

Att sätta gränser i en sexuell relation

umf
Ungdomsmottagning
Falun

Att sätta gränser i en sexuell relation

Att sätta gränser i en sexuell relation är inte alltid lätt. Ibland vet man inte ens vad man själv vill. Det är viktigt att du känner efter och pratar med din partner. Om du känner dig utnyttjad kan det vara bra att prata med någon. Vill du inte prata med någon du känner kan du prata med oss på ungdomsmottagningen.

Lyssna på dig själv

Det viktigaste är att du lyssnar på din kroppens känsla och att du vågar lita på dig själv. Om du tycker att något inte känns bra eller om du inte känner dig redo bör du inte gå vidare. Alla människor har olika föreställningar om hur kärlek och sex fungerar, men det är bara du som vet var dina gränser går. Ett bra sätt att känna efter om någonting känns rätt eller inte, är att känna om det känns JA i hela kroppen. Om det gör det ska du lyssna på dig själv och göra det du vill. Om det däremot känns NJA bör du tänka dig för innan du fortsätter. Gör inget som du egentligen inte vill. Du har alltid rätt att säga nej.

Prata med din partner

Det kan vara svårt att säga ifrån när du tycker att det går för långt i en sexuell situation. Kanske vill du inte såra den andra personen, kanske vill du inte visa att du är rädd eller ovan och kanske tycker du att det är pinsamt att säga stopp. Kommunikation är en bra lösning. Det finns många olika sätt att säga hur man vill eller inte vill ha det. Att lugnt säga att du inte känner dig redo och behöver lite mer tid är ett sätt.

Samlagsdebut

Många tonåringar känner att de måste göra samlagsdebut eftersom de tror att alla andra redan har gjort det. Normen i samhället är att tjejer och killar ska ha samlag. Idag ligger den genomsnittliga debutåldern runt drygt 16 år men det är inte ovanligt att den sker tidigare eller senare. Kom ihåg att det är upp till dig själv när du är redo att ha samlag. Du kanske inte ens vill ha samlag och det är helt okej.

Preventivmedel

Att säga till att du vill använda kondom, eller något annat skydd, kan vara svårt när du inte vill avbryta det du håller på med, eller när du är osäker på vad din partner ska tycka. Du är värd att skyddas och det är det enda sättet att skydda sig mot många könssjukdomar. Många tycker dessutom att det är sexigt med en kille eller tjej som tar ansvar.

Kondom är fortfarande killens enda preventivmedel och därför bör du som kille ta ansvar för att du alltid använder kondom vare sig du har sex med killar eller tjejer. Det är killens enda sätt att undvika oönskat faderskap och

könssjukdomar. Många könssjukdomar kan ge problem hela livet och till och med ha dödlig utgång.

Alkohol och droger

Många som dricker alkohol eller använder droger tror att de kan slappna av lättare, blir säkrare och vågar göra sådant de inte vågar annars. Det är riskabelt eftersom alkohol/ droger kan göra att du tappar kontrollen över vad du gör - helt eller delvis. Alkohol och droger gör också att din hjärna arbetar långsammare och ditt omdöme blir sämre. Därför är det inte bra att dricka alkohol eller använda droger i situationer där du kan behöva vara skärpt och tänka klart. Det kan vara svårt att veta var den personliga gränsen för hur mycket alkohol Du kan dricka .

Det är viktigt att komma ihåg att det aldrig är ditt fel om någon utsätter dig för ett sexuellt övergrepp, även om du har druckit eller använt droger innan.

Killar behöver inte alltid vilja

Ofta fokuseras det på tjejens rätt att säga ifrån och sätta gränser. Killar behöver inte heller vilja vara med på allt. Många killar kan känna att det förväntas av dem att alltid vilja ha sex eller vilja prova nya saker.

Förklara för din partner att det inte är henne/honom det är fel på och att ni kan göra någonting annat eller kanske prova igen någon annan gång. Försök prata med varandra så mycket som möjligt om hur ni känner och vad ni vill göra och inte göra.

Dåligt rykte

Tjejer kan vara rädda för att inte lita på sina egna känslor och de kan vara rädda för att få dåligt rykte. Det är ett väldigt stort problem idag, särskilt i skolan, men ingen ska behöva lida av ett dåligt rykte. Det är upp till omgivningen, lärare, vänner och föräldrar att förändra den här situationen. Vi måste inse att tjejer har precis lika stor rätt som killar att utforska sin sexualitet. Vi måste även inse att det är sexuella trakasserier att kalla någon för hora, luder eller andra nedsättande ord. Som vuxen bör du säga ifrån om du hör eller ser att någon trakasserar en annan person.

Om du mår dåligt

Om du känner att du mår dåligt efter att du gjort någonting som du ville för stunden eller inte velat göra från början, är det viktigt att prata med någon om hur du mår. Att berätta för den person du var med att du inte tyckte om det ni gjorde och att du inte vill göra om det är ett sätt. Du kan även prata med vänner, någon vuxen du litar på, elevvårdspersonal eller ungdomsmottagning.

Våldtäkt

Enligt svensk lag definieras våldtäkt med att någon använder våld eller hot om våld för att utföra en sexuell handling mot en annan människa.

En våldtäkt är alltid ett brott och skulden ligger endast hos gärningsmannen, oavsett omständigheterna.

Förövaren

De flesta anmälda våldtäkter sker i ditt eller i förövarens hem. Förövaren är oftast någon du känner. Det kanske är någon du har svårt att se som förövare vilket gör det svårare att definiera det du varit med om som en våldtäkt. Det kan leda till att du lägger skulden för det som hänt på dig själv.

Reaktioner efter en våldtäkt

Att bli våldtagen innebär nästan alltid ett stort trauma.

Vanliga känslor är:

- Skuld- och skamkänslor
- Depression
- Koncentrationssvårigheter
- Humörsvängningar

- Stress
- Ångest
- Mardrömmar
- Sömnproblem
- "Flashbacks" (påträngande minnen av det inträffade)

Ibland kan du uppleva känslor och reaktioner som du inte känner igen hos sig själv. Man kan till och med tro att man håller på att bli tokig. Genom att acceptera dina känslor har du goda förutsättningar att bearbeta dem och gå vidare.

Sök hjälp

Du kan prata med personalen på ungdomsmottagningen om du varit utsatt för våldtäkt. Du kan också själv ta direkt kontakt med sjukhuset och polisen. Oavsett vem du först uppsöker kommer de att hjälpa dig vidare i processen.

Ungdomsmottagningen, Daljunkaregatan 4, 791 37 Falun

Tel 023-49 08 08. Direkt till kurator 023-49 08 05

www.ltdalarna.se/ungdomsmott_falun