

TA DENNA BROSCHYR
MED DIG OCH LÄS NÄR
DU HAR TID



ÄR DU UNG?

DET ÄR HELT NORMALT ATT HA OLIKA
SEXUELLA TANKAR OCH KÄNSLOR UNDER
TONÅREN.

IBLAND KAN DIN SEXUELLA UTVECKLING
KÄNNAS FÖRVIRRANDE ELLER OROANDE. DÅ
KAN DET VARA BRA ATT PRATA MED EN
VUXEN SOM DU LITAR PÅ.

KOM IHÅG - DU ÄR
INTE ENSAM!



Sexualitet är en naturlig och viktig del
av att vara människa genom hela livet.

- Under puberteten börjar många unga människor utveckla sexuellt intresse för andra. Vissa kan till och med börja känna sexuella känslor eller intresse innan puberteten.
- Att känna sexuellt intresse för jämnåriga under uppväxten är helt normalt. Ungdomstiden är en period av självupptäckt och utforskande av den egna sexualiteten.
- Vissa ungdomar kan känna sexuellt intresse för yngre barn. Att ha sådana tankar betyder inte att de är här för att stanna eller att de leder till handling. Det är vanligt att fundera över olika delar av sexualitet.

Socialt liv

En del ungdomar kan möta svårigheter i sina vänskapsrelationer av olika anledningar, vilket ibland kan göra det lättare för dem att umgås med yngre barn. Det är helt normalt för unga människor att ha vänner i olika åldrar, och det är inget fel med det. Men när det gäller att träffa eller ha en sexpartner som är mycket yngre, är det viktigt att förstå att sexuella handlingar kan vara olagliga på grund av åldersskillnaden.

En ung persons sexuella tankar om barn kan bero på många olika saker. Med rätt stöd från en vuxen du litar på, kan du utforska din sexuella utveckling, vilket hjälper dig att bättre förstå dig själv.

Förändringar under puberteten

Under puberteten kan hormonella förändringar göra att du känner en ökad sexuell lust. Det är helt normalt. Ibland kan du märka att du känner sexuell attraktion i situationer där yngre barn är närvarande. I sådana fall är det viktigt att respektera både dina egna och andras gränser.

Psykisk hälsa

Vissa psykiska problem och beteendestörningar kan ibland leda till sexuella tankar om barn. Det kan till exempel handla om tvångstankar eller svårigheter att förstå varför man tänker eller handlar på ett visst sätt.

VARFÖR ÄR SEXUAL- UNDERVISNING VIKTIGT?

MÅ BRA KÄNSLOMÄSSIGT

Att förstå sunda relationer och gränser hjälper dig att må bra och skapa positiva kontakter med andra människor.

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA

Genom att lära dig om samtycke och vikten av att respektera både dina och andras gränser, minskar du risken för att göra något som kan vara skadligt för dig eller andra.

FATTA BRA BESLUT

Sexualundervisning ger dig verktygen att fatta bra beslut om din kropp och dina relationer och hjälper dig att stå upp för dina egna gränser och ditt välbefinnande.

SKYDDA DIG SJÄLV OCH ANDRA FRÅN ATT BLI UTNYTTJADE

Genom att förstå vad som är olämpligt beteende mot barn, blir risken mindre för att du själv ska utsättas för skadliga handlingar eller oavsiktligt delta i dem.

KÄNN TILL VAD SOM ÄR OLAGLIGT

Det är viktigt att förstå att sexuella handlingar med barn som är mycket yngre än du kan vara olagliga och leda till allvarliga rättsliga konsekvenser.

VAD HÄNDER OM DU HAR SEXUELLA TANKAR OM YNGRE BARN?

Den föränderliga sexualiteten

Det är viktigt att förstå att sexuella tankar och känslor om barn ofta kan vara en del av den vanliga utvecklingen under tonåren. Ibland handlar det om tillfälliga tankar och känslor, men ibland kan det vara en del av en mer långvarig del av din identitet. Ge dig själv tid att växa och utvecklas mot vuxenlivet, precis som du är, som en unik individ.

Prata om dina bekymmer

Om dessa tankar och känslor känns mer permanenta eller om du känner oro för dem, är det viktigt att prata med en vuxen.

Trygga vuxna

En vuxen som du kan prata med kan vara en förälder, vårdnadshavare, lärare, skolkurator, ungdomsarbetare eller någon annan du har förtroende för. Det kan kännas svårt att prata om sådana här tankar, men att få stöd och vägledning kan hjälpa dig att förstå och hantera dem.

Tankar och känslor är inte olagliga

Att förneka eller ignorera sina tankar och känslor får dem inte att försvinna. Dina tankar och känslor är inte olagliga, men det är viktigt att komma ihåg att agera på sexuella tankar och känslor kan vara olagligt.

Du kan kontrollera ditt beteende

Du kan inte alltid kontrollera sexuella tankar och känslor om barn, men du kan lära dig att kontrollera ditt beteende så att tankarna och känslorna inte leder till sexuella handlingar. Det går att leva ett bra liv även om du har dessa tankar och känslor.

Sök hjälp

Om du känner att du kan komma att agera utifrån dina tankar och känslor, är det viktigt att söka hjälp och få stöd.

DET FINNS STÖD ATT FÅ:

Den europeiska hjälplinjen
för barn och unga: 116 111



C S A P E
CHILD SEXUAL
ABUSE PREVENTION
AND EDUCATION



Save the Children



Finansieras av
Europeiska unionen

Finansierat av Europeiska unionen
Detta innehåll har utarbetats av Rädda Barnen och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska kommissionens syn. Europeiska unionen och Europeiska kommissionen ansvarar inte för innehållet.