Väestöliitto

SELKO

Grundkurs och verktyg för kropps- och känslofostran

A. Grundkurs och verktyg för kropps- och känslofostran 2
1. Introduktion till kropps- och känslofostran 3
Kropps- och känslofostran är en omfattande helhet 4
Rätten till trygghet och den egna kroppen 5
2. Den sexuella utvecklingen 6
3. Föra saken på tal 8
Den vuxnas olika känslor 8
Öva dig på att ta upp ämnet..... 9
4. Stärk barnets välmående 10
Positiv kroppsuppfattning 10
Att förebygga trakasseri 11
Sakliga ord 12
5. Förbered dig på dessa 13
Många olika kulturer 14
Var kommer bebisar ifrån..... 15
Barnets onani..... 16
6. Trygghetsfärdigheter.....17
Mediekunskap för små barn..... 18
7. Verktyg för kropps- och känslofostran.....19
Särskilt för pedagoger.....19
Startförpackning för pedagoger 19
Utveckling enligt åldersnivå 19
Infohäfte för pedagoger 19
Kort som hjälper dig att tala..... 20
Befolkningsförbundets webbplats för kropps- och känslofostran 20
Övningar för barngrupper (på finska) 20
Videor för pedagoger (på finska)..... 21
Lilla Tvåans instruktionsvideor on den egna kroppen..... 21
Särskilt för föräldrar:.....22
Startförpackning för vuxna och barn (på finska)..... 22
Upptäcktsresa i den fantastiska kroppen..... 22
Modell för föräldramöten (på finska)..... 22
Hyvä kysymys -nättjänsten -sidan för föräldrar 22
Källor och grunder 23

A. Grundkurs och verktyg för kropps- och känslofostran

Välkommen att bekanta dig med Befolkningsförbundets grundkurs i kropps- och känslofostran. Kursen är avsedd för pedagoger som arbetar med 0-7-åriga barn. Kursen innebär självständiga studier.

- På kursen lär du dig hur du kan diskutera med barnen om till exempel den egna kroppen, sexualitet, känslor och rättigheter. Dessa ämnen hör till kropps- och känslofostran, det vill säga sexualfostran för små barn.

- De flesta ämnena är bekanta för småbarnspedagoger. Här berättar vi om vad kropps- och känslofostran tillför dessa ämnen.

Jobba dig fram i sifferordning från början till slut. Du kan genomföra kursen i din egen takt. Du kan fördjupa dig ytterligare i de ämnen som särskilt intresserar dig.

- Många ställen i kursen innehåller länkar. Genom att klicka på länkarna hittar du mer information.

Gröna länkarna öppnar videon från You Tube (på finska).
Blå länkarna öppnar Befolkningsförbundets material.

Kursen erbjuder dig baskunskaper och -färdigheter i kropps- och känslofostran.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Välkommen att bekanta dig med grundkursen i kropps- och känslofostran

- Kurs för pedagoger som arbetar med små barn
- Kursen genomförs på egen hand
- Hur du kan diskutera t.ex. barnets kropp, sexualitet och rättigheter
- Klicka här för att se videon.

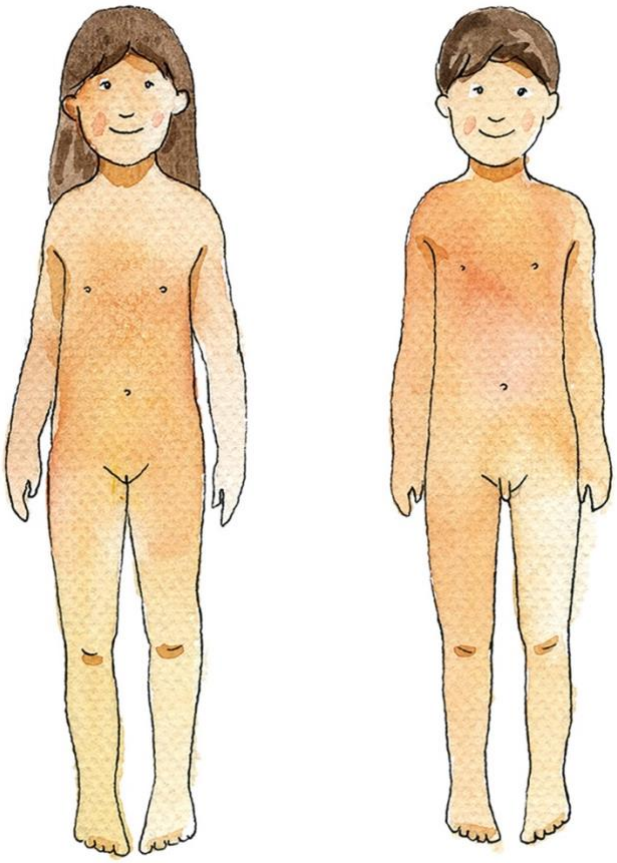
1. Introduktion till kropps- och känslofostran

- **Kropps- och känslofostran är sexualundervisning på barnens nivå.**

En kroppskänsla är en upplevelse i den egna kroppen.
Den kan man bara själv känna och definiera.
Den är unik hos varje människa.
Det är en viktig känsla och man får uppskatta den.

Målet med kropps- och känslofostran är en positiv självkänsla då det gäller kroppen samt en positiv kroppsbild.

Lär barnen namn på alla kroppsdelar, trygghetsfärdigheter och barns rättigheter.



VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Vad är kropps- och känslofostran

- Sexual- och trygghetsfostran för små barn
- Beskriver bättre små barns utveckling och behov
- Målet är en positiv självkänsla och kroppsbild
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Hurdana tankar och känslor har du kring kropps- och känslofostran för barn?

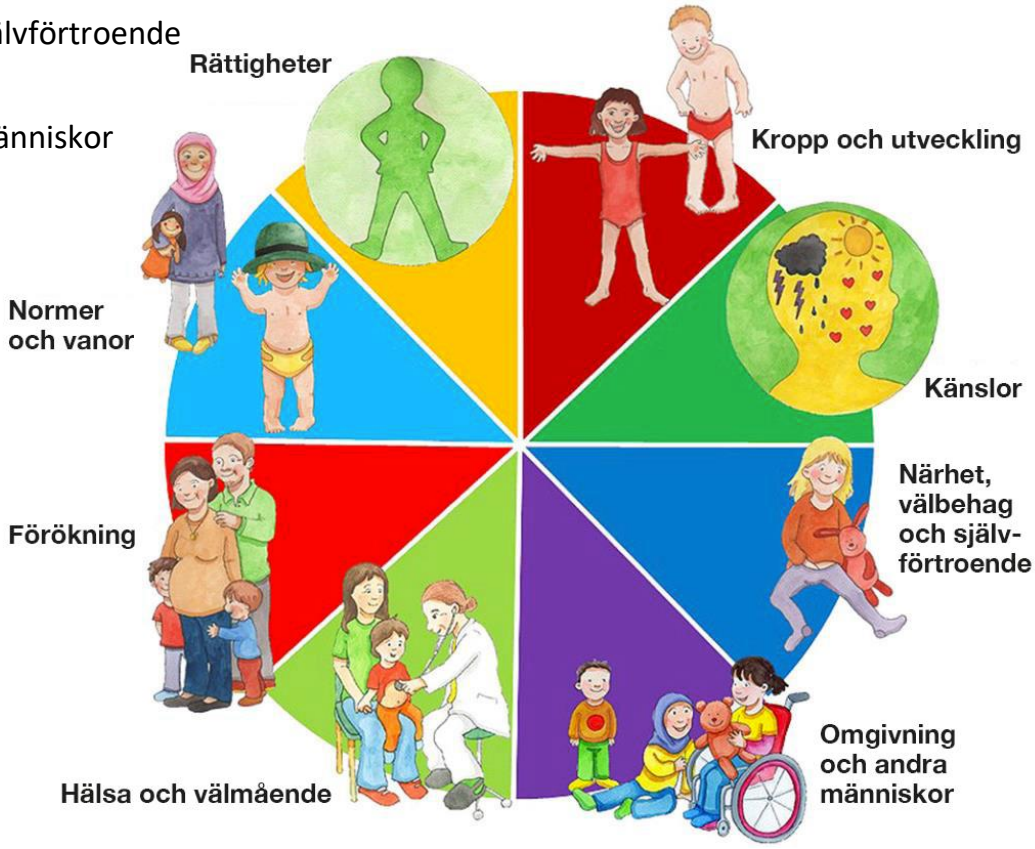
- Du kan skriva kort om dina egna upplevelser i barndomen och hur din sexualfostran gick till.

Kropps- och känslofostran är en omfattande helhet

- **Kropps- och känslofostran innebär att behandla många olika saker. Kropps- och känslofostran omfattar åtta ämnen.**

De åtta ämnena är:

- kropp och utveckling
- närhet, välbehag och självförtroende
- känslor
- omgivning och andra människor
- hälsa och välmående
- förökning
- normer och vanor
- rättigheter



Gå igenom vart och ett av de åtta ämnena med barnen.
Alla dessa ämnena har att göra med människans sexualitet.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Omfattande kropps- och känslofostran

- En helhet vars målsättning är barnets välmående.
- Ger en god beskrivning av barnets utveckling.
- Lär ut information, färdigheter och en positiv attityd.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Bekanta dig med sammanfattningen om Vad är kropps- och känslofostran
- Fundera på vilka ämnen som är mest bekanta för dig, och vilka ämnen du behöver mer information inom.

Rätten till trygghet och den egna kroppen

- **Varje barn har rätt att vara trygg och säga sin åsikt. Barnet har rätt att växa upp och utvecklas i lugn och ro.**

Dessa rättigheter måste läras ut åt barnen.
Barn lär sig sina egna rättigheter
genom att vuxna berättar om dem.
Då kan barnen även
försvara sina rättigheter.

VIDEO

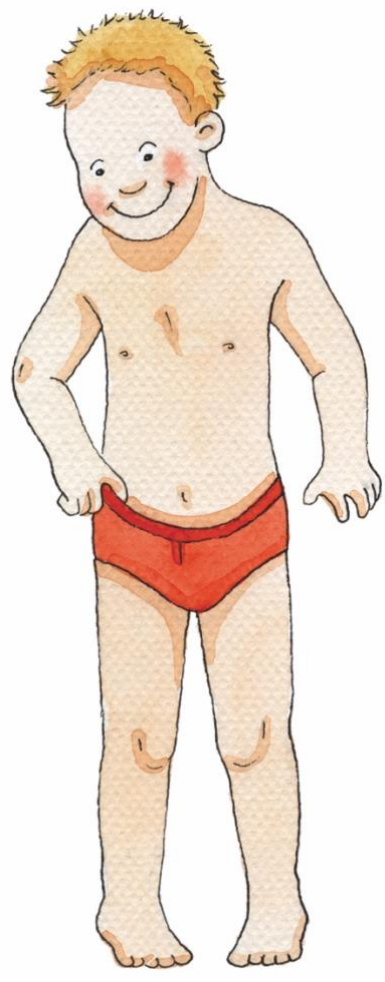
Följande video innehåller (på finska):

Barns sexuella rättigheter

- Även barn har sexuella rättigheter.
- Varje barn har rätt att vara en unik individ.
- Skydda och försvara barnens rättigheter.
- Klicka här för att se videon.

2. Den sexuella utvecklingen

- **Barn är naturligt stolta över den egna kroppen och har ett öppet förhållande till den. Barn är nyfikna och vill ha information.**



Vuxna bör stöda och skydda
även barns sexuella utveckling.

Bekanta dig med hur den sexuella utvecklingen
framskrider hos barn.
Varje barn utvecklas individuellt, även inom sexualiteten.
Uppfostran bör följa barnets ålder och utvecklingsnivå.

Ibland kan ett barns sexuella beteende vara oroväckande,
störa andra barn eller skada.

Då behöver barnet lugn och hjälp.
Mer information hittar du i infohäftet
Nyfiken på sexualitet.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Barnets sexualitet

- Har att göra med närhet, rättigheter och att uppleva känslor.
- Information i samma riktning ges där hemma, i småbarnspedagogiken och i skolan.
- Klicka här för att se videon.

Följande video innehåller (på finska):

Lämplig information enligt ålder och utvecklingsstadium

- Uppskatta det utvecklingsstadium som barnet befinner sig i.
- Bekanta dig med de olika utvecklingsstadierna i vårt material.
- Tala om och visa endast sånt som barnet kan förstå sig på.
- Klicka här för att se videon.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Vad är normalt sexuellt beteende?

- Barn är öppna även inom sexualiteten.
- De flesta barn uttrycker sin sexualitet på något sätt.
- Det är viktigt att den vuxna kan stöda barnets sexuella utveckling.
- Det är även viktigt att kunna avgöra när barnets beteende är oroväckande.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Bekanta dig med barns sexuella utveckling med hjälp av videor om sexualitetens trappsteg (på finska).

Sexualiteten steg för steg

1. Jag är underbar
   Klicka här för att se videon.
2. Nån man tycker om
   Klicka här för att se videon.
3. Kär i en idol
   Klicka här för att se videon.
4. Beundra en förälder
   Klicka här för att se videon.

UPPGIFT

- Du kan bekanta dig med barns sexualitet här:
  0–3år 4–6år

3. Föra saken på tal

- **För många vuxna är det bekant och lätt att tala med barn om sexualitet. För andra är ämnet mer obekant. Var och en känner på sitt eget sätt. Var och en har egna upplevelser och en egen livshistoria.**

Du kan bli bättre på att ta upp ämnet om du övar på att prata om det.

Ofta har olika kolleger och familjer sina egna förhållningssätt och uppfattningar om barns kropps- och känslofostran. Genom att ingå gemensamma diskussioner kan ni reda ut sakerna. Då kan ni bland vuxna komma överens om hur ni ska förverkliga kropps- och känslofostran.

Den vuxnas olika känslor

Det är vanligt att kropps- och känslofostran väcker alla möjliga känslor i den vuxna. Acceptera alla känslor som kommer upp, t.ex. skam eller förvirring.

För att komma vidare från känslorna hjälper det att tala om dem med en annan vuxen. Skydda barnen från dina egna negativa känslor.

De flesta uppfattar barns sexualitet som något naturligt och positivt.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Skam

- Barn får utforska sig själva utan att skämmas.
- Var mild. Undvik att föra vidare skam till barnen.
- Acceptera dina egna skamkänslor och öva dig på att tala öppet.
- Klicka här för att se videon.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Vuxnas känslomässiga reaktioner

- Den egna uppfostran och upplevelser påverkar.
- Barn kan uppleva vuxnas svåra känslor som skrämmande eller förvirrande.
- Klicka här för att se videon.

Öva dig på att ta upp ämnet

- **Om ämnena inom kropps- och känslofostran är nya för dig och du inte har diskuterat dem förr, är det bra att öva först.**

Du kan diskutera ämnena inom kropps- och känslofostran med olika sorters ord och på många olika sätt.
Fundera på förhand vilka ord du känner att passar dig.
Bekanta dig med modellerna för att prata om detta.

Du kan öva för dig själv,
med en vän eller med dina kollegor.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Att ta upp kropps- och känslofostran som samtalsämne

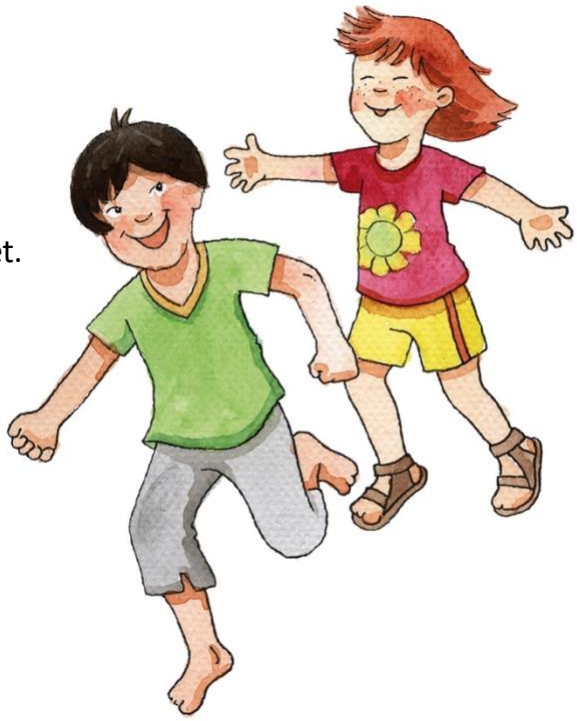
- Det är vuxnas ansvar att föra kropps- och känslofostran på tal
- Då får barnen ord och modeller för att tala, och vågar berätta.
- Gör upp en plan för hur du kommer att förverkliga kropps- och känslofostran.
- Klicka här för att se videon.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Tips för att föra saken på tal

- Förbered dig på förhand och öva.
- Bekanta dig med färdiga material.
- Ge även lyssnaren tid att bekanta sig med ämnet.
- Klicka här för att se videon.



VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Utmaningar inom att föra saken på tal

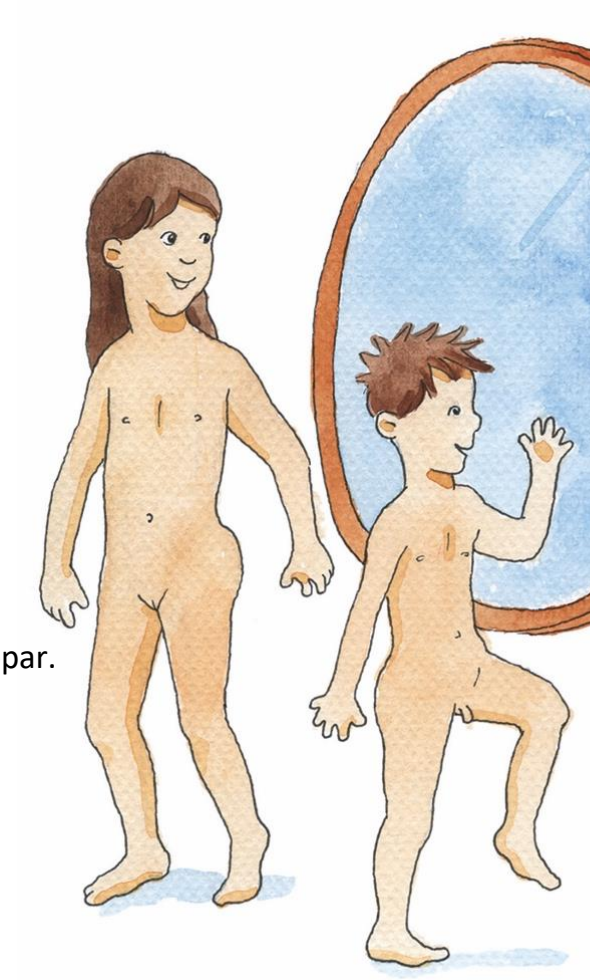
- Osäkerhet och skygghet.
- Traditioner av att tiga om saken.
- Nervositet inför att bemöta lyssnaren.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Välj Välj ut fem kort av Kropps- och känslokort.
- Bekanta dig även med Handledarens guide till Kropps- och känslokort.
- Diskutera kortens ämnen tillsammans med en kollega.

4. Stärk barnets välmående

- **Sexualiteten är en del av människans välmående under hela livet, från födsel till ålderdom. Då du stärker barnens välmående och självkänsla hjälper du barnen att klara sig i livet.**



Positiv kroppsuppfattning

Små barn formar tidigt en uppfattning om ifall deras kropp är tillräckligt bra.

En positiv uppfattning om den egna kroppen hjälper en att försvara och sköta om sig själv livet ut. Tala alltid respektfullt om din egna kropp och andras kroppar. Att uppskatta den egna kroppen stärker självförtroendet.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Självkänsla då det gäller kroppen

- Handlar om hur en människa upplever sin kropp.
- Stärks då kroppen behandlas väl och talas om med uppskattning.
- Att som vuxen ge modell är viktigt. Uppskatta din egen och andras kroppar.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFT

Fundera på hur du talar om din egen kropp inför barn.

Att förebygga trakasseri

- **Barn kan redan i en tidig ålder härmas eller hitta på beteende som sårar andra barn. Små barn menar inget illa med det.**

Sånt beteende kan ändå utvecklas till mobbning
Ifall det får fortsätta utan ingripande.

Ingrip alltid i osakligt beteende
på ett konstruktivt sätt.
Då lär sig barnen att handla så att
mobbning inte uppstår.

Lär dig metoderna
med vilka du kan förebygga
osakligt och förolämpande beteende.

Lär barnet att vara en schysst kompis.
Lär barnet om empati och sociala färdigheter
utan att skuldbelägga.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Droppmetoden för att ingripa

- Varje barn vill känna att det är tryggt och blir accepterat.
- Stanna upp och fundera på händelserna utan att stämpla någon.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFT

- Diskutera med en kollega om eventuellt störande beteende i barngruppen.

Sakliga ord

- **Det är viktigt för små barn att lära sig om kroppsdelarna, hygien och kroppens olika utsöndringar.**

Små barn befinner sig i ett stadium där de övar på att hålla sig, att kissa och att reglera sin tarmfunktion. Dessa färdigheter är viktiga för dem.

Tala om dem på ett öppet och sakligt sätt. Kroppsdelarna har vanliga namn, kroppsdelarnas namn är inte svärord. T.ex. rumpa är ett sakligt ord, medan röv är ett osakligt ord.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Ge barnen sakliga svar

- Lär ut sakliga och tillåtna ord för könsorgan och utsöndringar.
- Det tryggaste för barn är att ha lov att tala om allting.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Bekanta dig via länken med Lilla Tvåans video (på finska) om trygghetsfärdigheter 'Namn på människokroppens olika delar'.
- Klicka här för att se videon.
- Fundera på varför barns könsorgan, utsöndringar samt alla kroppsdelar behöver ha namn som är lämpliga för barnen att använda.

5. Förbered dig på dessa

- **En del av ämnena inom kropps- och känslofostran är för många nya eller obekanta.**
  Det kan väcka frågor.
  En del ämnen kan väcka osäkerhet.

Du kan även få höra
frågor och funderingar över
ifall kropps- och känslofostran
är nödvändigt för barn.

Barn ställer ofta frågor som gäller kroppen.

Bekanta dig med modellerna och materialen
på förhand.
Då är du bäst förberedd på att bemöta barnens frågor
och kan förverkliga kropps- och känslofostran.

Instruktionerna för småbarnspedagogiken
gäller alla barn lika mycket.

Många olika kulturer

- **Observera barnens mångfaldiga bakgrunder. Respektera kulturerna som olika hem har samtidigt som du förverkligar en gemensam kropps- och känslofostran.**

Ge information och material till föräldrarna först. Annars blir barnet tvunget att förmedla information om dessa känsliga ämnen.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Tre ledord för diskussioner

- Respektera, lyssna och fråga.
- Visa intresse för den andra partens åsikter och erfarenheter.
- Klicka här för att se videon.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Visa hänsyn för föräldern som kommer från en annan kultur

- Våga prata och var öppen.
- Alla behöver information om kropps- och känslofostran.
- Klicka här för att se videon.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Gott föräldraskap

- Vad anses vara gott föräldraskap i olika kulturer?
- Diskutera med föräldrarna om vad det i olika kulturer innebär att vara en god förälder.
- Klicka här för att se videon.

Var kommer bebisar ifrån

- **Barn vill veta hur människor får sin början.**

Förökning, barnets födelse, adoption och barnlöshet är saker som du måste lära dig att berätta om på barnens nivå.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Diskutera förökning med barn

- Tala sanningsenligt med barnet.
- Fundera tillsammans med föräldrarna ut hur ni ska diskutera ämnet med barnen.
- Modeller för diskussioner hittar du i Guide för pedagoger, sidorna 17-18.
- Bilderböcker är bra stödmaterial. En list (på finska) över böcker hittar du **här**.
- Klicka här för att se videon.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Hur du kan diskutera förökning, graviditet, födsel och sex

- Klicka här för att se videon.

Barnets onani

Det är vanligt att små barn onanerar.

I en grupp barn finns ofta barn
som rör sina könsorgan inför andra
eller under täcket då det är dags att sova.
Oftast behöver man inte alls
ingripa i det.

Det är viktigt att veta
hur du kan vägleda barnet
och hur du tar upp ämnet med föräldrarna.

Ifall onanin är tvångsmässig eller ångestfylld
ska du se till att barnet får hjälp.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Små barns onani

- Barn onanerar för att fördriva tiden, lugna ner sig eller söka tröst.
- Barn kopplar det inte till skam.
- Hänvisa barnet vänligt till ett ställe där det kan vara ifred.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Tänk dig en situation där ett litet barn onanerar.
  Hur skulle du ta upp ämnet för diskussion med en kollega?
- Bekanta dig med ämnet med hjälp av **Kropps- och känslokort**
  samt **Handledarens guide till Kropps- och känslokort**. Sida 12 i guiden.

6. Trygghetsfärdigheter

- **Trygghet och fostran i trygghetsfärdigheter är viktigt i barns kropps- och känslofostran.**

Barn behöver trygghetsfärdigheter
i sina vardagliga lekar.
Med hjälp av den kan barnet känna igen
situationer som känns obekväma
och skydda sig själv.

Barn behöver trygghetsfärdigheter
även i överraskande eller skrämmande situationer
med andra barn och vuxna.

Lär barnet trygghetsfärdigheter.
Då får barnet lov att tala
om kroppen och trygghet till en vuxen.
Barnet har rätt att vara tryggt.

Då barnet utvecklar färdigheter
lär det sig att tala om saker,
akta sig och berätta om ifall något har hänt.

Tala om för barnet att ifall beröring känns otrevlig
så får man alltid säga nej.
Man ska alltid berätta för en vuxen
ifall man upplevt obehaglig beröring.
pitää kertoa tutulle aikuiselle.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Trygghetsfärdigheter för barn

- Lära barn att säga nej. Öva med barnen.
- Barn behöver inte alltid vara snälla.
- Barn får bestämma över sina egna kroppar.
- Klicka här för att se videon.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Varför vi lär ut trygghetsfärigheter åt barn

- Barnen lär sig att försvara sina egna gränser.
- Respektera den egna kroppen och andras kroppar.
- Får mod att agera tydligt.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Välj en trygghetsfärdighet på planschen **Alla har rätt att bestämma över sin egen kropp.**
- Fundera på hur du skulle lära ut denna trygghetsfärdighet till en kollega eller ett barn.
- Lär ut information, färdigheten samt attityden som gäller denna trygghetsfärdighet.

Mediekunskap för små barn

- **Små barn tillbringar alltmer tid med medieapparater, till exempel smarttelefoner och surfplattor.**

Barn ser och hör även sånt som inte är lämpligt för dem i media.

Barn behöver skydd, handledning och information.

Bekanta er med medieapparater, applikationer och spel tillsammans med barnet.

Berätta även om medias faror.

Till exempel mobbning, nakenbilder och sexuellt lockande.
Det är även riskfyllt att själv skicka bilder.

Öva er tillsammans på hur man ska agera i jobbiga situationer.
Ifall barnet ser något som känns skrämmande behöver det inte fortsätta att se på det.

Barnet kan avlägsna sig från situationen eller stänga av apparaten.

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Digital trygghetsfärdigheter

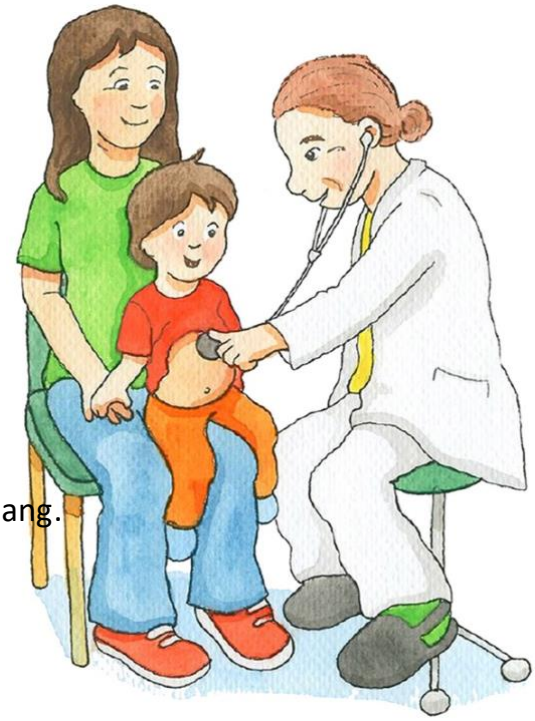
- Bekanta er med applikationer, spel och apparater tillsammans med barnet.
- Berätta om riskerna och lär ut trygghetsfärdigheter.
- Följ åldersgränser och lär ut dem.
- Klicka här för att se videon.

UPPGIFTER

- Samla ihop bilder av medieapparater och namnge dem tillsammans med barnet.
- Lär er tillsammans med barnen märkningarna om åldersbegränsningar och symboler om innehåll, som finns på spel och program.

7. Verktyg för kropps- och känslofostran

- **I ditt arbete som kropps- och känslopedagog har du hjälp av många slags material. Bekanta dig omsorgsfullt med dem.**



Dela gärna materialen med kollegor och föräldrar samt använd dem tillsammans med barnen.

På det viset kan alla ta till sig ämnet i fred och i sin egen takt.

Befolkningsförbundets material finns till för att delas, fritt och gratis.
Det är även tillåtet att spela upp videorna vid olika evenemang.

Särskilt för pedagoger

Bekanta dig med allt material på materialsidan **här**
allt svenskt språkigt material **här.**

Startförpackning för pedagoger

Denna **startförpackning** erbjuder länkar till material som är bra för att inleda kropps- och känslofostran.
.

Utveckling enligt åldersnivå

Stöd barnets utveckling -materialet erbjuder information om barns sexualitet och att stöda den på olika åldersnivåer.

Barnets sexuella utveckling (A4)
0–3år **4-6år**

Stöd barnets utveckling -plansch 0-6år (A1)

Infohäfte för pedagoger

Nyfiken på sexualitet erbjuder information om hurdant sexuellt beteende hos barn är vanligt respektive oroväckande.

Kort som hjälper dig att tala

Kropps- och känslokort gör den enkelt
att inleda samtal om olika ämnen.
Mer information hittar du i
Handledarens guide till Kropps- och känslokort

VIDEO

Följande video innehåller (på finska):

Kort som för saken på tal

- Med hjälp av korten och Handledares guide du modeller och ord för att diskutera ämnet.
- Det finns 21 kort.
- Du kan använda korten tillsammans med barnen, kollegerna och föräldrarna.
- Kicka här för att se videon.

Befolkningsförbundets webbplats för kropps- och känslofostran

Där hittar du information, material och modeller.
Du kan också hitta information om aktuella ämnen på **hemsidan**.

Övningar för barngrupper (på finska)

Övningar ger noggranna instruktioner
för hur du kan förverkliga
kropps- och känslofostran i barngruppen.

Böcker och sånger för olika stunder:
Lista över bilderböcker för barn
Bilderböcker för barn hjälper att behandla alla ämnen
inom kropps- och känslofostran.
Välj ut de böcker från listan som passar dig bäst
och låna böckerna från biblioteket.
Lista över sånger
Barn tycker om sånger och sånglekar.
De lär sig även av dem.
Listan består av sånger om ämnen
inom kropps- och känslofostran.

VIDEO

Videor för pedagoger (på finska)

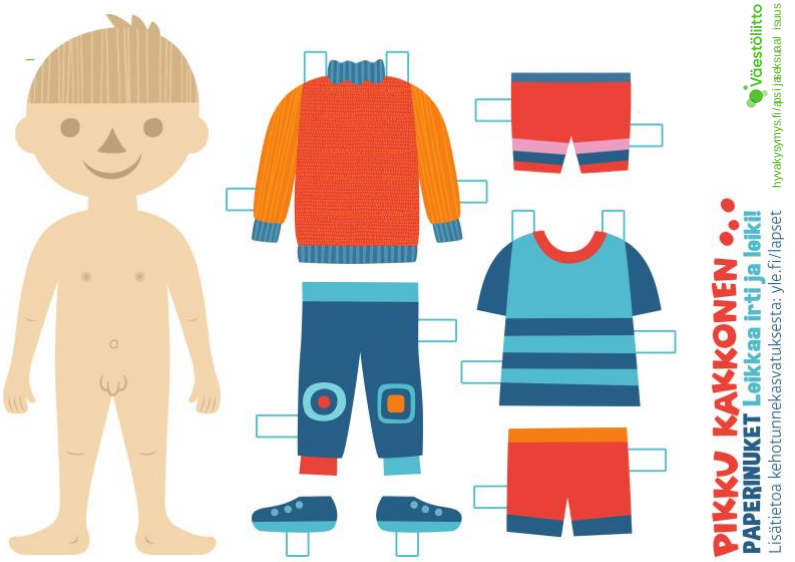
Hittar du **här.**

Lilla Tvåans instruktionsvideor on den egna kroppen

Barnprogrammet Lilla Tvåan
har gjort en kampanj om trygghetsfärdigheter
med Befolkningsförbundet. (på finska)

Här kan du se instruktionsvideor som passar barnen
och läsa om kroppen och trygghetsfärdigheterna.
Du kan även skriva ut pappersdockor.

Pappersdockor: **flicka** och **pojke**



Särskilt för föräldrar:

- **Nedan finns verktyg för kropps- och känslofostran som är särskilt lämpliga för föräldrar till barn.**

Ge föräldrar länkar, diskutera ämnet med dem.

Vid behov ordna en föräldrakväll för föräldrarna.

Startförpackning för vuxna och barn (på finska)

Infoförpackningen för vuxna kan du erbjuda åt föräldrar som är obekanta med barns kropps- och känslofostran. Där hittar du länkar till de viktigaste materialen för föräldrar.

I barnens infoförpackning beskrivs material som kan användas med barnen då kropps- och känslofostran inleds. Berätta för föräldrarna om barnens infoförpackning. Bekanta er tillsammans med den.

Upptäcktsresa i den fantastiska kroppen

Grundläggande guide för kropps- och känslofostran (på finska).

Modell för föräldramöten (på finska)

Diabilder och instruktioner för pedagoger om hur och vilka ämnen som bör diskuteras på föräldramötet om kropps- och känslofostran. Modellen för föräldramöten innehåller en **sammanfattning**, **diabilder** samt **Guide för pedagoger**.

Hyvä kysymys -nättjänsten -sidan för föräldrar

Här har vi samlat information för föräldrar om kropps- och känslofostran.

Hänvisa föräldrarna till att bekanta sig med nättjänsten.

På nättjänsten kan man söka upp artiklar, videor, kurser och annat.

Källor och grunder

Allt innehåll i kursen baserar sig på nationella och internationella instruktioner och rekommendationer.

De är bland andra:

- Barnkonventionen
- Utbildningsstyrelsens förpliktande dokumet
- En barndom utan våld -åtgärdsplan 2020-2025
- WHO:s standarder för sexualfostran I Europa
- Lanzaroteavtalet

Väestöliitto