

## GO LEAT VÁSIHAN SEKSUÁLAVEAHKAVÁLDDI

Ofelaš nuorraolbmui

### SISDOALLU

Mii lea seksuálaveahkaváldi?

s. 3-4

Manin dutnje lea buorre hállat du vásihan seksuálaveahkaválddis ovttas geainna nu?

s. 4-5

Mii lea traumáhtalaš kriisa?

s. 5-6

Mo seksuálaveahkaválddi vásáhusat sáhttet váikkuhit du eallimii?

s. 6-7

Rihkusproseassa ja gearregat – manin lea dehálaš almmuhit dáhpáhuvván áššis?

s. 8-9

Mo fuolahat alddát?

s.9

Mii lea seksuálaveahkaváldi?

Seksuálaveahkaváldi lea mánggalágan gitta guoskkahallamis veagalváldimii, ja dan čuožáhahkan sáhttet gártat buohkat beroškeahtta sohkahealis dahje seksuála doaladumis. Seksuálaveahkaváldi sáhtta leat cielaheapmi, heađusteapmi dahje vuolušteapmi seksai ja seksuála doibmii, mii ii čuovo ahkedási. Dat sáhtta leat vuortnuheapmi dahje veahkaválddalaš bákkuheapmi. Dat sáhtta dáhpáhuvvat maiddái nehtas. Seksuálaveahkaválddis ii vealttakeahtta leat fysalaš illasteami, anašeami, iige guođe mearkkaid gorudii.

Seksuálaveahkaválddi sáhtta govvidit earalágan sániiguin ja meroštallamiiguin: seksuála buorin geavaheapmi, illasteapmi, veagalváldin, inseasta (bearraša siskkáldas seksuála buorin geavaheapmi), vuolušteapmi seksuála materiálii, dego pornoi dahje seksuáلالágan hállamii. Dat sáhtte leat bákkuheapmi seksii dahje bákkuheapmi seksuála daguide. Dahje dat sáhtta leat hohkaheapmi ruđain dahje dávviriiguin dahje seksa oastima iskan. Dušše vuolleahkásačča hohkaheapmi seksii deavdá rihkkosa dovdomearkkaid. Dahkki sáhtta leat bearašlahttu, fuolki, lagašolmmoš, oahpis dahje áibbas vieris olmmoš. Dahkki sáhtta leat seammá dahje eará sohkaheale.

Suomas lánkaásaheapmi meroštallá, maid seksuálaveahkaváldin oaivvildit. Muhtumiidda guoskan dahje seksuáلالaččat geažideaddji hállan sáhttet dahkat loavkašuhhti vásáhusa, maid galgá gieđahallat. Suodjeahkerádjá lea oaivvilduvvon suddjet mánáid ja nuorra olbmuid dakkár seksuála vásáhusain ja daguin, maidda sii eai leat vuoinjalaččat ja fysalaččat gárvát. Suodjeahkerádjá lea 16 jagi.

Seksuáلالaččat illasteami dahje seksii bákkuheami vuollásažžan sáhtta gártat maiddái iežas ahkásaččain servvoštaladettiin. Masa beare seksuála dahje seksuáلالágan doibmii bákkuheapmi dahje vuortnuheapmi lea álo boastut.

Man dihtii dutnje lea ávkkálaš hállat du vásihan seksuálaveahkaválddis ovttas soapmásiin?

Seksuálaveahkaváldi lea dávjá traumáhtalaš, dorvvolašvuođa dovddu heajudeaddji ja váttis vásáhus. Gieđahalakeahtes seksuálaveahkaváldi sáhtta miellidibuktit dutnje guhkes áigásaš hehttehusa. Dan dihtii lea buorre gieđahallat ášši dorvvolaš ámmátolbmui. Vásáhusas hállan sáhtta orrut váttis. Lea goittotge dehálaš, ahte gieđahalat ášši ja oaččot ámmátveahki.

Seksuálaveahkaválddi vásáhus dahje iežas intiima rájaid rihkkun dahká mánggalágan ahkidis dovdduid. Hui dábálaš dovddut leat sivalašvuohhta, heahpat, ballu ja vašši, mat eandalii laktásit ášši smiehttamii. Go leat vásihan seksuálaveahkaválddi, illasteami dahje hehttema, it leat sivalaš itge ovddasvástádusas dagus. Eallin ii leat billašuvvan, muhto gieđahalakeahtes vásáhus heajuda eallimat šlájá. Váldimiin vuostá rivtteslágan veahki sáhtat veahkehit iežat ja ceavzit vásáhusas.

Mii lea traumáhtalaš kriisa?

Seksuálaveahkaválddevásáhusii laktásit earálágan muttut. Daid govvet sániiguin traumáhtalaš kriisa

Kriisa muttut

- Šohkkamuddu: It vealttakeahhtá seammás ádde, mii lea dáhpáhuvván, itge sáhte gieđahallat du vásihan dáhpáhusa. Dat sáhtta orrut eahpeduođalaš. Sáhtat smiehtat, leago dat oppa dáhpáhuvvange. Ášši sáhtta máhccat millii easkka beivviid maŋŋá dahje muhtumin juobe jagiid geažes.
- Reakšuvnamuddu: Sáhtat vásihit earálágan áššiid, main dábálamosat leat
- nagirváttisvuodát ja árisvuohhta
- goruda reakšuvnnat, dego čađaváibbasvuohhta dahje liigeaktiivvalašvuohhta
- ášši garvin ja geassádeapmi
- átestus
- nuonddahallan
- fámolaš dovddut, dego čierun ja moarri.
- Gieđahallanmuddu: Álggat fihttet ja ipmirdit, mii lea dáhpáhuvván. Dán muttus dárbašat olu rávisolbmuid doarjaga ja ámmátolbmuid veahki. Sáhtat ohcat veahki sierra báikkiin, dego Nieiddaid Dáluin (Tyttöjen Talo) ja Gánddaid Dáluin (Poikien Talo). Dearvvašvuođafuolahusa ámmátolbmot, skuvladearvvašvuođafuolahus ja mánáidsuodjaleapmi leat maiddá du várás.
- Integrašuvnamuddu (beassan sisa áššái): Álggat hárvánit jurdagii, ahte leat vásihan seksuálaveahkaválddi. Seammás šaddá jurdda vejolašvuodas eallit dáhpáhusain ja vásáhusain.

Lea ovttaskasaid duohken, man guhká guđege muddu bistá.

Ále báze okto vásáhusaidatguin! Birget, go beare oaččot doarvái veahki. Vaikke veahki vuostáiváldin sáhtta orrut váttis, dat lea goittotge dárbašlaš.

Jus dáhpáhusas lea gollan jo guhkes áigi, dus lea lihkká riekti ohcat veahki. Vásáhus sáhtta hehttegoahtit eallimat easkka jagiid geažes. Dalle lea eandalii dehálaš ohcalit veahki dahje doarjaga birii. Lea dábálaš, ahte mánnán vásihuvvon seksuálaveahkaválddis jaskkodit ja áššit máhccet millii maŋjeleappos.

Mo seksuálaveahkaválddi vásáhusat sáhtte váikkuhit eallimasat?

Šlundun ja nuonddahallan leat dábálačča seksuála illasteami vásihan olbmui. Du ráját leat rihkkojuvvon ja leat dáhpáhuvván dagus, maidda it leat sáhttan váikkuhit. Lea dábálaš vásihit dáid dovdduid. Sáhtat vásihit moari, átestusa ja morraša dovdduid. Dutnje lea dahkkon boastut. Lea lunddolaš vásihit ná. Balut, panihkkareakšuvnnat ja čierun sáhttet boahtit fáhkkestaga, muhto dat laktásit seksuálaveahkaválddi vásáhusii. Dovddut ja reakšuvnnat sáhttet orrut garrá ja fastti, muhto ášši gieđahallama mielde dat šaddet álkibun.

Du gorut sáhtttá maiddá reageret vásihuvvon seksuálaveahkaváldái. Sáhtát dovdat mearihis váibbasvuođa, earálgan bákčasiid gorudistttát. Áhpehisvuođa vejolašvuohta ja seksadávdad sáhttet balddihit. Virgeoapmahaččaiguin áššiid dikšun ja eahpedidolašvuohta vuoigatvuođalaš áššiin mielddisbuktet dávjá átestusa. Skuvllas ja árggas dus sáhttet leat váttisvuođat vuodjut bargguide. Sáhtát vásihit iežat leat dego jávkan. Traumai laktásan reakšuvnnaid dihtii veahkaváldevásáhus sáhtttá váikkuhit vuodjunnákci, aktiivvalašvuhtii, muitui ja oahppamii.

Ustibiiddát searvi sáhtttá orrut vieris, miella lea geassádit. Sáhtát vásihit olggobeale dovddu ja oktonasvuođa. Earát eai dovdda vásáhusat. Iežat ja ceavzima dáfus lea buorre leat oktavuodas ustibiidda ja joatkit oahpes áigeájiid vejolašvuođaid mielde.

Seksuála illasteapmi ja rájaid rihkkun dagahit heahpada, sivalašvuođa ja iežas sivaheapmi. Sáhtát dovdat iežat árvvoheapmin, duolvvasin dahje cuovkanan, juobe ártegin dahje buohccin vai sáhtašit ohcat veahki. Lea dábálaš maiddá sivahit iežas das, ahte dovdui buorin dahje ii máhttan bealuštit iežas. Muite, ahte sáhtát oazžut veahki. Jus dilli orro áibbas veadjemeahtun, de galgá mannat doaktára lusa.

Rihkusproseassa ja gearregat – Man dihtii du lea dehálaš almmuhit dáhpáhusas

Bolesa doaibma lea dutkat leago rihkkus dáhpáhuvan. Go oasálažžan lea vuolleahkášaš, rávis olbmos lea álo ovddasvástádus dáhpáhusas. Dus lea riekti doarjjaolbmui buot rihkusproseassa eará muttuin. Vuollel 18-jahkášaš lea vuoigadahtton virgeoapmahačča, ámmátvehkiid ja mánáidsuodjalusa veahkkái. Ášševuodjinbálvalusat leat seksuála veahkaválderihkkosiin álo nuvttá, ja ášševuodji sáhtttá ieš válljet.

Váikke bolesiin ja riekteálgádusain áššiid dikšun sáhtttá orrut balddihahtti, lea goittotge dehálaš, ahte ášši ovddiduvvo bolesa dutkamii. Boles veahkeha du. Dutkan sáhtttá gáibidit váttisin orron doaimmaid, mat leat dutkama dáfus dehálaččat, dego laboratoriaiskosiid, čájáhusaid intiimabáikkiin ja govvema. Boles sáhtttá maiddá báddet videoin gullama.

Mađi jođáneappot ohcalat bolesa lusa dáhpáhusa maŋŋá, dađi buoret dat lea duođaštusaid oazžuma dáfus. Áššiin sáhtttá álo almmuhit jagiidge maŋŋá, go jearaldagas lea mánnávuođa seksuála illasteapmi.

Máŋggat nuorat vásihit seksuálaveahkaválddi, muhto eai almmut áššis. Almmuhusa dahkamiin sáhtát ohcat rievtti dáhpáhussii. Mađi eanet almmuhusat dahkkojuvvojit, dađi buorebut sáhtttá váikkuhit seksuálarihkosiid geahpedeapmái ja veahki oazžumii.

Mo fuolahat alddát?

Oahpes ja dábálaš árggas eallin veahkeha dorvvolašvuođadovddu máhccamii. Ane fuola čuovvovaš áššiin:

- skuvllas, stuđeremis ja barggus
- borramis, oadđimis ja lihkaeamis
- áigeájiin ja buđaldusain
- ustibiin ja lagašolbmui.

Hállan, ámmátveahkki ja ášši gieđahallan dutnje heivvolaš vugiin lea dehálaš. Atte rávisolbmuid veahkehit du.

Dutnje heivvolaš iešveahki sáhtttá leat ovdamearkan lihkaeammi, dáidda, čállin, musihkka ja buot main ieš návddašat. Dus lea riekti illudit ja ohcalit buriid áššiid lusa!

Muite, ahte Don leat dehálaš ja árvvolaš

Seksuálaveahkaváldái laktása heahpat ja sivalašvuohta, vaikke dáhpáhusat eai leat oaffara sivva. Dutnje sáhtttá leat álkit gielidit dáhpáhusaid ja garvit ášši jurddašeami. Dat lea vuohki suddjet iežat váttis dillin.

Berošmeahttunvuohhta ja vašši sáhttet čuohcit alccesis ja dagahit iežas gorudis berošmeahttunvuohđa, vahágahttimii dahje gárrenávdnasiid geavaheapmái. Dákkár iežat vaháguhttin lea álo suorggahahtti. Dasa don galggat oažžut veahki. Vai oaččot veahki, don fertet mitalit mii dutnje lea dáhpáhuvvan.

Vásihuvvon seksuálaveahkaválddis lea dávjá váttis hállat vanhemiidda dahje fuolaheaddjiide. Dan dihtii leage dehálaš ohcat veahki. Seksuálaveahkaváldi ii goassige leat oaffara iežas sivva. Vaikke vásáhus dagaha dávjá hálu badjelgeahččat iežas, lea dehálaš muitit, ahte veahki vuostáiváldin veahkeha, vásáhusas ceavzá ja eallin sáhtta šaddat buorebun.

Nieiddaid ja Gánddaid Dálut (Tyttöjen ja Poikien Talot) fáallet nuvttá

- ovttaskasdoarjaga
- ámmátlaš stivrejuvvon veardejoavkodoarjaga
- ovttaskas- ja joavkodoarjaga fuolaheaddjiide
- konsulterema ja doarjaga seksuálaveahkaválddi jearaldagain.

Tyttöjen Talo seksuála veahkaváldebargu

tel. 050 3211 345

Poikien Talo seksuála veahkaváldebargu tel. 040 779 9582