

FAIR

DEM HÄR VILL LIGGA?



SVAR: DET ÄR VÄLDIGT SVÅRT ATT SE PÅ KLÄDERNA

SEX

SEX

kan man ha med sig själv eller tillsammans med andra, med någon av samma kön eller annat kön, sällan, ofta eller aldrig och på en massa olika sätt – till exempel hångel, oralsex, smeksex, analsex, vaginalsex.

Alla tänker på olika saker. Ändå finns det många fördomar kring sex – vem som ska vilja ha sex med vem, vad man ska gilla och hur ofta man ska ha sex. Fördomarna är ofta olika för tjejer och killar, till exempel att killar alltid ska vilja ha sex och att tjejer bara ligger när dom är kära i någon. Det kan leda till att killar känner sig pressade till att ha sex fast de inte vill, och att tjejer inte har sex fast de vill för att de är rädda för att få ett horarykte.



Fair

betyder rättvist, bra, schyst.

Fair Sex ska alltid:

- vara **ÖMSESIDIGT** – du och din partner har sagt ja till sex och ni kan avbryta sexet när som helst om någon ändrar sig.
- **KÄNNAS BRA** – du har en bra känsla i magen. Du gör bara det du känner dig redo för.
- vara **SÄKERT** – du utsätter varken dig själv eller din partner för skada. Ni tar båda ansvar för att skydda er mot könssjukdomar och oönskad graviditet.

Det gäller **före, under och efter** ni har sex.

Ofta vågar vi inte prata rakt ut om sex. Istället måste andra tolka och gissa vad vi menar och det kan leda till missförstånd.



För att försäkra oss om att det är Fair Sex måste vi **prata** om sex. Fundera över **om** och i så fall **hur** du vill ha sex, berätta det och ta reda på vad den andra vill.

Ofta ligger fokus på att den som inte vill ha sex ska säga nej till det, trots att det är bådas ansvar att ta reda på vad den andra vill. Ett ja eller nej kan sägas på olika sätt, både med ord och kroppsspråk. Försäkra dig alltid om att den andra vill. Om någon ligger stel som en pinne är antagligen något fel – stanna då upp och fråga. Respektera vad din partner vill! Att tjata på någon att ha sex på ett sätt den är tveksam till är inte Fair Sex.

Lyssna alltid efter ett ja!

Om du har ångest eller känner dig utnyttjad, tvingad eller pressad till sex är det inte Fair Sex. Både tjejer och killar utsätts för sexuella övergrepp. När unga blir utsatta för sexuella övergrepp är förövaren ofta jämnårig.

NÄR ÄR DET FÖRSENT ATT SÄGA NEJ?



Rätt svar: Aldrig!

Många har en bild av att våldtäkter begås av "fula gubbar" på en mörk parkväg. I verkligheten sker övergrepp ofta inomhus och förövaren är i de allra flesta fallen någon man känner. Det leder till att många våldtäkter aldrig anmäls.

Har du blivit utsatt?

Det är vanligt att den som blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp känner skuld och skam. Många minns inte exakt vad som har hänt eller är rädda för att de inte har sagt nej tillräckligt tydligt. En vanlig reaktion när man blir utsatt för övergrepp kallas "frozen fright"; man blir så rädd att man inte kan röra sig. Men att inte göra motstånd betyder inte att man går med på något! Kom ihåg att det alltid är den som begår ett övergrepp som har ansvaret, du har inte gjort något fel. Om du har varit med om ett sexuellt övergrepp ska du anmäla det till polisen. Du har också rätt att få bra hjälp – prata med någon!

Här kan du få hjälp:

Studerandehälsan för gymnasiet med hälsovårdare, kuratorer och psykologer, Neptunigatan 21 i Mariehamn, tfn 018-538 680.

Preventivmedelsmottagningen på sjukhuset som riktar sig till unga under 25 år. En dag i veckan finns de även på Studerandehälsan. Tfn 018-538 518.

BRIS hjälptelefon för dig upp till 18 år, tfn 018-25520.

Polisen
Tfn 018-527 100.
Vid akuta ärenden ring nödnumret 112.

BUP för dig under 18 år och **Psykiatriska kliniken** för dig över 18 år. Nås via ÅHS växel tfn 018-5355.

Alternativ till våld
Tfn 0457-5291041 eller www.atv.ax.

Bra hemsidor
www.umo.se
www.okejsex.se
www.tjejjouren.se
www.killfrågor.se

Checklista: *Har du Fair Sex?*

Jag har sex för att jag själv känner mig redo.

Jag vågar berätta vad jag tycker är skönt och hur jag vill ha sex.

Jag vågar säga till min partner att jag inte vill ha sex.

Jag är säker på att den jag ligger med respekterar vad jag vill och inte vill göra.

Jag är säker på att den jag ligger med vill ha sex och jag vågar fråga hur han/hon vill ha sex.

Jag vågar prata med den jag ligger med om hur vi ska skydda oss.



Ålands fredsinstitut
www.peace.ax

Fair Sex är ett projekt finansierat av Ålands landskapsregering, utvecklat och genomfört av Ålands fredsinstitut.