobddi lie lååvla.  
Mättat päärnže, što tobddi, tuõivvi  
da huõl vuäi'tte viikkâd tuâjaid.

Jiiijâs tobddjid vuäitt vaaikted.  
Ko päärnaž mättai saa'nid,  
koivui'm son vuäitt mainsted tobddji pirr,  
su'st lij hiålpab vaaikted tobddjees.

Neu'rren tåbddje ouddmiårkkân kaadâšvuõtt,  
cõujj, pe'ccel, maantõõttmõš,  
pââll da õhttnažvuõtt.  
Tõi pääi'k päärnaž muštâl,  
mii lij hue'neld.  
Kuvddâl da låâ'dd päärna.  
Mättat päärna seännad tobddjid,  
kook tåbddje neu'rren.  
Mättat päärnže še kuånstid,  
koivui'm son vuäitt â'lmmeed tobddjid  
da rääuhtõõvvâd.  
Pukid tobddjid ij taarbâž viõuseed,  
tõid vuäitt ouddmiårkkân pu'rggeed liikummša.



Leigga činlmõõvmmõš kiõldlaž jurddjid  
da tobddjid lij hääitlaž.

Mättat päärna nõõmted, vuâmmšed  
da viõuseed miõttlõs tobddjid.  
Pue'rren tåbddjeei tobddi lie  
ouddmiårkkân

- rämm
- siõrr
- hää'skõõttmõš
- na'zvaanvuõtt
- tu'kknammuš
- õ'hte kuullmõõžž toobd
- spä'ssballašvuõtt
- staanvuõtt
- toobd tõ'st, što lij  
rä'kstum da primmum

Miõttlõs tobddi oou'dee tiõrvâsvuõd.

Mättat päärnže šiõgg naa'lid,  
koivui'm son vuäitt čuä'jted na'zvaanvuõd  
da miõlstõõvmmõõžž.  
Maainâst tää'ssverddsânji  
miõlstõõvmmõõžžâst  
seämma le'be jee'res sooggbeällä,  
sooggpeä'lest huõlkani.



### 3. Õöldâsvuõtt, šioḡḡ jâäll da jiõččtâbđd

*Lij šioḡḡ lee'd päärnaž! Leäm loommi!  
Päärnaž tu'tkķad da seâr da tobdstâât  
nu'tt juõ'ķķ äšša, mii lij hää'sķ.*

Hoi'ddjummuš, trooccmõš da kuõsktummuš  
ou'dee päärna šioḡḡ jiõččtâbđd  
da varddkoov.

Õöldâsvuõđâst naaudšummuš,  
mâ'te siõrrheibbmõš da â'sķķummuš,  
ou'dee päärna mättjummuž da pue'rrvââjjmõõžž.  
Päärnaž vuäžž šioḡḡ miõl liikkummšest,  
nuäkkmõõžžâst, laaugõõttmest da tõi'st,  
što suu hoi'ddjet.  
Poormõš, tissmõš  
da pâškkmõš še po'hte täujja šioḡḡ miõl.  
Miõttlõs varddkovv šâdd še,  
ko päärnaž tobdstâât jiijjâs va'rdde  
da tâbđd naaudšummuž määḡḡgnallšem  
kuõsktõõžžâst da tuejjummšest.

Staansõs õöldâsvuõtt da kuõsktõs  
ou'dde päärnže saagḡ,  
što suu priimât.  
Kuõsktõs âlgg lee'd miõttlõs äšš,  
tõt âlgg šõddâd pääkktää.  
Päärna fyyslaž čuõžztummuš  
da riõkkmõš lie häätla päärnže.

Päärnaž âacc täujja naaudšummuž  
še jiijjâs vaard kuõsktõõllmest,  
mâ'te vuõpti kuõsktummmšest suõrmivui'm,  
njuu'nn kuäivvmõõžžâst le'be  
jiijjâs šõkknemneävvai kuõsktõõllmest.  
Tõk lie normaal nää'l tobdstõõttâd  
jiijjâs va'rdde, mākmen tõk tâbđdje.



Päärnast fe'rttai lee'd vuei'ttemvuõtt  
tu'tkķeed maai'lm puki aaiceesvui'm  
da puk vaardines.  
Ohjjâd päärna äärv uu'dee'l,  
ko son tobdstâât jiijjâs va'rdde.  
Juõ'ķķ päärnast lij vuõiggâdvuõtt tõižž,  
što suu fi'ttjet  
da son vuäžž äärv ouddmõõžž jiõččnes  
da jiijjâs ouddnempââjstes,  
nākmen ko son lij.  
Päärna âānmõõžž vuâlḡḡgsââ'jjen  
lie päärna pue'rr da taarb.

## 4. Pirrõs da jee'res oummu

*Juõ'kknallšem nää'l da piârri.  
Päärnaž teât da preemm,  
što lie määngnallšem nää'l lee'd da jie'lled.*

Päärna jeä'le čââpp õhttvuõðâst  
jiijjâs piârni'k'kivui'm.  
Lij vääžnai, što juõ'k'k päärnaž  
vuäitt kiõččlâ'stted piârrjes ärvvsi'žžen.

Naabri, ruåði da taurõõžži piârri še  
vuäi'tte lee'd päärnaid õlddâz.  
Päärnai miõlid keä'sse, måkam piârri  
da põõrt vuäi'tte lee'd.  
Päärna seä'rre täujja põrttsiõr  
da jee'resnallšem vuõrâsoummi roolid.

Maainâst päärnže määngnallšem piârri pirr.  
Va'lljed kovvkii'rjid da siõrid nu'tt,  
što tõk čuä'jte määngnallšem piârrjid  
da še seämma sooggpeä'l paarrõhttvuõð.  
Čuä'jet, što šiõhtlõõðak jiõčč positiivlânji  
määngnallšem jie'llemnaa'lid  
da oumažkõskkvuõðid da priimak tõid.

Maainâst tää'ssärvsânji åumma da neezzan  
jiõččvuõði, tuâjai da rooli pirr.  
Sme'llkââ'tt päärnaid â'lmmeed jii'jjez  
siõrin, tuâjain da roolkiõččlõddmõõžžin  
naa'li- da rää'jtõõggitää,  
koid õhtteet sooggbeälla.  
Tuârjjad päärna pue'ttivuõð niõggõõzzid  
huõlkani päärna sooggpeä'lest  
le'be jee'res jiõččvuõðin.



Lââ'zzet päärna teâð tõ'st,  
što lie määngnallšem  
kulttuur, jie'llem-maall da kiõl.  
Tõid vuäitt tobdstõõttâd ouddmiârkkân  
laull'ji, siõri da kii'rji pääi'k.  
Pei'vvpäi'k'ktaaurõõžž le'be škouultaaurõõžž  
piârneķ še vuäitt mušttled päärnže  
jiijjâs kulttuurâst.

Mättat päärnže puki oummui  
ciistâst âännmõõžž,  
tää'ssäärv da õõutverddsažvuõð.

## 5. Pue'rrvââjpmõš da tiõrvâsvuõtt

*Nuu'bb oummin staanâst.  
Šiõgg kuõsktõs šõõddat  
pue'rrvââjpmõõžž.*

Tiõrvâsvuõtt da staanvuõtt lie  
vuõss-sâjjsaž ää'sš päärna jie'llmest.  
Šiõgg kõskkvuõtt õõldâs vuõrâsoummid  
suõjjad päärnaid määngnalla.  
Uu'd päärnže ääi'j da kuvddâl suu.  
Tååim nu'tt, što päärnast lij hiälp  
mainsted tu'ne puki aa'sši pirr.  
Jeä'l ni kuä'ss okknââ'tt päärna.  
Suõjjâd päärna puki naa'livui'm  
heä'mmõõzzâst da viõkkvää'ldest.  
Älšmââ'tt suu raukkâd vie'kk  
mõõn ää'sšest täättas.  
Päärna pue'rrvââjpmõõžž oou'dad  
pä'rnnvuõđ seksuaal'lažvuõđ  
suõjjummuš da tuärjummuš.  
Maainâst päärnže äävnallšeld da ääššlânji  
aa'sši pirr, kook õhttne va'rdde.

Miõttlõs kuõsktõs da õõldâsvuõtt  
lie vuâđđ päärna pue'rrvââjpmõ'sše.  
Mättat päärnže tääidaid,  
koivui'm son vuäitt suõjjeed jiijjâs.  
Tõt o'nnast pue'rmõsân aarg vuõ'jjin,  
teävõõttmõõžž, jähssmõõžž, vuângmõõžž  
le'be põõssmõõžž õhttvuõđâst.  
Seämmast vuäitak mušttled vuâkkõõzzid  
da tääidaid,  
kook õhttne õõldâsvuõ'tte da privattvuõ'tte.  
Mättat päärna ââ'nned äärvast  
jiijjâs da nuu'bbi oummi vaard.



Mättat päärnže, mä'htt son vuäitt jeä'rded  
šiõgg da neeu'res kuõsktõõzzid,  
da mättat kuõsktummuž vuâkkõõzzid.  
Kuõsktõs ij vuäžž tåbddjed neu'rren,  
ij-ga tõt vuäžž lee'd peittäšš.  
Ohjjâd päärna luõ'ttjed jiijjâs kiõččlâsttmõ'sše,  
ââ'nned tõn äärvast da mušttled tõn.  
Täävtõssân lij päärna toobd tõ'st,  
što suu ââ'net äärvast da fi'ttjet  
da što son kiõččlâstt, što son lij staanâst.

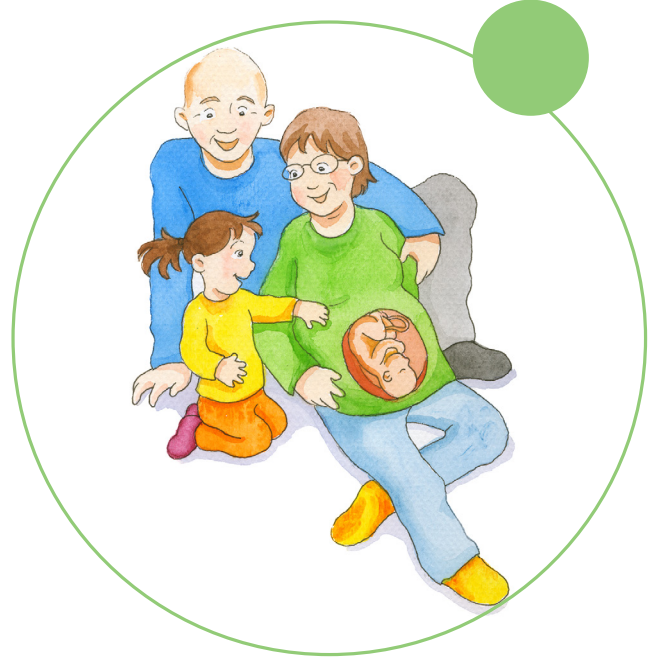
Päärnast vuäi'tte mâtmešt lee'd  
seksuaal'lažvuõ'tte õhttnee oudldõõzz,  
mâ'te pääkknallšem  
jeällmõš le'be mue'kkõs.  
Ââ'n huõl, što päärnaž vuäžž vie'kk.

Tobdstõõđ õõutsââ'jest päärnain netta  
da te'lfoo'ne di siiskõõzzid da tååimaid,  
koid päärnaž âân.  
Ohjjâd päärna ââ'nned media vuõ'i'ggest.  
Mušttât päärnže, što puk teätt  
mediast ij leäkku pâi tuõtt.  
Mušttâl še media âânnmõõžž riiskin  
da ke'nnvõs jeällmõõžžâst mediast.



## 6. Šõkknem

*Mä'htt ommgaž jáudd čáujja?  
Päärnaž lij teättvuâppai ooumžen  
jeällmõõžž õmmsin.*



Päärnast lij vuõiggâdvuõtt kõõččâd pukin aa'sšin,  
mõõk su'nne puä'tte miõ'lle.  
Sme'llkââ'tt päärna kõõččâd  
da va'stted päärna kõõččmõõžžid ääššlânji.  
Päärnast lij pâi vuõiggâdvuõtt vuäžžad  
šiõgg mätt'tõõzz da äjšmõ'tti vasttõõzzid,  
kook suä'ppe suu âä'kktässa.

Siõm päärnai miõlid keä'sse  
puk ää'sš tää'sspeällsânji.  
Pä'rnnpjárrijn piârri šornummuš  
lij takai mainstemteema.  
Jiijjâs le'be toobdâs piârrjest  
vuei'tet vue'rdded siõ'me le'be šâdd siõmâž.  
Mâtam päärna kâčče tõi'st tää'rķben,  
nuu'bb päärnai miõl ä'sš ij nu'tt kie'zz.

Päärnai miõlid keäss tõi't,  
mä'htt päärnaž vuäžž aalgâs,  
mä'htt ommgaž mâänn čáujja  
le'be mä'htt ommgaž puä'tt âalgas čââu'jest.  
Mättat päärnže tuõttvuõđ meâldlânji,  
õõutkeârddsaž saa'nivui'm,  
mõõk lie vuârddmõš, vuõbdd le'be ommga domm.  
Päärnže vuei'tet mainsted ommga siõmmân pirr,  
koon taarbšet âummast da neezznest.

Vue'rddempââ'jj da šõddmõš piârrja  
lij juõ'kk päärnže persoonlaž ä'sš.  
Päärna â'lddpirrõõzzâst lie täujja päärna,  
kook lie puä'ttam piârrja jee'res nalla.  
Lij vääžnai mainsted päärnže da  
mätt'ted äärv uu'dee'l jee'resnallšem naa'li pirr,  
mä'htt päärnaž vuäitt pue'tted piârrja.

Päärnže vuäitt mušttled õõutkeârdddsânji,  
mä'htt ommga siõmmnid piijât õ'hte.  
Päärnže vuäitt mušttled adoptiost,  
på'cc-čuõlmmummšest,  
škîâņkksiõmmnin da määņgnallšem piârrjin.  
Päärnže vuäitt še kovveed jee'res naa'lid,  
mä'htt ommgaž vuäitt šõddâd.

Päärna täujja seä'rre siõ'me vuârddmõõžž,  
čáujjmõõžž da  
päärna šõddmõõžž da hoi'ddjummuž.  
Sme'llkââ'tt päärna ķiõtt'tõõllâd siõrrmõõžž  
pääi'ķ pukid aa'sšid, mâid son lij mättjam.  
Päärnai kovvķee'rj lie tä'st täujja šiõgg veä'ķķ.

## 7. Noorm da nää'l

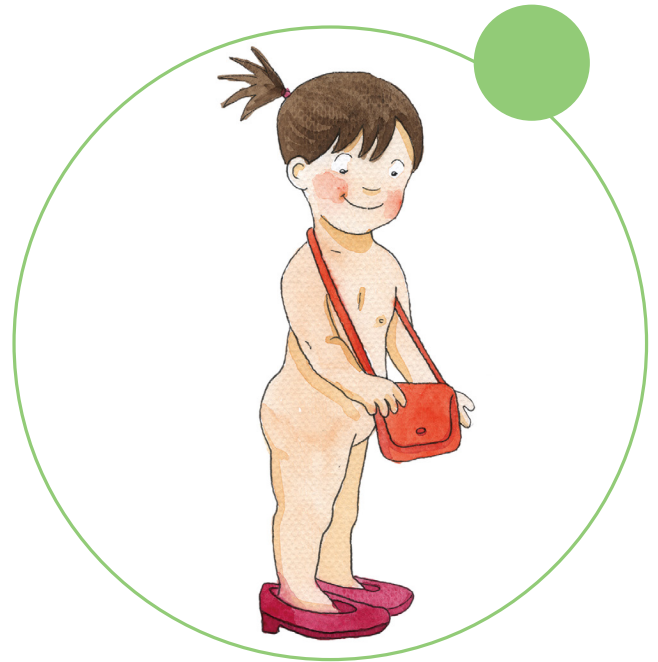
*Mii suäpp da lij suävlaž?*

*Päärnaž harjttâll noormid da äärvaid.*

Päärnaž mättai jeärrsi mainnsin, jionnsuõmâst  
da kicstõõggin, mõõk ää'sš lie lååvla  
da mõõk ää'sš jie leäkku lååvla.  
Päärnaž mättai nääi't määngnallšem naa'lid,  
kook ko'lle jiijjäs kulttuu're.  
Täujja pärnaž še haa'lad tuejjeed da särnnad  
aa'sšid, koid jeärraz â'ne kiõlddum.

Šiõgg sosiaal'laž täaid da nää'l  
vie'kkte pärna o'nnsted  
da täimmad nu'tt,  
što jeärraz pre'mme suu.  
Mättat pärna jälstõõttâd  
jee'res vuõ'jjin suäppi nalla.  
Pärna eman harjttâ'lle  
jälstõõttâmvuâkkõõzzid  
da suävlažvuõttvuâkkõõzzid,  
tõnt ohjjâd pärna troozjee'l da ää'sšlânji.  
Mušttâl pärnže šiõgg naa'lid,  
kook õhttne päalljasvuõ'tte  
da vaard kuõsktummsa.  
Mättat še ää'sšlaž va'rdde  
da kolggsid õhttnei saa'nid.

Päärnaž vuâmmaš še, što jee'res piärrjin  
le'be jee'res oummuin lie jee'resnallšem  
vuâkkõõzz.  
Mättat pärnže vuâkkõõzzid,  
kook õhttne privattuõ'tte.  
Mättat še õlmmâz da privaatt jeä'rdõõzz.  
Mušttâl, što pukid kue'skķe  
seämma vuâkkõõzz huõlķani  
sooggpeä'lest da jee'res jiõččvuõđin.  
Kulttuur da âä'kk vuäi'tte kuuitâg vaaikted  
tõõzz, vuäitt-a čuä'jtõõttâd peäutaa.



Maainâst pärnže jee'res kulttuuri  
da âskldõõggi pirr, koivui'm pärnaž sâtt  
šõddâd kuõsktõ'sse.  
Mättat pärnže täaidaid toi'mmjed  
jee'res pärnaivui'm da õhttsažkââ'ddest  
nu'tt, što son âân äärvast jeärrsid.  
Mättat, što juõ'kk oumaž lij  
jiijjäs õutstõõzz vuäzzlaž da ärvvsaž nõkmen.  
Päärnaž kiččlâdd da mättai õutstõõzz  
vuâkkõõzzid siõrrmen.

Tääim nu'tt, što ouu'däak sooggpie'li tää'ssäärv.  
Vie'kket pärna fi'ttjed da âä'nned äärvast  
takai lää'dd kulttuurää'rb.  
Tõt vuäitt šõddâd ouddmiârkkân  
prää'znķi vie'ttjummuž õhttvuõđâst  
da nää'llpeâmm'mõõžž kuânstivui'm.  
Ohjjâd pärna âä'nned äärvast jeärrsid,  
hâ't-i see'st lie jee'res kiõll, kulttuur,  
âskldõk le'be jie'llemķiõččmõš.

## 8. Vuõiggâdvuõđ

*Varddam kooll mu'nne!  
Päärnže fe'rttai mušttled  
suu vuõiggâdvuõđid  
jiijjâs va'rdde da vie'kk kōõččmōšše.*

Päärnast lij vuõiggâdvuõtt tie'tted  
vuõiggâdvuõđees pirr.  
Su'st lij vuõiggâdvuõtt kōõččâd kōõččmōõžžid  
pukin aa'sšin, seksuaal'lažvuõđâst še.  
Uu'd päärnže teâđ seksuaal'lažvuõđâst  
da vuõigg da ääššlaž vasttōõžžid  
pukid kōõččmōõžžid.

Vää'ld vasttōõžžin lokku päärna ââ'jj.  
Päärnast lij vuõiggâdvuõtt mättjed ââ'nned  
suâvlaž saa'nid, vuõiggâdvuõtt mainsted puki  
aa'sši pirr di â'lmmeed taarbees da tuõivvjees.

Juõ'kk päärnaž lij jiijjâsnallšem  
da ärvvsaž sami nâkmen ko son lij.  
Juõ'kk päärnast lij vuõiggâdvuõtt tōõzz,  
što suu kuvddlet, suu vuei'net,  
suu vää'ldet lokku da suu fi'ttjet.  
Päärnast lij vuõiggâdvuõtt vuäžžad äärv  
ouddmōõžž huõlkani  
sooggpeä'lest le'be tō'st,  
mä'htt son kiõččlâstt jiijjâs sooggpeä'l.  
Päärnast lij še vuõiggâdvuõtt siõrrâd  
da kiččlōddâd jee'res sooggpie'llroolid.

Päärnast lij vuõiggâdvuõtt vuäžžad staan,  
tuärjjōõzz da suõjjummuž.  
Su'st lij vuõiggâdvuõtt privattvuõ'tte  
di staansōs õöldâsvuõ'tte.  
Su'st lij vuõiggâdvuõtt tobdstōõttâd jiijjâs  
va'rdde.



Tää'rkes päärna vuõiggâdvuõtt lij  
vuäžžad ouddned jiijjâs vue'jj mie'ldd  
hääit- da heämmōõzztää.  
Päärnast lij vuõiggâdvuõtt ouddned nu'tt,  
što son ij jooud mie'ldd toi'mmjummsa,  
kää'tt ij va'stted suu ââ'kkää'zz.  
Päärnast lij vuõiggâdvuõtt vuäžžad suõjjummuž  
seksuaal'laž viõkkvää'ldest da neu'rnummšin.  
Päärnast lij vuõiggâdvuõtt tu'mmjed  
jiijjâs vaardâst da mättjed staantääidaid.

Päärnast lij še vuõiggâdvuõtt vuässōõttâd  
tu'mmjemtuõjju, kää'tt kuâskk suu.

Päärnai vuõiggâdvuõđi suâppmõõžž (ÕM 1989)  
tää'rk̄mõs artikla varddtoobdpeâmm'mõ'sše lie:

2: Ââ'n muu vuõiggvuõđmeâldlânji,  
6: Mättat mu'nne ođđ aa'sšid,  
20: Ââ'n mu'st huõl,  
34: Tu'mmjam vaardstan.

Seksuaalvuõiggâdvuõđi čõõđtõõzzâst (WAS 1999) e'tk̄keet  
vuõiggâdvuõđ tu'tk̄kuum tiõttu seksuaal'lažvuõđâst  
da vuõiggâdvuõđ ka'tti seksuaalpeâmm'mõ'sše.  
WHO meä'rtõõli tää'rk̄ben päärnai seksuaalvuõiggâdvuõđid ee'jj 2010.

