

BEGREPPSLISTA

*Stödmaterial till anpassad grundskola,
för att lära elever om kroppslig integritet och motverka sexuella övergrepp.*

TILL DIG SOM ÄR LÄRARE

Här är begrepp som är vanliga när du pratar om kroppslig integritet, samtycke och sexuella övergrepp. Det kan vara utmanande att förklara vissa begrepp för barn, särskilt begrepp som handlar om övergrepp. Materialet är till för stötta dig inför samtal med ett barn eller ungdom och kunna ge eleverna kunskap som är anpassat till deras utvecklingsnivå.

Vill du ha konkreta tips på hur du kan integrera kroppslig integritet och samtycke i klassrummet? Se vårt material "*Integritetsstärkande lektionsunderlag*".

Detta är en del av det Arvsfondsfinansierade projektet Grundskolebrevet. Projektet är kostnadsfritt för alla svenska grundskolor, med syfte att motverka sexuella övergrepp mot barn.

Treskabinoll grundades av Elaine Eksvärd, som själv är överlevare av sexuella övergrepp i barndomen. Vi är en ideell organisation som arbetar för att alla barn ska få en trygg barndom - fri från sexuella övergrepp.

BEROENDESTÄLLNING

Grundnivå

Beroendeställning betyder att en person behöver hjälp och stöd från någon annan som har mer makt eller ansvar. Det kan exempelvis vara ett barn som är beroende av en vuxen som tar hand om den, fattar beslut och hjälper till. Exempelvis en förälder eller lärare. Om personen som bestämmer inte är snäll och använder sin makt på ett dåligt sätt utan att respektera den andres gränser så är det fel.

Fördjupad nivå

I vissa relationer, som mellan en elev och en lärare, eller en chef och en anställd, kan den ena personen ha mer makt och inflytande. Detta gör att den som har mindre makt är i beroendeställning till den som har mer makt. Enligt lagen kan du aldrig ge samtycke till en sexuell handling med någon du är i beroendeställning till. Oavsett vad personerna som deltog säger. Det kan vara svårt för den som är i beroendeställning att säga nej, även om de egentligen inte vill.

Samtala med eleverna om hur det kan kännas att vara i en beroendeställning, vem man kan stå i beroendeställning till och att man alltid ska berätta för en trygg vuxen om någon har gått över ens gränser.

BRA HEMLIGHETER

Hemligheter är ett bra sätt att öppna upp för diskussion med barn om att berätta för trygga vuxna om saker som inte känns bra. Här kan du förklara att en bra hemlighet är ofta något som ger en ja-känsla, såsom att du blir glad och pirrig i magen. Några exempel kan vara att man har köpt en rolig present till någon eller att man ska planera en överraskningsfest. Bra hemligheter får man hålla hemliga om man vill.

DICK PIC

Att skicka en bild på sitt manliga kön kallas ofta för "dick pic". Ungefär hälften av tjejer i årskurs 9 uppger att de fått en oönskad "dick pic" skickad till sig (Gådin, Dahlström, Dahlqvist 2024).

Grundnivå

När någon skickar en bild på sin snopp så brukar det kallas "dick pic". Att skicka en "dick pic" utan att be om lov är ett brott.

Fördjupad nivå

Att skicka en nakenbild kan vara kul, pirrigt och ett sätt att utforska sin sexualitet på. Däremot är det viktigt att det sker med samtycke och att personen som tar emot bilden har uttryckt att den vill ha bilden. Att skicka en "dick pic" till någon som inte vill ha den är ett brott, det kallas för sexuellt ofredande (6 kapitel 10§ Brottsbalken). Det är även olagligt att ha en pornografisk bild på barn, så även personen som tar emot bilden eller som delar bilden vidare kan åtalas för Barnpornografibrott (16 kapitel 10a§ Brottsbalken). Integritet gäller även online, ska man utforska sin sexualitet på nätet så ska det också finnas samtycke – annars är det ett brott.

DIGITALA ÖVERGREPP

Grundnivå

Att skicka bilder utan kläder till någon som inte vill eller att be om sådana bilder är ett brott. Det spelar ingen roll att det skett på nätet, det är olagligt.

Avancerad nivå

Digitala övergrepp kan vara att någon skickar oönskade nakenbilder, skriver till någon på ett oönskat sexuellt sätt, eller ber om nakenbilder. Det är även ett övergrepp att pressa/övertala någon till att ta på sig själv och uppvisa det i video eller skriva om det i text. Idag kan människor dömas för våldtäkt även om förövaren och den som utsatts inte varit i samma plats utan helt digitalt. Övergrepp online är minst lika allvarliga som de som sker i den fysiska sfären och kan vara lika traumatiserande.

DÅLIGA HEMLIGHETER

Hemligheter är ett bra sätt att öppna upp för diskussion med barn om att berätta för trygga vuxna om saker som inte känns bra. Här kan du förklara att en dålig hemlighet är ofta något som ger en nej-känsla, såsom att du blir ledsen och får ont i magen. Några exempel kan vara att en kompis varit elak eller att någon gjort något dåligt och ber en att inte berätta för någon annan. Dåliga hemligheter får man alltid berätta för en trygg vuxen, oavsett om någon har sagt att man inte får. Många barn som utsätts för övergrepp berättar inte för någon, många berättar först för en kompis. Samtala därför om vikten att berätta en dålig hemlighet, även om en kompis sagt att man inte får. Förmedla att även om kompisen blir sur för stunden så kan du rädda kompisen från att fortsätta bli utsatt.

FALSKA VÅLDTÄKTSANKLAGELSER

Det är inte ovanligt att frågor om falska våldtäktsanklagelser dyker upp i samtal kring samtycke. I vissa sammanhang kan media, desinformation, könsroller och bristande kunskap göra att man tror att falska anklagelser är vanligare än vad det faktiskt är. Här är det viktigt att ge barn och unga rätt kunskap.

Om falska anklagelser dyker upp kan du förmedla att:

- Ungefär 2% av anmälda våldtäkter är fabricerade.
- Ytterligare 5% är felaktiga, alltså att någonting har hänt men att det står inkorrekt i anmälan.
- En stor majoritet av de anmälningar som görs är alltså riktiga.
- Ungefär 75–80% av de anmälningar som görs läggs ned, endast en liten andel går till åtal och ännu färre som leder till fällande dom. Att bli felaktigt anklagad för ett sexuellt övergrepp och sedan dömd för det är därför inte så vanligt.
- Det är viktigt att ta anmälda brott på allvar och lika viktigt är det att inte anmäla något felaktigt.
- Samtala om hur man kan ge samtycke, ta emot samtycke och fråga efter samtycke.
- Samtala om könsnormer och maktstrukturer som gör att det inte är ovanligt att ex. misstro flickor/kvinnor som anmäler övergrepp och så kallad "victim blaming".

FÖRÖVARE

Grundnivå

En förövare är någon som går över barn och vuxnas gränser och som inte respekterar ett nej eller ett "stopp min kropp". En förövare kan vara ett barn eller en vuxen och den kan låtsas vara snäll men sedan göra dumma saker.

Fördjupad nivå

En förövare är någon som har begått ett brott, till exempel ett sexuellt övergrepp.

- En förövare kan vara någon man känner eller en främmande person.
- En förövare kan finnas både online och offline.
- Det är alltid förövaren som gör fel och bär ansvaret när ett brott begåtts.
- Det är aldrig den som blir utsatt som bär ansvaret eller skulden, oavsett vad som hänt.

GROOMING

Grundnivå

Grooming är när någon vuxen försöker bli vän med ett barn på ett sätt som verkar snällt men som egentligen är dåligt. Den vuxne kan säga snälla saker, ge presenter och försöka få barnet att lita på dem. Efter ett tag kan de försöka få barnet att göra saker som den inte vill. Det är alltid den som groomar som gör fel.

Fördjupad nivå

Grooming är när en person kontaktar ett barn under 15 år i syfte till att utnyttja barnet sexuellt.

- Den som groomar kan bygga upp en relation med barnet för att succesivt lura, manipulera, hota eller tvinga barnet till sexuella handlingar.
- Grooming kan ske både online och offline, ofta så startar groomingprocessen online där barnet kontaktas på sociala medier eller onlinespel.
- Det är alltid den som groomar som gör fel. Det spelar ingen roll om man varit aktiv i samtalet, om man skickat bilder mm. Ansvaret ligger alltid på den som groomar.

KOMMERSIELL SEXUELL EXPLOATERING

Kommersiell sexuell exploatering (KSE) är betalda sexuella övergrepp.

Det innebär att:

- Någon utsätts för sexuella handlingar i utbyte mot någon form av ersättning.
- Ersättningen kan vara pengar, alkohol, presenter mm.
- Det kan ske både offline och online, genom exempelvis att man får ersättning för att skicka en bild, video eller att man ska ses fysiskt för att begå betalda övergrepp.

En av fyra tjejer uppger att de blivit kontaktade av okända personer som erbjuder pengar, saker osv i utbyte mot sexuella tjänster och bilder (Källa: ChildX)

PEDOFIL

I första hand är pedofili en sexuell störning som innebär ett varaktigt sexuellt intresse för barn. En pedofil är alltså en person som har ett sexuellt intresse för barn och som kan begå olika sexualbrott mot barn.

För mindre barn som vill veta vad pedofil betyder så kan du förklara att:

- En pedofil är någon som vill göra sexuella saker på barn.
- eller
- En pedofil är någon som inte respekterar barns gränser och privata kroppsdelar.

SAMTYCKE

Grundnivå

Att ge sitt samtycke betyder att man går med på att göra något. Det kan vara att kramas eller bli fotad. Du har alltid rätt att säga ja eller nej, och barn och vuxna ska respektera ditt val.

Fördjupad nivå

Samtycke innebär att en person genom ord eller handling har uttryckt att de vill delta i en aktivitet. Samtycke är det som utgör gränsen för vad som är sex och vad som är ett övergrepp. Allt förutom ett ja ska tolkas som ett nej. Samtycke är ett frivilligt val och alla har rätt att ge samtycke och ta ifrån ett samtycke. Bara för att man gett sitt samtycke en gång betyder det inte att man ger sitt samtycke en annan gång. Exempelvis har man gått med på sex en gång betyder det inte att man vill det nästa gång man ses. Det är viktigt att fråga om personen vill vara med och att läsa av någons kroppsspråk är också ett bra sätt att se om personen vill delta eller inte.

SAMTYCKESLAGEN

Grundnivå

Samtyckeslagen betyder att alla personer måste säga ja och vilja vara med om det har med sex att göra. Om en person inte vill, säger nej eller inte kan säga ja så ska man inte fortsätta. Om man fortsätter fast någon inte vill så är det olagligt enligt samtyckeslagen.

Fördjupad nivå

Samtyckeslagen är till för säkerställa att sex ska vara frivilligt annars är det inte sex utan ett brott. Frivillighet innebär att man behöver uttrycka ett "ja" till en sexuell handling genom ord eller kroppsspråk. Alla människor är skyldiga att ta reda på om den som deltar vill det. Är man osäker så ska man fråga. Allt förutom ett ja ska tolkas som ett nej.

SEXUELLA TRAKASSERIER

Grundnivå

Sexuella trakasserier är någon säger eller gör saker som är obehagliga men som kanske inte är ett brott. Det kan vara att kommentera någons kropp eller att titta på någons privata kroppsdelar på ett obehagligt sätt.

Fördjupad nivå

Sexuella trakasserier innebär att någon säger, tittar eller skriver saker om din kropp, sexualitet eller integritet på ett sätt som känns obehagligt eller kränkande. Det kan vara subtila sexuella kommentarer, blickar eller olämpliga meddelanden.

Skillnaden mellan sexuella trakasserier och sexuella övergrepp är att trakasserierna (ex. en blick eller kommentar) inte nödvändigtvis utgör en brottslig handling. Ofta kan dessa fall vara olagliga inom diskrimineringslagstiftning eller arbetsmiljölagerstiftning medan sexuella övergrepp alltid utgör handlingar som alltid är olagliga.

SEXUELLA ÖVERGREPP

Grundnivå

De flesta barn och vuxna är snälla, men det finns de som inte respekterar andras privata kroppsdelar och tar på andras privata kroppsdelar utan lov. Personen kan också ta på sina egna privata kroppsdelar och tvinga andra att se på. Det är aldrig okej och det är alltid den som gör det som gjort fel, inte den som blir utsatt. Detta kallas för sexuella övergrepp och om du är med om något som känns obehagligt kan du alltid säga till en vuxen du litar på för att få hjälp.

Fördjupad nivå

Sexuella övergrepp är när någon tvingar, övertalar, hotar eller manipulerar någon att gå med på olika typer av sexuella handlingar utan samtycke.

Sexuella handlingar kan exempelvis vara:

- Att ta på någons kön, bröst eller rumpa
- Att fota eller filma någon på ett sexuellt sätt.

Dessa handlingar blir olagliga när samtycke inte finns, eller om personen är under 15 år eller befinner sig i beroendeställning.

Att utforska sin sexualitet kan vara pirrigt och kul med det ska alltid göras med samtycke, respekt och ömsesidighet. Är man osäker ska man fråga, allt förutom ett ja ska tolkas som ett nej.

Viktigt att veta:

- Den som utsatts har aldrig gjort något fel och bär inte ansvar för vad som hänt oavsett vad som hände.
- Det spelar ingen roll om man är ihop, har gjort något sexuellt förut, eller att man är kär. Det är alltid den som utsätter som gjort fel och bär ansvaret.
- Det finns hjälp att få om du utsatts för sexuella övergrepp. Berätta för en trygg vuxen som du litar på.
- Det finns också hjälp att få om du är den som utsatt andra. Berätta för en trygg vuxen som du litar på.

SKULD OCH SKAM

Grundnivå

Skuld är en känsla man kan ha om man känner att man gjort något fel, som att vara dum mot någon eller ljugit. Skam är en känsla man kan ha om man känner att det är något fel på en själv eller att man skäms över att ha gjort något. Båda känslorna kan vara jobbiga men du kan alltid prata om det med en trygg vuxen du litar på. Om någon tagit på dina privata kroppsdelar eller gjort något på din kropp som du inte vill så kan vissa känna skuld eller skam. Men det är aldrig ditt fel och det är aldrig du som gjort något fel. Det är personen som varit dum som bär på ansvaret och som gjort fel.

Fördjupad nivå

Att känna skuld kan handla om att du känner att du gjort något fel som att skada någon, betett dig på ett visst sätt eller brutit mot regler. Att känna skam kan handla om att du känner att du skäms över något du gjort, att det är något fel på dig eller att du inte duger. De här känslorna är vanliga att känna i perioder och man kan alltid prata med en kompis eller en trygg vuxen om det. För personer som varit utsatta för sexuella övergrepp är det vanligt att känna skuld och skam. Man kan känna att det var ens eget fel att man utsatts, man kan känna skuld som gör att man inte vågar berätta för exempelvis föräldrar eller att man känner skam för att man känner sig äcklig eller att det är något fel på en och att det var anledningen till att man utsattes.

Oavsett vad som hände eller hur det gick till så är det aldrig dig det är fel på eller du som gjort något fel. Det är alltid den som utsatt dig som bär ansvaret och som gjort fel. Om du varit utsatt kan du alltid berätta för en trygg vuxen och få hjälp att hantera känslorna efter ett övergrepp.

SUGARDEJTING

Sugardejting innebär att en yngre person ingår i en relation med en äldre person i utbyte mot exempelvis pengar och/eller presenter i form av kläder och prylar. Det som sker i sugardejting är ofta ett ojämlikt maktförhållande där den äldre personen kan erbjuda något den yngre inte har och därmed utnyttjar sin maktposition. Sexuella handlingar är ofta iblandat men inte alltid eller så kan det vara något som succesivt introduceras i relationen. Sugardejting är en gråzon av lagligt/olagligt. Det kan vara svårt att bedöma vad som är en riktig relation, en gåva eller brottet sex mot ersättning. Allt fler sugardejting sidor har blivit tillgängliga på den svenska marknaden och där kan även barn och unga lockas in.

SUGARBABY

Sugarbaby är begreppet som används för att beskriva den unga personen som ingår i en sugardejting relation. En sugarbabe kan få pengar, gåvor eller prylar i utbyte mot att umgås med den äldre personen. Att vara en sugarbabe kan ibland porträtteras på nätet som något glamouröst, men det innebär ofta risker. Exempelvis kan ens egna gränser ständigt förskjutas där man inte går med på sexuella handlingar först men på grund av den ojämlika maktrelationen så kan personen ha svårt att säga nej och/eller känna skuld för att man fått gåvor utan att "ge något tillbaka".

SUGARDADDY/SUGARMOMMY

En sugardaddy/sugarmommy är en äldre person som inleder en relation med en yngre person i utbyte mot sällskap. Det är ofta en äldre man men det finns också äldre kvinnor.

TRAUMA

Grundnivå

Om något väldigt skrämmande eller hemskt händer kan man känna sig väldigt rädd, ledsen och arg under en längre tid efteråt. Man kan få svårt att sova, äta eller tänka. Detta kan vara tecken på något som kallas för trauma. Man kan få hjälp om man har trauma och då får man prata med en trygg vuxen man litar på.

Fördjupad nivå

Trauma är en reaktion på en händelse man varit med om som är väldigt svår eller skrämmande och som är svår att komma över. Det kan handla om en olycka, våld eller att ha sett något hemskt. Trauma kan göra att du får svårt att sova, ont i magen, svårt att koncentrera sig i skolan, får flashbacks, och svårt att lita på andra och känna dig trygg. Det kan kännas omöjligt att må bättre men det finns hjälp att få. Prata med en trygg vuxen du känner så kan du få hjälp att hitta rätt stöd.

TRYGGA/OTRYGGA MILJÖER

En trygg miljö är en plats där du känner dig säker, lugn, lyssnad på och att du kan vara fri från våld. I en trygg miljö finns ofta trygga personer exempelvis trygga vuxna eller kompisar.

En otrygg miljö är en plats där du känner dig rädd, osäker, ledsen eller att du inte vågar säga vad du tycker. Du kan känna dig hotad eller till och med utsättas för olika typer av våld (psykiskt, sexuellt, fysiskt).

Diskutera med eleverna vilka platser i ex. skolan eller andra miljöer de vistas i kan kännas trygga eller otrygga.

VÅLDTÄKT

Grundnivå

Våldtäkt är när någon tvingar en annan person att ha sex. Våldtäkt är olagligt. Man måste alltid fråga om någon vill och allt som inte är ett ja ska tolkas som ett nej.

Fördjupad nivå

Våldtäkt är en typ av sexualbrott där handlingen är samlag eller liknar samlag med någon som inte vill. Med samlag menas att det är slidsamlag, analsamlag eller oralsex. Att det liknar samlag kan handla om att det i stället är fingrar eller andra föremål som används under övergreppet.

Det är alltid våldtäkt om personen som utsätts sover, är för full, medvetslös, drogad eller har en sjukdom som gör att de inte kan säga ja eller nej. Sedan samtyckeslagen kom 2018 så är det brottsligt med "oaktsam våldtäkt". Det innebär att man inte varit uppmärksam på om den andra personen verkligen vill delta i samlaget. Allt förutom ett tydligt ja ska tolkas som ett nej.

NUDES

Grundnivå

Nudes brukar användas för att beskriva foton när någon är naken, i underkläder eller visar privata kroppsdelar. Det är aldrig okej att be om sådana bilder eller skicka sådana bilder till en person som inte vill ha dem. Om någon har skickat sådant till någon utan samtycke så är det olagligt.

Fördjupad nivå

Nudes är bilder någon tar helt naken, i underkläder eller om man fotat sitt kön, bröst, rumpa. Att skicka en nakenbild kan vara kul, pirrigt och ett sätt att utforska sin sexualitet på. Däremot är det viktigt att det sker med samtycke och att du och personen som tar emot bilden är över 15 år och har uttryckt att den vill ha bilden. Att skicka en nude/ dickpic till någon som inte vill ha den är ett brott, det kallas för sexuellt ofredande (6 kapitel 10§ Brottsbalken). Att tjata och övertala någon att skicka en nakenbild är också olagligt.

Det är även olagligt att ha en pornografisk bild på barn, så även personen som tar emot bilden eller som delar bilden vidare kan åtalas för Barnpornografibrott (16 kapitel 10a§ Brottsbalken). Integritet gäller även online, ska man utforska sin sexualitet på nätet så ska det också finnas samtycke – annars är det ett brott.

Tänk på!

Det är svårt att få saker att försvinna från nätet. Det finns en risk att din nakenbild delas vidare till andra som inte ska ha den. Tänk därför alltid på om man kan se att det är du på bilden, hur bekväm du känner dig med att dela den och fundera kring om det skulle vara jobbigt om andra såg din bild.

TACK FÖR DITT ENGAGEMANG

för en trygg barndom.