

Samtal om sexualitet & relationer

HANDBOK FÖR FAMILJEHEM,
JOURHEM
OCH KONTAKTFAMILJER

Samtal om sexualitet och relationer

Ett stort tack till er vars berättelser och erfarenheter ligger till grund för den här handboken. Ett särskilt tack till H, M och L.

Vi vill också tacka er som bidragit med kloka synpunkter och kommentarer. Er kunskap är ovärderlig.

Christina Sandahl, *utvecklingsledare familjehemsvård FoU Södertörn*

Kristina Engwall, *forskningsledare FoU Södertörn*

Suzann Larsdotter, *auktoriserad sexolog RFSU:s förbundskansli*

Sara Bäckström, *jurist RFSU:s förbundskansli*

Anette Grander, *projektledare i sexuell hälsa Kompetenscenter Sexualitet*

Kamilla Asp, *familjebehandlare och utbildare i Traumamedveten omsorg Rädda Barnen*

Karin Dahlborg, *familjehemshandledare Arena Familj*

Samtal om sexualitet och relationer

© RFSU Stockholm och Nathalie Simonsson

RFSU Stockholm, Alsnögatan 7, 116 41 Stockholm

PROJEKTLEDARE RFSU STOCKHOLM: Ellen Nordlund
och Hanna Weber Vernét

TEXT: Nathalie Simonsson

GRAFISK FORM: Eva Jais-Nielsen

TRYCK: Åtta.45 Tryckeri, Stockholm 2020

ISBN: 978-91-984936-9-6

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell medlemsorganisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad syn på samlevnads- och sexualitetsfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihets- och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, välja och njuta.

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på www.rfsu.se.

Vill du bli medlem? Anmäl dig på www.rfsu.se/medlem.

Samtal om sexualitet & relationer

RFSU STOCKHOLM 2020
TEXT: NATHALIE SIMONSSON

Till handboken *Samtal om sexualitet och relationer* hör tre kortfilmer och fyra poddar. Du hittar dem på www.rfsu.se/familjehem.

Innehållet i filmerna och poddarna bygger på intervjuer med familjehemsföräldrar och placerade ungdomar. De kan användas för att fördjupa resonemang som tas upp i handboken och som underlag för samtal och diskussioner. Syftet med materialet är att ge familjehem, jourhem och kontaktfamiljer möjlighet att utvecklas i sin roll i relation till frågor som rör sexualitet, relationer och hälsa.

Innehåll

1. Sexualiteten – en del av livet 7

Mycket att vinna

2. Från förskoleår till tonår 11

Samtal i vardagen

Öppna frågor

Var lyhörd inför barnets gränser

Vägledd utan att begränsa

Frågelådan 20

3. Stöd att växa 23

Hjälp barnet förstå sig själv

Bygg integritet

Lär av varandra

Hetero, homo, bi – ett familjehem för alla

Uppmuntra många sidor

Sant eller falskt? 35

4. Sexuell utsatthet och samtal om övergrepp 37

Sexuell hälsa och utsatthet

Sårbarhet hos unga

Sexuella övergrepp

Stödjande samtal

5. En ryggsäck med kunskap 51

Pubertetsfakta

Lust och självkänsla

Ömsesidighet och kommunikation

Stärk den sexuella hälsan 61



Sexualiteten – en del av livet

Att få kunskap om rättigheter och sexualitetsfrågor är viktigt för alla, inte minst för ungdomar inom den sociala barn- och ungdomsvården. Mycket tyder på att de som grupp har en sämre sexuell hälsa och lever i en större utsatthet än ungdomar generellt. Till följd av lägre skolenärvaro kan de ha missat värdefull undervisning och tillgången till både stöd och förebilder under uppväxten kan ha brustit. Det kan vara så att deras sexuella rättigheter inte har blivit respekterade och tillgodosedda.

Samtal om sexualitet och relationer handlar om hur familjehem, jourhem och kontaktfamiljer kan stärka barn och ungdomars självkänsla och handlingskompetens. Hur kan man hjälpa dem att göra medvetna val som rör sexualitet, relationer och hälsa? Hur stöttar man den som är ung att känna lust och glädje inför sin egen kropp? Handboken tar upp förslag på ingångar och vad som är bra att tänka på. Men också aspekter som rör utsatthet och sexuella övergrepp.

Barn som bor i familjehem, jourhem och kontaktfamiljer har olika bakgrund och har blivit placerade av olika skäl. Deras relation till sexualiteten ser ut på olika sätt. Det är inte möjligt att inom ramarna för den här handboken ge råd och stöd som gäller för alla. Syftet med texten är att föra fram generella tankar och perspektiv gällande sexualitetsfrågor, liksom ge dig möjlighet att fundera kring dina egna känslor, attityder och förhållningssätt.

I texten används ordet *familjehem*. Det omfattar familjehem, jourhem och kontaktfamiljer i både kommunal och privat regi.

Som familjehemsförälder är det inte meningen att du ska vara expert på sexualitetsfrågor, inte heller ska du ersätta en skolsköterska, kurator eller psykolog. Din roll handlar om att visa att du är en trygg vuxen som på ett empatiskt och icke-dömande sätt ger kunskap, för samtal och lyssnar.

Att ge vägledning och handledning i frågor som rör sexuell hälsa ingår i socialtjänstens arbete – vänd dig dit om du har frågor eller känner oro. I de fall barnet behöver särskilt stöd och behandling leds det arbetet av socialtjänsten.

Mycket att vinna

Under uppväxten möter barn och ungdomar sexualitet på många olika vis: genom filmer, internet, reklam, pornografi, syskon och kompisar. Sexualiteten handlar också om en nyfikenhet, lust och längtan som finns inuti en själv. På sin väg mot vuxenlivet behöver barnen få svar på sina frågor och hjälp att förstå det de ser, hör och är med om. Internationella riktlinjer rekommenderar att barn får kunskap om kroppen, relationer, kommunikation och integritet redan före fyra års ålder och en möjlighet att återkommande föra samtal om frågor som rör sexualiteten.¹ Det hjälper dem i deras kroppsuppfattning, stärker deras självförtroende och deras möjlighet att ta hand om och respektera sig själva och andra. Kunskap och samtal gör det lättare att ta ställning till hur man själv vill leva, vilka relationer man vill ha och om man vill ha sex eller inte.

Världshälsoorganisationen definierar sexualiteten som en genom hela livet central aspekt av att vara människa. Sexualiteten omfattar ens könsidentitet och sexuella läggning, lust och intimitet. Den handlar om värderingar, beteenden och roller.²

Att hjälpa barn att utveckla en positiv relation till den egna sexualiteten handlar därmed om något större än att ge information om reproduktion, könssjukdomar och preventivmedel. Exempel på skyddsfaktorer för ungas välmående generellt är betydelsefulla relationer, en god allmänhälsa, upplevelser av glädje och nöjdhet, en trygg identitet

och känsla av självständighet och integritet.³ Att barnet har positiva känslor förknippade med den egna personen, sin sexuella läggning och könstillhörighet och en känsla av att vara accepterad av familjen och omgivningen är också viktigt.⁴ Alla de områdena har kopplingar till sexualitetsfrågor.

Att föra tillitsfulla samtal om sådant som är personligt, känsligt och ibland svårt är dessutom ett sätt att bygga förtroende – inte minst med ett barn som blivit sviket. Det gör det också lättare för barnet att våga berätta om det är med om något som känns fel.

Brev till en 15-åring

Tänk dig tillbaka till ditt eget liv under tonåren. Hur hade du det i din familj? Pratade ni om lust, kärlek och vänskap? Fanns det regler som rörde sex och relationer? Hade du någon att ställa dina frågor till? Vad hade du för tankar om dig själv och din framtid?

Skriv ett brev till dig själv som femtonåring. Finns det något du önskar att du hade vetat eller förstått när du var ung?



Från förskoleår till tonår

Redan förskolebarn är nyfikna på andras kroppar, har frågor om snippan och snoppen, funderar på hur barn blir till och kan själva känna kärlek eller pirriga lustkänslor. Att leka doktor eller familj kan vara sätt att utforska sexualiteten när man är liten.

Under tonåren blir intresset vanligtvis större och det är vanligt att den som är ung experimenterar med olika aspekter av sexualiteten. Det kan vara spännande att titta på porr, klä sig i mer sexuella kläder eller söka kontakt med andra – men det hindrar inte att man samtidigt fortfarande är ett barn. Många tonåringar går in och ut ur roller. De testar att vara självständiga och vuxna, men har fortfarande ett stort behov av omsorg. Det betyder att barnet kan utforska uttryck som ligger nära vuxenvärldens sexualitet, samtidigt som det behöver hjälp med matte-läxan och gärna vill titta på Melodifestivalen tillsammans om lördagarna.

Att kroppens utveckling inte överensstämmer med ens tankar och känslor – barnet kan känna sig både yngre och äldre än vad det ser ut – kan skapa förvirring hos både barn och vuxna. Som vuxen kan det leda till att man både underskattar och överskattar tonåringens mognad, behov och förmågor. Att visa att du finns där både när tonåringen känner sig liten och när den känner sig stor är ett sätt att erbjuda trygghet under en period som är omtumlande.

En tillåtande plats

En broschyr från ungdomsmottagningen på hallbyrån, en ask mensskydd på tvättmaskinen och en förpackning kondomer i badrumsskåpet visar att frågor om kroppen och sexualiteten går att prata om.

Att lägga en bok om puberteten på soffbordet är ett sätt att kommunicera utan ord. Den som är ung kan bläddra och läsa på egen hand och på så sätt vänja sig vid tanken på att prata om det som är mer känsligt. Att ställa frågor kring något som står i en bok är dessutom ofta enklare eftersom samtalet inte behöver handla om en själv.

Samtal i vardagen

När det gäller samtal om sexualitet och relationer ställer de flesta vuxna samma frågor: När ska jag börja? Vad ska jag säga? Svaret är att det barn och ungdomar i första hand behöver är vuxna som tar ämnet på allvar. Någon som finns till hands, är lyhörd och inte skämtar bort ingångar till värdefulla samtal. Det är viktigare än att säga precis rätt sak vid rätt tillfälle.

För en del barn är sexualiteten förenad med ett starkt tabu, andra känner sig fria att ställa frågor. Det är svårt att veta hur samtal om sexualitet har sett ut under barnets uppväxt och kanske inser du att erfarenheter du gjort tillsammans med egna barn inte går att återanvända. Exakt hur du ska gå till väga, i relation till det enskilda barnet, behöver ni ta reda på tillsammans. I nya situationer kan du behöva testa nya förhållningssätt.

Vad som är rätt och mest fungerande beror också på det sammanhang ni befinner er i. Det kan vara svårt att nå fram till en tonåring som är mitt i en kritisk fas eller har ett pågående destruktivt beteende. Då behöver tillvaron handla om att hantera en akut situation. I andra sammanhang kan barnet vara mer mottagligt: då är det möjligt att mötas kring funderingar, bearbeta uppfattningar och blicka framåt.

Att barnet inte kommer till dig med sina upplevelser behöver inte betyda att det inte vill. Det kanske helt enkelt känns för obehagligt, ovant eller pinsamt. Strategier som varit skyddande tidigare i livet, som att undvika att lita på människor, kan vara svåra att släppa. Samtidigt undrar nästan alla barn, när de blivit lite äldre, varför vuxna inte oftare tog upp alla viktiga frågor.

Grundregeln är att ju oftare du på ett naturligt sätt kommer in på sexualitetsfrågor, desto mer avdramatiserat blir det. Om vi börjar med de enklare samtalen, blir det lättare att hantera också de svårare. Försök därför hitta tillfällen att prata om kroppen, känslor, respekt, jämställdhet och sex i vardagen. Vad sägs på skolgården? Hur ser klasskompisarnas familjer ut? Vad handlade filmen om? En vanlig tisdag kan ge möjlighet till samtal om hur man är en bra kompis, vad kärlek är och olika sätt att visa känslor.

Det är bättre att prata lite då och då än att försöka ta alltihop på en gång. Anpassa mängden information och vilka ord du använder till barnets ålder, men också till hur mycket barnet redan vet och kan. Vid nästa tillfälle kan ni bygga vidare på det som blivit sagt.

För att hjälpa barnet att utveckla en avdramatiserad relation till sexualiteten kan du även fundera på hur du reagerar och ger bekräftelse i olika situationer. Om fem-åringen tittar på sin kropp i en spegel eller leker utforskande lekar kan du visa att nyfikenheten och känslorna är okej genom att bemöta barnet på ett positivt eller neutralt sätt. Att bryskt ta bort en hand som rör vid könsorganet kan väcka skamkänslor. Förklara hellre att det kan kännas härligt att röra vid kroppen, men att det passar bättre när man är själv på sitt rum.

- * Vi ger barn ord för naglar, fingertopp och handflata, medan könsorganet ofta bara har ett ord, och ibland inte ens det. Fundera på hur du kan ge ett större ordförråd inte bara för kroppsdelar, utan också för hur relationer ser ut och för olika känslor och erfarenheter.

Öppna frågor

Öppna frågor, istället för slutna ja- eller nej-frågor, ökar sannolikheten för att den du pratar med känner sig lyssnad på och vill berätta mer. Exempel på öppna frågor kan vara: *Hur blev det för dig? Kan du inte berätta varför du tänker så? Vad är det som oroar dig mest? Intressant, det har jag inte tänkt på, kan du säga något mer om det?*

När du har barnets uppmärksamhet kan du låta samtalet växa. Om ni pratar om nätdejting, kan du bredda till ett samtal om hur förälskelse kan kännas. Hur vet man om man gillar tjejer eller killar? Du kan också nöja dig med det som blivit sagt, och visa att ni kan gå ut och in ur samtal som rör sexualitet och relationer utan att det behöver vara en stor sak.

Uppmuntra barnet att komma till dig med sina frågor och funderingar – men kom ihåg att det kan vara svårt att formulera sina tankar och våga ta upp ämnet vid ett annat tillfälle. Du kan vara den som återkommer.

Precis som vuxna kan barn använda frågor för att starta samtal. "Är det åldersgräns på p-piller?" kan vara ett sätt att säga att man haft oskyddat samlag. "När kom du i puberteten?" kanske egentligen är barnets försök att berätta att det behöver en bh. Provokationer eller grova ord kan vara andra sätt att närma sig samtal om sexualitet. Det är värdefullt att som vuxen förstå att det under en fundering eller kommentar kan ligga något annat eller större.

Om du känner dig överrumplad av en fråga går det bra att säga att du gärna vill svara på den men att du behöver fundera lite först. Sök stöd, om du behöver, hos en annan

vuxen i familjehemmet eller hos exempelvis ungdomsmottagningen. Ibland måste du ta reda på fakta. Andra gånger kan du behöva reflektera över och kanske utmana känslor och värderingar som väcks i dig själv. Du kan förstås också säga att du inte vet. Ni kanske kan ta reda på svaret på frågan tillsammans?

- * **Fundera på i vilka sammanhang du och barnet har lättast för att prata med varandra. Är det under en promenad? Vid frukostbordet? Eller i soffan framför tv:n? Många familjehemsföräldrar nämner bilresor. I bilen hör ingen annan vad ni säger och det kan underlätta att inte titta rakt på varandra.**
- * **Genom att påbörja samtalet i något som är allmänt, kan isen brytas och vägen till det mer personliga öppnas. När tidningen publicerar statistik som säger att den psykiska ohälsan bland ungdomar ökar, kan du utgå från artikeln och sedan fråga hur eleverna i tonåringens klass verkar må.**

Var lyhörd inför barnets gränser

Att finnas tillgänglig som stöd och bollplank är inte samma sak som att bestämma att vissa saker ska diskuteras. Barnet ska aldrig känna sig pressat och vi behöver visa respekt för att det kanske inte vill svara på våra frågor. Det viktiga är att visa att du själv tycker att samtalen är betydelsefulla och att då och då återvända till ämnet.

Den vuxna bär ansvaret för att fundera på tajming och på hur barnet upplever situationen. Välj en plats som är avslappnad, och ett tillfälle när ni inte har bråttom eller just har haft en konflikt. Känn av vilken respons du får och överväg att backa om det verkar som att du har valt fel tillfälle.

Om samtalet riskerar att bli alltför privat och närgånget är det bättre att hänvisa vidare. Det handlar om att upprätthålla både sina egna och den ungas gränser. Dela inte

Vill du veta mer?

www.umo.se

På ungdomsmottagningen på nätet finns information om puberteten, könsorganen, lust, sex, rättigheter, relationer, känslor och hälsa. Både du och din tonåring kan hitta värdefull kunskap där.

med dig av detaljer ur ditt eget sexliv och låt den som är ung slippa känna att den behöver prata alltför ingående om sex tillsammans med dig. Konkreta råd och tips rörande sexualiteten kan den som är ung få på ungdomsmottagningen.

Vägled utan att begränsa

Som familjehemsförälder går du ofta en svår balansgång mellan tillåtelse och kontroll, du vill låta barnet ta eget ansvar men också sätta gränser och visa vägen. I vissa situationer är ens uppfattning om vad som är rätt och fel stark, andra gånger känner man sig osäker på vad som borde vara tillåtet och inte. I bakgrunden finns en oro för att den som är ung ska råka illa ut, gå med på saker den egentligen inte vill göra eller utsättas för sexuella övergrepp. Att det är så är inte konstigt. Oron är ett uttryck för den omsorg och det ansvar man känner. Samtidigt kan ett för stort fokus på risker stå i vägen för en förståelse för sexualiteten som en källa till lust, förälskelse och intimitet.

I vissa fall leder oro, rädsla och säkerhetstänkande till att vuxna i för stor utsträckning ingriper och förhindrar relationer eller närhet. Det kan leda till att ungdomen fräntas rimliga möjligheter att utforska sexualiteten, liksom utrymme att begå misstag och utveckla sitt konsekvenstänkande. Vuxenvärldens fokus på risker kan också leda till att den som är ung känner sig missförstådd och handlar tvärt emot familjens förväntningar och regler.

Ibland uppstår konflikter kring sakfrågor som, när man tänker efter, inte utgör det verkliga problemet. Ett exempel är diskussioner om klädsel. Kanske formuleras förbud mot korta kjolar eller vissa underkläder, trots att den vuxna egentligen tycker att ungdomen har rätt att bli respekterad i de klädval den gör.

Så hur ska man göra? Det finns inget facit – och det är ingen enkel uppgift att lösa. Alla ungdomar behöver och har rätt till vuxna som kan sätta gränser. Samtidigt behöver

också de som uppvisar riskfyllda beteenden bli bekräftade i sin sexualitet, uppmuntrade i sin nyfikenhet och respekterade i sitt privatliv.

Försök att hitta ett förhållningssätt där du inte bortser från befogad oro, men inte heller överdriver riskerna. Din roll är att vägleda utan att begränsa: att skydda den som är ung från att fara illa men samtidigt visa förståelse för vad som är möjligt att vinna. För att göra det måste du ibland undersöka dina egna känslor och antaganden. Finns det situationer när din omsorg blir till ett ohjälpsamt beteende som snarare begränsar barnet?

*** Fundera på när du brukar känna oro och hur du reagerar då. Vad är det som väcker din känsla? Vad i situationen tyder på att den som är ung mår bra respektive dåligt? Resonera gärna tillsammans med en annan vuxen i familjehemmet eller socialtjänsten om hur du kan gå vidare.**

Det är en del av vuxenblivandet att upptäcka sin sexualitet, öva på relationer, skapa en identitet och frigöra sig från vuxna. Alla ungdomar har perioder när de tänjer på gränserna. Det finns heller ingen som klarar sig genom livet utan att begå misstag.

Om du kan, försök att visa förståelse för barnets känslor och önskningsar, även när du inte själv håller med. Det är inte ovanligt – eller särskilt konstigt – att vilja vara ute sent på kvällen, sova över hos kompisar, ha en uppseendeväckande klädstil eller tycka att det är roligt att dejta och ha sex. Ungdomar som tidigare blivit kontrollerade och begränsade kan ha en vilja eller ett behov av att leva ut och ”testa allt”. Beteendet kan tolkas som en gränslöshet kring sexualitetsfrågor, men går samtidigt att förstå som en frigörelseprocess. Genom att ge bekräftelse och visa att det inte är något fel på barnets känslor eller vilja, undviker du att barnet känner sig angripet.

Att visa intresse och respekt för barnets tankar är inte samma sak som att tillåta allt barnet vill göra. Det kommer uppstå situationer när ni inte är överens. Berätta hur du

själv tänker och prata om möjliga praktiska lösningar. Att sätta gränser, förutsatt att de är rimliga och genomtänkta, är ett sätt att ge skydd och visa omsorg – men lägg tid på att förklara funktionen med de regler du formulerar. Varför tycker du att de är viktiga? Ge utrymme för barnets känslor och var tydlig med skälen till att du tar de beslut du tar.

*** Fundera på vilka normer och gränsdragningar som är viktiga hemma hos er. Vad gäller rörande tider, klädsel, stängda dörrar eller huruvida man får ha sex hemma eller inte? När får en tonåring sova över hos en partner? Det är vanligt att de vuxnas synsätt krockar med barnens. Hur brukar du hantera situationen?**

Nätet – möjligheter och risker

På nätet umgås barn och ungdomar med sina vänner, söker information, spelar spel och fördriver tid. Där finns också många möjligheter att flirta och utforska sin sexualitet. För ungdomar som är ensamma, känner sig ut-
anför eller bryter mot normer, exempelvis personer som inte är heterosexuella, är nätet en skyddsfaktor. Långt bortom sitt eget sammanhang kan man träffa andra som delar samma erfarenheter. Det är en stor och viktig styrka. Samtidigt är nätet en plats där människor möts över åldersgränser och där du som vuxen har en begränsad inblick i vad som sker. Den som är ung kan exponeras för material som inte är åldersadekvat, eller utsätts för kränkningar och övergrepp.

Att vuxenvärlden alltför ensidigt fokuserar på risker kan leda till att barn och ungdomar känner att de får skylla sig själva om de råkar illa ut, och därför inte vågar be om hjälp. Hellre än att varna, bör vi hjälpa unga att utarbeta kloka strategier. Hur gör man om man vill dejta en person man träffat på nätet? Hur gör man om en vuxen kontaktar en? Vad ska man göra om man ångrar något man sagt eller gjort? Förklara att det inte är en bra idé att lägga upp eller dela vilka bilder som helst – men var samtidigt tydlig med att det aldrig är ens eget fel om någon annan betar sig respektlöst, lurar, hotar eller kränker en.

Att visa intresse och ta livet på nätet på allvar skapar trygghet i sig. Om du visar att du förstår att nätet innebär många möjligheter kommer barnet dessutom ha lättare att ta till sig dina råd och förmaningar. Även om unga personer generellt är vana vid att vara på nätet, finns det många som saknar tillräcklig nätkompetens – det kan exempelvis vara svårt att förstå komplexiteten i och behovet av källkritik. Friheten på nätet kan vara svårt att hantera. Att prata om hur nätet fungerar, att det finns personer som utnyttjar barn och hur man kan vara rädd om sig själv är ett sätt att motverka utsatthet.

FRÅGELÅDAN

Nästan alla barn och ungdomar har frågor om kroppen, sex och relationer. Exempelen på den här sidan kommer från frågelådor på nätet. Fundera på hur det skulle kännas att själv få någon av frågorna. Vad skulle du vilja svara?

Är det dåligt att skicka nudes?

Att skicka nudes – alltså nakenbilder på sig själv – är inte dåligt så länge det känns roligt och härligt för alla inblandade. Många tycker att det är spännande och sexigt att byta bilder. Det kan vara en del av sex eller en kärleksrelation. Men det är viktigt att vara helt säker på att den som får bilderna verkligen vill ha dem.

Det man behöver tänka på är att det finns en risk att bilderna sprids, fast man inte hade tänkt sig det. Kanske är det bättre att skicka en bild där ansiktet inte syns, eller en där man inte är helt naken? Det kan vara bra att fundera på hur väl man känner den andra personen och om båda ska skicka nudes eller bara man själv.

Att skicka nudes till någon som inte vill ha sådana bilder kan vara ett brott. Det ses som extra allvarligt om man skickar till ett barn under 15 år. Att hota någon att skicka avklädda bilder är också ett brott. En straffmyndig person får inte heller be ett barn om avklädda bilder. I sådana situationer har den som blir utsatt alltid rätt att få hjälp.

Kan man ha sex när man har mens?

Ja, visst kan man det, både med sig själv och med andra! En del känner dessutom mer lust och kåthet när de har mens. Om man vill undvika att fläcka ner lakanet går det att lägga en handduk i sängen, eller ha sex i duschen.

Vid samlag med en person som har en penis är det bra att använda kondom eller något annat skydd – det finns faktiskt en liten risk att bli gravid, också vid mens. Kondom skyddar även mot sexuellt överförbara infektioner.

En del har fått höra att sex vid mens är tabu, kanske av religiösa skäl, och ibland känner man själv på det sättet. Det kan också vara obekvämt att ha sex vid mens, till exempel för att man har mensvärk eller är nedstämd. Det viktiga är att välja det som blir rätt för en själv.



Är det fel att kolla på porr?

Ungdomar brukar titta på porr för att det är spännande, upphetsande eller för att de vill lära sig saker om sex. Många tittar även om de inte berättar för andra om det. Det kan vara ett sätt att utforska sin egen sexualitet, också om man är tillsammans med någon.

Det som är viktigt att veta är att porrsex för det mesta inte ger någon bra bild av sex i verkligheten. Sex i porrfilmer kan vara okänsligt, brutalt, våldsam och förnedrande. Skådespelarna pratar sällan med varandra om vad de tycker om och vill göra. Det är heller inte säkert att villkoren för de som är med är schyssta och respektfulla, och det förekommer att porrfilmer visar sexuella övergrepp och andra handlingar som är olagliga.

En del ungdomar menar att porr påverkar deras bild av sex, att den ger dem prestationsångest eller får dem att tänka att de borde ha sex på sätt de inte har lust till. Samtidigt finns det många som menar att de vet att porren är en fantasivärld.

Det är vanligt att känna blandade känslor inför porr, som att känna både upphetsning och olust samtidigt. Kanske känns det bra under tiden men ger dåligt samvete efteråt. Kanske har man råkat se något obehagligt eller något som är svårt att sluta tänka på efteråt.

Om porrtittandet får en att må dåligt, eller om man tittar så ofta att det påverkar ens vardag, finns det hjälp att få. På ungdomsmottagningen finns det personer att prata med. Dit kan man gå om man har frågor, eller bara vill få sätta ord på sina tankar och känslor. Ungdomsmottagningen kan också ge tips på andra sätt att utforska sexualiteten, som att läsa sexiga noveller – eller kanske skriva egna.

Hur vet man om man är bisexuell?

Bisexuell brukar betyda att bli kär i, eller känna sig attraherad av, personer oavsett vilket kön de har. Om det stämmer in på en själv kan man kalla sig bisexuell om man vill.

Det är vanligt att ha funderingar om sin sexuella läggning. Kanske har man alltid blivit kär i tjejer, men blir plötsligt upphetsad av att tänka på en kille. Eller så har man blivit förtjust i både killar och tjejer, men aldrig känt sig kär eller kåt. Den som är osäker kan behöva prova sig fram. Det är inte heller nödvändigt att använda ett begrepp för att beskriva vem man gillar. För en del känns det rätt att definiera sin sexuella läggning. För andra är det inte så viktigt.



Stöd att växa

Genom att vara närvarande och en god förebild, erbjuda trygghet och våga låta känslor och tankar ta plats ger du stöd åt barnet att växa. Om du känner dig otillräcklig och osäker kring just sexualitetsfrågor, kan du påminna dig om att du redan har stor kunskap om sådant som fungerar i din familj. Familjehem är vana vid att möta och hantera starka känslor och utmanande situationer, skapa varaktiga relationer samt möta människor med en öppen och varm famn. Använd dig av det – och stärk det som tar er framåt.

Hjälp barnet förstå sig själv

Arbetet med att försöka förstå och lära känna den man är pågår hela livet. Ju bättre man lyckas, desto lättare är det att välja det som blir bra för en själv, ta hand om sig själv – och kanske också tycka om sig själv. Barndomen och tonåren är en särskilt intensiv period då många jämför sig med andra. Nästan alla har perioder av förvirring och självkritik, men processen underlättas om omgivningen visar öppenhet och intresse.

Försök kommunicera att du alltid ser fram emot att lära känna barnet bättre. Att miljön är tillåtande gör det lättare att testa nya vägar, men också att ångra sig. Kanske kommer man fram till att det inom en själv ryms många sidor samtidigt. Identiteten är inte statisk utan utvecklas hela tiden, i olika sammanhang och med olika människor visar man olika delar av den man är.

Att förstå sig själv handlar också om att lära känna och bli trygg med sina egna känslor. Som familjehemsförälder kan du hjälpa barnet att i olika situationer förstå vad det känner och sätta ord på upplevelsen. Hur känns det i kroppen när man mår bra? Kan det kännas både roligt och läskigt samtidigt? Hur visar man andra vad man har lust till? Spegling och bekräftelse visar att känslorna och tankarna är okej och får finnas. I förlängningen hjälper det barnet att lita på sin upplevelse – i livet i stort men också i sexuella relationer.

Att lyssna till sin inre röst är inte samma sak som att alltid tro på sina tankar och känslor. Många barn och tonåringar dömer sig själva hårt. De tänker att de är värdelösa, fula och omöjliga att tycka om. Om man tidigare i livet blivit sviken och inte fått sina behov tillgodosedda kan det vara mycket svårt att tro på att man är värd att älska. Det kan leda till svårigheter med att sätta kloka gränser och uttrycka positiva känslor för sig själv och andra. Kanske har man aldrig fått hjälp att hantera ilska, förluster, separationer och svartsjuka. När det är så kan den som är ung, utöver omsorg och stöd i vardagen, vara i behov av professionella samtal med kurator eller psykolog.

- * **Fundera på hur du själv visar och hanterar känslor som sorg, besvikelse och glädje och vilka lärdomar du tror att ett barn kan dra av det. Finns det känslor som är mer otillåtna än andra? Hur gör du för att hjälpa barnet att ge uttryck för olika slags känslor?**
- * **Barn som blivit svikna kan ha särskilt svårt att klara av avisanden och undviker ibland närhet av rädsla att bli sårade. Att någon gör slut eller inte vill ha sex med en kan göra mycket ont och väcka starka känslor. Fundera på hur du kan hjälpa barnet att öva på att "ta ett nej" utan att gå sönder av skam. Att erbjuda trygghet och ge bekräftelse kan vara några sätt att hjälpa barnet hantera upplevelsen.**

- * **Beröm barnet när det använder sig av kloka strategier:**
Vad bra att du ringde en kompis när du var ledsen eller Det var smart av dig att ta en promenad så att känslorna kunde lugna sig. Ge barnet bekräftelse när det sätter ord på sina känslor och visar omtänksamhet mot sig själv och andra.

Bygg integritet

Genom att vuxna uppmärksammar ens signaler och respekterar ens känslor, privatliv och gränser lär man sig att man är värdefull och har rätt att bli lyssnad till. Det gör det också lättare att respektera andra människors integritet.

Redan från låg ålder behöver barn få höra att kroppen är deras egen och att de har rätt att bestämma över den. Men integritet och gränser är också något du kan lära ut i vardagsituationer. När du säger hej då på förskolan kan du fråga om barnet vill ha en puss – och om barnet vill pussa en kompis kan du säga att det ska fråga först. Om barnet tycker om att bli kliat på ryggen kan du be det visa var det känns skönt och klia lösare eller hårdare efter barnets önskemål. När barnet säger nej, till exempel visar att det inte vill bli kittlat, är det viktigt att genast sluta. Kommunicera att det är en självklarhet för dig att respektera barnets känslor och förklara att man ska vara uppmärksam på signaler i lekar med vänner.

Uppmana inte yngre barn att sitta i knät, pussas eller kramas med vänner och släktingar som ett sätt att vara snäll eller artig. Fråga istället om barnet har lust att kramas och säg att det går lika bra att vinka. Att det känns mysigt att krama en av sina släktingar, men inte en annan, är inte något barnet ska ha dåligt samvete över. Det går bra att säga nej också till personer man tycker om.

Från att barnet är litet kan du föra samtal om var gränserna för det privata går och vad andra människor har rätt att göra med en. Tydligheten gör det lättare för barnet att förstå vad som händer om det själv blir utsatt för kränk-

ningar eller övergrepp. Du kan exempelvis förklara att en vuxen inte får titta på eller röra vid ens privata kroppsdelar – som könsorganet eller rumpan – eller be barnet att titta och röra vid den vuxna. Du kan berätta att det är mycket ovanligt att det händer, men att det alltid är fel och att alla vuxna vet att det är förbjudet. Det är fel också om det är ett annat barn som utsätter en. Att jämnåriga kompisar tittar på eller rör vid varandras kroppar är, förutsatt att båda tycker att det känns bra och vill att det ska hända, däremot inte fel. Att föra samtal om gränser som överskrids och övergrepp är mycket lättare om man tidigare har pratat om ömsesidig närhet och intimitet.

- * **Fråga barnet på pottan om det är färdigt och vill ha hjälp att torka sig – istället för att bara göra det. Trygghet och självständighet kring den egna kroppen stärker integriteten och självkänslan. Genom att själv vara en förebild ger du barnet någon att ta efter. Du kan exempelvis säga: *Du får gärna hjälpa mig att tvätta mitt hår men min kropp vill jag tvätta själv.***
- * **Om barnet inte respekterar andras integritet är det viktigt att vara tydlig med varför beteendet inte är okej. Stärk barnet i den empati det visar och lär det hur man inhämtar andras godkännande. Det gäller såväl i sandlådan som på skolgården och på nätet.**

Integritetsfrågor är lika viktiga i relationen till tonåringen. Tillsammans med ungdomar kan du också föra mer avancerade samtal om gränser, hur man kan försvara vänners integritet och vara en del i att stoppa kränkningar genom att ingripa eller lägga sig i. Vilka strategier kan användas för att stötta den som blir illa behandlad? På vilka sätt kan man markera var ens egna gränser går?

Att ingen behöver ”ställa upp” på närhet för att göra någon annan glad, och att fysisk närhet inte behöver vara en självklar del av en kärleksrelation, är lärdomar att ta med sig in i vuxenlivets sexualitet och relationsbyggande. Det motverkar risken att tonåringen går med på sex den

egentligen inte vill ha, eller alltid låter andras känslor bli viktigare än de egna.

Om ett barns rätt till integritet inte har respekterats tidigare i livet är det inte säkert att det har lärt sig att sätta gränser gentemot andra. Det kan vara svårt att känna tillit, våga lyssna till den inre rösten och lita på att det är okej att uttrycka sina känslor. Arbetet med att reparera en skadad grundtrygghet påminner om att lära ett mindre barn integritet: man måste börja från början och metodiskt och konsekvent visa barnet att det har rätt till sitt eget inre och yttre. Med ett större barn kan du också prata om svårigheten med att förstå och hantera sina känslor. Ta hjälp av socialtjänsten i det arbetet.

Privata platser

Fundera på hur ni har det hemma och vilka möjligheter det finns att ibland stänga en dörr eller ta en paus från resten av familjen. Alla behöver platser och stunder som är fredade, tid att gå undan och vara med sig själv.

Att titta i någons mobil, dator eller dagbok utan lov är ett brott mot en integritet var och en har rätt till. Om du är mycket orolig är det bättre att berätta att du till exempel vill få se vilka sidor på nätet den unga är på. Förklara varför du känner oro och fråga barnet om den har förslag på hur ni kan försöka lösa situationen.

Barn som levt med starka hedersnormer

Hedersrelaterat våld och förtryck har kopplingar till könsnormer, makt och sexualitet och handlar om att individer i en familj, släkt eller grupp förväntas bete sig och leva på ett visst sätt, för att inte familjens heder ska skadas. Kontrollen av flickors och kvinnors sexualitet är central och starkt knuten till kollektivet. Familjens rykte anses avhängigt kvinnans faktiska eller påstådda beteende, inte minst när det kommer till föreställningar om oskuld och kyskhet. Vardagliga former av begränsningar kan handla om att tjejer inte tillåts röra sig fritt utanför hemmet, använda internet, välja sina kläder, sin utbildning eller sitt sociala umgänge. Killar har ett större handlingsutrymme, men kan känna ansvar att kontrollera exempelvis sin syster. Både tjejer och killar kan fråntas möjligheten att själv välja partner och riskera att bli bortgifta mot sin vilja. Att komma ut som hbtq-person i ett sammanhang där hedersnormer är starka är ofta otänkbart.

Barn i familjehem som tidigare har levt med starka hedersnormer kan uppvisa en svår psykisk ohälsa och bära på traumatiserande erfarenheter kopplade till hot om våld, våld och sexuella övergrepp. Skam- och skuld känslor i relation till sexualiteten är

ofta mycket starka. Det är också vanligt att uppfattningar om hur man får eller borde bete sig och leva sitter mycket djupt och att barnet delar uppfattningar som varit centrala i familjen.

Barnen kan i många fall ha en bristande kontakt med den egna kroppen och känslolivet och uppvisa svårigheter att förstå sitt egenvärde. Uppfattningen om de egna gränserna kan vara vaga och de kan behöva stöd att utveckla sin jaguppfattning och sin kroppsmedvetenhet. Det kan handla om att lära sig att ta hand om sig själv – genom sömn, kost, avslappning och rörelse – men också att börja försöka besvara frågor om vad man tycker om, vill göra och tänker om sig själv.

Rådet att "följa sin magkänsla" saknar mening så länge man inte förstår vilken magkänslan är. Barnet behöver få öva sig i att uppmärksamma, stanna i och visa känslor. Att tillägna sig praktiska färdigheter, som att öva på att ta beslut som gäller en själv, att gå på bio eller lära sig simma, är andra sätt att stärka självförtroendet och skapa tydlighet kring den egna personen.

För att förstå vilket stöd det enskilda barnet behöver krävs en nära samverkan med socialtjänsten och andra instanser.

Lästips till den som är ung: *Du är född till att göra skillnad* av Melissa Delir.

En personlig empowerment-bok, skriven som ett brev från en ungdom till en annan. Boken kan även stärka förståelsen hos yrkesverksamma och familjehemsföräldrar.

Vill du veta mer?

www.hedersfortryck.se Här finns information om hedersrelaterat våld och förtryck, liksom länkar till organisationer som ger stöd till utsatta barn och ungdomar.

Lär av varandra

Kunskap om den sanning unga lever i är viktig – särskilt i samtal om sex, relationer, identitet och gränser. För att kunna förstå deras livsvillkor måste vi intressera oss för deras tankar och idéer.

Det här kan vara särskilt viktigt för barn och ungdomar som bor i familjehem. Det är en särskild utmaning att leva med olika normsystem och olika familjers regler. Det kan vara värdefullt att få berätta hur man har haft det tidigare och vad man själv tycker är rätt.

Som vuxen är det vanligt att dra slutsatser från hur det var när man själv var ung. Egna minnen från barndomen och tonåren påverkar ens tankar. Om det fanns något du själv tyckte var jobbigt – eller roligt – kanske du förutsätter att barnet känner likadant. Nästan alla baserar sin kunskap om sex och relationer på egna erfarenheter. Vad du själv har varit med om kommer därmed påverka vad du förstår, bekräftar, uppmuntrar, begränsar eller misstolkar hos en ung person.

Våra sätt att tänka kring sex och relationer påverkas också av värderingar i samhället. De formas av den kultur, den familj eller det sammanhang vi kommer ifrån. Normerna präglar vår egen sexualitet, liksom hur vi ser på andras agerande och livsval.

Värderingar som rör sexualiteten kan handla om vad man tycker är en ”lagom” ålder att vara ihop med någon, sova över hos en partner eller debutera sexuellt. Hur ofta, med vem och på vilket sätt det passar sig att ha sex. Men också hur man tänker att kvinnor och män ska se ut och bete sig, liksom synen på kärlek och vänskap. Att inte döma en tonåring som gör saker vi själva inte skulle ha gjort, ökar chanserna att få förtroendet att fortsätta vara deras samtalspartner.

Genom att som vuxen vara en förebild i relationer, i hur vi kommunicerar, uttrycker våra känslor och respekterar andras gränser kan vi stärka den som är ung. Samtidigt

är det viktigt att vara öppen för att det finns en mångfald olika sätt att förhålla sig till och agera i en och samma situation. Öppenhet och nyfikenhet inför varandras sätt att resonera kan lära både den som är ung och den som är vuxen nya saker.

Lyssna aktivt

Något av det svåraste som finns är att bara lyssna – att ta emot en berättelse utan att fundera på vad man själv vill få sagt, komma med råd och förmaningar eller släta över genom att säga att det snart blir bättre.

Aktivt lyssnande handlar om att öva sig på att lyssna med koncentration, öppenhet och empati. Att låta den som är ung sätta ord på vad den tänker och känner utan att leda samtalet mot en särskild slutsats eller lösning. Ställ gärna frågor som för berättelsen framåt, men undvik att värdera den. Vad händer om du väntar med att dela med dig av dina egna reflektioner till ett annat tillfälle?

För att hjälpa den som berättar kan du upprepa ord ur det som sagts, till exempel "du blev arg ...?" eller "då berättade hon för dig ...?" Du kan också kortfattat och med egna ord återberätta det du upplever att du har fått höra. Det ger bekräftelse på att du har lyssnat och försökt förstå, och en möjlighet för barnet att justera sin berättelse om du har missförstått. Att nicka, humma eller söka ögonkontakt är andra sätt att uppmuntra den som berättar – men kom samtidigt ihåg att det inte är bråttom. Låt samtalet ta tid och var inte rädd för stunder av tystnad.

Hetero, homo, bi - ett familjehem för alla

Att var och en har rätt att känna kärlek och attraktion till människor, oavsett kön, har under 2000-talet blivit mer och mer självklart. Sverige har en könsneutral äktenskapsbalk och hbtq-personers rättigheter styrks i lagstiftning. Alla ska ha rätt att bli lika väl behandlade, och att uttrycka sig som de själva vill. Möjligheterna att bilda familj på olika sätt är idag stora. Samtidigt har vi långt kvar till dess att samhället ger lika bra förutsättningar för alla. Många av oss tänker till exempel fortfarande i banor som gör att vi förutsätter att människor i vår närhet är heterosexuella.

Det kan vara viktigt att veta att unga hbtq-personer som grupp mår mycket sämre, och har en lägre självkänsla än andra ungdomar. Många har erfarenhet av diskriminering, kränkningar och våld. Bland unga homosexuella och bisexuella uppger över hälften att de har blivit bemötta på ett kränkande sätt de senaste tre månaderna. Nästan en femtedel av homo- och bisexuella unga vuxna har utsatts för fysiskt våld av en förälder, partner eller annan närstående vuxen. Det är en dubbelt så stor andel som bland unga heterosexuella.⁵ Bland tonåriga transpersoner, 15 till 19 år, har nästan 60 procent minst en gång under det senaste året allvarligt övervägt att ta sitt liv. Fyra av tio har någon gång försökt göra det.⁶ Siffrorna visar hur ojämlikhet i samhället på ett mycket allvarligt sätt påverkar människors hälsa och välmående.

Att få växa upp på en trygg plats och bli bemött med öppenhet och acceptans är viktigt för alla barn. Genom att reflektera över våra tankemönster, liksom vilka ord och uttryck vi använder, ökar sannolikheten att de barn och ungdomar vi möter känner sig sedda och bekräftade. Att vara en tydlig förebild, som i tal och handling förespråkar allas lika rättigheter, är lika viktigt. För en del ungdomar har den homo- och transfobi de mött i samhället eller i sina tidigare familjer internaliserats och blivit till en sanning

inuti dem själva. De behöver möta människor som står för det självklara i att alla har rätt att vara den de är.

Att bli bekräftad i sin identitet är en viktig del av identitetsutvecklingen och för många är det värdefullt att hitta till sammanhang där det finns andra som delar ens erfarenheter. RFSL Ungdom har lokalföreningar på många orter i landet och erbjuder mötesplatser för unga homo- och bisexuella och transpersoner.

- * **Fundera på hur du kan föra samtal om vänskap och kärlek, och ställa frågor om relationer och familj, på ett inkluderande sätt. Vad kan du göra för att det ska kännas lika lätt för alla ungdomar att våga berätta om sin nya förälskelse?**
- * **Formulera dig på sätt som tydligt visar att du inte förut-sätter att barnet är heterosexuellt. Du kan till exempel säga partner, istället för flickvän och pojkvän.**
- * **Skulle du reagera på olika sätt om tonåringens nya kärlek var en kille, mot om det var en tjej? Om tanken känns ovan kan du behöva fundera på dina egna atti-tyder och känslor. Det motverkar risken att den som är ung känner sig ifrågasatt eller annorlunda.**

Uppmuntra många sidor

Barn av olika kön tenderar att bemötas och behandlas olika, det kan ske medvetet men är kanske för det mesta ett oreflekterat beteende. Generellt får killar mer bekräftelse för att vara starka, modiga och ta för sig, medan tjejer uppmärksammas för sin omtänksamhet och sitt yttre. Det kan leda till att barnet identifierar sig med de egenskaper-na och får svårare att utveckla och visa andra sidor av sig själv. Det kan också vara så att ett visst beteende accepteras om det kommer från exempelvis en kille, men i lägre grad

Könsidentitet

Könsidentitet handlar om hur man själv känner sig: som kvinna, man eller något annat. Det handlar om vem man är.

För många överensstämmer den biologiska kroppen med ens könsidentitet. Den som är född med vulva och känner sig som tjej, eller född med penis och känner sig som kille, är en *cisperson*.

Transperson kan man vara på många sätt. Man kan vara en tjej med penis, eller kille med vulva. Kanske känner man sig inte som vare sig tjej eller kille, eller som både och. Det finns de som inte känner sig som något kön alls, eller som flera. Den som identifierar sig mellan eller bortom uppdelningen av kön i kvinna och man kan kalla sig för icke-binär eller intergender.

Det är förstås lika viktigt för alla att få respekt för den man är och att själv få definiera sin person och att få välja sina kläder och sitt könsuttryck.

Begreppet transperson är ett paraply: det rymmer en mångfald av individer och upplevelser. Därför är det viktigt att lyssna till det enskilda barnet och ta reda på vad som blir rätt för det. Om ett barn har funderingar kring sin könsidentitet kan du ge stöd genom att ställa frågor kring barnets tankar, men också förklara vad könsidentitet är.

Det är värdefullt om omgivningen har god kännedom om trans. Du kan till exempel vara den som förklarar och erbjuder kunskap till släktingar och familjens vänner. Påminn alla att använda det namn och det pronomen, alltså *hon*, *han* eller *hen*, som barnet är bekväm med.

Att komma i puberteten och få bröst eller skägg kan vara särskilt utmanande för den som är transperson. En kurator på skolan eller ungdomsmottagningen kan ge stöd och råd, och vid behov hänvisa vidare till ett utredningsteam för barn och unga. Könsbekräftande vård och behandling innebär att med hjälp av hormoner och/eller operationer få hjälp att ändra sin kropp så att den bättre överensstämmer med ens könsidentitet. För några kan det bli aktuellt så småningom, andra trivs bra med kroppen så som den ser ut.

Vill du veta mer?

www.transformering.se

Här finns information om vad trans är, ord och begrepp och hur du kan ge ett bra bemötande.

Lästips till den som är ung:

I mitt namn av Moa-Lina Olbers Croall.

Boken vänder sig till den som själv är trans eller har funderingar kring könsidentitet, men också till den som står bredvid och vill vara ett stöd.

om det uttrycks av en tjej. Kanske uppskattas inte vissa klädstilar eller attribut, som smink, om de bärs av en kille. Kanske känns det mer problematiskt när det är en tjej som visar ilska och skriker högt.

När det kommer till sex och relationer möter tjejer och killar ofta olika budskap och förväntningar. Det påverkar hur de tänker om sig själva och vad de känner frihet att göra. Att stärka och uppmärksamma fler egenskaper och möjligheter är ett sätt att kompensera för det. Killar kan behöva höra att det är okej att vara ointresserad av sex och att säga nej. Tjejer kan behöva höra att deras lust har rätt att ta plats.

Ungdomsmottagningen har ofta svårt att nå fram till unga killar. Tjejer tar fortfarande ett större ansvar för säkrare sex och preventivmedel, de går också betydligt oftare till en kurator när de mår dåligt. Att prata med unga killar om känslor, stärka dem som ansvarsfulla sexpartners och uppmuntra dem att ta sig själva på allvar när de mår dåligt är därför värdefullt.

- * **Får flickor och pojkar uppmärksamhet för samma egenskaper i er familj? Erbjuds och intresserar de sig för samma eller olika fritidsintressen? Hur blir de bemötta i konflikter?**
- * **Fundera på hur du känner inför frågor som rör sexualitet och om dina tankar och känslor påverkas av barnets kön. Känns det på olika sätt att prata om onani, preventivmedel och lust? Känner du på samma sätt inför att en tjej och en kille har flera sexpartners? Vilka beteenden uppmuntrar du?**

SANT ELLER FALSKT?

Åldern för sexdebut har varit densamma sedan 60-talet.

Det är en myt att sexualdebuten går ner i åldrarna. Den genomsnittliga åldern för att ha sex tillsammans med någon annan är drygt 16 år. Skillnaden i ålder mellan tjejer och killar är bara några månader. Majoriteten debuterar tillsammans med en person som de har en relation med. Majoriteten är också nyktra.⁷

Sant!

Sant!

95 % anser att deras senaste sextillfälle var på en trygg plats.

Den stora majoriteten unga uppger att deras senaste sextillfälle var på en plats där de kände sig trygga och säkra.⁸

14 % identifierar sig som något annat än heterosexuell.⁹

Om du har tjugofem ungdomar framför dig kan du föreställa dig att minst tre av dem inte är heterosexuella. Om man är hetero-, homo- eller bisexuell är något man kan veta redan som litet barn – men också något man kan inse när man är äldre. Vem en person blir kär i eller känner attraktion till kan förstås också ändras genom livet.

Sant!

Sant!

Onani är den vanligaste sexuella handlingen bland unga.

Människor onanerar för att det är skönt, för att de är nyfikna eller för att det hjälper dem att slappna av. Det är ett bra sätt att lära känna sin kropp och sin sexualitet och ta reda på vad man själv tycker om. Bland ungdomar är onani den vanligaste sexuella aktiviteten. De vanligaste sexuella handlingarna som unga utför tillsammans med andra är smeksex, oralsex och vaginala samlag.¹⁰

Kvinnor som har sex med kvinnor är mer nöjda med sitt sexliv än heterosexuella kvinnor.

Kvinnor som har sex med kvinnor har till exempel sex oftare och de har lättare att få orgasm.¹¹ Anledningen tycks vara att de har större kunskap om klitoris, mindre fokus på penetration och en bredare syn på sex och njutning.

Sant!



Sexuell utsatthet och samtal om övergrepp

Det finns olika sätt att stärka den sexuella hälsan. I de flesta fall handlar det om att främja det som är positivt och friskt. Andra gånger handlar det om att ingripa i en situation där den som är ung far illa. Som familjehemsförälder gör du ett stort och viktigt arbete genom att vara observant, våga ställa frågor och följa upp oro.

Arbetet med att stödja barn och ungdomar som befinner sig i sexuell utsatthet och som har blivit eller blir utsatta för sexuella kränkningar eller övergrepp ska ske i nära samarbete med socialtjänsten och ibland polisen. Att befinna sig i en trygg miljö, bli lyssnad och trodd på och få hjälp att hantera känslor av rädsla, ilska och skam gör det lättare att läka och återhämta sig – men det är inte meningen att familjehemmet ska hantera frågorna på egen hand. Att familjehemmet får det stöd de behöver är en förutsättning för att det placerade barnet ska utvecklas och må bra.

Sexuell hälsa och utsatthet

Barn och ungdomar som kommer i kontakt med socialtjänsten har, på gruppnivå, en sämre sexuell hälsa och lever i en större sexuell utsatthet än ungdomar generellt. Samtidigt saknas det studier och underlag som ger en till-

räcklig och heltäckande bild. Det finns heller inget entydigt sätt att definiera sexuell utsatthet.

Vid kartläggningar av sexuell hälsa och utsatthet är det vanligt att väga in ålder för sexualdebut, antal tonårsgraviteter, aborter, oskyddade sexuella kontakter och till exempel användande av alkohol och narkotika i samband med sex. Det är faktorer som på en samhällsnivå indikerar ohälsa, men som på individnivå inte nödvändigtvis innebär en negativ erfarenhet. Det finns inget som säger att en sexuell upplevelse vid 14 års ålder automatiskt är sämre än en vid 17 års ålder. Att göra abort, ha oskyddat sex eller få behandling mot klamydia är heller inte något en person behöver må dåligt av. Det är dessutom erfarenheter som delas av många.

Det vore intressant att veta hur gruppen familjehemsplacerade ungdomar själva upplever sin sexuella hälsa, men det saknas studier. Bland ungdomar som är placerade inom statlig institutionsvård uppvisar många tecken på stor utsatthet och hög ohälsa inom sexualitetsområdet. Samtidigt uppger majoriteten att de har någon att dela sina innersta tankar med och att de i stort sett är nöjda med sig själva. Över hälften av de unga är också nöjda med sin sexuella hälsa.¹² Det innebär att sex kan vara en källa till glädje, närhet och lust, samtidigt som man har ett beteende som är riskfyllt eller skadligt. För att det inte ska uppstå ett för stort glapp mellan den ungas verklighetsuppfattning och den vuxnas, är det viktigt att lyssna till de ungas upplevelser, även när man känner oro.

Bilden när det kommer till utsatthet är i de allra flesta fall komplex och sammansatt. En utgångspunkt är att alla ungdomar, och familjehemsplacerade ungdomar i synnerhet, mår bra av kunskap om sexualitet, relationer, hälsa och rättigheter.

*** Skyddande faktorer i relation till sexuell hälsa är att känna sig lika bra som andra, ha kontroll över sitt liv och se positivt på sin framtid, liksom att vara nöjd med sitt sexliv. Även kunskap om sexualitetsfrågor hör dit.¹³ På vilka sätt kan du ge stöd till barnet att utveckla dessa sidor?**

- * Att ha kunskap om de mänskliga rättigheterna är inte samma sak som att förstå och känna att rättigheterna gäller också en själv. Var tydlig med att rätten till trygghet, frihet från våld, att få säga sin åsikt och bestämma över sig själv, sin kärlek och sitt val av partner gäller för just det barn du har framför dig.

Sårbarhet hos unga

Bristande omsorg under uppväxten kan leda till lägre självkänsla, psykisk ohälsa och svårigheter att känna tillit till andra. Många familjehemsföräldrar formulerar att de ungdomar de möter har ett mycket stort bekräftelsebehov och kanske också svårigheter att hantera ensamhet. Det kan leda till att de går med på saker de egentligen inte vill göra eller mår bra av för att de längtar efter närhet och kärlek. Tidigare erfarenheter kan ha fått en att tro att man inte är värd att ha det bra eller bli bra behandlad. Den som är ung har i sådana situationer mycket svårt att upprätthålla sina egna gränser.

Det finns många exempel på att ungdomar upplever osäkerhet kring vad som egentligen är bra sex, bland annat för att de har få positiva upplevelser att jämföra med. I vissa fall beror det på att personen har en begränsad erfarenhet av relationer, inte har fått ”öva” på att vara förälskad, fråga chans, flörta, hålla handen eller pussas på till exempel en klassfest. Av olika anledningar, exempelvis för att de befunnit sig i ett sammanhang med hög kontroll eller till följd av en funktionsnedsättning, har de inte gjort samma lärdomar som andra i samma ålder. När ett barn som saknar betydelsefulla insikter och färdigheter blir äldre löper det risk att fara illa.

Påverkan av alkohol eller narkotika kan också göra det svårt att bedöma det man är med om. En del ungdomar har bara haft sex när de varit påverkade, vid tillfällen då de inte upplevt lust och kanske provat sexpraktiker som av många uppfattas som avancerade. Även om man debuterat

tidigt, och haft sex vid många tillfällen, kan grundläggande insikter saknas. Kunskap och samtal om hur man kan ta kontakt, olika sätt att vara nära eller ha sex på och hur det kan kännas i magen när något är rätt för en skapar en viktig trygghet.

Några ungdomar har ett mönster av att söka sig till sexuella situationer som innebär psykisk eller fysisk skada. Det kan handla om att söka upp äldre sexpartners, stanna kvar i sexuella situationer trots att de är farliga och våldsamma eller att hela tiden söka nya sexkontakter. Beteendet kan vara ett sätt att reglera plågsamma känslor och hantera tidigare upplevelser – eller ett sätt att känna något alls, om man annars upplever känslomässig tomhet. Kanske ger det ungdomen bekräftelse på att den inte är värd mer: att bli behandlad illa i en sexuell situation stämmer överens med de känslor man har för sig själv. Det kan även vara ett sätt att signalera till omgivningen att man inte mår bra.

Att som familjehemsförälder på egen hand försöka leva sig in i ett barns bakgrund och skäl till att känna och välja som det gör kan vara mycket svårt. Gör ungdomen som den gör för att provocera? För att hen är arg, känner sig ensam eller egentligen är väldigt ledsen? Går det alls, som ung i en utsatt position, att helt förstå sina egna känslor och handlingar? Kan man lita på att barnet vet vad det själv vill? Det är också omöjligt att i text, på det här sättet, ge en heltäckande bild av den sårbarhet och de svårigheter barn och ungdomar vi möter bär på. Ta stöd från socialtjänsten. Utöver trygghet och värme från vuxna i sin närhet kan barnet behöva ha kontakt med barn- och ungdomspsykiatri eller på annat sätt få hjälp.

*** Bakom de beteenden som syns utåt finns känslor, tankar och erfarenheter. Att som vuxen visa intresse för bakomliggande förklaringar kan stärka relationen och göra det lättare att ge passande bekräftelse och stöd. Fundera på hur du kan göra för att ta reda på mer om ett barns situation och upplevelse.**

- * Riskfyllda beteenden, som att sälja sex eller skada sig själv, kan av den som är ung upplevas som ett fungerande sätt att reglera stress eller hantera känslor i stunden. Samtidigt vet vi att det är potentiellt traumatiserande, inte minst på sikt. Fundera på hur du kan stödja ungdomen att utveckla andra och mer hållbara strategier att använda i vardagen.
- * Barn som lever med stress eller traumatiska erfarenheter behöver vardagsmiljöer som ger möjlighet till återhämtning. Fundera över både den fysiska och psykologiska miljön runt barnet. Vad ger utrymme för lugn och läkning? Har barnet tillgång till förutsägbara och pålitliga vuxna? Vad omkring barnet kan upplevas som tryggt respektive otryggt?

Sexuella övergrepp

I Sverige har 40 procent av ungdomarna i åldern 16–29 år erfarenhet av sexuella handlingar mot sin vilja. Det kan handla om att någon har tafsats på en, blottat sig för en eller utsatt en för våldtäkt.¹⁴ Bland ungdomar inom den statliga institutionsvården är motsvarande siffra 60 procent.¹⁵ Andelen är högre bland tjejer jämfört med killar gällande samtliga typer av sexuella handlingar.

Risken att utsättas för sexuella övergrepp är större för den som har en funktionsnedsättning, för barn som växer upp i missbruksmiljöer och där det finns våld i familjen.¹⁶ Även unga hbtq-personer löper en större risk att drabbas.¹⁷ Unga som migrerat kan ha upplevt traumatiska händelser och övergrepp under en lång tid innan de kom till Sverige samt lever i en fortsatt större utsatthet. Ensamkommande barn och unga har också identifierats som en riskgrupp vad gäller sex mot ersättning.¹⁸

Alla sexuella handlingar som sker mot någon annans vilja är olagliga: i brottsbalken kallas de för exempelvis sexuellt ofredande, sexuellt övergrepp eller våldtäkt. Att göra något

sexuellt med ett barn som är under 15 år är alltid olagligt, även om barnet gett sitt godkännande.

2018 började en ny sexualbrottslagstiftning gälla i Sverige. Den förtydligar att det är straffbart att genomföra sexuella handlingar med någon som inte deltar frivilligt. Det krävs inte längre att förövaren använder hot eller våld. Förenklat kan man säga att man inte får ha sex med någon som inte har sagt ja eller visat att den vill. Man får inte heller ha sex med någon som sover eller utnyttja att en person är väldigt påverkad av alkohol eller narkotika.

Sexuella övergrepp kan se olika ut och en del sker via datorn eller mobiltelefonen. Det kan handla om att få sexuella meddelanden eller nakenbilder skickade till sig fast man inte vill, eller att man blir övertalad att prata om sex eller skicka sexuella bilder. Det kan också handla om att bli pressad att ställa upp på något sexuellt – som att titta på porr, visa sig själv i webbkamera eller titta på någon annan. Våldtäkter kan ske över nätet, det är inte nödvändigt att förövare och den som blir utsatt är på samma plats.

Att utsättas för sexuella övergrepp online kan få lika allvarliga konsekvenser för den som blir utsatt som övergrepp vid fysiska möten.

- * **Prata med barnet eller ungdomen om vad som händer på nätet – fråga hur de gör när någon de inte känner hör av sig och om de ibland får obehagliga frågor. Genom att själv ta upp ämnet visar du att du vet att övergrepp online existerar.**
- * **Förbud kan leda till att barnet känner sig skyldigt, och därför inte vågar be om hjälp. Istället för att förbjuda barnet att skicka sexuella bilder över nätet, kan du säga att du förstår att det kan vara spännande att göra det, men att det finns människor som ljugar och luras.**

Människor som blivit utsatta för sexuella övergrepp reagerar på olika sätt. För en del tar det lång tid innan de kan eller vill prata om det som hänt. Symptom som magont, mardrömmar, ångest, nedstämdhet och oro är vanliga. Det

är också vanligt att känna skuld eller skam, eller att man får en sänkt självkänsla. En del får svårt att koncentrera sig i skolan, andra är mycket arga och får aggressionsutbrott. En del börjar uppträda på ett sexuellt utåtagerande sätt eller försätter sig själva i riskfyllda situationer där sex är inblandat. Vissa barn utvecklar posttraumatiskt stressyndrom.¹⁹ Det kan också vara så att man inte känner något särskilt alls, eller inte uppvisar några symptom. Det betyder inte att det som har hänt är mindre allvarligt.

I samtal med ungdomar kan du ge kunskap om vanliga reaktioner, både under och efter ett övergrepp, men också betona att olika människor reagerar på olika sätt och att inget är mer rätt eller fel.

En vanlig reaktion i samband med själva övergreppet är att få svårt att röra sig, skrika eller slåss. Rädslan gör att kroppen blir som förlamad, ett tillstånd som kallas för frozen fright.²⁰ Det är en automatisk reaktion som är omöjlig att styra över, men många klandrar sig själva efteråt för att de reagerat som de gjort. Det hjälper att få veta att en majoritet av de som utsätts för en våldtäkt reagerar på det sättet.

Ofrivilliga fysiologiska reaktioner – som att få stånd och bli våt – kan inträffa i samband med övergrepp. Det innebär inte att den som blir utsatt ger sitt medgivande.

- * **Gör tydligt för barnet att det alltid kan berätta om obehagliga händelser – även om det lovat att vara tyst. Ingenting av det som har hänt är den ungas fel. Förklara att det går bra att komma till dig, men också till andra vuxna så som en lärare, en tränare eller en vän till familjen. Om en hemlighet får en att känna sig ledsen, rädd eller orolig är det inte en bra hemlighet.**
- * **Det är vanligt att den som blivit utsatt för övergrepp oroar sig för vad som kommer hända om den berättar. Många känner skam och tänker att de bär ansvar för det som hänt. De kan vara rädda att vuxna ska bli arga, eller för att den som utsatt dem ska råka illa ut. Förklara att det alltid är rätt att berätta – ingen ska behöva bära det som har hänt ensam.**

Lästips till den som är ung:
www.jagvillveta.se
 Här finns information om barns rättigheter vid brott.

Sex mot ersättning

Att ge eller erbjuda någon ersättning (som pengar, kläder, alkohol, narkotika eller sovplats) i utbyte mot sex är olagligt. Det är även olagligt att underlätta sexköp, till exempel genom att ordna med kunder eller ekonomiskt utnyttja den som säljer sex.

Den som tar emot ersättning gör däremot inget fel – det är inte olagligt att sälja sex. Lagen ser ut så eftersom relationen mellan den som köper och den som säljer sex är mycket ojämlig. Lagstiftaren vill hjälpa och skydda den som blir utsatt.

Om den som säljer sex är under 15 år kan hen inte samtycka till sex, och därmed inte heller till sex mot ersättning. Då är brottsrubriceringen våldtäkt mot barn.

Enligt en rapport från Linköpings universitet har ungefär 1–2 procent av artonåringarna i Sverige sålt sex.²¹ Deras motiv till att ge sex mot ersättning kan delas in i tre grupper.

En grupp uppger att de gjort det av känslomässiga orsaker: för att få bekräftelse, närhet eller uppmärksamhet eller för att hantera svåra känslor. Bland dessa menar hälften att de sålt sex som ett sätt att skada sig själva. Den andra gruppen uppger att de gjort det för att få pengar, saker eller droger. Den tredje gruppen säger att de sålt sex för att det är roligt eller spännande, att de till exempel fått ersättning från en jämnårig och bara vid något tillfälle.

Att sälja sex är kopplat till att må sämre psykiskt jämfört med andra jämnåriga och att skada sig själv på andra sätt. Även de som uppger att de har lustbetonade skäl till att sälja sex mår sämre än genomsnittet. De som säljer sex har oftare utsatts för sexuella övergrepp och har oftare symptom på posttraumatiskt stressyndrom.

När barn och ungdomar utsätts för sexuella kränkningar och övergrepp är förövaren i många fall en tonåring, i vissa fall ett yngre barn. Som familjehemsförälder kan man hamna i en situation där det placerade barnet har kränkt eller förgripit sig på ett annat barn – eller där man misstänker att det kan hända. Vid oro, misstanke eller om något har inträffat ska socialtjänsten kontaktas. Sexuella kränkningar och övergrepp ska anmälas, oavsett ålder på barnet. Barn som är över 15 år är straffmyndiga och kan dömas för brott de begår.

Det är vanligt att yngre barn är nyfikna på varandras kroppar och leker sexuella lekar, det är en naturlig del av att utforska den egna sexualiteten. Det man som vuxen kan vara vaksam på är om det är stor åldersskillnad eller utvecklingsnivå mellan barnen, om lekarna känns avancerade för barnets ålder eller om ett barn är mycket pådrivande och tvingar sig på eller gör ett annat barn illa. Aspekter att uppmärksamma kan också vara att barnet vill leka sexuella lekar mycket ofta och har svårt att låta bli trots att vuxna säger till, liksom om barnet verkar känna mycket starka skamkänslor när det blir påkommet som inte går över.

Orsakerna till sexuella beteendeproblem hos barn och ungdomar varierar, men kan ha kopplingar till psykisk ohälsa, en uppväxtmiljö som varit sexuellt gränslös, bristande omsorg i barndomen, att själv ha blivit sexuellt utnyttjad, svårigheter att reglera känslor, bristande impulskontroll eller problematik med att följa samhällets lagar och regler. Oavsett skäl behöver de barn och ungdomar som går över andras gränser få hjälp. Det finns behandlingar som i många fall kan hjälpa dem att sluta med sitt beteende.

Stödjande samtal

Ibland är det först i samband med att barn och ungdomar läser om integritet och kränkningar i läroböcker och på nätet – eller tar del av andras upplevelser – som de förstår att de själva blivit utsatta. Att våga inleda samtal och ställa frågor är därför en viktig skyddsfunktion, det ger den som

är ung en möjlighet att berätta om sådant den varit med om. Det finns skäl att tro att pojkar har svårare än flickor att berätta om övergrepp, bland annat för att pojkars och mäns utsatthet så sällan uppmärksammas. Det kan också bero på att omgivningen mer sällan ställer direkta frågor.

Att våga ta initiativ till samtal om övergrepp är viktigare än att formulera sig på helt rätt sätt. Du kan visa att du har kännedom om utsatthet, genom att exempelvis säga: *Jag vet att många i din ålder blir kontaktade av personer de inte känner, har du blivit det?* Du kan också inleda med att sätta ord på barnets rättigheter: *Ingen får skada ett barn. Men det finns ändå de som varit med om att vuxna eller andra barn har gjort dem illa. Har det hänt dig?* Att ställa raka och konkreta frågor kommunicerar att du klarar av att ta emot svaret, vilket skapar trygghet. Samtidigt behöver du vara lyhörd och uppmärksam på den ungas signaler och känslor och visa respekt för att det kanske inte vill prata.

Det är ofta rädsla för att inte bli trodd som står i vägen för berättelser om övergrepp. Var därför försiktig med att ställa frågor som kan uppfattas som kritiska, värderande eller dömande. Ifrågasätt inte varför den som blivit utsatt följde med personen hem, vilka kläder hen hade på sig eller om hen var full. Det kommunicerar att den som blivit utsatt har ansvar för det som har hänt. Var istället tydlig med att den enda som har gjort fel i situationen är förövaren.

Om den som är ung väljer att berätta om sina erfarenheter är det en stor tillitshandling – du är utvald att förvalta förtroendet. Låt berättandet ta tid och avlasta den skuld och skam som barnet eventuellt känner. Saker du kan säga under samtalet är exempelvis: *Tänker du på det ofta? Hur var det för dig? Jag förstår att det är jättesvårt att prata om, jag finns här och vill lyssna.* Det är inte säkert att du får veta allting på en gång. När ni har pratat klart kan du tacka för att personen orkat berätta och fråga om ni ska fortsätta prata vid ett annat tillfälle.

När man tar emot en berättelse är det viktigt att försöka vara lugn och ibland hålla tillbaka det man själv känner.

Visa att du blir berörd och tar det du får höra på allvar genom att säga att det du har fått höra är fel och att det absolut inte ska gå till på det sättet, men undvik att visa starka känslor som förtvivlan och avsky. Den som är ung ska inte behöva ta hand om den vuxnes reaktioner.

Ge dina egna upplevelser utrymme i efterhand genom att söka stöd hos andra. Fundera också på om det finns något du kan göra för att förbereda dig på liknande situationer i framtiden.

- * **Barn och ungdomar är olika och närmar sig svåra samtal och ämnen på olika sätt. Kanske delar barnet med sig i farten, som om det inte var en stor sak? Att berätta om något allvarligt med ett lättsamt tonläge, kan vara ett sätt att testa den vuxnes reaktioner. Det kan också vara så att den som är ung inte förstår allvarlighetsgraden i det som hänt.**
- * **Fundera på vad du tror att barnet behöver i stunden. Är det bekräftelse? Råd och hjälp? Eller tid att få sätta ord på sina tankar och känslor? Det är sällan bråttom att formulera lösningar eller slutsatser. Att ni delar tillfället tillsammans, och att du visar att du orkar bära det du får höra, är kanske mest värdefullt.**

Berättelser om traumatiska erfarenheter kan vara mycket tunga att ta emot. I många fall är det svårt att nå fram till den som är ung och som familjehemsförälder kan du känna dig vilsen och otillräcklig. Ta hjälp av socialtjänsten och andra professionella när du känner dig osäker eller behöver stöd. Det finns situationer som du inte kan, eller ska, försöka lösa själv.

Vid pågående utsatthet, övergrepp och sex mot ersättning ska socialtjänsten alltid kontaktas. I vissa fall är det aktuellt att göra en polisanmälan. Även vid oro eller tidigare utsatthet är det viktigt att hålla socialtjänsten informerad om vad som händer.

Den som har varit med om övergrepp eller obehagliga händelser behöver hjälp att bearbeta upplevelsen. Det är viktigt att få veta att man själv inte bär ansvar för det som har hänt och att skador går att reparera – det är möjligt att må bättre och på sikt bli mindre påverkad av smärtsamma minnen. Stöd att komma vidare kan ges av exempelvis ungdomsmottagningen eller barn- och ungdomspsykiatri. Att träffa en kurator eller en psykolog kan också vara ett sätt att bygga en starkare självkänsla och grundtrygghet, vilket förebygger utsatthet i framtiden.

Vill du veta mer?

www.raddabarnen.se

Rädda Barnen har tagit fram flera skrifter om hur vuxna kan prata med barn och ungdomar som varit med om svåra händelser, om kroppen, gränser, sexuella övergrepp och säkerhet på nätet.

Motverka myter om sexuella övergrepp

Tydlighet och kunskap är viktiga verktyg för att motverka våld och stärka den sexuella hälsan, både på individnivå och i samhället. Att få kunskap som stämmer med verkligheten, och bekräftar en bredd av erfarenheter, är viktigt. Det är annars vanligt att den som blivit utsatt försöker ursäkta det som har hänt, skyller på sig själv eller ifrågasätter sin egen upplevelse. Okunskap och myter kan också påverka hur omgivningen reagerar och bemöter personer som blir utsatta.

I samtal med ungdomar behöver vi klargöra att sexualbrott finns i alla samhällsklasser och sammanhang, att alla kan vara den som blir utsatt och var gränsen för ett övergrepp går. Att det kan vara en våldtäkt även om man själv velat hångla, är kär, har flörtat eller haft sexiga underkläder. Att det inte spelar någon roll om man varit påverkad. Och att det är olagligt att ha sex med en person som sover.

Många tror fortfarande att det vanligaste sexuella övergreppet är ett överfall av någon okänd – i själva verket är det vanligare att övergrepp sker inomhus av en person den våldsutsatta känner. Också någon man tycker om, som en dejt, partner, vän eller familjemedlem, kan vara den som utsätter en.

En absolut majoritet av sexualbrotten utförs av män, vilket betyder att det mest sannolika är att förövaren är en man, oavsett kön på den som blir utsatt. Det betyder inte att det inte förekommer förövare av alla kön. Svårigheter att se kvinnor som förövare kan leda till att exempelvis övergrepp mot barn inte identifieras eller tas på allvar. Samma problematik gäller den som blir utsatt. Flickor och kvinnor lever med en markant större utsatthet för sexuell våld, liksom personer med transerfarenhet, men även pojkar och män utsätts. Det talas sällan om att män blir våldtagna, vilket medför att den man som blir utsatt kan ha svårt att förstå att det är vad som har hänt. Sexuella övergrepp förekommer förstås även i samkönade relationer.



En ryggsäck med kunskap

Vad behöver en ung person veta, just idag, för att må bra? Genom uppväxten samlar vi på oss kunskap. Vi bär den med oss och väntar på att den ska komma till användning.

För den elvaåring som upptäcker något vitt och klabbigt under förhuden eller mellan blygdläpparna är kunskap om smegma värdefull. För en nyanländ ungdom kan det vara viktigt att veta att ett positivt hivtest inte betyder avslag på asylansökan. Femtonåringens morgon är mindre ångestfylld om hon vet att ungdomsmottagningen har kostnadsfria akut-p-piller. Och det är lättare att ha sex som är härligt, om man fått lära sig hur kåthet känns och hur man kommunicerar med en partner.

Pubertetsfakta

De flesta kommer i puberteten när de är mellan 10 och 13 år, men den kan börja både tidigare och senare. Att ge barn kunskap om puberteten tidigt, om möjligt i god tid innan de själva kommer in i den, är ett sätt att avdramatisera ämnet. När kunskapen inte på ett uppenbart sätt relateras till den egna kroppen är hår på könsorganet inte ett lika känsligt ämne. Samtalen visar att kroppens utveckling går att prata om, att barnet är välkommet att ställa frågor och att det inte finns något som behöver gömmas undan.

Berätta för barnet att människor upplever puberteten på olika sätt. En del är glada över förändringarna, känner

sig nyfikna och vuxna. För andra är perioden besvärlig, eller rent av mycket tung. Om barnet har stora besvär med exempelvis finnar, mensvärk eller humörsvängningar går det att få hjälp hos skolsköterskan eller ungdomsmottagningen.

Under tonåren blir förväntningar som rör kön – hur tjejer och killar ska bete sig och vad de får och inte får göra – starkare. De allra flesta tvingas också förhålla sig till utseendeideal som relaterar till kvinnlighet och manlighet. Kunskap om att våra kroppar är mycket mer lika än olika är därför värdefull. Hjälpt barnet att förstå att pubertetsutvecklingen sker på ett liknande sätt för alla, oavsett kön. Så gott som alla upplever trötthet och att humöret påverkas, och man får hår på kroppen, fetare hy och starkare svettlukt. Könsorganets utseende förändras, man blir könsmogen och det är vanligt att känna ett starkare intresse för sex och kärlek.

- * **Att ge saklig information är ett enkelt sätt att skapa trygghet kring frågor som brukar omges med tystnad. Berätta var i badrummet det finns bindor och tamponger, titta på olika sorter tillsammans och ta reda på hur de fungerar. Om du förklarar vad ordet *onani* betyder kan du också säga att många onanerar för att de tycker att det är skönt och att det är ett bra sätt att lära känna sin kropp och sin lust.**
- * **Kunskap motverkar den oro och de pinsamhetskänslor många unga känner när de inser att snoppen är sned, mensen brunfärgad eller det ena bröstet större än det andra. Om du inte är bekväm med att hålla i samtalen själv kan du visa barnet var det finns böcker, sidor på nätet eller undervisningsprogram som förklarar puberteten på ett bra sätt.**

Hjälp vid könsstympning

Könsstympning innebär att delar av en flickas eller kvinnas könsorgan har skadats eller skurits bort, en sedvänja som är olaglig i Sverige och stora delar av världen. Det är inte säkert att en ung person med säkerhet vet vad den har varit med om, och måste inte ha besvär av ingreppet – men i många fall leder könsstympning till plågsamma minnen, smärta, infektioner eller problem i samband med menstruation, toalettbesök eller sex.

Om du känner oro ska du kontakta socialtjänsten. Som familjehemsförälder är det viktigt att vara uppmärksam, våga ställa frågor och kunna hänvisa barnet vidare, exempelvis till en ungdomsmottagning. Den som varit med om könsstympning kan få hjälp med behandling av smärta och infektioner och i vissa fall återställande operationer, men också stödsamtal. De allra flesta har möjlighet att känna sexuella känslor och njuta av sex, men kan behöva kunskap om hur den egna kroppen fungerar. I Stockholm och Göteborg finns specialiserade mottagningar som ger rådgivning och vård.

Nyanlända ungdomars hälsa och behov av stöd kring sexualitetsfrågor

Nyanlända barn och ungdomar är en heterogen grupp. Samtidigt finns det gemensamma erfarenheter som det kan vara värdefullt att vara medveten om. Det kan handla om att den som är ny i Sverige befinner sig i en språkutvecklingsprocess, liksom att det är vanligt att känna sig annorlunda och utanför. Barnombudsmannens rapport om nyanlända barns hälsa visar att psykisk ohälsa, som exempelvis posttraumatiskt stressyndrom, depressioner och självskadebeteende – men också oro, stress, ångest och en känsla av ovisshet, är de vanligaste hälsoproblemen.²² Många har erfarenhet av traumatiska händelser eller övergrepp och kan löpa en större risk för fortsatt utsatthet.²³ Detsamma kan förstås gälla barn och ungdomar med migrationsbakgrund, även om de inte räknas som nyanlända.

Exempel på skyddsfaktorer för nyanlända barn är att lära sig det nya landets språk, bli förstådd eller väl bemött utifrån sin kultur, kunna utöva sin religion om det ger trygghet, ha kontakt med sin familj och andra med samma bakgrund liksom att få möjlighet att känna tillhörighet och gemenskap. Din roll som familjehemsförälder handlar om att förse barnet med så många skyddsfaktorer som möjligt, att exempelvis hjälpa till att finna och uppmuntra barnets egna resurser, stödja

barnets skolgång och bidra till att det får den hälso- och sjukvård det behöver.²⁴

På samma sätt som för andra tonåringar är frågor som rör kroppen, sexualiteten, kärlek och vänskap angelägna och viktiga. Samtidigt är det många som på grund av missad skolgång och förhållningssätt i ursprungslandet saknar baskunskaper kring sexualitetsfrågor. För en del kan det vara första gången de kommer i kontakt med information om kroppen, relationer och sex.²⁵ Sådant som pågår i skolvardagen, på fritidsgården eller fester kan väcka tankar och känslor.

Många nyanlända ungdomar uttrycker ett behov av kunskap om sociala koder och hur man tar kontakt med människor. Det kan vara uppenbart att saker fungerar på ett annorlunda sätt i Sverige mot i landet man kommer ifrån, men svårt att veta exakt vad som förväntas av en. Frågor som "Hur inleder jag en relation?" och "Hur vet jag om en person är intresserad av mig?" är vanliga. Särskilt unga killar är rädda för att misstolka signaler. I en del länder som de unga kommer ifrån är det ovanligt att tjejer och killar umgås i vardagen, går i skolan tillsammans eller är vänner. Att en tjej och en kille som är vänner kramas kan vara nytt och märkligt.²⁶

Lästips till den som är ung: www.youmo.se

Här finns information om sex, hälsa, relationer, jämställdhet och rättigheter på tigriska, arabiska, dari, somaliska, engelska och lättare svenska.

Lust och självkänsla

Redan förskolebarn kan ha erfarenhet av pirriga känslor – kanske har barnet upptäckt att det känns skönt att röra vid könsorganet på ett visst sätt. I tonåren är det vanligt att intresset blir större och att onani får en central plats. Om relationen till sexualiteten utvecklas på ett positivt och avslappnat sätt blir det lättare för den som är ung att känna stolthet och glädje inför sin kropp, både nu och i framtiden.

Att ge ett språk för kroppsdelar och lust är ett sätt att bygga kroppssjälvförtroende. Med yngre barn kan du prata om snippan och snoppen på samma sätt som du pratar om andra kroppsdelar. Ju äldre barnet blir, desto större blir ordförrådet. Var gärna konkret: säg blygdläppar, förhud, orgasm, ollon, utlösning eller klitoris, om det är det du menar. Det gör det lättare för den som är ung att själv kommunicera kring sex och hälsa.

Tonåringar behöver få veta att alla är olika: en del tycker att sex är spännande och vill gärna ha det, andra är ointresserade. Oavsett hur man själv känner är det värdefullt att få kunskap om hur kroppen fungerar, om sexuell upphetsning, orgasm och onani, liksom om vad som är bra att tänka på om man har sex tillsammans med någon annan. Som familjehemsförälder kan du se till att det finns böcker och material som handlar om sex och lust, men också ställa frågor i barnets skola kring sex- och samlevnadsundervisning.

Kåthet är samma sak som sexuell lust eller upphetsning – en känsla som kan väckas av tankar, bilder, fantasier eller beröring. När en person blir upphetsad slår hjärtat snabbare och könsorganet fylls med blod, växer, blir hårdare och mer känsligt. Från slidan kommer en hal vätska som kallas lubrikation: den gör det skönare och lättare att smeka könet. Det är lusten och kåtheten i kroppen som gör att sex känns härligt.

Det kan vara så att man gärna vill ha sex, men varken

Lästips till den som är ung:

Världens viktigaste bok (till barn 9–12 år) och *Viktigast av allt* (till tonåringen) av Nathalie Simonsson.

Böckerna ger kunskap om puberteten, lust, kärlek, jämställdhet, respekt och sex – men handlar också om att ta reda på vad som blir bra och rätt för en själv.

Lästips till den som är ung:

www.mittprivatliv.se
En kostnadsfri app som ger kunskap om kroppen, känslor och sex, särskilt framtagen för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Användaren behöver inte kunna läsa eller skriva och får stöd av bilder, uppläsningar och steg-för-steg-guider.

får stånd eller blir våt. Eller så får man stånd, trots att man inte känner någon lust. Det är viktigt att lära sig att lyssna till tankarna, känslorna och kroppen samtidigt.

Det är fortfarande vanligt att kvinnors kroppar och sexualitet tillåts ta mindre plats och behandlas annorlunda mot vad mäns kroppar gör. Mäns sexualitet ses ofta som mer självklar, medan kvinnors uppfattas som problematisk. Ordet ”snippa” skrevs in i Svenska Akademiens ordlista så sent som år 2006. Innan dess var det vanligt att familjer hittade på egna namn på flickors könsorgan, så ”mellan benen” eller kanske ingenting alls.

När du själv växte upp var det antagligen mycket som utelämnades på biologilektionerna. Få fick lära sig att förmågan till lust och njutning är densamma oavsett kön och att kvinnor och män kan vilja ha sex lika ofta och lika gärna. Det är till exempel lika lätt för kvinnor som för män att få orgasm när de onanerar. Däremot kan kvinnor ofta få flera orgasmer i rad – något få män kan.

Om klitoris alls nämndes i läroböckerna har den tidigare brukat beskrivas som en liten knapp, stor som en ärtä. Att klitoris och penis är ungefär lika stora vid stånd, och lika viktiga för njutningen, är det fortfarande många som inte känner till. Hela klitoris är runt 10 centimeter – den största delen sitter inuti kroppen, ärtan som syns utanpå är klitoris ollon. Klitoris är för övrigt det enda mänskliga organ som finns till bara för att ge njutning.

Att kunskapen är god om alla människors kroppar, könsorgan och lust är viktigt. Det gör det lättare att förstå sig själv och ha sådant sex som man mår bra av och tycker om. I heterosexuella relationer får männen exempelvis oftare orgasm än kvinnorna.²⁷ En anledning till det är att många heterosexuella par i första hand har vaginala samlag – där penis, men inte klitoris, får mycket stimulans. De flesta kvinnor har istället lättare att få orgasm av smeksex och oralsex.

Idag har ordet *mödomshinna* allt mer ersatts av ordet *slidkrans*. Att det skulle finnas en mödomshinna i slidöppningen som går sönder i samband med samlagsdebut, onani eller tamponganvändning stämmer inte. Det går

Önskar mer sex- och samlevnadsundervisning

Elever vill prata om sexualitetsfrågor i skolan tidigare och oftare än vad de får möjlighet till, särskilt när det kommer till ämnen som jämställdhet och hbtq-frågor. De unga efterfrågar mer kunskap som rör relationer, som till exempel hur man hittar en partner och får en relation att fungera bra. De vill också få större möjlighet att reflektera kring hur normer påverkar och i många fall begränsar människors handlingsutrymme när det gäller sexualitet, identitet och relationer.²⁸

inte att se på en kropp om personen haft samlag, inte heller vid en medicinsk undersökning.

Slidöppningen kan se lite olika ut: det är vanligt att den har en oregelbunden form, är veckig och flikig, men de flesta blöder inte vid sitt första vaginala samlag. Ingenting ändras med slidan, lika lite som något ändras med penis, i samband med sex. Trots det gör många kopplingar mellan begrepp som oskuld, mödomshinna och kvinnlig värdighet. Det begränsar handlingsutrymmet för många tjejer och riskerar att leda till att tjejers och killars sexuella beteende värderas olika.

En del ungdomar har fått lära sig att sexualiteten är skamlig, att onani påverkar kroppen negativt eller att det är otillåtet att ha sex innan äktenskapet. För de ungdomarna är det extra viktigt att få kunskap om hur kroppen fungerar och vad njutning är, att sex inte ska göra ont och att alla har rätt att själva bestämma över sin kropp och sin sexualitet. Att få kunskap om att ett sextillfälle kan se ut på många olika sätt, och inte behöver omfatta samlag, är värdefullt. Vid olika tillfällen och med olika personer kan man ha lust att göra olika saker, som att hångla, ha oralsex eller smeka varandra. Att var och en uppmuntras att känna frihet att utforska de delar av sexualiteten som känns rätt för en själv, och välja bort andra, är en viktig utgångspunkt.

- * För samtal med barnet om de bilder och budskap ni möter i vardagen. Hur porträtteras kvinnors och mäns kroppar i reklam? Vilka roller spelar människor av olika kön i romantiska filmer? Vilka skämt dras om kvinnor och män som rör sexualitet och lust? Vilka nedsättande ord är vanliga?
- * Vad är viktigt att tänka på för att alla ungdomar ska få samma kunskap? Finns det sådant du tycker är lättare att prata med tjejer respektive killar om?

Ömsesidighet och kommunikation

Bra sex handlar inte om vilken typ av sex man har – det viktiga är att sexet är ömsesidigt. Det handlar om att kunna respektera både sina egna och andras gränser, visa vad man själv tycker om och ha förmåga att lyssna. Bra egenskaper att utveckla är lyhördhet och omtänksamhet.

I samtal om vardagliga situationer, lika väl som sexuella, kan du prata med den som är ung om kroppsspråk, kommunikation och strategier för att förstå varandra. Vad betyder det att den andra är stilla, tyst eller vänder sig bort? Hur visar man sin egen lust? Hur säger man nej – och ja? Är det okej att tjata?

Exempel på ja-signaler kan vara att komma närmare, le, göra uppmuntrande ljud eller säga att man vill. Nej-signaler kan vara att en person drar sig undan, slår ner blicken, tar bort ens hand eller säger stopp.

Den som får en nej-signal ska genast sluta. Vid frånvaro av ja-signaler är det viktigt att stanna upp och ta reda på hur den andra känner. Kanske vill personen inte längre hångla, kanske vill den göra något på ett annorlunda sätt. För att vara säker är det alltid bäst att fråga.

I romantiska filmer och pornografi är sexet något som bara händer, eller något personerna pushar varandra till. I samtal med ungdomar kan du lyfta hur svårt det är att ha bra sex utan att kommunicera, vad som kan göra det svårt att sätta ord på sina känslor och på vilka sätt man kan skapa en trygg stämning.

Får 14-åringar ha sex?

Den så kallade femtonårslagen säger att någon som är äldre än 15 år inte får göra något sexuellt med en person som är yngre än 15 år. Lagen finns till för att skydda den som är ung mot sexuella övergrepp och från att bli övertalad till något den egentligen inte vill göra. Den är inte till för att förbjuda unga personer, som exempelvis är tillsammans, från att utforska sin sexualitet. Två personer som är ungefär lika gamla kan ha sex, så länge båda vill och tycker att det känns bra.

En vuxen person, däremot, får aldrig göra något sexuellt med en person som är under 15 år. Det gäller även om barnet sagt ja till det.

De allra flesta, såväl vuxna som ungdomar, har varit eller kommer att vara med om sex som inte blir riktigt bra. Förväntningar på att vara en sexig och tillgänglig sexpartner som alltid ställer upp, eller på att vara erfaren och ta initiativ, kan göra att man fortsätter trots att känslan inte är rätt. Ibland är det osäkerhet och blyghet som gör att det är svårt att sätta ord på sin egen lust och vilja. Samma osäkerhet och blyghet kan göra det svårt att förstå den andra. Missförstånd, bristande uppmärksamhet och exempelvis alkohol kan göra att gränser överskrids, även när det inte handlar om övergrepp. Att prata om sex i gråzonen är ett sätt att bekräfta sådana erfarenheter. Det i sig är en öppning till samtal om hur man kan göra för att det ska fungera bättre nästa gång.

- * **För samtal om de förväntningar kring sex och relationer som finns i samhället. Hur ser den perfekta relationen ut? Är det viktigt att vara manlig eller kvinnlig? Vad är egentligen bra sex?**

Säkrare sex

Att ha säkrare sex innebär att ha sex på ett sätt som minskar risken för att få eller ge någon en könssjukdom. Ett exempel på hur man kan ha säkrare sex är att använda kondom under hela sextillfället. Kondom är också ett skydd mot oönskade graviditeter.

Risken för sexuellt överförbara infektioner är störst vid vaginala och anala samlag och mindre vid smeksex eller gnidsex. Att kyssas och smeka varandra utanpå kläderna innebär ingen risk att få en könssjukdom.

Om man får en infektion är det inte säkert att den ger några symptom. Det är därför viktigt att testa sig, exempelvis på en ungdomsmottagning, om man har haft oskyddat sex.

Ungdomars attityder till kondomanvändning är mer positiva än vad många tror. I gruppen unga 16–29 år tycker nästan 90 procent att det är viktigt att skydda sig mot sexuellt överförbara infektioner och graviditet. Ungefär hälften använder gärna kondom och tycker därför det är bra om en partner föreslår det. Lika många tycker att kondom är ett bra sätt att slippa oro efteråt. Nästan 70 procent anser att en sexpartner som föreslår kondom är ansvarsfull och omtänksam.²⁹

Det finns många sätt att inleda samtal med ungdomar om säkrare sex, skydd och preventivmedel. Ett kan vara att visa var i badrumsskåpet det finns kondomer. Samtidigt är det viktigt att samtalet inte stannar vid det praktiska, eller vid lösryckta förmaningar. Det ungdomar i första hand behöver är inte kunskap om vad klamydia är, utan stödande och motiverande samtal. Det hjälper dem att ta kloka beslut gällande sin egen hälsa och exempelvis utveckla strategier för att våga prata med en partner om skydd.

Försök att vara öppen och lyhörd inför vilken slags kunskap som är mest relevant: en tjej som har sex med tjejer behöver inte använda kondom och två killar som är tillsammans med varandra riskerar inte en oönskad graviditet. Kanske har din ungdom en kärleksrelation som inte omfattar sex? Ju bättre du lär känna det barn som bor hos dig, och ju oftare ni på olika vis för samtal om sexualitetsfrågor, desto bättre stöd kommer du att kunna ge.

STÄRK DEN SEXUELLA HÄLSAN

Gör frågorna pratbara

Prata om kroppen, känslor, relationer och sex i vardagen. Genom att börja med de enklare samtalen, blir det lättare att hantera också de svårare.

Hjälp barnet lära känna sig själv

Hur känns en ja-känsla i kroppen? Hur känns det när man inte vill? Hjälp barnet att förstå sina känslor och öva på att uttrycka dem. Var tydlig med att känslorna är värda att lyssna på.

Var en förebild

Visa att du respekterar barnets privatliv, gränser och integritet. Stäm av hur samtal och situationer blir för barnet och fråga när du blir osäker.

Bygg relation och tillit

Genom att visa intresse och vara närvarande och lyhörd kan relationen stärkas. Ta initiativ till samtal och visa att du orkar bära också erfarenheter som är tunga. Att ha en vuxen att vända sig till är ett skydd mot utsatthet och sexuella övergrepp.

Om du misstänker att barnet far illa

Om du misstänker eller vet att ett barn far illa är du skyldig att informera socialtjänsten. Socialtjänsten tar ställning till om de ska öppna en utredning och vilket stöd barnet kan behöva. Beroende på vad den unga är utsatt för kan socialtjänsten vara skyldig att göra en polisanmälan.

Packa ryggsäcken

Det är omöjligt att på förhand förutse vilken kunskap som kommer att vara viktigast och mest användbar för den som är ung. Se till att packa ryggsäcken ordentligt full.

Referenser

- 1 Världshälsoorganisationen (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe*. https://www.bzgawhocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf. Hämtad 2019-12-17.
- 2 Världshälsoorganisationen (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe*. https://www.bzgawhocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf. Hämtad 2019-12-17.
- 3 Socialstyrelsen (2017). *Ett hem att växa i: familjehemmets bok: grundutbildning för jour- och familjehem*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- 4 Socialstyrelsen (2018). *Grundbok i BBIC: barns behov i centrum*. (Andra upplagan). Stockholm: Socialstyrelsen.
- 5 Ungdomsstyrelsen (2010). *Hon hen han: en analys av hälsosituationen för homosexuella och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- 6 Folkhälsomyndigheten (2015). *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner: en rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*. Solna: Folkhälsomyndigheten.
- 7 Folkhälsomyndigheten (2017). *Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige: UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 8 Folkhälsomyndigheten (2017). *Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige: UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 9 Folkhälsomyndigheten (2017). *SSexualitet och hälsa bland unga i Sverige: UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 10 Folkhälsomyndigheten (2017). *Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige: UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 11 *Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige 2017* [Elektronisk resurs]. (2019). Folkhälsomyndigheten.
- 12 Lindroth, M., Schindele, A. & Fridlund, V. (2018). *Sexualitet och hälsa bland unga och unga vuxna inom statlig institutionsvård. En studie om kunskap, attityder och beteende bland unga och unga vuxna 16–29 år* [Elektronisk resurs]. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 13 Lindroth, M., Schindele, A. & Fridlund, V. (2018). *Sexualitet och hälsa bland unga och unga vuxna inom statlig institutionsvård. En studie om kunskap, attityder och beteende bland unga och unga vuxna 16–29 år* [Elektronisk resurs]. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 14 Folkhälsomyndigheten (2017). *Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige: UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år*. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 15 Lindroth, M., Schindele, A. & Fridlund, V. (2018). *Sexualitet och*

- hälsa bland unga i Sverige: UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år.* [Elektronisk resurs]. Östersund: Folkhälsomyndigheten.
- 16 Allmänna barnhuset (2015). *Det gäller en av fem: fakta om barn, sexuella övergrepp och sexuell exploatering i Sverige 2014.* Stockholm: Stiftelsen Allmänna barnhuset.
- 17 Ungdomsstyrelsen (2010). *Hon hen han: en analys av hälsosituationen för homosexuella och bisexuella ungdomar samt för unga transpersoner.* Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- 18 Socialstyrelsen (2015). *Sex mot ersättning: utbildningsmaterial om skydd och stöd till barn och unga.* Stockholm: Socialstyrelsen.
- 19 Rädda barnen (2016). *Detta borde alla veta om sexuella övergrepp mot barn.* Stockholm: Rädda barnen.
- 20 Möller, A., Söndergaard, HP. & Helström, L. (2017). "Tonic immobility during sexual assault – a common reaction predicting post-traumatic stressdisorder and severe depression". I: *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* [Elektronisk resurs]. Nordic Federation of Societies of Obstetrics and Gynecology.
- 21 Fredlund, C. (2019). *Adolescents Selling Sex and Sex as Self-Injury.* Linköping: Linköpings universitet.
- 22 Barnombudsmannen (2017). *Barn på flykt: barns och ungas röster om mottagandet av ensamkommande; Nyanlända barns hälsa: delrapport i Barnombudsmannens årstema 2017 – Barn på flykt.* Stockholm: Barnombudsmannen.
- 23 Socialstyrelsen (2015). *Sex mot ersättning: utbildningsmaterial om skydd och stöd till barn och unga.* Stockholm: Socialstyrelsen.
- 24 Socialstyrelsen (2017). *Ett hem att växa i: familjehemmets bok: grundutbildning för jour- och familjehem.* Stockholm: Socialstyrelsen.
- 25 UMO, ungdomsmottagningen på nätet (2016). *Vad behöver unga nyanlända?: en studie av ensamkommandes och andra unga nyanländas behov när det gäller frågor kring sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) och psykisk hälsa.* Stockholm: UMO.
- 26 UMO, ungdomsmottagningen på nätet (2016). *Vad behöver unga nyanlända?: en studie av ensamkommandes och andra unga nyanländas behov när det gäller frågor kring sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) och psykisk hälsa.* Stockholm: UMO.
- 27 *Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige 2017* [Elektronisk resurs]. (2019). Folkhälsomyndigheten.
- 28 Skolinspektionen (2018). *Sex- och samlevnadsundervisning. Tematisk kvalitetsgranskning.* 400–2016:11445. Stockholm: Skolinspektionen.
- 29 Folkhälsomyndigheten (2017). *Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige: UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år.* Östersund: Folkhälsomyndigheten.

Samtal om sexualitet och relationer är ett stöd till familjehem, jourhem och kontaktfamiljer i sexualitetsfrågor. Handboken handlar om hur du som vuxen kan föra respektfulla och förtroendeskapande samtal med barn och ungdomar om sexualitet, kroppen och relationer. Den ger förslag på ingångar och vad som är bra att tänka på, men tar också upp aspekter som rör utsatthet och sexuella övergrepp.

Handboken utgår från erfarenheter hämtade från projektet **HEMMA – SEXUALUPPLYSNING FÖR FAMILJEHEM** och bygger på tankar och frågeställningar som är vanliga i mötet med placerade barn och ungdomar. Materialet är framtaget av RFSU Stockholm i samarbete med FoU Södertörn och med finansiering av Allmänna Arvsfonden.