

Har du träffat eller haft kontakt med någon som du känner dig **rädd för**? Har du fått betalt för **sex, bilder eller filmer**?

Bär du på en hemlighet som inte känns bra?

Du har rätt att må bra och få stöd på dina villkor.

Ett material om kommersiell sexuell exploatering från FoU Vårld Värmland och Regionkoordinatorerna mot prostitution och människohandel



Du kanske har hört talas om grooming, sugardating och sexuell exploatering? Det är inte alltid lätt att veta vad begreppen betyder. Den här broschyren tar upp några exempel på hur utsatthet kan se ut, kanske känner du igen dig på något sätt eller så har du eller en kompis varit med om något som inte känns bra.



”I början kändes det inte så farligt, jag skickade bilder och fick pengar. Men sedan började han kräva mer och mer.”

Grooming innebär att någon tar kontakt med barn i sexuellt syfte, det är brottsligt. Det som först känns bra kan ibland utvecklas till något som inte är okej. Personer som försöker grooma unga är ofta väldigt smickrande och uppskattande till en början för att få det de vill ha. Känner du dig pressad av någon – håll det inte för dig själv. Alla vuxna du möter, till exempel i skolan, kan hjälpa dig att komma i kontakt med en ungdomsmottagning, socialtjänsten eller andra som kan ge stöd och hjälp. Du bestämmer själv vem du vill prata med och vad du vill prata om. Du kan också få hjälp att komma i kontakt med polisen.

”Jag trodde att han bara ville äta middag då och då.”

Så kallad **sugardating** har blivit allt vanligare. Ofta handlar det om att en äldre man betalar en yngre kvinna eller tjej för att umgås. Betalningen behöver inte vara i form av pengar utan kan även vara kläder, telefon, cigg eller något annat. Sugardating är inte olagligt och många pratar om det som lätta pengar, men ofta finns det förväntningar hos den som betalar att det ska leda till sex. Kom ihåg att ingen har rätt att göra något som du inte vill och att man alltid får ångra sig.

”Jag ringde en stömlinje och de förklarade att det jag varit med om är våld.”

Att ta emot ersättning för sex kan vara en form av självskadebeteende, ett sätt att stå ut med ångest efter till exempel tidigare erfarenheter av övergrepp. Självskadebeteende kan inte äga rum utan att det finns människor som är beredda att utnyttja någon som mår dåligt. I Sverige ses den som blir **sexuellt exploaterad** som utsatt för våld och har rätt till stöd, skydd och hjälp. Även den som begår ett brott genom att köpa sex kan få hjälp för att sluta.

”Även nu, en längre tid efter övergreppen är jag spänd i kroppen, har ont och svårt med beröring.”

Man brukar prata om att kroppen minns, och med det menar man att kropp och hjärna hör ihop. Smärta och spänningar kan uppstå på grund av svåra saker som du varit med om i livet. Har man blivit utsatt för våld kan man ofta behöva hjälp med att på nytt bli trygg i sin egen kropp. Då blir det lättare att till exempel koncentrera sig i skolan eller att vara tillsammans med andra människor. Med hjälp kan både kropp och själ läka.

Hjälp och stöd för att komma vidare

Överskridna gränser, våld och övergrepp skapar ofta skam- och skuld känslor hos den som blivit utsatt. Har någon form av ersättning förekommit kan tankar om att man får skylla sig själv vara ännu starkare. Då är det viktigt att komma ihåg att det alltid är förövaren som har ansvaret och skulden för det som hänt.

Mår du dåligt eller har funderingar kring något som har hänt dig är det bra att prata med någon. Det finns många vuxna som vill veta, för att kunna lyssna och hjälpa dig. Du kan till exempel vända dig till ungdomsmottagningar eller någon på din skola, som en lärare, kurator eller skolsköterska. De som jobbar på ungdomsmottagningarna är vana vid att prata om sex, nakenhet eller annat personligt som kan vara ovant och obekvämt att ta upp.

I Värmland finns även regionkoordinatorer mot prostitution och människohandel, de kan ge visst stöd och hjälpa dig att få den hjälp du har rätt till. Att kontakta dem kan vara ett bra första steg.

jamstalldhetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/prostitution-och-manniskohandel/regionkoordinatorer

Fler som gärna lyssnar

Första linjen och ungdomsmottagningar: 1177.se/Varmland/liv--halsa/ung

ECPAT: dittecpat.se

UMO: umo.se/att-ta-hjalp

Ellencentret: ellencentret.se/fa-stod

Polisen: polisen.se/delbart

Bris (för dig under 18 år): bris.se/for-barn-och-unga/prata-med-oss/

Brottsofferjouren: brottsofferjouren.se/brottsofferstod/sarskilt-sarbara/ung-brottsutsatt