

## Man láhkai sáhttit eastadit fysalaš, psyhkalaš ja seksuálalaš illásteami?

Dutkan čájeha ahte birraiid 30 % (bufdir.no/2016) Norgga mánáin gillájit fysalaš, psyhkalaš ja seksuálalaš illásteami iežaset lagamus bearašlahtuin ja fulkkiin. Dákkár dagut bilidit sin mánnávuođa, eallima ja vejolašvuođa hukset lagas oktavuodaid eará olbmuid, rávisolbmoagis. Mo sáhttit mii eastadit ja bissehit dákkár daguid? Mánát galget oahppat ja diehtit ahte dákkár láhtten sin ektui ii leat lohpi, ii váhnemiin, ii ádjáin ja áhkuin ja ii fulkkiin ge. Mii geat bargat mánáidgárddiin ja skuvllain galgat gaskkustit, ságastit ja oahpahit sidjiide dáid áššiid birra, jos vel leage tabu. Váhnemat galget diehtit ahte mánáidgárddiin ságastallo mánáin dáid birra ja ahte mánát ohppet iežaset vuoigatvuodaid rupmaša ja illásteami ektui.

Eanaš mánát dihtet ollu dan birra maid lea lohpi bargat, ja maid ii leat lohpi bargat. Ollugat dihtet ahte vuodjit menddo alla leavttuin biillain, dahje čohkkát biillas biilaboahkána haga vuojedettiin ii leat lohpi. Ii leat lohpi suoládit gálvvuid buvddas dahje earáin sin ávdnasiid ge.

Mánáide galgá čielgasit gaskkustit ja mitalit ahte fysalaš illásteapmi dego huškun, spežžen, šluvgin, rissen, cikcun, garrasit bealkkihít máná ja seksuála láhkoneamit ja dagut su rupmaša ektui ii ge leat lohpi. Dat čuožžu lagas. Dutkan čájeha ahte sii geat dákkár daguid dahket, dahket daid iežaset mánáid vuostá. Mánáide leat váhnemat ja fuolkkit sin doarjaleaddjit, ovdagovat ja lagamus olbmot, geaidda sii luhttet ja geat gokčet sin eallindárbbuid. Váhnemiid dagut sáhttet sidjiide dovdot “lohpin” dahje lunddolaš /dohkálaš, dušše danne go dat leat sin váhnemat, ja jos váhnemat mitalit ahte sis lea lohpi. Mii geat bargat mánáiguin galgat geahččat bearrái ahte mánát dovdet iežaset vuoigatvuodaid.

### Dan sáhtta dahkat ná:

1. Rávisolmmoš/bargi hállá mánáiguin dan birra mii ii leat lohpi bargat. Eanaš mánát dihtet muhtin áššiid maid ii leat lohpi bargat. Omd vuodjit menddo leavttus, suoládit, biilaboahkána haga čohkkát biillas, vuojedettiin ja ollu eará. Geat gildet? Eatnit ja áhčit, eará fuolkkit, politiijat. Ollugat mitalit maid ahte eatnit ja áhčit gildet dihtorspealuid ja eará. Divtte mánáid mitalit. Geavat ságasteami hukset buori oktavuođa/relašuvnna mánáide.

2. Lehpēt go oaidnán ahte eatnit ja áhčit cummástallet? *Čájehit govaid das go muhtimat sállodit ja cummástallet.* Soai liikoba/ráhkisteaba guđet guoimmi. Muhtin mánát soitet mitalit ahte sin eatnit ja áhčit lávejit cummástallat. Muhtimin cummástallet nu ahte bohciida miella liigeollu návddašit nuppi. Diehtibehtet go mii sex:a/anašeapmi lea? Muhtimat soitet jurddašit logu: 6. Diktet mánáid evttohit, ságastit ja jurddašit. *Čájehit gova návllis ja cissás.* Go áhčis šaddá miella liigeollu návddašit eatni, ja eatnis šaddá miella liigeollu návddašit áhči, de garrá áhči návli ja čuožžila. Dasto son bidjá dan eatni cissá sisa. Dat lea áibbas lunddolaš ja buot eatnit ja áhčit dahket ná, muhtomin. (Mánát soittet gullan sániid: pulet, anašit, bierggas (návli), ja eará. Diktet sin mitalit ja dadjat daid sániid) Eadni ja áhčči anašeaba go don it oainne, dábálaččat manjit eahket ja ihkku. Dasto galgá bargi čilget ahte dát/sex:a lea dakkár doaibma maid dušše eatnit, áhčit ja eará rávisolbmot dahket. Sis ii leat lohpi dahkat dan mánáiguin vuollit 16 jagi, ii bidjat iežas návlli du cissá sisa, iige lihkahit ge du cissá dahje návlli. Ii eadni ii ge áhči, ii ge áddjá ja áhkku dahje eará fuolkkit ožžot dan dahkat mánáiguin, eai iežaset mánáiguin ge. **Dat ii leat lohpi.** Soaitá don dego bargi fertet hárjehallat ja ráhkkanit dása bures, go don árvideames heahpanat dákkár priváhta/intiima áššiid birra ságasteamis. Muite dalle ahte dušše don ieš heahpanat dainna. Mánáide ii leat heahpat.
3. Mánáide galgá mitalit čielgasit ahte rávisolbmui, maiddá etniin ja áhčiin ii leat lohpi du spežžet, cikcut, huškkastit, risset, šlvgit, vuovttaid duohken gaiikut ja doallat du nu ahte don bávččagat. Ii ge leat lohpi rohkut, huikit, fuonášit, čeargut ja riidalit nu garrasit ahte don balat. Dutkan čájeha ahte dákkár láhtten dahje vuohki bajásgeassit mánáid, dagaha PTS (posttraumatisk stress) mánái. Son šaddá árgi, ballagoahdá ja iešluohttámuš ja iešgovva billašuvvá. Dát fas dahká ahte oahppan ja ovdáneapmi sáhhtá bisánit, ja son sáhhtá gillát deprešuvnnaid ja balu rávisolbmoagis.
4. Ságastehket mánáiguin dan birra guđe bargiid sii dovdet buoremusat mánáidgárddis dahje eará váhnemiid. Mital sidjiide ahte sii galget suinna mitalit jos sii leat vásihan cikcuma, huškuma, hoigama, šlivguma, garrasit bealkima, jos gii nu lea lihkan du

cissá/návlli dahje anašan/čadahan sexa duinna. Sii sáhttet maid čuojahit **116 111** mii lea mánáid ja nuoraid heahthenummir. Dat lea nuvttá. Hárjehallet deaddit ja muitit dán nummira.

Gáldu: bufdir.no ja Stine Sofies stiftelse