

GU TU'NNE JIÖCCSAD LIJ TUEJJUUM SEKSUAAL- VIÖKKVÄÄ'LD

Vuä'ppes nuõ'rre

SIISKÖS

Mii lij seksuaalviökkvä'ldd?

s. 3-4

Mõõn diött tu'st lij šiõgg mainsted tu'nne tuejjuum seksuaalviökkvää'ldest õõutsââ'jest ķeäin-ne?

s. 4-5

Mii lij traumaattlaž kriis?

s. 5-6

Mä'htt seksuaalviökkvää'ld šõddâm vuei'tte vaaikted tuu jie'llma?

s. 6-7

Reä'ķķõsprocess da suudõõttmõš – mõõn diött lij tää'rkes í'lmmed šõddmõõžžäst?

s. 8-9

Mä'htt âânak huõl jįjstad?

s.9

Mii lij seksuaalviökkvä'ldd?

Seksuaalviökkvää'ld liä mäãñgnallšee'm pâi kuõsktõõllmõõžžäst rai'skkjummša, da tõõžž vuei'tte jõuddad puk soorčķani sooggbeä'lest le'be seksuaal'laž ķarñjummšest. Seksuaalviökkvä'ldd vuäitt lee'd nâ'bdstummuž, mue'ķķummuž, le'be paaimtummuž se'ksse da seksuaal'laž tãimmjummša, kãã'tt ij leäkku ää'ķķtää'žž meäldlaž. Tõt vuäitt lee'd teäddummuž le'be viökkvääldla pääkkummuž. Tõt vuäitt šõddâd nee'ttest. Seksuaalviökkvä'ldd ij vie'ltķani âânn se'st fyyslaž neeu'reld âânnmõõžž, õhttmõõžž, ij-ka kue'd kuästjeei miärkid va'rdde.

Seksuaalviökkvää'ld vuei'tet kovveed jee'resnallšmin saa'nin da meä'rtel'min: seksuaal'laž ääuktõõllmõõš, hue'neldâânnmõõš, rai'skkjummuš, inse'stt (piârri kõskksaž seksuaal'laž ääuktõõllmõõš), paaimtummuž seksuaal'li'žže materiaa'le, mâ'ta pornoo'je le'be seksuaalnallšemma mainstummša. Tõt vuäitt lee'd pääkkummuš se'ksse le'be pääkkummuš seksuaal'laid tuâjaid. Le'be tõt vuäitt lee'd paaimtummuž tie'ğģin da tä'vvrin le'be see'ks vuästtmõõžž ķiččlummuž. Tä'lķ vue'llâkksai paaimtummuš se'ksse teäudd reä'ķķõõžž tobddõsmiärkid. Tuejjeei vuäitt lee'd piârneķ, ruätt, õõldâsooumaž, toobdâs le'be samai tããbdte'mes ououmaž. Tuejjeei vuäitt lee'd seãmma le'be jee'res sooggbie'll.

Lää'ddjãnnmest lää'jįšiõttummuš meä'rat, mâi'd seksuaalviökkvää'ldin miärktet. Ķeäid-ne kuõsktõs le'be seksuaal'lãnji peãggteei sãrnnmõš vuei'tte tuejjeed neu'rreei šõddmõõžž, koon älgg ķiõtt'tõõllãd. Suõjjãã'ķķraajj lij jurddum suõjjeed pããrnaid da nuõrid nãkmin seksuaal'laž šõddmõõžžin da tuâjain, koid sij jã leäkku jįõggšãnji le'be fyyslãnji vaalmãš. Suõjjãã'ķķraajj lij 16 ee'ķķed.

Seksuaal'lãnji hue'neldâânnmõõššãn le'be pääkktee'l se'ksse vuäitt šõddâd še jįijjããkksaivui'm seä'brjõõttãm poodd. Koožž tããttas seksuaal'li'žže le'be seksuaalnallšemma tãimmjummša pääkkummuš le'be teäddummuš lij pâi puãsttad.

Mõõn diõtt tu'st lij šiõgg mainsted tu'nne tuejjuum seksuaalviõkkvää'ldest õõutsââ'jest keäin-ne?

Seksuaalviõkkvää'ldd lij täujja traumaattlaž, staanvuõđ tobddi hue'neei da vai'ğges šõddmõš. Kiõtt'tõõlkani seksuaalviõkkvää'ldd vuäitt tuejjeed tu'nne ku'kesäiggsaž hääi't. Tõn diõtt lij šiõgg Kiõtt'tõõllâd ää'sš staanni ämmatlaž vuõrâsoummuin. Tu'nne tuejjuum viõkkvää'ldest mainstummuš vuäitt tobddjed nää'lte'mmen. Lij kuuitâg vääžnai, što Kiõtt'tõõlak ää'sš da vuäžžak ämmatvie'kk.

Seksuaalviõkkvää'ld šõddmõš le'be jiijjâs intiim raaji târmm'mõš tuejjad määngnallšem â'kkes tobddjid. Samai takai tobddi liâ vie'rrvuõtt, straamm, pââll da suttmõš, kook jeä'rben õhtne ää'sš smiõttmõ'sše. Gu tu'nne lij tuejjuum seksuaalviõkkvää'ld, hue'neld âannmõõžž le'be keeu'summuž, jiõk leäkku veärlaž di jiõk-ni vasttõõzzâst tuâjast. Jie'llem ij leäkku hue'neld, leša Kiõtt'tõõlkani šõddmõš vuäitt hue'need jie'llem šlaaj. Vää'ldes' l vuâstta vuõigg vie'kk vuäitak vie'kkted jiijjad da se'lvned šõddmõõžžâst.

Mii lij traumaattlaž kriis?

Seksuaalviõkkvää'ldd šõddmõ'sše õhtne jee'resnallšee'm poodd. Tõn kovveed saa'nin traumaattlaž kriis.

Kriis poodd

- Šokkpodd: Jiõk vie'ltkani tâ'lles fi'tte, mii lij šõddâm, jiõk-ga pââ'st kiõtt'tõõllâd tu'nne tuejjuum viõkkvää'ld. Tõt vuäitt tâbdddjed pannvuõiggisen. Vuäitak smiõttâd, lij-a tõt ni šõddâm. Ä'sš vuäitt pue'tted miõ'lle eman pee'vi kee'jjest le'be kuä'ss-ne jo-ba ii'jji kee'jjest.
- Reaktiopodd: Vuäitak tobdskue'tted jee'resnallšem õudldõõzzid, koin šlaajnnallšem liâ
- vue'đdemvaiggâd vuõđ da kõõdõõttâm vuõtt
- vaardreaktio, mâ'ta pâi'lviõssmõš le'be pâi'laktiivlažvuõtt
- ää'sš veä'lttummuš da keässõõttmõš
- tâ'skkvuõtt
- pe'ccelmiõllsaž
- kõrr toobdâbstõs, mâ'ta reäkkmõš da suttmõš.
- Kiõtt'tõõllâmpodd: Äälgak vuâmmšed da fi'ttjed, mii lij šõddâm. Tä'st pooddâst taarbšak jiânnai vuõrâsoummui tuärjjõõzz da ämmatuâjjlai vie'kk. Vie'kk vuäitak oocâd jee'res paai'kin, mâ'ta Tyttõjen Taloista da Poikien Taloista. Tiõrvâsvuõđhuõl ämmat-tuâjjla, škooultiõrvâsvuõđhuõll da päänaisuõjjeem liâ še tuu diõtt.
- Integraatiopodd(sââvškue'tted): Äälgak härjjned jurddja, što tu'nne lij tuejjuum seksuaalviõkkvää'ld. Seämma ääi'j šâdd juurd vuei'tlvažvuõđâst jie'lled tuejjuum viõkkvää'ldd šõddmõõžžin.

Lij o'dinaknnallšem, mõõn kuu'kk mii-i podd pešt.

Jeä'l kuõđđu õhttu tuejjuum šõddmõõžžin! Se'lvnak, gu pâi vuäžžak dovo'lna vie'kk. Hâ't-i vie'kk vuâsttavälddmõš vuäitt tâbdddjed vaiggâdnallšeld, tõt lij kuuitâg tarbbsõs.

Jõs šõddmõõžžâst lij mõõnnâm ju'n ku'kes äi'ğg, tu'st lij kuuitâg vuõiggâd vuõtt raukkâd vie'kk. Šõddmõš vuäitt ä'lğged keeu'seed jie'llmad eman ii'jji kee'jjest. Tâ'l lij samai vääžnai õõzõõttâd vie'kk le'be tuärjjõõzz kruu'ğge. Lij samai takai, što päänžen tu'nne tuejjuum seksuaalviõkkvää'ldest jäävtõõvât da ää'sš mä'cce čiõlggsun miõ'lle mâ'ηηlubust.

Mä'htt seksuaalviõkkvää'ld šõddmõõžž vuei'tte vaakted tuu jie'llma?

Hue'nes oddlõsvuõtt da pe'ccelmiõllsažvuõtt liä šlaajjnallšem seksuaal'laž hue'neldâânnmõõžž u'hrre. Tuu raaj lij tårmm'mum da liä šõddâm tuâj, koid jiõk leäkku vuäittam vaaikted. Lij no'rmaal tobddâd täid tobddmõõžžid. Vuäitak tobddâd suttmõõžž, tä'skõvuõđ da pe'ccel tobddjid. Tu'nne lij tuejjuum puästtad. Lij luâđlaž tobddâd nääi't. Pââl, strääšš- reaktio da reäkkmõš vuei'tte keu'kkled, leša tõk õhttne seksuaalviõkkvää'ld šõddmõ'sše. Tobddi da reaktio tåbdddje kõrrsen da iimžee'jen, leša ää'sš kiõtt'tõõllmõõžž mie'tt tõk hiälp'tä've.

Varddâd še vuäitt reagâ'stted tu'nne tuejjuum seksuaalviõkkvâldda. Vuäitak tobddâd määžnte'mes viõssmõõžž, jee'resnallšem kõõvid da čuâccmõõžžid vaardâst. Vue'rdtempââ'j vuei'tlvažvuõtt da se'ksskõõv vuei'tte põõlted. Ve'rğgnii'kkivui'm ä'sšeem da panntie'ttemvuõtt vuõiggâdvuõđlain aa'sšin tuejjeet täujja tä'skõvuõđ. Škooulâst da aargâst tu'st vuäitt lee'd vai'ğğes činlmõõvvâd. Vuäitak tobddâd jiijjad meädda-äärjen. Trauma'je õhttnee reaktioi diõtt viõkkvâ'lddšõddmõš vuäitt vaaikted činlmõõvvâmo'dde, oddlõsvuõttšâjja, mo'stte da mäittjumša.

Taaurõõžž viüinnmõš vuäitt tåbdddjed vee'resnallšeld, miõllad tuejjad keässõõttâd. Vuäitak tobddâd åålgbeällsažvuõđ da õhttnažvuõđ. Järraz jiä toobd tu'nne tuejjuum viõkkvää'ld. Jiijjad da se'lvnem beä'lnn lij šiõgg lee'd õhttvuõđâst taaurõõžžid da juä'tkked toobdâs staarjõõžžid vuei'tlvažvuõđi mie'ldd.

Seksuaal'laž hue'neldâânnmõš da raaji tårmm'mõš tuejjad straamm, vie'rrvuõđ da jiijjâs viärtummuž. Vuäitak tobddâd jiijjad äärvt'e'mmen, sähss- da tårmmjam ooumžen, jo-ba čuu't moodree'jen le'be puõccjen vuei'tted raukkâd vie'kk. Lij no'rmaal še viärted jiijjâs tõ'st, što ki'httjõõvi le'be ij silttääm peälšted jiijjâs. Muu'st, što vuäitak vuäžžad vie'kk. Jõs äärmõõžžad tåbddai samai seännte'mmen, lij šiõgg oozjõõttâd dâhttra.

Reä'kkõsproses da suudõõttmõš – Mõõn diõtt tu'st lij vääžnai i'lmmed tu'nne tuejjuum viõkkvää'ldest

Pää'les tuâjjan lij tu'tkkeeđ lij-a reä'kkõs šõddâm. Gu vuäzli'žžen lij vue'lläksaž, tiuddäksaž vuõrâsoummust lij pâi vasttõs šõddmõõžžâst. Tu'st lij vuõiggâdvuõtt tuärjõsooumže juõ'kk reä'kkõsproseez pooddin. Vuâlla 18-ekksaž lij vuõiggõttum nu't ve'rğgnii'kki, ammatvie'kktee'ji gu še päärnaisuõjjõõžž veäkkä. Ää'sšvuejjamkääzkkõõžž liä seksuaal'lain viõkkvâ'lddreä'kkõõžžin pâi mäauste'm, da ää'sšvuejjai vuäitt jiõčč vaalšed.

Hât-i pää'les da vuõiggâdvuõttstroitlin ä'sšeem vuei'tte tåbdddjed põõltee'jen, lij kuuitâg täär'kes, što ä'sš viiggât pää'les tu'tkkeeemnalla. Pää'les vie'kkat tuu. Tu'tkkummuš vuäitt õõlgted vaiggâld tobddjeei, leša tu'tkkummuž beä'lnn vääžnai tooi'mid, mä'ta laboratorioote'stid, čuäjtõõžžid intiimpaai'kin da sniimm'mõõžž. Pää'les vuäitt še videâ'stted kuullmõõžž.

Mõõn jâ'ttlubun oozjõõđak pää'les ärra šõddmõõžž mâņņa, tõn pue'rab lij tuõđštõõžžid vuäžžmõš. Ää'sšin vuäitak võl i'lmmed ii'jji mâņņa še jeä'rben, gu kõõčmõõžžâst lij pä'rnnvuõđ ääi'j seksuaal'laž hue'neldâânnmõš.

Manggu nuõ'rre tuejjeet seksuaalviõkkvää'ld, leša sij jiä i'lmmed ää'sšest. I'lmmtõõžž tuejjumšin vuäitt oocčâd vuõiggâdvuõđ viõkkvää'ld šõddmõ'sše. Mõõn jeänab i'lmmtõõžžid tuejjeet, tõn pue'rben vuei'tet vaaikted seksuaalreä'kkõõžžid uu'ccummša da vie'kk vuäžžmõ'sše.

Mä'htt âänak huõl jijstad?

Tobddsest da takainallšem aargâst kiddy äänmõš vie'kkat staanvuõđtobddmõõžžad o'dđdest mä'ccem. Ään kiddy täin ää'sšin:

- škooulâst, mätt'tõõttmõõžžâst da tuâjast
- poorrõõžžâst, vuâđđmõõžžâst da liikmõõžžâst
- staarjõõžžâst
- taaurõõžžin da õõldâsoummuin.

Mainstummuš, ämmatveä'kk da ää'sš kiõtt'tõõllmõš tu'nne suäppi mõõntõõllmõõžžin lij vääžnai. Uu'd vuõrâsoummui vie'kkted tuu.

Tu'ne suappi jiöččveä'kk' vuäitt lee'd ouddmiärkkân sportt, čeäppös, kee'rtummuš, musikk da puk tők, ko'st jiöčč naaudšak. Tu'st lij vuöiggâdvuött rämmšed da oo33ööttâd šiögg aa'sši kō'skķe!

Muu'st što Ton leäk vääžnai da ärvvsaž

Seksuaalviökkväldda öhttan straamm da vie'rrvuött, hä't-i šöddâm ij leäkku uuhr mäinn. Tu'st vuäitt täbdddjed hiälpben kie'ldded šöddâm da vie'litted ää'sš jorddmööžž. Töt lij kuânstt suöjjeed jiijjad vai'gges äärmööžžin.

Huölte'mesvuött da suttmōš vuei'tte till'löövâd jiccsad da jââ'dted jiijjad vaard huölte'mesvuö'tte, pä'rttumša le'be vuäivvööttâmaunsi äänmō'sše. Näkam jiijjad pä'rttummuš lij päi vaarlaž. Töözz tu'st älgg vuäžžad vie'kk. Što šööddčik vie'kk'tummšen, tu'st öölgči mainsted, mii tu'ne lij šöddâm.

Tu'ne tuejjuum seksuaalviökkvääldest lij täujja vaiggâd mainsted puärrsid le'be jeä'ltee'jid. Tön diött lij tää'rķes raukkâd vie'kk. Seksuaalviökkvä'ldd ij ni kuä'ss leäkku uuhr jiijjâs mäinn. Hä't-i šöddmōš tuejjad huölte'mesvuöđ jiijjad ool, lij tää'rķes mu'stted, što vie'kk vuästtavälddmōš vie'kkat, tu'ne tuejjuum seksuaalviökkvääldest se'lvvan da jie'llem vuäitt jââ'tted pue'rab ärra.

Tyttöjen da Poikien Talot ta'rjje mäauste'mes

- persontuärjjööz
- ämmatlânji ohjjuum verddsažjoukktuärjjööz
- person- da joukktuärjjööz jeä'ltee'jid
- konsultaatio da tuärjjööz seksuaalviökkvääldest kōöččmööžžin.

Tyttöjen Talon seksuaal viökkvä'ldduâjj

te'l. 050 3211 345

Poikien Talon seksuaal viökkvä'ldduâjj te'l. 040 779 9582