

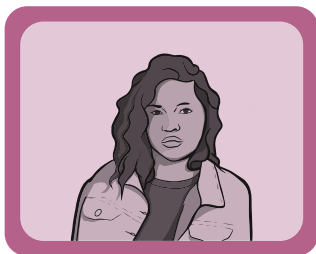
The background of the entire page is a solid magenta color. Overlaid on this background are the faint, light-colored silhouettes of three people. On the left is a man with short hair, in the center is a man with a shaved head, and on the right is a woman with long hair. They are all facing forward.

Heder och sexualitet

*Alla människor har rätt att bestämma
över sin kropp och sin sexualitet.
Det är en mänsklig rättighet.*

*Den här texten handlar om hur
hedersnormer kan påverka sexualitet
och relationer. Här kan du läsa vad
lagen i Sverige säger och var du
kan få stöd och hjälp.*

Vad är heder?



Heder kommer från gamla traditioner. Traditionen säger att familjemedlemmar ska leva enligt vissa regler – det brukar kallas för hedersnormer. Om man bryter mot reglerna drar man skam över sin familj eller släkt.



Heder är starkt kopplat till kontroll av flickors och kvinnors sexualitet. Till exempel att kvinnor inte får bestämma över sitt sexliv eller ha sex innan äktenskapet.



Familjens rykte – familjens heder – hänger samman med hur flickorna och kvinnorna beter sig.

Att vara hbtq-person anses också skada familjens heder. Det gör det väldigt svårt att leva som hbtq-person i ett hederssammanhang.

För många flickor minskar friheten att leva som man själv vill när de kommer in i puberteten.

Familjen vill ofta se till att dottern inte har relationer med eller umgås med pojkar. Man är rädd att det ska gå rykten som skadar henne och familjens status och rykte.

Familjen vill också ofta godkänna valet av partner. Det är viktigt att ens partner har ett annat kön än man själv. Och att den man gifter sig med har rätt bakgrund eller religion.



Flickor och kvinnor kontrolleras särskilt hårt. Samma sak gäller homosexuella, bisexuella och transpersoner.

Pojkar och män har större frihet. Men även de utsätts för begränsningar, förtryck och våld.

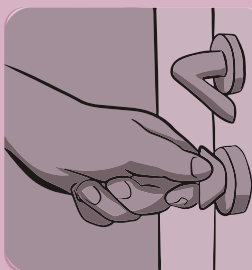
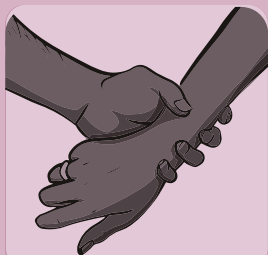
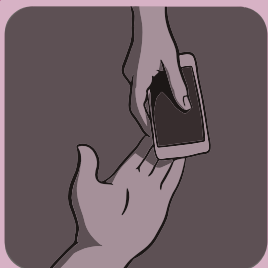
Också pojkar känner press att välja rätt partner och leva på rätt sätt. Pojkar tvingas också ibland att gifta sig mot sin vilja.

Kontrollen är olika stark i olika familjer. Vissa begränsas mindre. Andra begränsas och kontrolleras hårt.



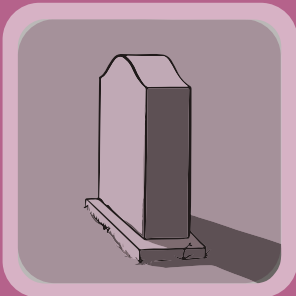
En del känner en press att leva på rätt sätt, men har aldrig varit rädda. Andra oroar sig för vad som kommer hända om de inte följer reglerna.

Om man bryter mot reglerna brukar kontrollen, förtrycket och våldet öka. Det kan leda till olika slags straff: att inte få gå ut. Inte få ha sin mobil. Eller att bli slagen.



Våld, hot och sexuellt våld används ibland för att skapa lydnad och rädsla.

I vissa fall går det så långt att man blir bortgift, tvingas åka till föräldrarnas hemland mot sin vilja eller att någon blir dödad.



Exempel på kontroll och våld som kan ha med heder att göra

Du känner dig övervakad och kontrollerad



Du måste tänka på familjens vilja framför din egen vilja

Du måste komma hem direkt efter skolan eller jobbet



Du förväntas hjälpa till så mycket hemma att du inte har någon fritid

Du får inte klä dig hur du vill, eller sminka dig

Din familj kontrollerar sms och telefonsamtal



Du får inte använda datorn själv

Du får inte umgås med vem du vill

Du får inte delta i fritidsaktiviteter

Du får inte duscha i skolan eller på gymmet, eller följa med till badhus eller stranden



Du får inte gå ut när du vill, eller gå själv till läkare eller tandläkare

Du får inte dejta eller flirta

Du får inte välja själv vem du vill gifta dig med

Du är rädd att bli bortgift

Du måste dölja att du är homosexuell, bisexuell eller transperson

Du känner press att kontrollera andra

Du får inte ha sex innan äktenskapet

Du blir tvingad till sex, till exempel inom äktenskapet

Du har varit med om könsstympning, eller oroar dig för att bli det

Du blir utsatt för hot och våld

Du har blivit tvingad till sex och vet eller tror att andra kommer att säga att det var ditt fel

Du blir bestraffad om du gör något som anses fel

Du känner att familjen vill att du ska känna rädsla och skam

Du känner att familjen blir extra snäll mot dig om du gör som de vill

Du känner att din familj talar illa om andra sätt att leva för dig



Kollektiv kontroll

Ett *kollektiv* är en grupp. I en *kollektivistisk* kultur är gruppen, familjen eller släkten viktig. Den är viktigare än den enskilda individen.

I en kollektivistisk kultur förväntas människor göra det som är bäst för gruppen, inte det som är bäst för en själv.

Det finns många saker som är bra med det: Gemenskapen blir stark och det kan kännas tryggt. Många tycker att det är rätt att hjälpas åt. Att bry sig om andra är viktigare än att bry sig om sig själv.

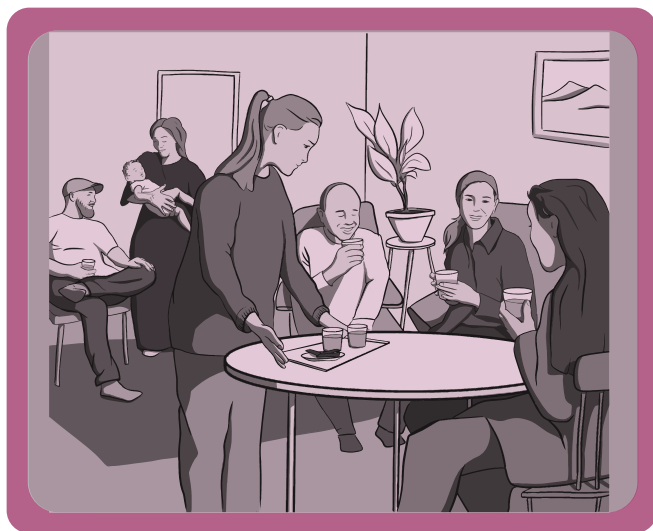


Andra kulturer är mer *individualistiska*. Då står den enskilda individen i centrum. Var och en bestämmer över sig själv.

Det är skönt att få välja det man själv vill och mår bra av. Samtidigt kan man känna sig mer ensam och vilsen.

Hederskulturer är kollektivistiska. I hederskulturer utövas kontrollen av föräldrar, syskon och släktingar. Eller andra som tillhör samma grupp.

Förtryck och våld används för att få människor att följa reglerna. Det vet alla i gruppen om. Reglerna kan vara orättvisa eller skadliga – och ändå måste man följa dem. Alla har accepterat att det är så, även om man inte pratar om det högt. Då får ens egna känslor och vilja för liten plats.



Den som har mest makt i familjen är ofta en man, oftast pappan, och äldre manliga släktingar. Även vuxna kvinnor blir utsatta för kontroll och våld. Men de deltar ofta också själva i förtrycket. Till exempel är det

mammornas ansvar att barnen sköter sig – därför måste de kontrollera dem.

Mamman kan bli utsatt för hot och våld om hon inte kan styra barnen. Eller om det uppstår rykten om familjen.

Det finns många föräldrar som tycker att reglerna är för hårda. Om de fick bestämma skulle deras barn få mer frihet. Men också föräldrar utsätts för hård press, från till exempel släktingar eller landsmän. De pressas att kontrollera och begränsa framför allt sina döttrar.

När man känner press är det svårt att göra det man tycker är rätt.

Är du pressad att kontrollera någon i din närhet?



Pojkar kan känna ansvar att hålla koll på systrar eller kusiner. De ska se till att flickorna inte pratar med killar i skolan, har relationer eller sex. Pojkar kan få det här uppdraget redan när de är mycket små.

Det är vanligt att känna dubbla känslor. Man tycker om sin syster och vill stå på hennes sida. Samtidigt vill man vara lojal mot sina föräldrar.

Många oroar sig för vad som händer om reglerna bryts. Att kontrollera sin syster är ibland ett sätt att skydda henne.

Ibland ska pojkar också hålla koll på sin mamma. Särskilt om föräldrarna är skilda.

Att kontrollera någon i sin närhet känns ofta både fel och svårt. Reglerna kan kännas orättvisa. Och det är tungt att ta makt över någon man tycker om.

Organisationer som arbetar med heder vet att också pojkar och män har det svårt – de kan hjälpa dig.

Kontroll av sexualiteten

För att bevara hedern kontrolleras sexualiteten på flera olika sätt. Exempel på hedersnormer är att:

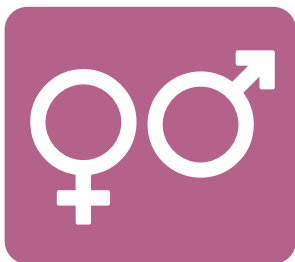
- Kärlek och sex hör hemma i äktenskapet. Tjejer (och ibland killar) förväntas vara oskulder när de gifter sig.

- Äktenskapet är mellan en man och en kvinna.
Det är därför det är så svårt att vara homosexuell eller bisexuell.

Normerna har inte bara med sexualiteten att göra, utan också med vem man får vara:

- Du måste vara antingen tjej eller kille – annars är något "fel". Det gör det svårt för transpersoner som lever med hedersnormer.

- Det är viktigt att vara tjej eller kille på "rätt sätt". Kvinnor och män har ofta olika roller.

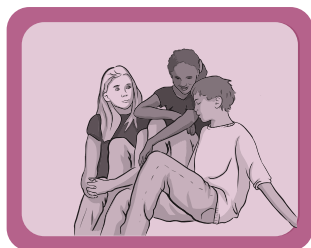


Hedersnormer kan krocka med andra normer och förväntningar i samhället, som åsikten att alla borde få bestämma själva hur de vill leva. Om man lever med hedersnormer kan man komma i kläm mellan olika normer och budskap.

Det kan vara så att ungdomar får lära sig vissa saker i skolan. Medan deras föräldrar säger något annat. Det som gäller hemma kanske inte stämmer med hur kompisarna tänker och känner.

Ens egna åsikter och känslor kan också krocka. Man kan tycka att kvinnor ska få bestämma över sig själva. Och samtidigt vilja gifta sig på ett traditionellt vis.

Att leva med budskap som krockar är jobbigt. Många är på ett sätt hemma. Och ett annat i skolan eller på jobbet. Med sina vänner kanske man gör saker ens familj inte accepterar. Att känna frihet är viktigt. Samtidigt är det tungt att ha hemligheter, eller känna att man sviker sin familj. Det kan leda till att man mår dåligt.



Svårt att vara hbtq-person

Att *komma ut* betyder att berätta för andra att man är homosexuell, bisexuell eller transperson.

Det är svårt att berätta vem man är, om man vet att andra tycker att det är dåligt eller fel. Hbtq-personer i hederskulturer oroar sig ofta för att skada familjens heder.

En del väljer, eller känner sig tvungna, att leva ett dubbelliv. Det brukar betyda att man är öppen med vem man är tillsammans med vissa personer. Men håller sin sexuella läggning eller könsidentitet hemlig för andra.

Dubbellivet betyder att man ofta måste ljuga, smyga och låtsas. Och vara rädd för att bli avslöjad.

Att leva på det här sättet kan vara mycket jobbigt. Men det kan också vara det enda som känns möjligt. Riskerna för den som berättar sanningen är ibland stora. Kanske är personen rädd att förlora sin familj. Kanske är den rädd för hot och våld. Det kan leda till att man mår mycket dåligt. Vissa får självmordstankar.



Om familjen misstänker att någon är homosexuell eller bisexuell kan de vilja arrangera ett äktenskap. Då övertalas eller tvingas personen att gifta sig med någon den inte själv har valt.



Familjen och släkten kan också försöka omvända en. Det betyder att de försöker pressa eller tvinga en att sluta vara hbtq-person. Det kan ske på olika sätt, till exempel genom hot, behandlingar eller böner. Eller med våld eller sexuella övergrepp.

Du har rätt att älska den du vill och att vara den du är. Det är en mänsklig rättighet. För att må bra behöver du få stöd.

Du kan läsa mer i skriften
Hbtq och hälsa.



Könsstympning

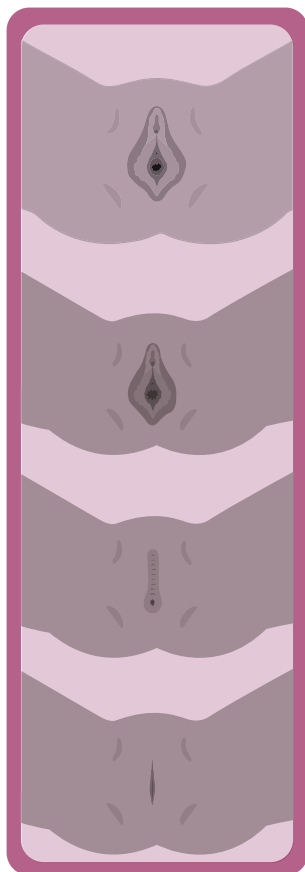
Könsstympning innebär att delar av en flickas eller kvinnas könsorgan skärs bort eller skadas. Det görs för att kontrollera flickors och kvinnors kroppar och sexualitet.

Könsstympning är ett brott mot barns och kvinnors rättigheter. Det strider mot varje människas rätt till sin kropp.

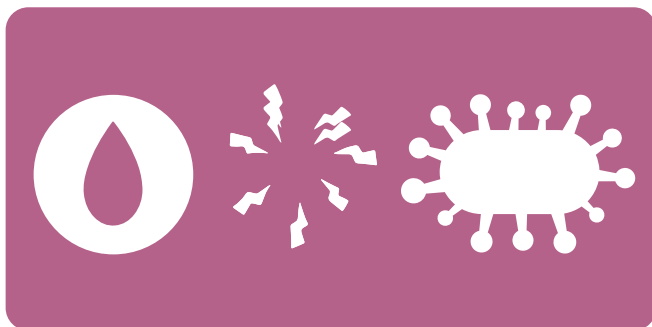
I Sverige är könsstympning olagligt. Det gäller oavsett vem som utför det. Också om det sker av vårdpersonal. Det spelar ingen roll om barnet eller kvinnan har sagt ja till ingreppet.

Om man vet om att en könsstympning planeras ska man kontakta polisen.

Att ta med ett barn eller en kvinna till ett annat land och genomföra en könsstympning där, är också olagligt. Även om könsstympning är tillåtet i det landet.



Könsstympning kan ge olika problem. Vissa får lättare problem. Andra mycket allvarliga problem med smärta och infektioner. Det kan också vara svårare att känna lust och njutning vid sex. Men det måste inte vara så.



Om du har varit med om könsstympning finns det hjälp att få. Du kan få svar på frågor. Och kunskap om din kropp. Det finns även operationer som kan hjälpa dig. Tveka inte att söka hjälp.



Du kan läsa mer i skriften
Könsstympning.



Krav att vara oskuld

Hedersnormer säger att det inte är okej att ha sex innan man gifter sig. Det kallas för att vara oskuld.



Många har fått lära sig att det finns en "mödomshinna". Alltså en hinna som täcker slidans öppning och spricker när en kvinna har samlag första gången. Det stämmer inte. Det finns ingen hinna. I öppningen till slidan finns veck och flikar. Ibland kallas vecken för slidkransen. Slidkransen kan ha olika form och utseende:



Det är omöjligt att se eller känna på någons kropp om den har haft samlag tidigare. Inte ens en läkare kan ta reda på det. Det går inte att göra undersökningar för att se om en kvinna är oskuld.

Det finns människor som påstår att de kan göra oskuldskontroller. De undersöker kvinnor innan bröllopsnatten för att "bevisa" att hon är oskuld. Men det går inte att bevisa en sådan sak. En sådan kontroll kan vara kränkande att vara med om.

Många har också hört att det blöder första gången de har samlag. Det stämmer inte heller. De flesta blöder inte vid sitt första samlag.

En del är rädda att få problem om det inte blöder, och försöker hitta sätt att ändå blöda.

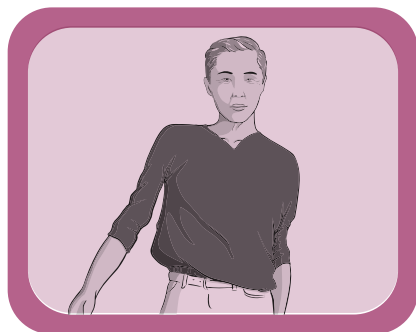
Vissa har hört att det går att "laga mödomshinnan". Det finns läkare som gör sådana operationer. Det kallas ibland för oskuldsoperation. Läkaren syr några stygn i slemhinnan. Men det går inte att sy dit en hinna som täcker slidöppningen, eftersom den inte finns någon mödomshinna i slidan. Och det är inte säkert att det kommer att blöda efter en sådan operation.



Idéer om oskuld är sätt att kontrollera kvinnor. Det handlar om att bestämma vad kvinnor får göra och inte. Många kvinnor får lära sig att sex är tabu. Och att kvinnor inte borde känna lust.

Män har inte större rätt till sexualiteten än vad kvinnor har. Det är en mänsklig rättighet att bestämma över sin egen kropp. Och känna frihet att ha sex – om man vill.

Du kan läsa mer
i skriften
Slidkransen.



Till dig som står bredvid

Oroar du dig för hur någon har det? Vet du att personen är utsatt, eller misstänker att den är det?

Man behöver inte veta säkert. Det räcker att du är orolig. Du kan kontakta polisen eller socialtjänsten. Om du är ung kan du prata med en vuxen du litar på, till exempel i skolan eller på ungdomsmottagningen.

Du som står bredvid kan vara en klasskompis, kollega, granne eller vän. Du kan också vara en släkting. Kanske delar ni normer om heder, men lever på lite olika sätt.

Det kan vara svårt att veta hur man bäst hjälper till. Polisen, socialtjänsten eller organisationer som jobbar med heder kan ge råd och stöd. De vet hur man hjälper till utan att utsätta personen för risk.





Ditt stöd är mycket viktigt. Ställ öppna frågor. Fråga hur personen mår.

Det är ofta bra att sätta ord på det man ser. Berätta om det som gör dig orolig. Gör det när ni är själva.

Var tydlig med att du gör det för att du bryr dig om.

Erbjud dig att hjälpa till att söka stöd. Det kan vara att kontakta en organisation. Eller visa vart man kan ringa eller chatta. Om du har sett exempel på våld och kontroll kan du skriva ner vad du har sett. Det kan vara viktigt senare ifall den utsatta vill polisanmäla.

Det är inte säkert att den som är utsatt vill berätta. Låt i så fall bli att pressa. Visa att du finns där, oavsett.

Att du visar din oro är viktigt, även om situationen inte ändras direkt. Det kan sätta i gång tankar hos den som är utsatt. Och göra att man längre fram vågar ta emot hjälp.

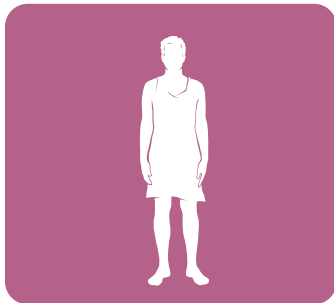
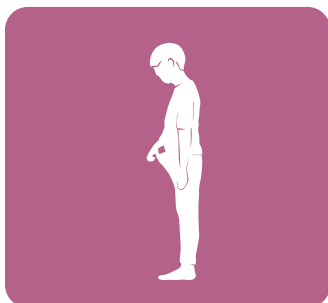
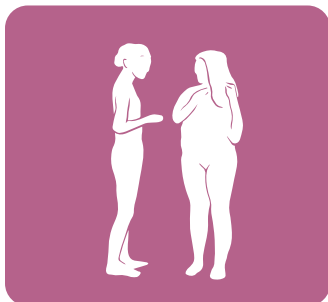
Att oroa sig för någon man tycker om är väldigt jobbigt. Du kanske också behöver få stöd. Prata med någon du litar på.

Din sexualitet

Om man blir kontrollerad och begränsad är det svårt att må bra med sin sexualitet.

Stämmer något av det här in på dig?

- Du har inte fått lära dig om kroppen och sex. Kanske har du inte fått vara med på de lektionerna i skolan. Eller fått läsa sådana böcker.
- Du har fått lära sig att sex är fult eller skamligt. Det kan anses fel att tjejer och kvinnor känner lust eller är nyfikna på sex.
- Onani betyder att ha sex med sig själv. Alltså att röra vid sin kropp på ett sätt som känns skönt. Du kan ha fått lära dig att detta är fel.
- Du har fått lära dig att det är fel att vara homosexuell, bisexuell eller transperson.
- Du känner skam när du upplever lust eller har sex.



- Du blir rädd när du tänker på sex eller någon pratar om det.
- Du är kär eller har sex i hemlighet, och känner dig bevakad.
- Du har blivit utsatt för sexuella kränkningar eller övergrepp, till exempel från någon i familjen eller släkten. Då lär man sig att ens egna känslor inte spelar roll. Att vara med om övergrepp kan vara mycket skrämmande och obehagligt. Man kan vara rädd att berätta för någon annan om vad man varit med om.

Alla de här sakerna gör det svårare att tycka om sin kropp. Det kan vara svårt att våga visa att man vill ha sex. Och att njuta av sex.

En del utforskar sexualiteten i hemlighet. Man kanske har relationer andra inte vet om. Är kär i hemlighet. Läser erotiska texter. Eller tittar på porr.

Det är vanligt att känna lust och onanera, även om man fått lära sig att det är fel.

Andra känner inte så stor sexlust. Om man är rädd, eller känner skam, kan sex bli obehagligt.

Att det är så här behöver inte bero på heder. Människor i andra sammanhang kan känna på samma sätt. Det är lika fel oavsett.

Känner du rädsla eller skam? Får du ont av sex? Vill du lära dig mer om kroppen och lust? Då finns det hjälp att få. Sex ska kännas tryggt, roligt och skönt.

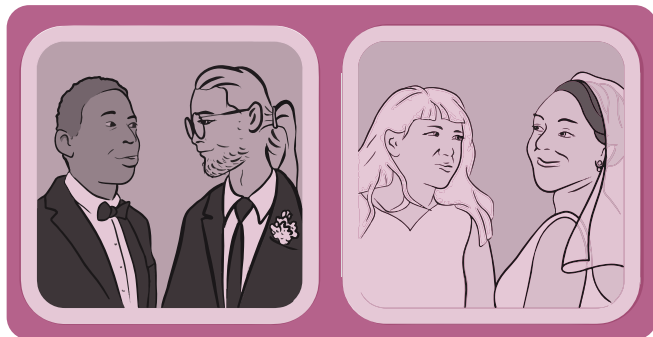
Dina rättigheter

Du har rätt att själv bestämma över ditt liv, din kropp och sexualitet. Du har rätt till kunskap, hälsa och att må bra.

Det kallas för sexuella och reproduktiva rättigheter. Det här avsnittet handlar om dina rättigheter.



Du har rätt att själv välja om du vill gifta dig. Och med vem. Du har rätt att gifta dig med någon av samma kön.



I Sverige får man gifta sig när man fyllt 18 år. Den som är yngre än 18 år är ett barn. Barn får inte vara gifta i Sverige.

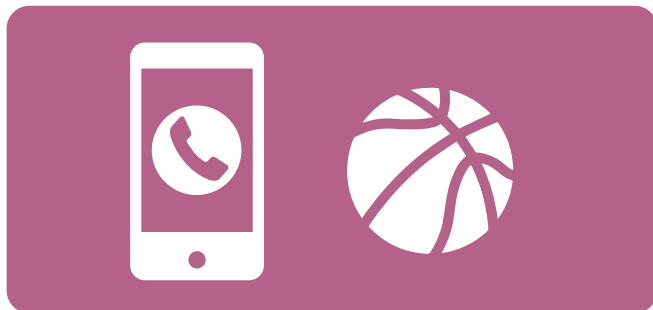
Ingen får pressa eller tvinga en person till äktenskap. Det är olagligt. Det är ett brott att åka till ett annat land och genomföra giftermålet där.

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.

Hot, våld och sexuella övergrepp är alltid olagligt. Man får aldrig slå, skada, låsa in eller kränka någon. Det gäller även i familjer. Föräldrar får inte göra så mot sina barn. Och man får inte göra det mot den man är gift med. Alla människor ska vara trygga i sitt eget hem. Det gäller både barn och vuxna.

Alla människor har också rätt till ett privatliv. Det betyder att du har rätt att ha dina saker i fred, till exempel dagbok eller mobiltelefon. Du behöver inte alltid berätta vad du ska göra eller vilka vänner du är med.

Barn har rätt till lek, fritidsintressen och att få träffa kompisar. De har också rätt att bli lyssnade på.



I olika samhällen, kulturer och religioner finns olika uppfattningar om äktenskap. En del har fått lära sig att en man har rätt att uppföstra sin hustru. Att en kvinna är skyldig att bli gravid. Eller att man måste ha sex den natt man gifter sig.

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.

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.

Du har också rätt att själv bestämma om du vill ha barn, och hur många. Om du blir gravid går det att avbryta graviditeten. Det kallas för abort. Det kan vara bra att prata om aborten med sin sexpartner. Men det är alltid den gravida som själv ska få bestämma om graviditeten ska fortsätta eller avslutas.



I Sverige är hedersförtryck olagligt. Det betyder att man inte får kontrollera eller skada en person med syfte att bevara familjens heder.

Hedersförtryck är också ett asylskäl. Det betyder att den som riskerar att bli utsatt för hedersförtryck i hemlandet och inte kan få hjälp av myndigheterna där har rätt att få bo i Sverige.





Till dig som arbetar i vården

Alla som arbetar i vården behöver kunskap om heder. Det gör att man kan arbeta på ett bra sätt. Och ge rätt hjälp.

Många har en stereotyp syn på heder. De tror att ett hedersförtryck syns utanpå. Eller att det går att veta vem som blir utsatt. Så är det inte.

Utsattheten ser olika ut för flickor/kvinnor och för pojkar/män. Och är olika för homosexuella, bisexuella och transpersoner. Ju mer kunskap du har, desto lättare blir det att upptäcka utsatthet.

Den som har behov av vård eller behöver mycket hjälp i vardagen blir extra utsatt. Så kan det vara om man har en funktionsnedsättning. Det kan vara svårt att förstå och berätta om det som händer en. Om man behöver vård av anhöriga blir man också mer isolerad från omvärlden.

Ett liv med hedersnormer kan se ut på många olika sätt. Försök att lyssna på den du möter. Ta reda på hur personen upplever sitt liv. Vad som är bra, och vad som är svårt. Det är vanligt att ha dubbla eller motstridiga känslor.



Det här är exempel på frågor att ställa:

- Finns det saker du måste göra fast du inte vill?
- Finns det saker du vill göra men som du inte får?
Försök att prata i enrum, också med barn. Om en familjemedlem lyssnar går det inte att berätta.

Ge kunskap om vad heder är. Och vilken hjälp som finns att få.

Den som är utsatt är ofta orolig över att inte få tillräcklig hjälp. Och att situationen ska förvärras. Var därför tydlig med hur hjälpen kan se ut.

Boka gärna in en ny tid. Då vet personen att ni kommer att träffas igen.

Använd inte familjemedlemmar som tolkar. En telefontolk är bättre. Då kan den som berättar vara anonym.

Vårdpersonal ska ställa frågor om våld och sexuella övergrepp ofta. Även om de inte ser några sådana tecken. När man får en sådan fråga förstår man att det är okej att berätta. Kanske vågar man göra det nästa gång.

Föräldrar har rätt att veta saker om sitt barns vård. Men det gäller inte alltid. Om barnet riskerar att fara illa ska vårdpersonal inte säga något till föräldrarna. Var försiktig med vad du skriver i journalanteckningarna. Fråga vilken information som kan vara farlig om föräldrarna får reda på den.

Berätta för barn att du finns till för att hjälpa dem.

Berätta för vuxna att du har tystnadsplikt. Ens familj får inte veta något om ens vård. Eller vad man har pratat om.

Om du misstänker att en person är utsatt måste du agera. Våga ställa frågor. Våga erbjuda hjälp.

Alla inom vården ska ha kunskap om hur man hjälper personer som är utsatta. Prata med dina kollegor och din chef.

Kunskap, stöd och hjälp

Påverkar tankar om heder ditt liv? Känner du dig kontrollerad och begränsad?

Det finns organisationer som kan svara på dina frågor – och hjälpa dig. På hedersfortryck.se, raddabarnen.se och somaya.se kan du läsa mer.

Du kan också kontakta vårdcentralen, socialtjänsten eller polisen. Om du är ung kan du prata med personal på skolan, ungdomsmottagningen eller en vuxen du litar på. De kan hjälpa dig vidare om det behövs.



Telefonnummer och mejl:

Kvinnofridslinjen. Ring dit om du har blivit slagen, hotad eller är rädd. Numret är 020-50 50 50.

Det är gratis att ringa dit. Du kan ringa dygnet runt. Numret syns inte på telefonräkningen.

Rädda Barnens hemsida *Kärleken är Fri*.

De har en chatt för dig som är ung.

Du kan också mejla till stodchatt@rb.se.

Somayas stödtelefon för hbtq-personer och kvinnor. Numret är 020-81 82 83.

Du kan också mejla till stodjouren@somaya.se.

Behöver du hjälp direkt? Ring **112** om det är akut.



Om du måste lämna ditt hem finns **skyddade boenden**. Där är du trygg och säker. På boendet får både barn och vuxna stöd. Och möjlighet att leva ungefär som vanligt.

Adressen till boendet är hemlig.
Den som hotar dig kan inte hitta dig.
Du stannar på boendet så länge du behöver.
Sedan får du hjälp att hitta en egen bostad.

Du har rätt att må bra



Att utsättas av sin egen familj eller släkt är svårt.
Ofta känner man sig sviken – samtidigt som man vill
skydda sin familj. Den som utsätts kan pendla mellan
att vilja fly och att vilja stanna kvar.

Många tänker att det är omöjligt att förändra situatio-
nen. De oroar sig för vad som kommer hända om de
gör motstånd.



Oavsett vad som har hänt är det inte ditt fel. Du har rätt att må bra och få stöd. Du kan få stöd även om du vill stanna hos din familj.

Börja med att prata med någon: Berätta hur du har det. Berätta om dina känslor och tankar.

Du behöver inte veta vad du vill göra i framtiden. Börja med att ta kontakt med någon som förstår din situation.

Tillsammans kan ni prata om dina möjligheter. Att du bryr dig om ditt eget liv är inte skamligt eller fel.

Ibland måste människor som lever med hedersförtryck ta avstånd från sin familj helt och hållet. Det kan vara nödvändigt. Om man inte gör det blir man själv skadad.

Man kan också behöva ta skydd för att rädda sina barn. Riskerar ditt barn att fara illa? Ta emot hjälp om ditt barn blir utsatt för hot, våld eller sexuella övergrepp. Men också om barnet riskerar att pressas till äktenskap eller vara med om könsstympning.

Det finns människor som väljer att lämna sin familj för att bygga upp ett nytt liv. Det är ofta svårt i början. Men med tiden kan saker ändras. Ens familj kan lära sig att acceptera ens beslut. Och i framtiden kan man umgås igen.

Ibland är det möjligt att stanna hos sin familj – men leva med större frihet. Med stöd och hjälp från andra kan det gå att ta makt över sitt eget liv.

Du är inte ensam

Den som är utsatt känner sig nästan alltid ensam. Men det finns många som har varit med om samma sak. De har trott att det är hopplöst, och sedan fått hjälp att påverka sin situation. Idag mår de mycket bättre.



Det kommer att gå, även om det känns svårt. Du kan få hjälp att hitta din egen väg – den som blir rätt för dig.

*Alla har rätt att bestämma
över sitt liv, sin kropp och
sexualitet – ingen får
kontrollera eller skada dig.
Kom ihåg att du inte är
ensam, det finns stöd och
hjälp att få.*

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

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

