

De gode samtaler med børn om sex

De gode samtaler med børn om sex skal tilpasses individuelt til barnets udvikling. Det er ikke nok med én samtale om sex, men dit barn har brug for løbende vejledning i, hvordan det kan forholde sig til sex og seksualitet. Du skal finde din egen måde at tale med dit barn om sex, som passer til jeres indbyrdes relation.

Skrevet af Linda Valbjørn, Psyko- og familierapeut

Mere end én samtale

De gode samtaler med børn om sex begynder allerede, når dit barn begynder at opdage sin egen seksualitet - når barnet opdager, at der er forskel på drenge og piger. Det er altså ikke nok med en enkelt samtale om blomsterne og bierne, når barnet er teenager. Dit barn har brug for løbende vejledning i, hvordan det kan forholde sig til sin egen seksualitet. Dit barn har brug for støtte til at finde ud af, hvordan det kan forholde sig til forskellige seksuelle temaer, som dit barn bliver præsenteret for.

Selvom du måske endnu ikke har fået talt med dit barn om sex og seksualitet, så er det ikke for sent. Dit barn bliver ved med at have brug for de gode samtaler med dig om sex og seksualitet.

Indholdet i samtalerne

Indholdet i samtalerne om sex, vil være forskelligt alt efter dit barns alder og modenhed. Det kan være svært at finde ud af, hvad dit barn kan forholde sig til omkring sex, derfor skal du være opmærksom på dit barns reaktioner undervejs i jeres samtale.

Det er en god ide at øve dig i at bruge de anledninger, som barnet indirekte eller direkte giver dig. Eller du kan prøve at være opmærksom på situationer, som giver anledning til en samtale. F.eks. kan det være, at I kommer til at tale om nogen, der er begyndt at komme sammen, og det kan blive til en samtale om, hvad der er godt at lægge vægt på, når man skal finde en kæreste. Måske hører I om nogle, der har været udsat for seksuelle overgreb. Det kan give anledning til at høre, om dit barn har haft dårlige oplevelser omkring det seksuelle, som har skræmt dem. Eller du kan fortælle om, hvor stor skade det kan gøre, hvis ens grænser bliver overskredet. Det kan også være situationer, der kommer frem fra vennekredsen, film eller nyhederne, som indeholder nogle seksuelle temaer, som der på den måde giver en anledning til en samtale.

Dit barns reaktioner viser om, han/hun forstår det, I taler om. Hvis dit barn ser ud til at være uforstående eller forskrækket over indholdet i jeres samtale, kan det være fordi, det er for tidligt at tale om det enkelte emne. Det kan også være, at dit barn reagerer mod, at det bliver for personligt og privat – og altså ikke ønsker det emne drøftet på den måde. Du er nok den, der bedst kan mærke, hvornår der er en positiv kontakt, og hvornår samtalen i stedet skaber afstand eller modstand.

Forskellige seksuelle temaer

Du skal selv vurdere, hvad du tror, at dit barn har brug for vejledning i. Her er nogle seksuelle temaer, som dit barn kan have brug for vejledning i.

- Hvordan kan dit barn indgå i et kæresteforhold, hvor de har respekt for hinandens grænser?
- Vejledning i at kunne sige fra og sætte grænser i forhold til sex.
- Oplysning om forskellige former for prævention.
- Hvordan kan onani bruges på en sund måde uden, at det fører til afhængighed og ensomhed?

Vejledning i, at der er forskellige oplevelser af seksualiteten i forhold til, om man er pige eller dreng - mand eller kvinde.

En snak om, hvilket forvrænget billede af sex pornoen giver?

Hvis du er i tvivl om dine egne holdninger og svar på disse spørgsmål, så kan du finde inspiration og forskellige holdninger i flere af artiklerne på denne hjemmeside.

Tilpas samtalerne til dit barns udvikling

Jeg kan ikke sige, hvornår du præcist kan tale med dit barn om de forskellige seksuelle temaer, da børn er forskellige. Det vigtigste er, at du tilpasser dine samtaler til dit barns udvikling, da dit barn tager imod på forskellige niveauer i forhold til, hvor dit barn er i sin udvikling.

Forskellige familier

Det er individuelt, hvordan samtaler med børn om sex foregår. Familier er forskellige. Derfor skal du finde din egen måde at tale med dit barn om sex, som passer til jeres indbyrdes relation. I nogle familier, vil det være en hjælp at låne bøger, så der tages udgangspunkt i bøgerne og deres billeder.

I en type familie bliver der brugt mange ord – I kan være vant til at tale om mange typer emner, f.eks. følelser, tanker og holdninger. I den familie vil det måske være naturligt at tale åbent og direkte om sex og seksualitet.

I en anden familie, er samværet ikke præget så meget af ord, så derfor bliver samtalerne om sex, måske til små hentydninger eller indirekte spørgsmål, hvilket er passende for barnet i den familie. Det vigtigste er, at dit barn har oplevelsen af, at du er til stede - hvis og når dit barn har brug for vejledning og støtte omkring sex og seksuelle spørgsmål.

Blufærdighed hos forældre og børn

Mange forældre er blufærdige i forhold til sex. Din egen måde at forholde dig til sex og din seksualitet kan påvirke den måde, som du taler med dit barn på, om sex. Det kan nogle gange være lettere at opfinde nogle andre personer, som du kan fortælle om, i stedet for at tale om dig selv og dit parforhold. Når du taler om andre end dig selv, kan du lettere distancere dig, så emnet ikke kommer så tæt på.

Mange børn er blufærdige omkring sex og seksualitet. Det er vigtigt, at du respekterer og imødekommer dit barn, hvis det er blufærdigt. På den ene side synes jeg, at det er vigtigt at respektere både din og dit barns blufærdighed, men samtidig vil jeg udfordre dig til, at det ikke bliver en sovepude, hvor du ikke lader dig udfordre dig til at tale med dit barn om sex.

Jeg tror, at det kan betyde meget for dit barn, hvis det mærker, at der er plads til gode samtaler om sex i hjemmet.