

Suomen Kätilöliitto  
Finlands Barnmorskeförbund ry



# KärLek 2013

SEXUALUNDERVISNINGSMATERIAL FÖR HANDLEDARE SOM JOBBAR MED 12–18-  
ÅRINGAR

# Innehåll

<b>INLEDNING</b> .....	1
Materialets historia .....	1
<b>1 HANDEDARENS EGEN SEXUELLA IDENTITET</b> .....	3
<b>2 SEXUALUNDERVISNINGENS UPPGIFTER</b> .....	4
2.1 Den bild av sexualitet som förmedlas av medier.....	4
2.2 Var och en har rätt att växa och utvecklas sexuellt i sin egen takt .....	5
2.3 Frågor om utveckling i ungdomen.....	7
2.4 En ung människas liv i nuet.....	8
2.5 Familjens barn blir en vän .....	8
<b>3 UTVECKLING AV DEN SEXUELLA IDENTITETEN: TIDSPLAN FÖR UPPVÄXTEN, FÖRLÄGENHET OCH OSÄKERHET</b> .....	10
3.1 Utveckling av den sexuella identiteten i barndomen.....	10
3.2 Puberteten: en tid av fysisk och psykisk förändring.....	10
3.3 Kroppen .....	11
<b>4 SEX OCH SEXUELL MÅNGFALD</b> .....	13
<b>5 UMGÄNGE</b> .....	15
5.1 Varför man sällskapar.....	16
<b>6 SEX OCH SEXUELLA RÄTTIGHETER</b> .....	19
6.1 Rätt att känna och uttrycka känslor, rätt att älska.....	19
6.2 Rätt att säga sina åsikter även om andra inte håller med .....	19
6.3 Rätt att känna sig nöjd och välmående i sin egen kropp.....	19
6.4 Rätt till privatliv, förtrolighet och stöd .....	20
6.5 Rätt till integritet och sexuell trygghet .....	20
6.6 Rätt att bestämma om man vill ha barn, när man vill ha barn och hur många man vill ha .....	20

6.7 Rätt till sexuell frihet, rätt att ge uttryck för sin sexuella läggning .....	21
6.8 Rätt till korrekt information och mångsidig sexualundervisning .....	21
6.9 Rätt till jämlikhet, frihet och tolerans .....	21
<b>7 SEXUELLT VÅLD .....</b>	<b>23</b>
<b>8 SEX MED ÖNSKADE OCH OÖNSKADE FÖLJDER .....</b>	<b>25</b>
<b>9 PORR .....</b>	<b>28</b>
<b>10 UTDELNINGSMATERIAL TILL DE UNGA: .....</b>	<b>31</b>
DEL 1 .....	31
• Den egna kroppen .....	31
• Förtjusning .....	31
DEL 2 .....	33
• Går drömmar i uppfyllelse? .....	33
DEL 3 .....	35
• Komihåglista för den som vill bjuda ut någon .....	35
• Komihåglista för den som bjudits ut .....	35
• Komihåglista för den som är på dejt .....	35
• Komihåglista för den som pussas .....	35
DEL 4 .....	36
• Sex .....	36
DEL 5 .....	37
• Förälskelse .....	37
DEL 6 .....	38
• Rätt till integritet .....	38
• Låt oss röra vid varandra – om det är okej .....	38
• Om din rätt till integritet kränks: .....	38
• Rätt till sexuell trygghet .....	39

• Plåga inte.....	39
• En god sexualitet – ett gott liv .....	40
• Netikett.....	40
DEL 7 .....	42
• Om nackdelar med sex.....	42
<b>The WIND</b> .....	43
<b>KÄLLITTERATUR</b> .....	44

## INLEDNING

3:e upplagan

Sexualundervisning är uppfostran. Samhället präglas allt mer av prestation, brådska och stress, och det påverkar även barns och ungas liv. I vardagen upplever barn längtan efter vuxenhet och tyvärr också brist på kontakt med vuxna.

I dagens Finland är välståndet bättre fördelat än förr. Ett barn har rätt till en vuxens närvaro, uppfostran och stöd. Barnmorskeförbundet vill för sin del vara med och stödja familjers arbete med uppfostran även efter graviditet och spädbarnsålder. En barnmorskas uppgift är att stödja och sköta barnet, modern och familjen så länge som möjligt.

Avsikten med detta material är att väcka tankar och diskussion samt **vara ett hjälpmedel för sexualundervisning**. Vuxna bör samarbeta och de är skyldiga att utvidga både sina egna och ungas uppfattningar om sexualitet. Vi får kunskap om sexualitet från medier, olika forskningsresultat och framför allt av våra föräldrar och vår närmaste krets. Dessa källor ger ibland en ganska ensidig uppfattning om sexualitet.

Syftet med detta material är också att göra det klart och tydligt att sexualiteten är en resurs som berikar livet. Den gemensamma "röda tråden" för den arbetsgrupp som utarbetade materialet kom att handla om ansvar: man ville erbjuda de unga en positiv modell och framhäva att en ung människa också har rätt till sig själv, sin integritet och ett skyddat revir.

### **Materialets historia**

Suomen Kättilöliitto – Finlands Barnmorskeförbund ry:s styrelse utsåg i slutet av 2002 en arbetsgrupp som fick i uppdrag att utarbeta ett förslag till samarbete med Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland inom sexualundervisningen för unga i konfirmationsåldern. Till arbetsgruppen utsågs barnmorskorna Maija Pajukangas-Viitanen från Björneborg, Katriina Bildjuschkin från Åbo och Erja Korteniemi-Poikela från Kittilä samt prost Pasi Viitanen och pastor Eija Liimatainen, båda från Teljä församling i Björneborg. I första skedet koncentrerade man sig på att producera ett sådant material som teologer och ungdomsarbetare kunde använda i sin sexualundervisning för konfirmander. Materialet kom ut på Finlands Barnmorskeförbunds hemsidor i februari 2004.

Vid upplagan från 2009 bestod arbetsgruppen av Katriina Bildjuschkin från Åbo och Susanna Ruuhilahti från Helsingfors som båda är barnmorskor och sexologer. Då var det diakonissa Siw Nykänen från Jyväskylä som läste texten och godkände ändringarna.

Materialets tredje upplaga reviderades år 2013 och från den upplagan tog man bort alla religiösa inslag. Därför kan materialet även användas i andra sammanhang än konfirmationsundervisning då det är fokuserat på att stödja utvecklingen av den sexuella identiteten, självbilden och självkänslan. Texten har redigerats av Eeva Nevanen från Seinäjoki och Susanna Yli-Jaskari från Storkyro, båda barnmorskor, psykoterapeuter, par-

och sexualterapeuter. Arja Korkeamäki från Seinäjoki, barnmorska och styrelsemedlem i Finlands Barnmorskeförbund, har representerat förbundets styrelse och korrekturläst texten. Katriina Bildjuschkin, barnmorska, sexolog och expert från enheten för sexuell och fortplantningsmässig hälsa vid institutionen för hälsa och välfärd, har läst och kommenterat texten. Marianna Hakorinta från Åbo, kandidat i humanistiska vetenskaper, har kommenterat texten ur en undervisningsmässig synvinkel.

Materialet är i två delar: handledarens material innehåller fakta som gör det lättare att behandla ämnet och förslag till behandlingssätt. Materialet för de unga består av koncentrerade helheter. Sidorna för de unga har planerats så att de kan kopieras till var och en.

Det är viktigt för en vuxen att tänka på sitt eget förhållande till sexualitet, mänskliga relationer, sexualundervisning och i synnerhet till tankar om ungas sexualitet. För att alla ska kunna använda gemensamma ord måste den vuxna själv hitta de lämpliga orden och deras betydelser. För att övervinna sin egen förlägenhet och osäkerhet måste den vuxna själv förhålla sig positivt till att man talar om sexualitet och acceptera att man gör det.

Det är viktigt för undervisningen att man har målsättningar och vet varför ämnet behandlas. Saker som ingår i sexualundervisning upplever man hela tiden. En vuxen är hela tiden ett exempel på hur man lever och beter sig. När en vuxen är i öppen och uppriktig dialog med en ung människa upplever den unga en pedagogisk kärlek som hjälper den unga med att bli den människa han eller hon är. Den unga lär sig se sitt liv som betydelsefullt och viktigt, en unik gåva som bör vårdas med ansvar.

## 1 HANDLEDARENS EGEN SEXUELLA IDENTITET

För att kunna tala om och undervisa i sexualitet bör den vuxna ha bildat sina egna åsikter om sakerna samt kunna och vilja vara öppen för funderingar om sexualitet och sex. Den vuxna måste vara medveten om sina egna värderingar och attityder i samband med sexualitet. Om den vuxna har en tendens att själv bli förlägen kan det vara svårt eller rentav omöjligt att få en lektion i sexualundervisning att förlöpa naturligt. Då fäster de unga mer uppmärksamhet vid handledarens förlägenhet än vid själva ämnet. I en sådan situation kan man inte diskutera sakerna eller fundera på egna intryck. Lektionen kan snarare komma att kännas besvärlig och pinsam och inverka skadligt på de ungas uppfattning om sexualitet.

Förutom en syn och en åsikt bör handledaren ha ord som kan användas naturligt när man talar om sexualitet och sex. Obestämda hänvisningar skapar bara ytterligare oreda. Därför lönar det sig att inleda undervisningen med att komma överens med de unga om vilka ord som ska användas. Handledaren bör använda korrekt språk kryddat med sitt eget personliga sätt att uttrycka sig. Då blir undervisningen äkta och man kan hålla en öppen dialog.

En sexolog är inte en vuxen som talar som en tonåring för att behaga de unga. I början kan det kännas svårt att använda ord som beskriver sexuella känslor och funktioner. Sådana ord kan man börja med att öva i lugn och ro för sig själv eller tillsammans med andra vuxna. En vuxen bör fundera över vilka saker som i den vuxnas eget liv har inverkat på utformningen av den egna sexualiteten, både i positiv och negativ bemärkelse. Alla människor har antagligen både goda och dåliga erfarenheter av sexualitet.

## 2 SEXUALUNDERVISNINGENS UPPGIFTER

Varje människa är en sexuell varelse som i sin sexualitet utvecklas på sitt eget sätt och i sin egen takt. Därför är det viktigt att få sexualundervisning som gör det möjligt för var och en att utvecklas så tryggt och harmoniskt som möjligt, bli medveten om vem man är och vilka behov och förhoppningar man har samt lära sig uttrycka dem.

Det lönar sig att börja ge ett barn sexualundervisning tillräckligt tidigt. Sexualiteten utvecklas stegvis och i samband med barnets övriga utveckling och utvecklingsuppgifter, och därför bör man berätta om sådana saker som motsvarar barnets ålder. Sexualundervisningen kunde ju egentligen börja redan på mödrarådgivningen där föräldrarna kunde få veta vad barnet behöver för att det ska få en positiv självbild och en god självkänsla. Barn och unga behöver kunskaper, färdigheter och positiva attityder. Redan som liten lär man sig viktiga sociala färdigheter av lekkamraterna, färdigheter som man senare har nytta av i mänskliga relationer samt ett eventuellt föräldraskap.

Den sexuella utvecklingen spelar en viktig roll i utvecklingen av självbild och självkänslan. Det är också viktigt för välbefinnandet att lära sig vad man tycker om och vad man inte tycker om. Föräldrarna och andra vuxna i ett barns liv spelar en betydande roll när man hjälper barnet att få kontroll över sin kropp, till exempel genom att lära barnet att identifiera och även uttrycka känslor på ett konstruktivt sätt.

### 2.1 Den bild av sexualitet som förmedlas av medier

För sexualundervisning gäller samma princip som för all undervisning: helhetsbilden är viktig för att undervisningen ska lyckas. Om olika medier och vuxna berättar om en sak på samma sätt uppfattar man budskapet som sanningsenligt och övertygande. Med sexualundervisningen tävlar åtminstone den bild av sexualitet som förmedlas av reklam, filmer, musikvideor, litteratur och tidningar samt kompisars föreställningar om hur det egentligen ligger till.

Uppfattningen om sexualitet, sex och motsvarande saker har anknytning till kulturen och samhället. Man lär sig och får information och erfarenheter om sexualitet och härmed relaterade värderingar från omgivningen. Dessutom lever olika myter och tabun kring sexualitet fortfarande vidare. Det är inte bara reklam, utan också filmer, nyhetssändningar, ungdomsböcker, internet och livet omkring oss som inverkar på våra tankar och erfarenheter i samband med sexualitet. Också föräldrarna inverkar i hög grad på hur barns och ungas värderingar och attityder i samband med sexualitet bildas – hur man visar ömhet, tillgivenhet, respekt och kärlek i familjen, hur andra vuxna som möter de unga bemöter varandra och de unga, vilken bild av sexualitet som finns mellan raderna osv. Uppfattningen är bunden vid den människobild som bildar vår uppfattning om världen och dess värderingar.



Varken en ung eller en vuxen ska vara ett lätt byte för medierna, utan var och en har möjlighet att bedöma den information som man får från omvärlden. Beroende på människan kan samma information få olika innebörd.

Västerländska samhällen har gjort sex, och i synnerhet samlag, till en av de viktigaste källorna till lycka. Sex får folk att prata, med sex kan man sälja framgång och vilken produkt som helst. Sex har ofta gjorts till en prestation, en instrumentell och målinriktad sak. Detta strider mot den tanken att sex och kärlek hör ihop. När det gäller tonåringar ses sexualiteten ofta som en fara, och tonåringar verkar ofta vara utlämnade åt sina drifter. Utbudet på produkter som är fulla av sex, som säljs med hjälp av sex och som syns överallt har kanske redan åstadkommit en inskränkt uppfattning om sex och sexualitet i våra tankar, värderingar och attityder. Sex är en viss typ av aktivitet och sexighet är vissa saker. Det tycks finnas normer om att människor i vissa åldrar bör bete sig på ett visst sätt. Bryter man mot dessa föreställningar kan det leda till att man känner sig onormal. Det ses till exempel ofta som ett problem att man inte alls är intresserad av sex eller sexualitet. Å andra sidan tycker man att sexualitet = sex och sex = samlag. Detta stämmer emellertid inte, utan sexualitet är mycket mer. **Sexualitet är att vara en människa.**

Ett normalt par är typiskt alltid en kvinna och en man, samkönade par ser man sällan. Ensamma, frånskilda, styvfamiljer och äldre människor ser man också sällan. Dessutom saknas förståelse för att en ensamboende kan vara nöjd med sig själv som människa och med sin sexualitet. Det är på den vuxnas ansvar att ge den unga en positiv uppfattning om sexualitet. Sexualitet är en positiv och betydelsefull faktor för en människas hälsa och välbefinnande.

## 2.2 Var och en har rätt att växa och utvecklas sexuellt i sin egen takt

Under de sex första levnadsåren övergår ett barn från fullständigt beroende till begränsat oberoende. Barnet blir mycket medvetet om sin kropp och upplever sexuella känslor. Bland barn förekommer enhetligt sexuellt beteende vilket är normalt för barns utveckling.

I förskoleåldern börjar barn bli mer blyga, men kan ändå ibland leka sexuella lekar med sina jämnåriga. Därpå följer typiskt en utjämningsperiod tills intresset för kroppen vaknar i början av puberteten. Man börjar också fundera över sig själv, sin egen betydelse och sin plats i världen.

Unga är mycket olika när det gäller pubertet, mognad och sexuell utveckling. I samma åldersgrupp finns det många som ännu är ganska "små", men det finns också många som redan har börjat sällskapa och ha ett sexliv. Det är viktigt, kanske det allra viktigaste, för unga att vara som de andra. Det kan vara outhärdligt att vara annorlunda. Om man inte har möjlighet eller inte vågar göra det som andra gör vill man åtminstone försöka få de andra att tro att man har gjort det. Just därför är det viktigt, och dessutom utmanande, att få unga att förstå att det är **massan** som påverkar ens uppfattningar. Det hjälper att förstå saken rätt. Även statistik kan framställas och tolkas på många olika sätt.

Även inom forskning är sexualitet ofta heterosexuallitet och sex uppfattas ofta som samlag. Frågeställningarna styr den tillfrågades tanke om vad som är normalt och vad som bestämmer terminologin och å andra sidan framgår forskarens egen inställning till dessa saker. Varför vill vi veta något om andra människors sexvanor eller ungas samlag? Vad är det för tyst kunskap och attityder som sådana frågor har med sig? Kan det till och med vara så att det är svårt eller plågsamt att delta i sådana undersökningar? Man borde också fundera på den världsbild som unga människor får av sådana forskningsresultat, men ändå inte glömma att dessa resultat, t.ex. i nyhetssändningar, även påverkar vuxna. Man borde fundera på om kärlek, tillgivenhet, respekt och livets betydelse eller sexualitetens mångfald spelar någon roll i dessa undersökningar.

Forskningsresultat kan även framställas rafflande. Beträffande åldern för ungas första samlag får man veta att den har blivit lägre samt vilka faktorer det beror på och hur man kunde ändra på det. Det är bra att läsa statistik och fundera på vad som framgår av statistiken. Om 80 % av de 15-åriga inte har haft samlag eller andra typer av sex, vad ska man då tala om med dessa unga – vad kunde vara kärnbudskapet i en sexualundervisning som kan genomföras i en trygg atmosfär av diskussion och funderingar? Vet en vuxen vad de unga egentligen önskar och behöver?

*När ca 20 % av de 15-åriga (obs.: själva!) uppger att de har haft samlag, då har 80 % alltså inte haft samlag.*

*Av de 17-åriga flickorna och de 18-åriga pojkarna har ca 50 % haft samlag, hälften har alltså inte haft samlag.*

Det lönar sig att lära unga att förstå betydelsen av engagemang och ansvar i ett parförhållande och lära dem att göra ansvarsfulla val. **Det kan inte finnas frihet utan ansvar!** Ett samhälle, en skola eller ett parförhållande kan inte fungera utan regler och överenskommelser. Om man betar sig själviskt bara för att tillfredsställa sina egna behov leder det till att man trycker ner andra.

Sådana vuxna som bara byter partner när det blir svårigheter utan att ens försöka lösa problemen ger de unga endast en modell för att klara av ett parförhållande. Det är ett stort beslut för en människa att engagera sig i att älska en annan. Kärlek handlar om att låta sin partner utvecklas till en sådan människa som han eller hon kunde vara. Kärlek är vardag, svett, tårar och kompromisser i ett ömsesidigt, jämlikt förhållande av tillgivenhet och respekt. En älskande människa kan ibland upptäcka att han eller hon blir kär i sin partner igen.

Ett barn och en ung lär sig mycket om kärlek, förälskelse och engagemang i sin närmaste krets. Det är viktigt hur föräldrarna eller familjens andra vuxna visar varandra och barnen kärlek samt vilka saker som ingår i kärlek och hur kärlek känns. Utan ord laddar man in många antaganden om kunskaper i mänskliga relationer i en tonåring. Vi antar att man lär sig sköta parförhållanden av sig själv fast det kanske inte finns ett enda lämpligt exempel

på det i det förflutna. Det är skäl att berätta och prata med de unga om engagemang, känslor och kärlekens vardag.

Man ska dock inte se det som en förpliktelse att man måste leva tillsammans livet ut om förhållandet inte är hållbart. Alla former av våld är fel, och man ska inte tvinga någon att leva i ett förhållande som är mer destruktivt än konstruktivt för en människa. Detta betyder emellertid inte att man alltid borde ifrågasätta kärleken eller skiljas när man drabbas av motgång. Olika kriser och konflikter är naturliga för ett parförhållande och det är bättre att se dem som konstruktiva och inte destruktiva för förhållandet.

Kärlek är viktigt för en människa. Barn och unga bör lära sig att älska och se det vackra i omgivningen. När man till exempel rör sig i naturen kan man ibland stanna upp och beundra allt möjligt vackert. En ung människa behöver kärleksfulla, fördomsfria och godkännande kommentarer om sig själv även om de ibland skulle vara oförtjänta. Det lönar sig att fundera på allt det som ingår i kärleken: vem eller vad man kan älska, vad det innebär att älska en annan och vad det kan betyda för en själv att vara älskad.

### **2.3 Frågor om utveckling i ungdomen**

- Att bli självständig, frigöra sig från föräldrarna och ha ett fungerande förhållande till dem
- Att sluta sig speciellt till jämnåriga och vuxna utanför familjen

Den viktigaste i en ung människas utveckling är att bli sig själv – sitt eget jag. För att bli självständig behöver den unga även tvister och meningsskiljaktigheter. Stöd från vänner och kamrater är viktigt för att en ung människa ska bli självständig och hitta sina egna värderingar, men även med föräldrarna övar man genom att ha olika åsikter om olika saker. Det är lättare att bli självständig när man sällskapar och har nära vänner. När man sällskapar lär man sig mycket både om varandra och, framför allt, om sig själv.

Ungdomen har kallats “den andra chansen“, vilket betyder att man återgår till barndomens frågor, de tas återigen upp till diskussion och man hoppas att man åtminstone får svar på några av dem. Det är de vuxnas uppgift att stödja den ungas försök att bli självständig. Man kan säga att under ungdomen styrs ett barn från barndom till vuxenliv.

Den sexuella identiteten utvecklas mellan ca 16 och 25 års ålder. Ingen är färdigt utvecklad genast efter grundskolan. I ungdomen ingår ett förhållande till sin egen och en annans sexualitet och till en annan människa samt drömmar och planer om att bilda familj. Man börjar hitta svar på frågorna om vem man är, vad man är och vilka ens värderingar är. Kroppen förändras och får även sinnet att förändras. Det väsentliga är att få kontroll över sin sexualitet. Därför är det viktigt att lära känna sina känslor, sin kropp och dess reaktioner.

Att hitta sin sexuella identitet betyder att man blir medveten om, identifierar och accepterar sin sexuella läggning och sig själv som en sexuell varelse samt upplever sin sexualitet som en del av sig själv. De flesta är heterosexuella, dvs. de kan bli förtjusta och förälskade i

personer av det motsatta könet. Det finns människor som förälskar sig i personer av sitt eget kön, deras sexuella identitet är homosexuell. Om homosexuella kvinnor används även ordet lesbisk. En bisexuell person kan vara sexuellt intresserad av och förälska sig i både män och kvinnor. Det finns även andra sexuella läggningar. Här har vi endast nämnt de tre vanligaste.

En människas sexuella läggning kan förändras med tiden. Det är viktigt att både unga och vuxna funderar över vilken betydelse sexualitet, sexuell läggning, kärlek och mänskliga relationer över huvud taget har i livets olika skeden och vilken roll de spelar i livet. Det vill alltså säga att man behöver kunskap om sexualitetens mångfald för att stödja en ung människas strävan att hitta sitt eget jag.

Det är en del av en ung människas utveckling att bekanta sig med sexuell njutning och njuta av sin egen kropp. Onani betyder att åstadkomma sexuell njutning ensam genom att smeka sin egen kropp. Att onanera är att älska med sig själv. När man en gång har lärt sig onanera, kan man det resten av livet. Onanin har en viktig uppgift även vid sexuell umgänge med en annan person, t.ex. när man vill visa partnern vad man själv har lärt sig om sin egen kropp.

Utan gränser kan man inte växa upp tryggt. Förbud och begränsningar gör det möjligt även för de unga att visa att de inte alltid håller med, att de kan ha andra åsikter och vill testa om de duger. "Duger jag?", "Är jag bra?", "Är jag normal?" är frågor som bekymrar unga människor mycket. I ett korstryck av motstridiga värderingar och förväntningar kan det vara helt omöjligt för en ung människa att göra val som vuxna anser som etiskt hållbara – eller ens sådana val som kunde vara gynnsamma för den egna hälsan.

## 2.4 En ung människas liv i nuet

Ju enhetligare information om sexualitet en tonåring får från olika medier, desto trovärdigare börjar informationen kännas för tonåringen. I medierna finns det mycket om sexualitet, både bättre och sämre, och det kan vara svårt att veta vad man ska lita på. Medierna har delvis även kommersialiserat sexualiteten. I det moderna samhället är det därför så gott som omöjligt att inte råka ut för kommersiell sexualitet.

Det hör också till livet att förhållanden slutar och man blir besviken. I alla åldrar kan det vara vanligt, önskvärt och tillåtet att skiljas och inte längre vilja vara tillsammans. Det är den vuxna som ska säga NEJ när den ungas krafter, kunskap eller förmåga inte räcker till. **Den vuxna ska också hjälpa den unga med att identifiera och genomgå obekväma känslor.** Den som säger NEJ kan få ett rykte om sig att vara en tråkig människa, men en vuxen har tillräckligt med livserfarenhet och måste ha råd att ha ett sådant rykte.

## 2.5 Familjens barn blir en vän

Det går långsamt att bli självständig. Hemma och tillsammans med lekkamrater, andra bekanta och släktingar har barnet/den unga lärt sig sociala färdigheter. Dem har man övat

ända sedan barnsben och de kloka föräldrarna har sett till att man har hållit fast vid de sociala spelreglerna.

En högstadieelev är fortfarande beroende av hemmet och familjen, men kompisarna och de jämnåriga betyder mer. Vänskapsförhållandena är ovärderliga, men stöd och råd från föräldrar eller andra vuxna kan fortfarande vara nyttiga.

Det lönar sig att fundera på vilken sorts vän man själv är och vad för vänner man har. Det finns vissa spelregler för god vänskap:

#### 1) RÄTTVISA:

"Gör mot andra som du själv vill bli behandlad" är en känd princip från vänskapens spelregler. Det är viktigt att ha klart för sig vad den andra önskar och vad han eller hon har rätt till. Varje människa har rätt att bli behandlad rättvist – det gäller också dig! Ärlighet och rättvisa är god vänskap.

#### 2) KÄRLEK:

"Älska din nästa såsom dig själv" är kärlekens grundidé. Var och en av oss är värd att älska och därför ska man också älska sig själv. En människa som älskar sig själv kan också älska en annan och motta kärlek.

#### 3) JÄMLIKHET:

Olikhet är rikedom, vi är individer ända ut i fingerspetsarna. Två människor kan inte vara identiska. Olikhet är rikedom och varje människas olikhet bör respekteras.

#### 4) ANSVARFULLHET:

Ansvar för sig själv börjar med att var och en kan sköta om sig själv. När man kan sköta om sig själv kan man vid behov även sköta om andra människor som behöver hjälp. Ansvaret för sig själv och andra människor utvecklas så småningom, i växelverkan med andra människor. Till ansvarsfullhet hör att man försvarar jämlikhet och rättvisa.

#### 5) ÖMSESIDIGHET

Ända sedan barnsben kan ett barn och en ung lära sig ömsesidighet med kompisarna. Ömsesidighet behövs genom hela livet, även i ett parförhållande. Det betyder att man beaktar bådadas önskningar och behov så jämlikt som möjligt, vare sig det gäller matlagning eller sexualitet.

## **3 UTVECKLING AV DEN SEXUELLA IDENTITETEN: TIDSPLAN FÖR UPPVÄXTEN, FÖRLÄGENHET OCH OSÄKERHET**

Människolivet är en fin sak och idealet är att var och en ska få gå framåt i sin egen takt på vägen från spädbarn till åldring, från födsel till död. De flesta av oss, både unga och vuxna, vill gärna verka säkra och erfarna. Osäkerhet tolkas nuförtiden lätt som ett tecken på svaghet. Osäkerhet anses inte som ett beundransvärt drag ens hos unga människor för vilka det ju är typiskt att vara osäkra och omogna.

Tidvis förändras och utvecklas människokroppen i snabb takt. När kroppen förändras måste sinnet också förändras. Det är vanligt att kroppen hinner före sinnet: ett barn liknar en vuxen utan att ha hunnit uppnå en vuxens färdigheter och kunskaper om livet. Kroppen blir vuxen långt före sinnet eller de sociala färdigheterna! Lyckligtvis finns det ingen regel som är den enda rätta för hurdan man ska vara. Vi är olika, några människor har blivit handikappade någon gång i livet, andra är födda med funktionshinder. Ändå har varje människa sin sexualitet som finns i kroppen oberoende av sjukdom eller funktionshinder.

### **3.1 Utveckling av den sexuella identiteten i barndomen**

När man talar om barns sexualitet kan man tänka att barndom och sexualitet inte har något med varandra att göra. Det är riktigt att barns sexualitet är något helt annat än vuxnas sexualitet. Barns sexualitet handlar aldrig om att uppnå den njutning som hör till vuxnas sexualitet. Barn förundrar sig över olika saker, bekantar sig med sin egen kropp och lär sig om närhet. I ett barns sexualitet ingår olika utvecklingsuppgifter med vilka barnet växer och utvecklas till sitt eget jag och börjar ta kontroll över sin kropp. Därför är det bra för föräldrarna eller de vuxna att veta hur de bör stödja utvecklingen av barnets sexualitet.

Under sitt första levnadsår utvecklas barnets trygghetskänsla, och barnet behöver alltså en trygg och kärleksfull miljö. Om det i detta skede förekommer mycket frustration kan grundtryggheten inte utvecklas och detta kan senare i livet visa sig till exempel som neurotiskt beteende. Under de nästa två åren börjar självbestämmanderätten utvecklas och barnet börjar få kroppens funktioner under kontroll. Detta ger barnet tillfredsställelse och beröm från föräldrarna bidrar till att självkänslan också utvecklas i rätt riktning. Intresset för den egna sexualiteten och könsorganen vaknar mellan 3 och 6 års ålder. Könsorganen blir en källa till stort välbehag. Det är typiskt för pojkar att tävla om vem som kan kissa längst och för flickor att ta på sig mammas finkläder och smycken och kokettera med dem. De nästa åren före puberteten beskrivs som latensperioden när barn är energiska och leker aktivt med kompisarna.

### **3.2 Puberteten: en tid av fysisk och psykisk förändring**

Under puberteten förändras kroppen mycket och barnet börjar redan likna en vuxen. Men ändå tar det tid att lära sig leva med den förändrade kroppen. Andra människor börjar bemöta tonåringen som en vuxen fast tonåringen själv inte alls känner sig mogen. Man

börjar ställa större krav på tonåringen. Hela ungdomen är en tid som är reserverad för att lära sig vara vuxen. Och hela den reserverade tiden går också åt till det!

Tidsplanen för den fysiska utvecklingen varierar mycket. De första menstruationerna kommer mellan 10 och 16 års ålder och de första sädesuttömningarna mellan 12 och 16 års ålder.

Hos en kan de största förändringarna i kroppen ske på ett år, hos en annan kan de ta mer än två år. Det svåraste är förmodligen att vara den i klassen som utvecklas först eller den som sist kommer in i puberteten. Det är ofta den första och den sista som de andra speciellt lägger märke till. Men man känner väl inget större behov av extra uppmärksamhet när man inte ens själv riktigt har hunnit vänja sig vid sig själv. Den som utvecklas sist behöver inte andras kommentarer för att växa snabbare.

Många vill vara som de andra, man är rädd för att vara annorlunda. Det stärker självkänslan att vara som de andra, höra till gänget och lyckas med det. Därför bör de vuxna påminna tonåringarna om att det är okej att vara annorlunda och man är bra just som man är, i sitt eget utvecklingsskede! Ingen kan själv göra något för att få puberteten att börja tidigare eller gå snabbare – det är framför allt arvsmassan och levnadsstandarden som gör det.

Utseendet, kläderna, sminkning och dofter kan var och en däremot själv göra mycket åt. En ung människas stora uppgift är att ta kontroll över sin sexuella kropp och bli självständig. Andra uppgifter är att ta avstånd från föräldrarna, sluta sig till jämnåriga och bilda sina egna värderingar.

Även om man inte kan förutspå eller ens ha full kontroll över vad som kommer att hända i livet kan man ändå drömma och planera. Men det finns mycket i livet som man kan påverka, och det är just det som menas med att ta kontroll över sitt eget liv.

### **3.3 Kroppen**

Hos småbarn är det inte just annat än snippan och snoppen som gör skillnaden mellan flickor och pojkar. Puberteten gör kroppen till en vuxen kropp med fungerande könsorgan. Det händer naturligtvis också mycket annat, men det intressantaste är ofta just den sexuella utvecklingen. En flickas kropp förbereder sig för menstruationscykeln och möjligheten att bli gravid, föda och amma. En pojkes kropp förbereder sig för att producera spermier och möjligheten att bli far. I de yttre könsorganen sker en förändring, pojken börjar likna en man. Allt som behövs är redan färdigt när människan föds, men i puberteten börjar kroppen fungera som en vuxen kropp. Det är bra att se puberteten som en fin tid på vägen mot vuxenlivet!

#### **• Flickor**

Kroppen blir rundare och mjukare. De kvinnliga formerna syns allt tydligare, och ibland kan det kännas pinsamt och man kan få lust att täcka över kroppen. Å andra sidan kan det

kännas trevligt att den nyutsprungna kvinnliga skönheten märks. Menstruationscykelns början är ett tecken på normal kvinnlig hormonaktivitet.

- **Pojkar**

Axlarna blir bredare, rösten blir lägre och kroppen blir starkare. Man får lust att också se ut som en man och samtidigt kan man bli orolig över om man kan vara tillräckligt manlig.

Man blir smickrad av andras uppmärksamhet. Sädesuttömning är ett tecken på normal manlig hormonaktivitet.

Det är klart att menstruation och sädesuttömning inte betyder att man redan har blivit vuxen. Menstruationscykeln kan börja redan hos 10-åringar och sädesuttömning hos 12-åringar. Men i 12-års åldern är man naturligtvis inte vuxen!

## **FRÅGOR TILL DE UNGA:**

*Vad tycker du gör en ung till en vuxen?*

*Vem är ansvarig för dina handlingar? Kan man bära ansvar om man inte har uppfostrats tillräckligt av föräldrarna?*

## **UTDELNINGSMATERIAL TILL DE UNGA:**

DEL 1, sidan 41

- Den egna kroppen
- Förtjusning

DEL 2, sidan 44

- Går drömmar i uppfyllelse?



## 4 SEX OCH SEXUELL MÅNGFALD

När man talar om sex tänker man oftast på män och kvinnor. När man ger råd om parförhållanden är det vanligt att man kommer att tänka på ett förhållande mellan en man och en kvinna.

Så länge människor och kulturer har dokumenterats har även kärleks- och parförhållanden mellan personer av samma kön skildrats. Olika kulturer har i olika perioder förhållit sig till homosexualitet på mycket olika sätt. I vissa perioder har homosexuella förhållanden beskrivits som en form av hög och kultiverad kärlek och å andra sidan har det funnits samhällen där man har kunnat få dödsstraff för att vara homosexuell.

Homosexualitet har alltid väckt starka känslor. I Finland blev det straffbart att diskriminera på grund av homosexualitet 1995. I följande version av strafflagen som trädde i kraft i början av 1999 upphävdes det s.k. uppmaningsförbudet och det bestämdes att den sexuella myndighetsåldern skulle vara 16 år både för hetero- och homosexuella förhållanden. Enligt den nya grundlagen får ingen diskrimineras på grund av sexuell läggning. Orsakerna till människors homosexualitet är okända. Det uppskattas att ca 5 % av alla människor är homosexuella och mellan 10 och 25 % är bisexuella.

Finlands lag har åldersgränser i samband med sexualitet. Den sexuella myndighetsåldern är 16 år och/eller 18 år. Detta betyder att en vuxen människa inte får ha sexuellt umgänge med en person som är yngre än 16 år, och om en vuxen och en ung har någon typ av yrkesmässigt förhållande (ungdomsarbetare, lärare, skötare osv.) är åldersgränsen 18 år.

Det är skäl att komma ihåg att barnskyddslagen alltid går före tystnadsplikten! En vuxen kan ställas till svars om det visar sig att den vuxna har fått veta att ett barn eller en ung har behandlats illa, men inte har ingripit.

### FRÅGA TILL DE UNGA:

*Vi vet alla att sex kan ge både välbehag och problem.*

- *Vem tycker du bär ansvaret för beslutsfattandet och förhindrandet av eventuella följder, t.ex. könssjukdomar eller oönskad graviditet?*
- *Varför har man könsumgänge? Vad ska man göra om man upplever någonting tråkigt?*

Sexuell njutning är sinnlighet, att få njutning och tillfredsställelse med sinnen i ett förhållande där man helt kan lita på den andra.

För att kunna vara avslappnad och tillitsfull tillsammans med den andra, både utan kläder och roller, bör man ha tillräckligt med självförtroende.

Det hör till människans natur att ofta känna behov av att fråga: duger jag, är jag bra och tillräcklig för dig? Om man inte får svar på dessa frågor eller om ens misstankar om att man är otillräcklig blir bekräftade kan det vara omöjligt att våga ha sex med den andra. För att kunna njuta av sex med den andra måste man kunna lita på att den andra inte gör något ont eller skadligt.

Det är ofta så att en ung människa som ännu inte genomgått sin pubertet inte är tillräckligt mogen psykiskt eller mentalt för att våga njuta av sex.

## ORDLISTA

**Kärlek:** Tillgivenhet för något, vanligtvis en annan människa. Att få vara just den man är och att respektera och lita på varandra. Det finns olika former av kärlek, och kärlek behöver inte alltid ha samband med parförhållanden.

**Sex:** Sexualiteten kommer till uttryck i tankar, ord och handlingar. Möjlighet att få njutning av ens egen och en annans kropp.

**Sexualitet:** Hör till människolivet från barndom till ålderdom, viktigt att man är medveten om vem man är. Ett sätt att förverkliga sig själv som människa genom att respektera både sig själv och andra samt genom att sätta värde på egna och andras känslor och behov.

**Umgänge:** Omfattar i allmänhet förtjusning/kärlek och närhet.

**Våld:** Det finns olika former av våld: fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt och religiöst.

**Samlag:** En form av sexuell beröring, kan leda till fortplantning. Penis eller ett sexhjälpmedel förs in i slidan, analöppningen eller munnen.

Definiera tillsammans med de unga orden **KÄRLEK, SEX, SEXUALITET, VÅLD** och **SAMLAG** så att alla talar om samma saker.

## 5 UMGÄNGE

När man bildar ett parförhållande är det nödvändigt att börja med att umgås, dvs. sällskapa, en tid.

Under den tiden lär paret känna varandra, både de goda och dåliga sidorna. Det finns ingen perfekt människa. Till puberteten hör känslan att ingen här i världen förstår en. När partnern är ungefär jämnårig och lever i en likadan värld kan det kännas att han eller hon förstår en och är världens enda pålitliga människa. När man sällskapar är det viktigt att ibland inte vara tillsammans så att uppfattningarna om och saknaden efter den andra får utvecklas i lugn och ro.

När man blir kär förväntar man sig att den andra ska göra livet perfekt och ge en allt vad man alltid har saknat – ömhet, uppmärksamhet och omsorg. Om man som ung aldrig i sitt liv har fått uppleva närhet och omsorg från föräldrar och andra närstående vuxna kan det bli just dessa saker som man är mest ute efter i ungdomens människokontakter. Barndomens trygga, nära mänskliga relationer är viktiga resurser i ungdomen när man växer upp. Då kan man igen återgå till att minnas barndomens sexualitet, den sexuella identitetens utveckling och den viktiga uppgiften att lära sig närhet tillsammans med föräldrarna.

För ett par som sällskapar är det speciellt viktigt att också sköta andra mänskliga relationer. Fast man har hittat sin älskade lönar det sig inte att förlora sina kompisar.

Det är ofta i början av förhållandet som paret är mest tillsammans, och senare kan det bli mindre kontinuerligt. Då är det trevligt att ha kvar några gamla kompisar. Det är helt normalt att ett par är tillsammans så mycket som möjligt i början av förhållandet och att båda sedan börjar sakna annat än varandras sällskap. Problemet är att den ena ofta kommer till det skedet tidigare än den andra. Då kan den andra känna sig övergiven.

Man kan bli svartsjuk på den andra. Förtroendet för den andra kan bli utsatt för en prövning och man kan tro allt möjligt om den andra. Det kan emellertid aldrig vara bra för ett parförhållande att underkuva eller misshandla den andra eller begränsa den andras frihet. Våld är aldrig en lösning i mänskliga relationer!

### EN FRÅGA TILL DE UNGA:

*Hur börjar och slutar man sällskapa?*

### UTDELNINGSMATERIAL TILL DE UNGA:

DEL 3, sidan 46

- Komihåglista för den som vill bjuda ut någon
- Komihåglista för den som bjudits ut
- Komihåglista för den som är på dejt
- Komihåglista för den som pussar

## 5.1 Varför man sällskapar

Man sällskapar framför allt för att dela känslan av kärlek eller förtjusning med den andra och bilda ett parförhållande.

Ett parförhållande är typiskt för människor. Det kan ibland leda till ett gemensamt hem, familj och gemensamma barn. När man sällskapar experimenterar man alltså med ett parförhållande och testar om man passar ihop.

Tonåringars första förhållanden leder sällan till äktenskap, ett gemensamt hem eller gemensamma barn. Förhållandena kan vara mycket kortvariga – efter att ha sällskapat en vecka eller en månad skiljs man därför att förhållandet ändå inte motsvarade den föreställning som man hade i början. Känslan av kärlek försvinner, men det bästa är om vänskapen ändå blir kvar.

Ibland kan det medföra stor sorg och besvikelse att ett förhållande är slut. Ibland är det bara den enas kärlek som är slut och då känner den andra sig bedragen och övergiven och lider av hjärtesorg. Det är inte lätt att komma över hjärtesorg. Om känslan av kärlek fick världen att se god och vacker ut får hjärtesorgen den att se dyster ut – det kan till och med kännas som om livet inte har någon mening när den man älskar har lämnat en. Men livet är inte slut! Imorgon är en ny dag!

Alla egna medel mot hjärtesorg som inte skadar andra är bra. För några människor är vänner den allra bästa trösten. Det lönar sig alltid att sköta sina vänskapsförhållanden fast kärleksförhållandet skulle vara hur bra som helst. Om något går fel eller det skulle bli bara ett litet gräl kan en vän, en vuxen eller en förälder vara till stor hjälp. Man kan också få lättnad t.ex. av att jogga, gå på gym eller skriva dikter.

### FRÅGOR TILL DE UNGA:

- *Vilka medel mot hjärtesorg känner du till?*
- *Föreställ dig att den du älskar lämnar dig och du är fortfarande kär i honom/henne. Hur klarar du av hjärtesorgen?*

### FRÅGOR TILL HANDEDAREN OCH DE UNGA:

- *Vad kan kallas sex? Behöver man ha haft samlag för att kunna säga att man har haft sex?*
- *Kan man besluta om sex för en annan eller övertala en annan?*
- *Varför har några unga samlag och andra inte?*
- *Varför börjar några ha sex tidigt och andra väntar?*

### **ETT ARBETSSÄTT:**

*Dela in de unga i två grupper varav den ena tycker att det är bättre att vänta och den andra tycker att det är bättre att börja ha sex tidigt. Skriv ner ställningstagandet.Handledaren/handledarna kan vara med i grupperna. Läs och bedöm de två ställningstagandena tillsammans.*

### **Man har sex för att:**

- få kärlek
- få krama om
- få ömhet
- bli godkänd
- få ett rykte
- få erfarenhet
- få njutning
- man tror att alla andra har sex

### **Njutning**

Sexuell njutning upplevs som positivt. För några människor kan sexualitet eller sex emellertid innebära ångest och hemska minnen. Lust, passion och njutning får plats i en människas liv om de sexuella rättigheterna respekteras. Sexuellt tvång, berövande och utnyttjande är alltid fel och skadligt.

### **Handledaren/handledarna diskuterar följande frågor först sinsemellan och sedan med de unga:**

- Varför känns sex trevligt, varför ger sex njutning?
- Varför ger sexuella handlingar i allmänhet positiva känslor?
- Hur uppstår sexuell njutning?
- När är en sexuell upplevelse inte trevlig eller tillfredsställande?
- Varför gör man medvetet en annan ledsen?

Det kan vara svårt att hitta det enda rätta svaret på varje fråga, men man kan fundera och reda ut sina egna värderingar.

### **EN UPPGIFT TILL DE UNGA:**

*Dela in er i grupper på 3-4 personer och skriv en kort berättelse om en situation som en person i er ålder kan råka ut för. I situationen ingår sex och kanske ett problem eller något att fundera på i samband med det? Ni har 10 minuter på er att skriva berättelsen och efter det byter ni papper med granngruppen.*

*När ni har bytt papper med granngruppen ska ni hitta på en lösning på problemen i deras berättelse.*

*Till slut ska situationen och dess lösning läsas upp eller framföras för alla.*

**UTDELNINGSMATERIAL TILL DE UNGA:**

DEL 4, sidan 48

- Sex

DEL 5, sidan 50

- Förälskelse

## 6 SEX OCH SEXUELLA RÄTTIGHETER

Känn dina rättigheter! Det är viktigt att känna sina sexuella rättigheter. De är inte lagar, utan saker som Finland har lovat att fästa speciell uppmärksamhet vid i lagstiftning och till exempel inom den offentliga hälsovården. De sexuella rättigheterna har till uppgift att hjälpa unga människor att hålla fast vid sina gränser och ta hand om sin sexualitet.

### 6.1 Rätt att känna och uttrycka känslor, rätt att älska

En ung människa har rätt att känna alla känslor och uttrycka dem. Man får också uttrycka känslor av vrede, sorg, rädsla och förlägenhet, om man gör det utan att skada eller såra någon. Livet blir svårare av att man inte kan identifiera sina känslor. Det kan ibland till och med kännas som om man inte alls är en levande varelse. Man lär sig om känslor genom att känna och ge uttryck för sina tillstånd. En känsla kan kännas i kroppen som något slags reaktion – en bubblande glädje i magen, en tung känsla i bröstet.

I barndomen lär vi oss mycket om vilka känslor man får visa och hur man får uttrycka känslor. Känslor är närvarande överallt och hela tiden. Ändå tycker vi att vissa känslor inte får visas öppet. I sexualitetens kärna ingår alla känslor. Det är helt okej att inte alltid veta vad man ska göra. Även en vuxen kan ibland bli förlägen, känna sig osäker och rädd eller besviken. Det är viktigt att lära sig fungera med känslorna så att man kan frigöra sig från en obekvämlig känsla. Det tar tid och det enda rätta sättet att frigöra sig från känslotillstånd finns inte.

### 6.2 Rätt att säga sina åsikter även om andra inte håller med

Frågor om sexualitet står i samband med kulturen vi lever i. Våra värderingar och normer bildas i vår kultur. Det finns inget val eller sätt som är det enda rätta. Vissa gränser dras med lagenliga rättigheter och de bör inte överträdas. Man har rätt att hålla fast vid sina åsikter. Ibland är det utomordentligt viktigt. Gå inte med på någon typ av sex om någon försöker locka eller övertala dig om du inte vill det för din egen skull. Våga stå på dig!

Sexualitet kan iakttas på många olika sätt. Det är viktigt att kunna uttrycka sin åsikt utan att behöva vara rädd för att det kan medföra något ont. Om man vill att andra ska respektera och vilja höra ens egen åsikt är man faktiskt själv också skyldig att lyssna på andra. Ens egen åsikt är lika viktig som en annans. Nöj dig alltså inte med att vara tyst och missnöjd. Ta ställning, då kan du påverka sakerna.

### 6.3 Rätt att känna sig nöjd och välmående i sin egen kropp

Vår tid präglas av betydelsen av prestationer och kroppens utseende. Vi får se och höra alla möjliga bilder av och uppfattningar om hur en bra och lämplig kropp ska se ut. Det verkar som om man blir lycklig och välmående om man bara uppnår detta ideal. Men man kan må bra och vara lycklig i vardagen om man bara låter sig själv vara nöjd och välmående i sin egen kropp. Var och en av oss är viktig och vacker på sitt eget sätt oavsett

om kroppen är trött eller formad av sjukdom, skadad av ett handikapp eller olik någon annans.

Vi försöker forma vårt utseende på många sätt och av många orsaker. Det kan hända att man med ett vackert utseende kan bli beundrad, vilket man annars inte skulle bli, och därför vill man alltid jogga och hålla diet. Några människor som inte tycker om sin kropp plågar den för att stå ut med missnöjet. Andra skyddar sig mot omvärlden genom att äta för lite eller för mycket. Skönhetsidealet garanterar inte lycka eller välmåga. Skönhet, glädje, lycka och kärlek kommer inifrån.

#### **6.4 Rätt till privatliv, förtrolighet och stöd**

En ung människa har rätt till privatliv både hemma och i skolan. Om du behöver tjänster inom sexuella hälsan ska du veta att hälsovårdaren eller andra anställda inom hälsovården inte har rätt att berätta om dina angelägenheter för andra, inte ens dina föräldrar. De anställda har tystnadsplikt. Tystnadsplikten gäller dock inte om du är i livsfara, har råkat ut för ett allvarligt brott eller din uppväxt och utveckling är i fara. I så fall kan de anställda kontakta t.ex. ditt hem eller barnskyddet. Det behövs dock mycket för att de ska få bryta mot tystnadsplikten. Om du har frågor om preventivmedel, sexualitet eller annat och du inte vill prata om dessa saker med dina föräldrar lönar det sig att anlita t.ex. skolhälsovårdaren.

#### **6.5 Rätt till integritet och sexuell trygghet**

Varje människa har rätt till integritet och trygghet. Man får inte röra vid en människa som inte vill att man ska göra det! Bara en liten oönskad beröring kan kännas mycket sårande. Sexualiteten är en positiv möjlighet så länge man känner sig trygg. Då litar man på människorna omkring en. Om förtroendet blir förstört kan känslan av trygghet också bli förstörd. Förutom genom beröring kan man kränka en annan människas integritet genom att komma för nära, kasta vissa blickar och säga oönskade sexuellt färgade saker. Du bär ansvaret för vad du gör. Allt slags utskällning, ofredande, antastande, störning och oönskad beröring är helt fel! Genom att iaktta människors miner, ansiktsuttryck och gester, genom att lyssna på sig själv och prata kan man undvika att överskrida en annan människas gränser.

#### **6.6 Rätt att bestämma om man vill ha barn, när man vill ha barn och hur många man vill ha**

Den vanligaste dödsorsaken för unga flickor i världen är graviditet i ung ålder. Det är alltså viktigt att denna rätt finns. Det att man själv får bestämma om sin graviditet innebär också att man har rätt att bestämma när, var och med vem man vill ha samlag eller om man någonsin vill ha samlag. Var och en borde också ha rätt och möjlighet att använda preventivmedel för att undvika oönskad graviditet och för att främja en eventuell önskad graviditet i framtiden. Då kan man förhindra graviditet genom att ha sex utan samlag eller samlag med två preventivmetoder som används samtidigt och varav den ena måste vara en kondom.



När en kvinna har blivit gravid är det enligt lagen kvinnan själv som bestämmer om graviditeten ska fortsätta eller avbrytas. Om ett barn föds är fadern skyldig att försörja barnet till vuxen ålder. Det lönar sig att fundera ordentligt över när man ska börja ha samlag och vilka risker samlag innebär.

En graviditet kan avbrytas upp till 12 veckor efter den senaste menstruationen. Om man misstänker att man blivit gravid är det viktigt att göra ett graviditetstest med en vuxen så fort som möjligt för att i lugn och ro kunna fundera över sina val. Om man väljer att avbryta graviditeten ska man genast kontakta en läkare som då skriver en remiss till ett sjukhus. Detta är en viktig sak i livet, därför lönar det sig att berätta om det för föräldrarna för att få stöd och hjälp.

### **6.7 Rätt till sexuell frihet, rätt att ge uttryck för sin sexuella läggning**

Varje människa har rätt till sexuell frihet. Det betyder inte att man ska få göra vad som helst åt vem som helst. Sexuell frihet är att hitta sin egen sexualitet och njuta av den som en del av livet och det egna jaget. Sexuell frihet betyder också att man kan leva utan att behöva dölja sin sexuella läggning och bli accepterad med sin sexuella läggning oavsett om man är bisexuell, heterosexuell, homosexuell eller något annat. I sexuell frihet ingår också att man kan definiera sina egna gränser och kräva att de ska respekteras.

### **6.8 Rätt till korrekt information och mångsidig sexualundervisning**

För att kunna hitta sin egen sexualitet och vara lycklig behöver man stöd och råd i många angelägenheter i livet från barndom till ålderdom. För att kunna göra goda val ifråga om sig själv måste man i sin uppväxt få lära sig att respektera varje människas sexuella rättigheter, att acceptera sig själv och andra och att sköta sin sexuella hälsa. Informationen måste vara tidsenlig och korrekt.

### **6.9 Rätt till jämlikhet, frihet och tolerans**

När man förstår sina sexuella rättigheter vågar man vara den man är. Då blir man inte oroad eller hotad av andras olikhet eftersom man vet vem man är. När man vågar vara den man är accepterar man andras olikhet och arbetar för jämlikhet. När man gillar sig själv gillar man också andra. Alla är olika, men likvärdiga.

Ett barn och en ung behöver mycket vägledning i sexuella frågor för utan råd från en vuxen är det svårt att lära sig något och osannolikt om det lyckas. Vuxna vill lära barn t.ex. om trafikbeteende och näring, varför då inte också om att möta sexualiteten.

Man kan inte förvänta sig ansvarsfullt beteende av en ung som inte har fått information och råd. Om ingen lär en, så kan man inte! Den uppfattning som ett barn eller en ung har om sexualitet har betydelse för inläringen. Ju fler som ger samma information, desto mer övertygad blir man. Ett barn eller en ung som respekterar sin kropp och är medveten om sexuella rättigheter märker lättare när han eller hon utsätts för sexuellt utnyttjande och

både kan och vågar be om hjälp. Bland hundra barn har minst ett varit utsatt för sexuellt utnyttjande. Om man räknar med dem som utsatts för sexuella närmanden i en alltför ung ålder har nästan alla barn sett för mycket och för tidigt.

### **UTDELNINGSMATERIAL TILL DE UNGA:**

DEL 6, sidan 51

- Rätt till integritet
- Låt oss röra vid varandra – om det är okej
- Om din integritet kränks
- Rätt till sexuell trygghet
- Plåga inte
- En god sexualitet – ett gott liv
- Netikett
- Vem man ska kontakta för att få korrekt information

## 7 SEXUELLT VÅLD

Alla handlingar som kränker en människas sexuella integritet är sexuellt våld. Fräckheter, oanständigheter och sexuella yttranden till ett barn, antydanden och gester och presentation av porr är sexuellt utnyttjande av ett barn. Med utnyttjande menas dock i allmänhet att leda ett barn till ett sexuellt beteende som inte motsvarar barnets ålder och utvecklingsnivå, att röra vid ett barns könsorgan eller att ha samlag med ett barn under 16 år.

Eftersom det finns många definitioner är det svårt att hitta exakt information om omfattningen av sexuellt våld. Siffrorna varierar mycket i olika undersökningar. Enligt enkäten om skolhälsa (Kouluterveyskysely) från 2011 av Institutet för hälsa och välfärd (THL) hade 31 % av flickorna i 1:a och 2:a klassen i yrkesläroanstalterna upplevt några former av sexuellt våld (intim beröring mot den andras vilja, övertalning eller sexuellt tvång, förslag om betalning för sex).  
(Kouluterveyskysely, 2011).

Ca 20 % av flickorna i samma ålder som gick i gymnasiet och grundskolans 8:e och 9:e klass hade upplevt olika typer av sexuellt våld. Av pojkarna var det mellan 6 och 8 %  
(Kouluterveyskysely, 2011).

I våld mot kvinnor ingår också sexuellt våld. Enligt undersökningarna har 52 % av kvinnorna någon gång i sitt liv råkat ut för sexuellt ofredande och 40 % har efter att ha fyllt 15 år någon gång upplevt fysiskt eller sexuellt våld eller hot från män. Ca 10 % av kvinnorna hade upplevt våldtäkt eller försök till våldtäkt.  
(Centret för jämställdhetsinformation, Minna.fi., Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö).

Sexuellt våld är brottsligt. Kapitel 17 och 20 i strafflagen handlar om sexualbrott och sexuellt utnyttjande av barn. Straffskalan varierar från böter till flera års fängelse. Preskriptionstiden för sexuellt utnyttjande eller våldtäkt är 10 år, för grov våldtäkt är preskriptionstiden 20 år.

Sexuellt våld handlar om aggressivt beteende, översitteri och maktutövning – snarare än tillfredsställelse av sexuella behov. Sexuellt våld förekommer i alla samhällsklasser och alla typer av familjer.

Oftast känner förövaren och offret varandra från förut. Förövaren finns ofta i offrets närmaste krets: familjen, släkten, grannskapet eller i samband med fritidsintressen. Förövaren skiljer sig sällan från den övriga befolkningen. Tvärtom: ett avslöjande är ofta en stor chock för gemenskapen som ofta är tudelad ifråga om förövarens skuld.

För offret kan det få många olika följder att bara en gång ha råkat ut för våld: ångest, orolighet, sömnsvårigheter, ätstörningar, depression, aggressivitet, överkonsumtion av rusmedel, olika personlighetsstörningar, självdestruktivitet och sexuella funktionsstörningar. Dessa symptom kan dessutom ofta vara mycket långvariga.

Fyra faktorer ligger bakom långvariga verkningar av sexuellt utnyttjande:

1. Svek. Barnets eller den ungas förtroende har svikits och han eller hon har inte skyddats. Följden är en försvagad förmåga att bedöma andra människors pålitlighet.
2. Hjälploshet. Barnets eller den ungas kroppsliga integritet och självbestämmanderätt har kränkts.
3. Stämpling medför skam och skuldkänslor i samband med barnets eller den ungas självbild.
4. Traumatisk sexualisering som betyder att ett barns sexuella utveckling skadas. Det kan medföra att man får en negativ attityd till sin kropp och sexualitet, att man igen råkar ut för utnyttjande eller att det sexuella beteendet blir hållningslöst eller ansvarslöst.

Sexuellt utnyttjande eller våld kan komma fram på olika sätt eller i olika former. I en vuxen väcker det många och ibland även mycket starka känslor. För att skydda sig själv och sin egen världsbild kan den vuxna ha lust att förneka händelsen. Det väsentliga är ändå att den ungas berättelse inte ifrågasätts och att händelsen inte underskattas. Det är viktigt att tala om för våldsoffret att han eller hon inte är skyldig och gjorde rätt som berättade om saken. Den som den unga först berättar om sina upplevelser för bör försäkra sig om den ungas förtroende och göra det möjligt att behandla saken. Om berättelsen bagatelliseras eller ifrågasätts kommer den unga inte att ha lust att berätta mera.

Ibland kan man misstänka sexuellt våld om ett barn eller en ung beter sig på ett visst sätt eller visar vissa symptom. Då är det skäl att föra saken på tal och fråga den unga direkt vad som har hänt. Ett offer för sexuellt våld behöver olika typer av professionell hjälp. Därför bör de vuxna veta vilka typer av hjälp som finns att få på hemorten. När det gäller en minderårig måste man dessutom överväga förhållandet mellan tystnadsplikt och anmälningsskyldigheten i barnskyddslagen. Det är skäl att komma ihåg att barnskyddslagen alltid går före tystnadsplikten.

## 8 SEX MED ÖNSKADE OCH OÖNSKADE FÖLJDER

Samlag, eller försök till samlag, kan leda till graviditet om det kommer sädesvätska i kvinnans könsorgan. För att åstadkomma graviditet behövs inte ett fullbordat samlag som slutar med sädesuttömning. När en man blir upphetsad kan det komma en droppe vätska på ollonet som innehåller tusentals spermier. Avbrutet samlag eller lek med könsorganen så att de är nära varandra är alltså inga säkra preventivmetoder. Det är de så kallade säkra perioderna inte heller. Graviditet börjar säkrast om sädesvätskan innehåller tillräckligt med spermier som via kvinnans slida kommer till äggledarna för att vara där när en äggcell lossnar. Om vi kunde vara helt säkra på hur många dagar spermier överlever och lika säkra på när en äggcell lossnar kunde vi lita på de säkra dagarna som preventivmetod. Dessa saker vet man emellertid ytterst sällan.

Om man inte önskar graviditet måste man vid samlag eller försök till samlag använda en säker, pålitlig och modern preventivmetod. Man kan säga att om man genererar sig för att köpa preventivmedel borde man också generera sig för att ha samlag.

Abort betyder att en graviditet avbryts antingen medicinskt genom att kvinnan tar hormontabletter som förhindrar att graviditeten fortsätter eller kirurgiskt genom att man tömmer livmodern med ett instrument. Även om abort skulle vara det enda möjliga sättet att lösa problemet är det ändå alltid ett mycket stort beslut och för de flesta också mycket tungt att välja abort. Ibland kan ofrivilligt samlag leda till graviditet – då kan man inte välja någon preventivmetod. Då behöver den gravida kvinnan speciellt mycket stöd vare sig hon väljer abort eller ej.

I alla städer och kommuner i Finland finns preventiv- eller familjeplaneringservice. Det finns ingen åldersgräns för att anlita dessa tjänster eller använda preventivmedel. Det lönar sig att prata om preventivmetoder och behovet av dem med skolhälsovårdaren eller den anställda i preventiv- eller familjeplaneringsrådgivningen. Det hör också till ungdomen att sånt som man har hört andra säga tycks påverka ens egna beslut. Om det känns så att "alla andra har sex, jag är den enda som inte har sex" kan det vara en lättnad att prata om saken med en vuxen som kan berätta hur det egentligen ligger till. Var femte eller var fjärde högstadieläroving har haft samlag. Av dem som slutar gymnasiet har ungefär hälften haft samlag (Kouluterveyskysely, 2011).

Början på menstruationscykeln hos flickor betyder att kroppens hormonaktivitet har börjat bli som hos en vuxen kvinna. Hormonerna medför också förändringar på slemhinnorna i könsorganen och förbereder flickan för att bli en kvinna som kan ha samlag, bli gravid och föda barn. Slemhinnorna i en flickas eller en mycket ung kvinnas könsorgan tål ännu inte den gnidning och ansträngning som ett samlag innebär. Därför kan också könssjukdomar medföra stora skador.

Den vanligaste könssjukdomen i Finland är **kondylom**. Den orsakas av människans papillomvirus vars inkubationstid kan vara mycket lång, från några veckor till ett år. Kondylom syns inte alltid, utan viruset kan gömma sig i cellen utan att medföra symptom

och först komma fram som en vårta eller förändring efter några år. Man kan alltså ha sjukdomen utan att veta det.

Kondylomvårtor kan vara skrovliga eller flata, ljusa eller rödaktiga. De kan klia eller inte kännas alls. De kan komma i de yttre könsorganen, slidan eller livmodertappen, ljumskarna eller runt analöppningen.

Män kan få vårtor på ollonet, urinrörets mynning, förhuden eller penisskaflet. Hos kvinnor kan några av dessa förändringar medföra elakartade förändringar i cellerna i livmoderhalsen. Förändringarna kan konstateras med ett vaginalcytologiskt prov som även kallas ett papa-prov.

Kondylom kan inte botas eftersom det orsakas av ett virus. Endast symptomen kan behandlas. Ett vaccin har utvecklats mot vissa virustyper. Hos flickor som fått detta vaccin kan vissa virustyper därför inte orsaka livmoderhalscancer. Människans egen organism kan ofta döda viruset. En kondom skyddar mot virusinfektion, men dock inte helt.

Social- och hälsovårdsministeriet har tagit med vaccinet mot papillomviruset, dvs. **HPV**-vaccinet, på det nationella vaccinationsprogrammet. Man började vaccinera i november 2013, och det var först flickorna i klass nio som fick vaccin. Senare kommer även flickorna i klasserna 6 – 8 att få vaccin gratis. Vaccinet delas ut på skolhälsovården.

HPV-vaccinet skyddar flickor i första hand mot livmoderhalscancer och förstadierna till livmoderhalscancer. Vaccinet finns på vaccinationsprogrammet för flickor i alla västeuropeiska länder. ([http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/rokottajankasikirja-fi/hpv-rokotukset](http://www.thl.fi/fi_FI/web/rokottajankasikirja-fi/hpv-rokotukset) >>luettu 20.11.2013)

Den näst vanligaste könssjukdomen är **klamydia** som orsakas av en bakterie som förökar sig i en cell. Det är typiskt för klamydia att det ofta är svårt att märka symptomen. Ca fyra av fem kvinnor och hälften av männen är symptomfria. De symptom som män kan få är: sveda när man urinerar eller behov av att urinera oftare, varig eller slemmig flytning från urinröret. Hos kvinnor kan symptomen vara: ökad vitflytning, urineringsproblem eller oregelbundna blödningar.

Klamydia kan konstateras med ett test som kan tas antingen vid livmoderns eller urinrörets mynning eller från urinen. Klamydia kan vårdas med antibiotika som tas via munnen. Utan vård kan sjukdomen orsaka bitestikelinflammation och hos kvinnor äggledarinflammation. Därför är klamydia den största enskilda orsaken till barnlöshet. Det som skyddar mot smitta är att alltid använda kondom på rätt sätt.

Den tredje vanligaste könssjukdomen är **könsherpes**. Sjukdomen orsakas av viruset herpes simplex typ 1 eller 2. Samma virus orsakar också munherpes. Efter smittan är symptomen: kliande eller ömma blåsor som spricker och blir till mycket smärtsamma sår. Ljumskveckan kan svälla. Kvinnor kan även få feber, huvudvärk och andra symptom. Efter den första smittan blir sjukdomen kvar och gömmer sig och kan då och då aktivera sig och

uppvisa symptom till exempel i samband med stress eller vid varje menstruation. Herpes kan smitta både i det symptomatiska och symptomfria skedet.

Sjukdomen kan upptäckas med ett test i det första skedet. Om sjukdomen är symptomfri kan den inte upptäckas med några test. En kondom skyddar rätt så bra mot herpes.

En sjukdom som man kan få via sexkontakt är **gonorrhé** som har blivit mindre vanlig i Finland, men ändå upptäcks årligen hundratals fall av sjukdomen. Några av fallen är symptomfria, i andra fall får man sveda vid urinering, behov av att urinera oftare och gulaktig flytning från urinröret; kvinnor kan få ökad vitflytning. Gonorrhé kan vårdas med antibiotika.

**Hepatit B** är en inflammation i levern som orsakas av ett virus och smittar via sex eller blod. Sjukdomen kan ha en inkubationstid på flera månader. Några av dem som blivit smittade blir smittbärare. En smittbärare kan smitta sina följande sexpartners med sjukdomen. Det finns ett vaccin mot sjukdomen.

**HIV** smittar via blod och blodprodukter samt vid oskyddat sex. Några av dem som blivit smittade får symptom 1–8 veckor efter att ha fått smittan. Därefter kan det bli upp till flera år utan symptom. När sjukdomen framskrider börjar allmänkonditionen försvagas och lymfkörtlarna börjar bli större. Det sista stadiet av sjukdomen kallas aids. Det finns inget vaccin och ingen bot mot sjukdomen. En kondom som används korrekt skyddar alltid mot HIV.

Det finns alltså inget test vid namn "Alla Test"! Fast partnern skulle säga att han eller hon är fri från alla könssjukdomar är det inte säkert att det stämmer till 100 %. För några sjukdomar finns inga test och för många finns inte ens någon vård som lindrar symptomen. Man kan försöka undvika sjukdomar genom att alltid helt förhindra slemhinnekontakt eller förhindra att den enas avsöndringar kommer på den andras slemhinnor.

## **UTDELNINGSMATERIAL TILL DE UNGA:**

DEL 7, sidan 57

- Om nackdelar med sex

## 9 PORR

Var går gränsen mellan en erotisk bild, mjukporr och hårdporr? Behöver man definiera eller ens fundera på det? Vad behövs porr till? Har det alltid funnits porr? Ska vi ha allt hårdare porrbilder för att vi ska bli mindre känsliga och vänjas vid att acceptera allt mer och mer och hårdare pornografiskt material i vår vardag? Hur mycket sexuellt färgat material ska det komma för att vi ska sluta acceptera att porr ska höra till var och ens vardag, vare sig det handlar om småbarn, unga eller vuxna?

Människor gör då och då spontana uppror som leder till folkrörelser, men det tycks inte finnas något motstånd mot spridningen av porr i vardagen. Eller är vi redan så vana vid denna nya värld av pornografiska bilder att vi tycker att det är så det ska vara? Tycker vi att allt vad de gör i BB-huset är helt okej? En 15-åring har i sin intellektuella utveckling redan blivit ganska vuxen även om hjärnan inte är färdigt utvecklad. I den åldern kan man mycket väl bedöma vad man ser och vilka etiska val man gör. Man har visserligen inte så mycket livserfarenhet, men i stället försöker man vara som alla andra. Om det är allmänt accepterat att människokroppar används som handelsvaror eller att produkter säljs med hjälp av människokroppar bidrar även det till att forma utvecklingen av barns och ungas moraluppfattningar. Kommer det snart att bli praxis och kultur att det som förr helt klart hörde till sextidningarnas och sexindustrins värld numera hör till varje människas vardag?

En människa är en sexuell varelse och man kan tycka att sexuella behov hör till den mänskliga naturen. Inom pornografin är det ofta gränslöst och hänsynslöst mot sexuella rättigheter hur människans sexualitet och behov framställs, används och respekteras.

Porr kan tacklas från många olika håll och behandlas ur många olika synvinklar. Nedan finns några saker som vuxna kan fundera på och sedan följer en diskussion med tonåringar. Man blir fascinerad av allt som är hemligt eller förbjudet. För att en alltför liten människa inte ska behöva uppleva alltför stora saker utan att vara förberedd kunde det vara skäl att i sexualundervisningen i någon mån även diskutera hur sexualitet och sex framställs med pornografiska medel.

### **Sinnena**

En människa upplever med sina sinnen. Världen är full av visuella impulser och sådant som för några decennier sedan ansågs som porr är numera vardagligt reklammaterial. Man ser porr hela tiden, vare sig man vill eller inte.

### **Implicit inläring**

Även om ett barn inte skulle förstå vad det ser eller om en vuxen kan tycka att barnet inte ens lägger märke till det påverkar det ändå barnets sinne. Ett barn observerar och lär sig också när man tror att det inte ens märker något.

### **Störning**

Sexmaterial för vuxna är avsett för att upphetsa. För ett barn kan det verka skrämmande, våldsamt eller upphetsande att titta på porr. Skillnaden mellan barn och unga å ena sidan



och vuxna å andra sidan är att barn och unga inte vet tillräckligt och inte har så mycket livserfarenhet. Ett barn kan inte förhålla sig till det som det ser och kan inte veta vad som är sant och möjligt och vad som är fantasi. Både vuxna och unga blir tvungna att fundera över om man är pervers eller onormal om man inte är som dem man ser på bilderna, utan vill vara något annat.

### **Skydd**

Det är nuförtiden omöjligt att skydda barn och unga mot porr. Man säljer med hjälp av sex, kroppar och kroppslighet och kroppar säljs i var och ens vardag. Det är omöjligt att handla i affärer eller kiosker utan att se porr. Nutidens reklam för underkläder är mer avslöjande än porrbilder från 1960-talet. I TV:n ska material som är olämpligt för barn under 15 år sändas efter klockan 21, men ändå sänds reklam för sådana program tidigare. En vuxen som vill göra något åt saken blir lätt stämplad som sträng och gammalmodig. Nuförtiden vill alla vara unga och flexibla och inte gammalmodiga och efterblivna.

### **Sexuella rättigheter**

Sexuella rättigheter har definierats av flera organisationer. I rättigheterna ingår bl.a. att man får välja själv om man är intresserad av sex och om man vill se sex i sin omgivning.

### **Internet**

Bara för några decennier sedan var det inte så lätt att våga köpa porr. När man var ung och ville köpa en porrtidning vid en kiosk kunde man typiskt få veta att man är alltför ung. Därför kunde många endast få titta på porr om de lyckades få tag på vuxnas porrtidningar eller videor hemma eller hos kompisar. Nu räcker det att gå in på nätet och skriva ordet sex som sökord. Sökmotorn hittar tiotusentals porrsajter på några sekunder. Plötsligt får barnet eller den unga titta på porr som kan verka skrämmande, motbjudande och obegripligt eller både intressant och upphetsande.

### **Behandling av saken**

Eftersom porr finns i vår vardag bör man tala om saken. En vuxen som behandlar frågor om porr med unga bör själv bedöma pornografins människosyn och uppfattning om mäns och kvinnors roller samt partnerskap och jämställdhet. Det är skäl att komma ihåg att det i en grupp alltid också finns unga som inte har tittat på hårdporr eller porr på internet. Man ska alltså inte utgå ifrån att alla känner till internetporr.

Det är skäl att fundera på följande frågor:

- Har en person som uppträder på porrbilder eller i porrfilmer själv fått bestämma vad han eller hon ska göra?
- Hur är det med mannens och kvinnans roll i porrmaterial?
- Vad anses som sex i porr?
- Vad är normalt i porr?
- Hör våldtäkt och tvång till sex?
- Vilka är pornografins värderingar, etik och moral?

När man diskuterar sexualitet ska man också diskutera porr. När en vuxen behandlar saken med tonåringar blir det mindre ångest men å andra sidan kan de unga se saken mera neutralt samt fundera över sina egna värderingar och attityder till porr, sex och sexualitet.

## 10 UTDELNINGSMATERIAL TILL DE UNGA:

### DEL 1

#### • Den egna kroppen

Den sexuella utvecklingen är som intensivast i ungdomen. Sexuella känslor, upphetsning, drömmar och nattliga orgasmer är vanliga i puberteten.

I början kan man bli förbryllad över dessa upplevelser, men så småningom blir de en naturlig och kontrollerbar del av en själv och till slut ger de sexuell njutning och glädje – först via onani och senare kanske tillsammans med en partner. Så är det om man får utvecklas i lugn och ro utan kränkning av integriteten.

Sexuell utveckling, sexuella känslor och sexuell läggning hör till en människas sexualitet. Att känna sig själv är bl.a. att känna sin sexualitet. Om man känner sig själv kan man ta hand om sig själv – det lönar sig alltså att bekanta sig med sig själv!

I ungdomen är man i många avseenden, bl.a. sexuellt, inte färdigt utvecklad. För att skydda sig själv är det bra att vara medveten om, acceptera och tolerera att man inte är färdigt utvecklad. Även i kärleksförhållanden är var och en både berättigad och skyldig att tacka nej till närhet, beröring eller sex som kan skada ens egen eller den andras inte färdigt utvecklade sexualitet. All sexuell beröring bör alltid ske frivilligt och med ömsesidig respekt.

#### • Uppgift:

*Du är kär och sällskapar. Du vill vara nära din partner, men du vill inte att partnern ska röra vid din kropp.*

- *Vad gör du för att undvika beröring från din partner som du inte är redo för?*
- *Hur vet du att du kanske ännu inte är redo?*

#### • Förtjusning

Förtjusning hör till puberteten – eller egentligen till alla åldrar! Den första förtjusningen varar inte nödvändigtvis livet ut. Men vare sig man är ung eller gammal är det alltid lika smärtsamt när en förtjusning slutar. En förtjusning kan naturligtvis bli till förälskelse och kärlek, även hos mycket unga människor. När man är ung kan det också ofta kännas så att alla andra blir förtjusta hela tiden, men man själv inte känner något större behov av att bli förtjust i någon just nu.

I ungdomen kan behovet av att vara som andra vara väldigt stort när ingen har någon helt exakt uppfattning om vad det vill säga att vara ung eller vuxen. Det kan hända att många i sin osäkerhet försöker spela någon sorts roll.

Man kan även bli förtjust i en kompis av samma kön. Många känner till sin sexuella läggning redan i början av puberteten, för andra blir det klart först när de är vuxna. Det behöver inte vara ett helt klart tecken på homosexualitet att man blir förtjust i en person av samma kön. Det är ofta först när man är över 20 år gammal som den sexuella identiteten är mogen.

Vuxenlivet är en period då det händer mycket för många människor. Vad är det egentligen för ett vuxenliv som en ung människa drömmer om och ser fram emot? Vilken sorts vuxen är jag själv och vilket budskap om vuxna eller vuxenlivet förmedlar jag eller samhället? Vill en vuxen vara vuxen eller något annat?

En tonåring kan känna ångest vid synen av föräldrarna som springer i vardagens ekorrhjul. Livets effektivitet uppmanar en att skynda på och sätta upp mål för framtiden. Man föreställer sig hur bra livet blir när man har uppnått det som man behöver. Det är skäl att stanna upp tillsammans med de unga och fundera på kärlek, vila, tystnad och närhet, tillgivenhet. I tystnad händer det mycket i människors inre som gör det möjligt att se livet som viktigt och unikt – att man kan leva och förverkliga sina drömmar, men också förverkliga sitt liv som en unik och ansvarsfull människa. Vi människor kan själva lugna ner oss ibland och försöka lita på att livet är värt att leva. Framtiden kommer till oss, vi behöver inte springa efter den.

## DEL 2

### • Går drömmar i uppfyllelse?

De första kärleksförhållandena är fulla av förlägenhet och känslighet. Om ens kärlek blir besvarad av den man är kär i blir känslan av kärlek helt otrolig. Det kan kännas som att sväva 15 cm ovanför marken. Hela världen känns vackrare och bättre. Samtidigt som det känns så skönt att vara kär är man spänd på att få sin kärlek besvarad. Rädslan för att förtrollningen ska brytas kan vara så stor att man kanske inte ens vågar titta på, för att inte tala om att röra vid, den man är kär i.

När man som tonåring har kommit så långt att man vågar börja sällskapa får man uppleva ganska mycket spänning. Man känner sig blyg och förlägen när man är tillsammans med den man är kär i. Hjärtat klappar hårt och man rodnar. Man kan inte säga ett ord, men ändå är det skönt att vara tillsammans. Man känner att man vill ge den människan allt, och man skulle kunna ta ner månen för att bevara den känslan.

Förlägenheten är ett viktigt tillstånd. När man är förlägen har man tid att tänka sig för, man är tillräckligt skygg och förtrollningen får en att inte göra sådant som man inte är redo för. I ungdomens första förbryllande förhållanden njuter de skygga unga människorna för det mesta av att vara tillsammans, men ett par vågar kanske inte vara helt på tu man hand, utan söker sig till ställen där det finns andra människor. Det är bra att acceptera att man är blyg – det är att respektera sig själv och sina känslor på riktigt.

När man sällskapar kommer känslan av trygghet så småningom, i takt med att man lär känna varandra. De första kärleksförhållandena är nya, underbara och okända upplevelser för var och en av oss. Allt okänt väcker känslor av osäkerhet och otrygghet. Hur ska man nu klara av det här och kan jag känna det här? Dessa känslor fungerar som ett filter – de får oss att vara försiktiga. Det lönar sig alltid att vara försiktig och ge både sig själv och partnern tid!

Den bild av mänskliga relationer som förmedlas av medier gynnar inte försiktighet. Via TV, tidningar och filmer kan man ibland få den uppfattningen att blyghet, förlägenhet och försiktighet är mer eller mindre löjliga känslor. I medier gäller snarare den tanken att när du är fräck och hänsynslös är det ingen som märker din förlägenhet eller känslighet. Sådana egenskaper kan man av misstag även tolka som ett tecken på god självkänsla, men i själva verket handlar det bara om att dölja dålig självkänsla. Fräckhet och hänsynslöshet i kärleksförhållanden medför bara att båda blir ledsna. Den största faran är att om båda har behov av att hävda sig eller vill förneka förlägenhet och blyghet leder det till ett sådant – till och med sexuellt – beteende som ingen av de två egentligen vill ha eller ännu känner sig redo för.

Alkohol och/eller narkotika får en att bete sig på ett sätt som man egentligen inte vill bete sig på. Man har sämre omdömesförmåga och man kan inte överväga följderna av sina handlingar konsekvent. Fylla och sex är en mycket dålig kombination!

- *Uppgift:*

*Tänk på TV-serier eller filmer som du känner och sök svar på frågorna:*

- *Vilken bild ger de av tonåringars kärleksförhållanden?*
- *Hurdana är de första kärleksförhållandena i verkligheten?*

När man är kär och är på sin första dejt, vad kan man då göra för att känslan av trygghet ska bevaras och båda ska få bevara sin skygghet och blyghet? Det är skäl att komma ihåg att en ung människa måste lära sig allt, och ingen kan vara mästare i början. Osäkerhet, misslyckanden och å andra sidan drömmar och fantasier hör till både gamla och unga människors liv. Ett liv utan drömmar skulle vara tråkigt.

### DEL 3

(källa: Koululainen 2008/ Susanna Ruuhilahti)

#### • Komihåglista för den som vill bjuda ut någon

För att bjuda ut någon på dejt behövs en lämplig tidpunkt och en lämplig plats. Gör det på tu man hand. Du kan också ringa.

Föreslå något som du skulle vilja göra på dejten. Föreslå också en tidpunkt. Beakta också den bjudnas förslag eller önskemål.

Om den bjudna tackar nej, acceptera det och säg något trevligt. Börja inte skälla eller ropa. Tala inte heller nedsättande om den bjudna efteråt med kompisarna. Vem som helst kan få ett nej ibland.

Våga bjuda ut trots risken att den bjudna tackar nej. Annars kan du gå miste om många trevliga stunder.

#### • Komihåglista för den som bjudits ut

Om du vill gå ut på dejt, säg det klart och tydligt.

Förstå att det krävs mycket mod för att bjuda ut någon. Respektera den som bjuder ut dig även om du inte tänker tacka ja.

Säg det ärligt, om du inte vill gå ut på dejt. Ljug inte och kom inte med undanflykter. Lova inte ringa om du inte tänker göra det. Lova inte gå ut om du inte tänker göra det.

Tacka nej genom att säga att du inte vill. Det räcker. Du behöver inte och du ska inte såra den andras känslor.

#### • Komihåglista för den som är på dejt

Var välklädd.

Var dig själv. Du kan vara spänd, men kom ihåg att det är dig och inte någon överklig gestalt som den andra vill bekanta sig med.

Var artig även om du under dejten skulle märka att du ändå inte är intresserad av att vara med den andra.

Lova inte gå ut på dejt igen eller ringa om du inte tänker göra det.

Det är viktigt att vara ärlig!

#### • Komihåglista för den som pussas

Borsta tänderna morgon och kväll.

Det är bättre att pussas utan dålig andedräkt.

Pussa endast om du får göra det.

Kom ihåg att vara öm. Ömma kyssar är trevligare än våldsamma tag.

Bett gör ont och känns inte bra.

En puss berättar om ömma känslor för den man pussar. Man bör välja en lämplig plats för att pussas. Det är kanske inte lämpligt att pussas var som helst.

## DEL 4

### • Sex

Sex är aktivitet som innebär att man själv upplever sexuell njutning och/eller delar sexuell njutning med en partner. Ingen utomstående kan veta när en människa är eller inte är redo att dela sexuell njutning i ett kärleksförhållande. Det står i Finlands lag att man inte får ha samlag eller annat sexuellt umgänge med en person under 16 år. Ett undantag från detta är t.ex. ett sexuellt förhållande mellan två unga människor av ungefär samma ålder eller med ungefär samma psykiska och fysiska utveckling när båda har gett sitt samtycke till förhållandet. Man vet om unga människors utveckling att den sexuella utvecklingen tar tid. De flesta människor blir redo för sex när de sällskapat länge under de sista ungdomsåren eller i början av vuxenlivet.

När ett par har varit tillsammans i längre tid börjar blygheten och förlägenheten försvinna och känslan av trygghet har blivit så stor att de två vågar öppna sig för varandra och tala om att de vill ha mer intim närhet och dela sexuell njutning med varandra. De kan också bedöma vad de är redo för, de diskuterar vad de förväntar sig av förhållandet och när de tycker att de ska börja ha sex.

Sex blir aktuellt när de två verkligen får lust att dela sexuella upplevelser med varandra. Sex är dialog med beröring. Det är inte bara handling, det är mod att känna och lyssna till sina känslor. Det viktiga är inte prestation, utan njutning. Om någonting inte känns bra är det ingen idé att göra det!

När man har sex vill man upphetsa varandra och uppleva den elektriska känsla som man får av kyssarna och smekningarna. Sex är upplevelser och man ska inte bry sig om prestationsångest. Det behövs sunt förnuft, omdöme och ansvar för förhindrande av graviditet att gå ända fram till samlag, och det är ingen brådska. Ju mer man smeker, desto bättre kommer man att älska!



## DEL 5

### • Förälskelse

Förälskelse är en fantastisk känsla. Det ingår i ungdomen att smaka på känslan av förtjusning och förälskelse. Ibland kan en förtjusning vara bara några minuter och ibland kan en förälskelse vara i flera år utan att det leder till ett kärleksförhållande. Man behöver inget kärleksförhållande för att njuta av känslan av att vara kär – själva känslan är underbar.

Man kan bli kär i vem som helst, en känd superstjärna eller en klasskompis. Man behöver inte ens tala om för någon att man är kär. Det är bara så skönt att känna kärlek och drömma om en framtid tillsammans med den stora kärleken.

Det är vanligt att uppleva flera sådana förälskelser, men de lämnar ganska sällan hjärtesorger efter sig. Det är roligt att drömma och fantisera. I fantasin kan man förstärka bilden av sig själv som partner. Genom att drömma om ett riktigt förhållande med en omöjlig partner, till exempel en filmstjärna, kan man i fantasin fundera över hur man själv i framtiden skulle vilja sällskapa med en eventuell partner. När man föreställer sig att till och med en prins eller prinsessa kunde bli kär i en, får man en starkare tro på sig själv som en attraktiv och värdig person att bli kär i. När man uppskattar sig själv och anser sig vara värd att älska vågar och kan man följa vänskapens spelregler även i kärleksförhållanden.

## DEL 6

### • Rätt till integritet

Beröring är livsviktigt för en människa. Ända sedan barnsben behöver vi närhet, ömhet och kärlek. Vid beröring känner man kroppens konturer, man lär sig uppskatta sig själv, man mår bra och känner njutning och avslappning. Beröring lär oss att ta hänsyn till andra. Man är mera sansad när man får bra beröring. Leenden och ögonkontakt är också viktiga.

### • Låt oss röra vid varandra – om det är okej

Beröring kan vara ord, gester, miner, ansiktsuttryck, handlingar, blickar. En annan människas trygga närhet ger en känsla av förtroende. I vardagen kommer man kanske inte ens att tänka på hur viktigt det är med integritet och trygghet. Vi litar på att ingen skadar oss till exempel under en lektion. Det är nästan omöjligt att föreställa sig att någon plötsligt och helt oväntat stiger upp mitt i en lektion och börjar slå sina klasskamrater. Vi mår bra så länge förtroende och trygghet är känslor som finns i vardagen. När någon kränker ens rätt till integritet blir man rädd för att någon annan kanske också kommer att göra det. Då är omgivningen alltså ändå inte trygg och man kan inte lita på människor omkring en. Man måste hela tiden akta sig och vara redo att fly därför att man måste frukta att vem som helst kan vara ett hot.

Fundera om någon någon gång har rört vid dig på ett otrevligt sätt. Kommer du ihåg vad som då hände? De flesta kommer ihåg sådana händelser länge, till och med hela livet. Det är alltså viktigt hur man rör vid en annan.

Om du inte vill att någon ska röra vid dig ska du våga säga det högt. Det är din rätt och din skyldighet. Inte ens de anställda vid hälsovården får röra utan lov. Det är också en viktig rätt att de inte får berätta för föräldrarna om en sons eller en dotters hälsa utan lov. I vissa situationer gäller denna rätt dock inte (t.ex. om en ung människas uppväxt och utveckling är i fara). Man får inte tvinga någon eller utöva påtryckning för att få någon att göra något mot sin vilja. Var och en är ansvarig för sina handlingar och val.

### • Om din rätt till integritet kränks:

- Våga säga klart NEJ genast. Var tydlig med att det känns otrevligt för dig.
- Bli inte ensam, försök få hjälp. Tala ut om incidenten med en pålitlig människa.
- Berätta genast om saken för en vuxen: förälder, lärare, skolhälsovårdare eller ungdomsarbetare.
- Du är oskyldig. Det är förövaren, integritetskränkaren, som är skyldig. Du har rätt att kräva t.ex. studiero och en trygg omgivning som respekterar dig som du är.
- Om du ser eller upplever våld hemma, våga berätta om saken för en vuxen som inte bor i ditt hem. Du behöver hjälp för att orka och må bra.
- Låt inte ens den du sällskapar med röra vid dig om du inte vill det själv.
- Gå inte med på något som du inte vill göra. Var inte rädd för att tala om dina angelägenheter. Ingen får utöva tvång eller påtryckning på dig.

- **Uppgifter:**

- *Hur vet man om man får röra vid en annan? Hur kan man uttrycka utan ord om man vill eller inte vill att den andra ska röra vid en?*
- *Fundera på följande situationer. Du står på gatan och väntar på din vän, vad gör du i följande situationer? Vad händer i en enskild situation? Hur känns det för dig?*

**1. Någon kramar dig bakifrån. Först tror du att det är din vän, men i nästa sekund märker du att det är någon du inte känner.**

**2. Du springer själv fram till en person bakifrån. Du tror att det är din vän. Du kramar om personen, men märker plötsligt att det inte är din vän.**

**3. Någon ropar något fult till dig och föreslår sex med dig.**

- *Anteckna varje beröring som du upplevt under en dag: vem eller vilka du själv rört vid och vem eller vilka som rört vid dig.*

*Jämför resultaten. Finns det skillnader mellan flickor och pojkar?*

- *Vilka ställen får lärare, vänner, föräldrar eller en person du är förtjust i röra vid? Vilka ställen får de inte röra vid?*

*Jämför svaren.*

- *På vilka avstånd från varandra pratar människor i allmänhet?*

*Mät olika avstånd. Vad gör du om någon är för nära dig?*

*I vilka situationer ska man ha ett mindre revir?*

*Vad gör människor när de ska vara mycket nära okända människor?*

- **Rätt till sexuell trygghet**

Sexuell trygghet betyder att man i lugn och ro kan söka sig själv och sin egen sexualitet utan tvång eller påtryckning från andra människor. Man ska få vara den man är med sin egen sexualitet och man ska inte behöva vara rädd för att bli utsatt för hot eller våld av den orsaken. Det är också viktigt att trygga sin sexualitet så att man inte blir utsatt för könssjukdomar eller oönskad graviditet.

- **Plåga inte**

Trygghet möjliggör många saker. Föreställ dig vad livet skulle vara om du hela tiden skulle vara rädd för alla människor i din närhet och du aldrig skulle kunna veta vem som plötsligt är en person som vill kränka din rätt till sexuell integritet. Det skulle vara hemskt att leva ett sådant liv. Men många flickor och pojkar som har varit utsatta för störning, ofredande, antastande, utskällning eller våld lever ett sådant liv. Bär ansvar för dig själv och dina nära. Plåga inte, tafsa inte, kalla inte någon homo eller hora. Med en egenskap eller ett beteende som karakteriserar någon annan kan man inte motivera sitt eget beteende som då till och med kan vara brottsligt. Det som för en kan vara ett obetydligt och oskyldigt skämt kan för den som det är riktat mot vara en deprimerande och livsförstörande upplevelse.

### • En god sexualitet – ett gott liv

Sexualitet är en möjlighet. Det är skönhet, förmåga att skapa något nytt och gott. Det är ofta en positiv del av en människa. Varje människa är viktig och betydelsefull. Våga sätta gränser för dig själv och andra. Lyssna till ditt inre. Om du är rädd för en människa eller en plats ska du tala öppet om det. Du ska inte heller försöka övervinna din rädsla och ta onödiga risker. Var inte rädd för att be om hjälp när du har råkat ut för sexuell störning, sexuellt våld eller ofredande.

### • Netikett

Internet har gett oss många nya möjligheter att hålla kontakt med vänner som är långt borta. På internet hittar man nya vänner som delar ens egna intressen. Där hittar man också mycket om sex. Även om internet möjliggör många goda och nyttiga saker vimlar det också av faror på internet.

- Ge aldrig dina kontaktuppgifter till någon på ett diskussionsforum. Många tror att man inte kan bli lurad av en diskussionspartner, men det kan man. Det är inte bara andra som råkar ut för det.
- Överväg noga vilka foton av dig själv som du lägger ut på internetsidor. Vem som helst kan ladda ner bilder från internet och en del bilder hamnar på sidor där de inte hör hemma eller någon kan använda ett foto för att ändra sin identitet på ett diskussionsforum.
- Gå inte ut och träffa en internetbekant utan att åtminstone ha berättat för någon var och när du ska träffa denna bekant. Om du misstänker personen eller bara är lite rädd ska du inte gå och träffa den personen. Det är alltid bäst att komma överens om att träffas på en offentlig plats där det finns andra människor.

När man surfar på internet kan man hamna på sidor som känns deprimerande och är otrevliga att minnas. Våga berätta om sådant för en pålitlig vuxen.

Det är förbjudet för barn under 18 år att gå in på porrsidor. Fundera också på ditt ansvar för andra människor. Många av "stjärnorna" inom porrindustrin har tvingats att jobba med porr. Runt om i världen finns det till och med barn som används på porrsidor av någon vuxen som blir rik på dem.

Man ska inte tro på allt som finns på internet. Inte ens vetenskapliga texter lönar det sig att lita på. I synnerhet texter som handlar om sexualitet kan vara förvrängda. Kom ihåg att tänka mediekritiskt! Om du märker något otrevligt ska du våga berätta om det. Det är enligt lag förbjudet att beskriva en annan människas privatliv, framföra osanna påståenden och kränka en annan människa! Tänk alltså på vad du gör. Du är ansvarig för ditt liv.

Du har rätt till god sexualundervisning i skolan, hemma och i fritiden. Du kan själv ta reda på många saker och kompisar kan vara till stor hjälp, men det är ofta bäst att prata med en vuxen som känner sin egen sexualitet. När du har en sådan vuxen att prata med kan du växa upp i lugn och ro.

**Om du vill återkomma till ämnet kan du kontakta:**

**För handledaren:** ta reda på de lokala rådgivningsbyråerna och bekanta dig med nedanstående adresser!

- Den lokala preventiv- och familjeplaneringsrådgivningen
- Väestöliitto: [www.vaestoliitto.fi/nuoret/sivukartta/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/sivukartta/)
- Finlands Barnmorskeförbund: [www.suomenkatiloliitto.fi](http://www.suomenkatiloliitto.fi)
- Våldtäktskriscentralen Tukinainen: [www.tukinainen.fi](http://www.tukinainen.fi)
- <http://www.munkroppa.fi/>

## DEL 7

### • Om nackdelar med sex

När det gäller sex finns det ingen frihet utan ansvar. Nuförtiden pratar man om och kräver att var och en ska ha individuell rätt till njutning, valfrihet och tillfredsställelse. Sexuell njutning och tillfredsställelse kan man endast uppnå genom att också ta hänsyn till partnerns rättigheter. Den ena kan inte njuta på den andras bekostnad.

Den gyllene regeln att du inte ska göra mot andra vad du inte vill att de ska göra mot dig gäller även för sex.

De första tecknen på pubertet betyder att kroppen börjar bli vuxen. Det tar ändå många år att bli helt vuxen.

När två människors könsorgan rör vid varandra kan det ge njutning och välbehag, men det kan tyvärr också medföra olycka: oönskad graviditet eller en sexuellt överförbar sjukdom. Dessa problem kan emellertid förhindras. Även ånger, skam, skuld, dåligt rykte eller förstörda mänskliga relationer kan förebyggas, och då heter preventivmedlet öppen diskussion om sexualitet och sex.

Ibland får man höra att någon har haft sex utan kondom därför att man skäms för att köpa preventivmedel. Då är det skäl att fundera över om man inte också borde skämmas för att ha sex. På varje ort i Finland finns preventiv- och familjeplaneringsrådgivningsbyråer där man kan få hjälp och service. Skolhälsovårdaren kan också svara på frågor om sex och preventivmedel.

Ett avbrutet samlag är inget preventivmedel mot graviditet därför att det innebär att man endast avbryter samlaget, inte början av graviditeten. Det är så gott som omöjligt att med säkerhet beräkna de säkra dagarna, därför finns sannolikheten för graviditet även under dessa perioder. Ett test vid namn "Alla Test" har ingen ännu lyckats uppfinna. I Finland är det vanligaste sexuellt överförbara viruset människans papillomvirus, dvs. HPV, som orsakar kondylom. Det finns ännu inget test för att hitta detta virus. Det finns heller ingen botande vård.

Hur kan man alltså förhindra nackdelarna med sex?

Det finns två säkra och beprövade metoder: samtal och användning av kondom. Om man inte skäms för att tala om sex och preventivmedel är man inte heller blyg för att köpa eller använda preventivmedel. När man kan prata naturligt om könsorganen behöver man inte genera sig när man säger till sin partner: "låt mig sätta på kondomen". En kondom är den enda preventivmetod som skyddar både mot könssjukdomar och graviditet, men det gör den endast när man använder den varenda gång man har eller vill ha samlag. Varje gång man har samlag utan kondom finns det en sannolikhet för graviditet.

Till slut vill Finlands Barnmorskeförbund dela denna berättelse med de unga och deras vuxna handledare:

## **The WIND**

There once was a little girl who loved the wind.

Every day, when she went out to play, the wind was always with her.

If the sun made her too hot, the wind would cool her. If she got wet, the wind would dry her. If she lay very still under the tree in the grass, it would tickle her, very gently dancing across her skin. When she told the wind a secret, she knew it would be carried away and never spoken to a soul...

The girl loved the wind so much that she wanted to catch it. To keep it in her room forever and ever and let it out to play with her inside her room. She wanted to have tea parties with the wind and read books with it and for the wind to snuggle her to sleep every night.

She tried, time and time again, to put the wind in a box, but as soon as she closed the lid, it disappeared! There was nothing but still air in there! It seemed the wind had died inside the box.

One day the girl spent all afternoon trying to catch the wind. She finally sat down and cried because she was so tired and sad.

When the wind heard her crying it came to her and asked, "Why are you sad, little girl?"

I will have tea parties and read books with you outside, under the tree.

If you sleep out here I will caress you to sleep and into your dreams.

And if you let me go, and don't try to put me in a box where I will die, I will return to you, time and time again, day after day for the rest of your life.

By this time the wind had dried her tears and she was ready to go inside, safe and secure in the knowledge that the wind would never leave her, even if she couldn't put it in a box.

~ Kimberly N. Austin ~

## KÄLLITTERATUR

### Litteratur om ämnet och www-adresser

Aalberg, V & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki; Nemokustannus.

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.

Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Tammi. Helsinki.

Kontula, O. 2012. (toim.) Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä. Tehoa poikien seksuaalikasvatuksen (PoikaS-hanke). Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 55/2012. Väestöliitto. Helsinki.

Lajunen, K., Andell, M., Jalava, L., Kemppainen, K., Pakkanen, M. & Ylenius-Lehtonen, M. 2005. Turvataitoja lapsille. Turvataitokasvatuksen oppimateriaali. STAKES. Helsinki. 14.

Lidman, S. 2011 Häpeä! Nöyryyttämisen ja häpeämisen jäljillä. Jyväskylä; Atena Kustannus Oy.

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus - ja terveydenhuoltoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. Helsinki.

Nummelin, R. 2000. Seksuaalikasvatusmateriaalit – pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Väitöskirja. Tampere; Tampereen yliopisto.

Perttilä, K. 1999. Terveyden edistäminen kunnan tehtävä. STAKES Tutkimuksia 103. Jyväskylä; Gummerus.

Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä Väestöliiton internetpalvelussa. Väestöliitto. Helsinki.

Sinkkonen, J. 2007. Lapsen seksuaalista kehitystä ei pidä häiritä. Duodecim 2007; 123 (9): 1012–13.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007–2011. Julkaisuja 2007:17. 2007.

Suomen laki 1999. Rikoslaki 20§.



Centret för jämställdhetsinformation/Tasa-arvotiedon keskus, Minna.fi., Seksuaalinen väkivalta ja hyväksikäyttö.

Verkkodokumentti. <http://www.minna.fi/web/guest/raiskaukset/>>>luettu 20.11.2013

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL)

Kouluterveyskysely. Tulokset. THL. Verkkodokumentti.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/seksuaali\\_ja\\_lisaantymisterveys#nuoret/](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/seksuaali_ja_lisaantymisterveys#nuoret/) >>luettu 20.11.2013

Vilka, H. 2010. Sukupuolen ja seksuaalisuuden kohtaaminen. Jyväskylä; PS-Kustannus.

Väestöliitto

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/sivukartta/> >>luettu 20.11.2013