



# Sexuellt våld



*Alla har rätt att bestämma  
över sin egen kropp. Du har  
rätt att bestämma om, när  
och med vem du vill ha sex.  
Du har rätt att känna dig trygg  
och att bli bra behandlad.*

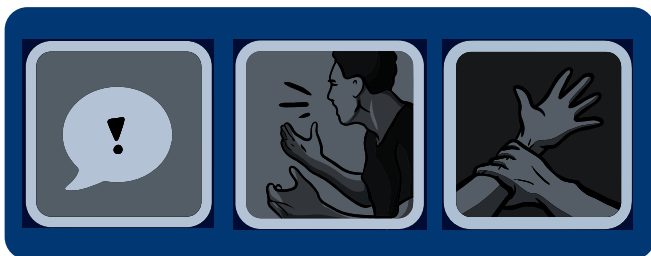
*I den här skriften får du veta vad  
sexuellt våld är – och vad du  
kan göra om du har blivit utsatt.*

# Vad är sexuellt våld?

Våld kan se ut på olika sätt. De flesta tänker på någon som blir slagen. Men våld behöver inte vara fysiskt.

Elaka kommentarer är ett exempel på psykiskt våld. Det kan skada lika mycket.

Att hota eller få någon att känna sig rädd är också våld.



Sexuellt våld är hot, kränkningar och övergrepp som har med sex att göra. Det kallas ibland för *sexuella trakasserier*, *sexuellt ofredande*, *sexuellt övergrepp* eller *våldtäkt*.

Sexuellt våld förekommer i hela världen. I alla kulturer och religioner. Det är ett mycket stort samhällsproblem. Och ett brott mot de mänskliga rättigheterna.



Sexuellt våld är allt från kränkande kommentarer till övergrepp. Det är stor skillnad på en obehaglig blick och en våldtäkt. Men båda handlingarna är våldsamma. Förövaren, den som begår brotten, respekterar inte den andra personens känslor och gränser.

## **Det här är exempel på sexuellt våld:**

---

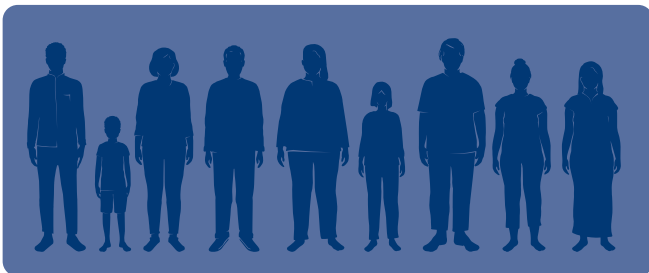
- **Kränkningar och nedsättande kommentarer.**
- **Att tafsa. Till exempel ta på någons rumpa eller bröst.**
- **Att förnedra någon. Till exempel tvinga en person att göra något obehagligt eller äckligt.**
- **Att försöka få en person att känna skam i en sexuell situation.**
- **Att kyssa eller smeka någon som inte vill.**
- **Att tjata sig till sex.**
- **Att tvinga en person till något sexuellt.**
- **Hot i sexuella sammanhang.**
- **Människohandel och att köpa sex.**

Rädsla för våld påverkar människors liv. Många känner sig rädda när de går hem på kvällen. Det finns också många som känner rädsla hemma. Eller på sitt arbete.



Vem som helst kan bli utsatt för sexuellt våld, oavsett kön.

Våldet mot flickor och kvinnor är mycket utbrett. Men också pojkar, män och transpersoner blir utsatta. Det pratas det inte lika mycket om. Det kan göra det svårt för en kille att berätta vad han varit med om.



Människor som använder sexuellt våld finns i alla samhällsgrupper. Personen kan vara ung eller gammal. Ha en hög utbildning. Eller aldrig gått i skolan.

Det kan vara en person som man känner. Till exempel en partner, kompis eller familjemedlem. En chef, kollega, lärare eller tränare.

Ungefär 99 procent av de som misstänks för sexualbrott är män, oavsett kön på den som blir utsatt. Men det finns också kvinnor som begår övergrepp.

Man kan bli utsatt av en person som har samma kön som en själv. Eller av någon med ett annat kön.

Sexuellt våld kan handla om både sex och makt. Det kan handla om att vara gränslös mot någon och inte bry sig om hur den andra känner. Eller att gå över någons gräns fast man själv inte förstår att man gör något fel.

Det kan också handla om synen på kvinnor och män. En del tänker att män har rätt att ha sex när han vill. Till exempel att en man har rätt att bestämma när han ska ha sex med sin fru.



# Sexuella trakasserier

Sexuella trakasserier är kränkningar som har med kroppen eller sex att göra. Det är ord eller handlingar som känns obehagliga. Som görs mot ens vilja. Den som vill göra något sexuellt med en annan person har ett ansvar att lyssna på vad den andra vill och inte vill göra.

## Det här kan vara sexuella trakasserier:

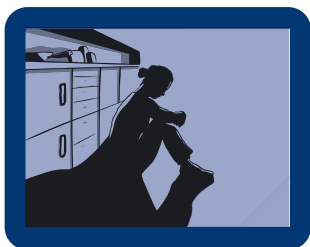
- Att titta på någon på ett sexuellt sätt.
- Tafsa, eller trycka sig mot någons kropp.
- Sexuella skämt eller kommentarer.
- Blinka eller vissla.
- Att ge sexuella förslag.
- Skicka sexuella meddelanden.
- Skicka nakenbilder, till exempel bilder på sitt kön.
- Sprida ut rykten som har med sex att göra.

Det kan vara svårt att säga ifrån när något händer. Man kanske ler eller skrattar med – fast situationen känns jobbig.

Om man blir arg kan man få höra att man överreagerar. Att det bara var på skämt. En komplimang. Eller ett sätt att flirta.

Det spelar ingen roll om personen menar illa eller inte. Om beteendet är obehagligt ska den andra sluta.

Försök att säga stopp. Du kan göra det vid ett annat tillfälle. Skriv ett meddelande om det är lättare. Eller be någon säga det åt dig.

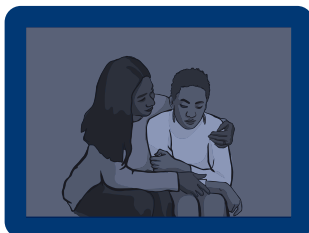




Den som blir utsatt kan reagera på olika sätt efteråt. Kanske känner man sig dum, pinsam eller löjlig.

Vanliga reaktioner är ledsenhet och ilska. Man kan få ont i magen eller må illa. Få svårt att sova. Känna sig orolig, rädd och maktlös.

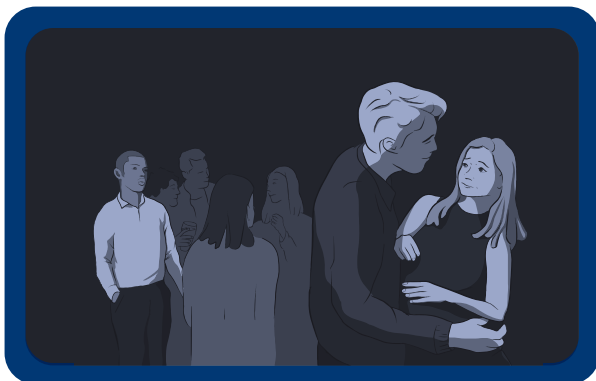
Prata med en person du litar på. Berätta vad som har hänt och hur du mår.



Den som ser att en person blir utsatt kan vara ett stöd. Säg ifrån när något händer.

Du kan försöka avbryta. Eller gå och hämta hjälp.

Ibland kan det kännas svårt att veta om det man sett är okej eller inte. Då hjälper det att prata med någon annan, och att gå dit tillsammans. Försök att vända dig till den som du tror är utsatt för att hjälpa till. I stället för att vända dig till den som du tror gör nåt fel. Det brukar vara lättare. Du måste inte vara säker på att det du ser är ett övergrepp.



Stötta den som blivit utsatt genom att berätta att du tycker att det som hände var fel. Erbjud dig att hjälpa personen att anmäla det som hände till polisen.

*Diskrimineringslagen* säger att ingen får utsättas för sexuella trakasserier i skolan, på universitetet, högskolan eller jobbet.

Rektorn eller chefen har ansvar för att arbetsmiljön är bra. De ska se till att alla känner sig trygga och att ingen blir utsatt. Om de får veta att något har hänt måste de ingripa. De måste se till att trakasserierna slutar.

Sexuella trakasserier är aldrig okej – inte på någon plats. Inte heller på nätet. I vissa fall är de brottsliga. Att skicka oönskade sexuella bilder är *sexuellt ofredande*. Att ta på någons kropp kan vara *sexuellt övergrepp*.

Kontakta polisen. Berätta vad du varit med om.

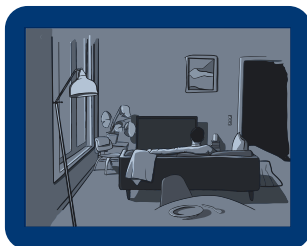


# Sexuella övergrepp

Ingen får göra något sexuellt med dig mot din vilja. Det är olagligt. Det gäller alla sexuella handlingar.

## Exempel på sexuella övergrepp:

- Ta på någons kropp med händerna, munnen eller könet fast den inte vill.
- Att prata med någon på ett sexuellt sätt fast den inte vill.
- Pressa eller tvinga någon till sexuella handlingar.
- Pressa eller tvinga någon att se på när man gör något sexuellt.
- Pressa eller tvinga någon till sexuella handlingar på internet.



Ett sexuellt övergrepp kan ske utomhus. Det kan vara ett överfall i till exempel en park. Men de flesta övergrepp ser inte ut så. De sker inomhus. Kanske i ens eget hem.

Förövaren är ofta en person man känner. Det kan vara en arbetskamrat, vän, släkting, någon man dejtar eller en partner.

I många fall är det någon som man tycker om. Och litat på. Till exempel den man är tillsammans med.

## Vad säger lagen?

Alla sexuella handlingar ska vara frivilliga. Det står i lagen.

Samtycke betyder att de som ska ha sex med varandra har visat att de vill. De ska ha sagt att de vill. Eller visat det med kroppsspråk.



Att en person säger *ja*, ser glad ut, stönar, kommer närmare eller tar initiativ är tecken på att den vill.

Att en person säger *nej*, är tyst, ligger still, drar sig undan eller tittar bort är tecken på att den inte vill.

Om alla visar ja-signaler är det okej att fortsätta. Om någon visar nej-signaler måste man sluta.

Kanske visar en person ja-signaler först. Men känner efter en stund att den inte längre vill. Man har alltid rätt att ångra sig.

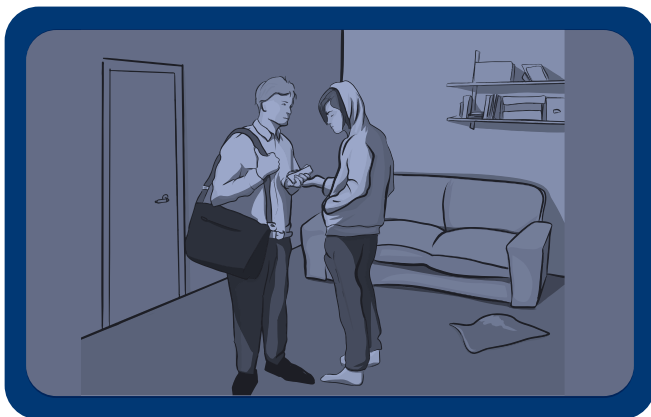


Det är olagligt att göra något sexuellt med en person som sover. Eller som är mycket påverkad av droger eller alkohol. Den kan ju inte visa om den vill eller inte.

Det är olagligt att utnyttja att man är i överläge. Till exempel ha sex med någon som är mycket yngre. Eller med någon som har svårt att förstå vad som händer.

Det spelar ingen roll om personerna är gifta. Det är fortfarande olagligt att ha sex med en person som inte vill. Det spelar inte heller någon roll vilka kläder den som utsätts har på sig. Eller om man har flirtat med varandra under kvällen. Allt sex måste alltid vara frivilligt.

*Våldtäkt* är ett sexuellt övergrepp. Det betyder att ha samlag med någon som inte vill. Eller göra handlingar som påminner om ett samlag. Till exempel stoppa in fingrar eller saker i slidan eller analöppningen.



Det är olagligt att ge pengar, saker eller tjänster i utbyte mot sex.

Men det är inte olagligt att ta emot pengar, saker eller tjänster. Det är den som ger, eller försöker ge, något i utbyte mot sex som gör fel.

Ingen som är äldre än 15 år får göra något sexuellt med en person som är under 15 år. Det är alltid olagligt. Även om den som är ung har sagt ja.

Det är också olagligt att ta kontakt med barn på nätet för att inleda en sexuell relation. Det är olagligt även om det inte sker sexuella handlingar.



## Preventell

---

Preventell är en hjälplinje för den som använder sexuellt våld.

Har du begått ett sexuellt övergrepp?  
Känner du oro för dina tankar?

Är du rädd att göra någon illa?  
Det finns professionell hjälp att få.

Ring till 020-66 77 88.  
Du behöver inte säga ditt namn.

På [preventell.se](http://preventell.se)  
kan du läsa mer.



## Reaktioner vid övergrepp

Människor reagerar på olika sätt vid övergrepp.  
Inget sätt är mer rätt än något annat.

Det är vanligt att inte kunna göra motstånd. Rädslan gör att kroppen blir helt stilla. Som om den har frusit till is. Då går det inte att slåss eller skrika.

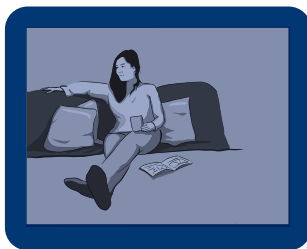
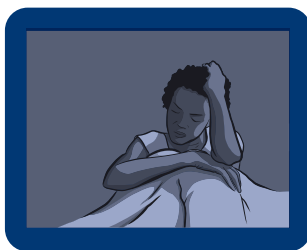
Vid ett övergrepp kan slidan bli våt, eller penis bli hård. Det är en kroppslig reaktion. Det betyder inte att man tycker om det som händer.

Många mår mycket dåligt efteråt. De gråter, får ångest eller blir nedstämda. Man kan få svårt att äta, sova

eller klara av vardagen. En del får mardrömmar.  
Man kan känna rädsla, ilska, hopplöshet och sorg.

Andra reagerar inte så. Kanske känner man inget  
särskilt. Kanske har man vant sig vid våldet. Kanske  
fortsätter vardagen ungefär som vanligt. Det som  
hände är lika fel oavsett.

Stress och rädsla kan ge minnesluckor. Då kommer  
man inte ihåg exakt vad som hände.





## Aldrig ditt fel

Det är vanligt att känna skuld och skam. Det kan kännas som att övergreppet är ens eget fel. Eller som att man borde skämmas för att man varit med om det.

Många anklagar sig själva. De tänker att de inte borde ha följt med personen hem. Att de borde ha sagt nej högre. Eller att de får skylla sig själva, för att de tog initiativ till sex. Man kan också känna skam över att man är tillsammans med en person som gör en illa.

Skammen kan göra att man inte vill berätta om det som hänt.

Det är *aldrig* ditt fel att du blir utsatt för ett övergrepp. Det spelar ingen roll vad du har sagt eller gjort. Hur du har klätt dig. Om du är tillsammans eller gift med personen. Om du har flirtat. Dejtat. Eller först sagt att du vill ha sex. Du har alltid rätt att ångra dig. Man kan säga ja till vissa sexuella handlingar. Men nej till andra.

Det är den som begår övergreppet som gör fel.

Det är alltid förövaren som är ansvarig.

## Sexuellt våld i nära relationer

Det egna hemmet borde vara en trygg plats. Men så är det inte för alla. Många blir utsatta av en partner eller familjemedlem. Det vanligaste våldet är upprepade kränkningar. Eller att ens frihet blir begränsad. Kanske får man inte göra vad man vill på fritiden, bestämma över sin egen ekonomi eller klä sig som man vill.

Våld kan finnas i alla slags relationer. Mellan en man och en kvinna. Mellan två män. Eller mellan två kvinnor.

## Våldet blir grövre

Människor som blivit utsatta för våld av en partner brukar berätta samma sak. Det säger att våldet inte fanns där från början. Det smög sig på. Lite i taget.

För de flesta var relationen bra i början. Den andra var snäll och omtänksam. Det fanns inga tecken på att något var fel.

Den första förändringen kan vara att ens partner blir arg eller svartsjuk. Att den plötsligt inför regler som man måste följa. Som att man måste vara hemma en viss tid. Eller att man inte får träffa sina vänner.



Våld i hemmet kan vara både psykiskt, fysiskt och sexuellt.

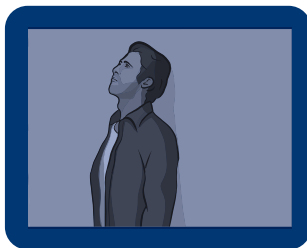
Psykiskt våld är till exempel elaka kommentarer. Kan-  
ske får man höra att man är ful och värdelös. Fysiskt  
våld kan vara att bli tagen i håret. Knuffad. Fasthållen.  
Dragen i håret. Eller slagen.

Sexuellt våld kan börja med att den andra inte lyssnar. Kanske fortsätter den att smeka ens bröst fast man tar bort personens hand. Kanske blir den arg när man inte vill ha sex.

Många blir utsatta för tjat, press och övertalning. Det kan göra att man går med på saker som man egentligen inte vill göra.

När man blir illa behandlad sjunker självkänslan.

Många får höra att allt är deras eget fel. Den som blir utsatt tror ofta att det stämmer.



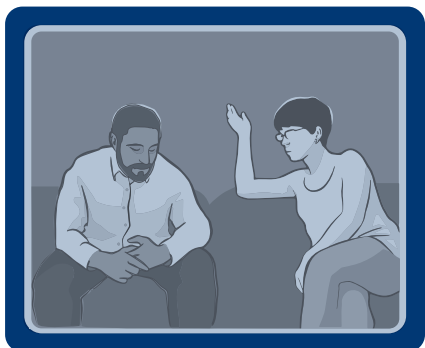
Efter en tid är det svårt att veta vad som egentligen är okej. Man vänjer sig vid att bli sårad.

Det är vanligt att partnern växlar mellan att vara kärleksfull och våldsam. Den säger förlåt. Och lovar att det inte ska hända igen.

Men för de flesta kommer våldet tillbaka.

I många fall blir våldet grövre och grövre. Och kontrollen starkare. Hot, kontroll, sexuella övergrepp, misshandel och våldtäkt kan bli en del av vardagen.

En våldsam relation blir nästan aldrig bra av sig själv. Den som använder våld måste få professionell hjälp.



Det är mycket svårt att bryta sig loss från en relation med våld. Kanske är man rädd. Kanske hoppas man att det ska bli bättre.

Det är vanligt att förlora kontakten med vänner och familj. Ens partner kan ha bestämt att man inte får träffa dem. Eller så har man själv dragit sig undan. Om någon frågar hur man har det hemma, är det vanligt att ljuga och säga att allt är bra. Man kan känna att man skäms för det som händer. Eller att man inte vill att andra ska tänka negativt om ens partner. Det kan göra att man känner sig mycket ensam.

Ingen ska behöva bli utsatt för våld. Inte i någon form.



Kontakta socialtjänsten, vårdcentralen, en kvinnojour eller polisen. Berätta hur du har det. Du behöver inte veta vilka beslut du ska ta.

# I äktenskapet

I Sverige får man gifta sig när man fyllt 18 år. Alla har rätt att själv välja om de vill gifta sig. Och med vem. Du har rätt att gifta dig med någon av samma kön.



Ingen får pressa eller tvinga en person till äktenskap. Det är olagligt. Det är ett brott att tvinga eller lura någon till att åka till ett annat land och genomföra äktenskapet där.

Skilsmässa betyder att avsluta ett äktenskap. Du har rätt att skilja dig när du vill. Det behöver inte finnas någon anledning. Det räcker att du inte längre vill vara gift.

Du har alltid rätt att bestämma över dig själv: över din kropp, tid och pengar. Också i ett äktenskap.

De som är gifta ska ha samma status. Ingen får ta makt över den andra.

Alla former av våld är brottsligt. Det är olagligt att slå sin partner. Eller att bestämma att den inte får gå ut. Sexuella övergrepp och psykisk misshandel är också brott.

I olika samhällen, kulturer och religioner finns olika uppfattningar om äktenskap. En del har fått lära sig att

en man har rätt att uppfostra sin hustru. Att en kvinna är skyldig att bli gravid. Eller att man måste ha sex den natt man gifter sig.

Kanske lever många i ens omgivning på liknande sätt. Det kan göra det svårare att säga ifrån.

I ett äktenskap kan man känna sig pressad att ha sex. En del tror att de måste ha det för att de är gifta. Men det stämmer inte. Du bestämmer själv om du vill ha sex eller inte. Hur ofta. Och på vilket sätt.

## Hedersvåld

Hedersvåld handlar om att familjen eller släkten sätter upp regler för hur man ska leva. Att bryta mot reglerna drar skam över familjen.

Det kan handla om hur man ska vara som tjej eller kille. Till exempel att kvinnor och män ska ha olika roller.



Det är vanligt med begränsningar som rör kvinnors sexualitet. Många tjejer känner att de inte får ha sex innan de gifter sig. Det kan anses fel att flirta eller dejta. Kanske får man inte ha vilka kläder man vill, eller sminka sig.

Familjen har ofta åsikter om vem man ska gifta sig med. Det kan vara viktigt att personen har rätt bakgrund eller religion. Kanske vet man att det finns vissa de aldrig skulle godkänna.

Om man lever i ett sådant sammanhang kan det kännas omöjligt att berätta att man är homosexuell, bisexuell eller transperson.



Många känner sig begränsade och kontrollerade i vardagen. Det kan handla om att man måste komma hem direkt efter skolan eller jobbet. Att man inte får umgås med vilka man vill. Välja fritidsintresse. Ha en mobiltelefon. Eller använda dator.

Våld och sexuellt våld används ibland för att skapa lydnad och rädsla.  
Och som straff.

Sexuella övergrepp som förekommer mellan familjemedlemmar kallas för incest. Ett barn kan bli utsatt av en förälder,



släkting eller syskon. Sexuella övergrepp kan också vara vanliga inom äktenskapet.

Många tänker att det är omöjligt att förändra situationen. De oroar sig för vad som skulle hända om de gjorde motstånd. Eller ha fått lära sig att problem ska lösas inom familjen.



Det finns hjälp att få. Du kan kontakta vårdcentralen, socialtjänsten eller polisen.

På [origostockholm.se](http://origostockholm.se), [hedersfortryck.se](http://hedersfortryck.se), [somaya.se](http://somaya.se) och [gapf.se](http://gapf.se) kan du läsa mer.



# Här kan du få hjälp

Har du blivit utsatt för sexuellt våld? Känner du dig rädd? Det finns organisationer som kan svara på dina frågor – och hjälpa dig. Brottsofferjouren.se, roks.se, tjejjouren.se och unizon.se är några exempel.

*Kvinnofridslinjen* är en stödtelefon för dig som utsatts för hot, psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld. Du kan ringa gratis dygnet runt. Du behöver inte berätta vad du heter.



Numret är 020 50 50 50.  
Det syns inte på telefonräkningen.  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

*Terrafem* är för kvinnor med utländsk bakgrund.  
Du kan få hjälp på över 40 olika språk.  
Det är gratis att ringa dit. Numret är 020 52 10 10.  
Det syns inte på telefonräkningen.  
[www.terrafem.org](http://www.terrafem.org)

*RFSL* vänder sig till dig som är homosexuell, bisexuell eller transperson.  
Numret är 020 34 13 16.  
[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

Du kan också gå till vårdcentralen, socialtjänsten eller polisen.  
Behöver du hjälp omedelbart? Ring 112.

## Skyddat boende

Ibland måste människor lämna sitt hem på grund av våld. Då finns boenden där man får skydd. Miljön är trygg och säker.



En del boenden är bara för kvinnor. Andra är för män.

På boendet får både barn och vuxna stöd. Och möjlighet att leva ungefär som vanligt. Där finns utbildad personal.

Adressen till boendet är hemlig. Den som gjort dig illa kan inte hitta dig.

Polisen, socialtjänsten eller en kvinnojour hjälper en att komma till ett skyddat boende.

Du stannar på boendet så länge du behöver. Sedan får du hjälp att hitta en egen bostad.

*Alla har rätt att bestämma  
över sin kropp och sexua-  
litet. Att tvinga någon att  
göra något sexuellt är ett  
allvarligt brott. Du som blivit  
utsatt är inte ensam. Du har  
rätt till stöd och hjälp.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

[www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem)

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

