



HVORDAN TALER JEG MED BØRN OM SEKSUALITET?

Som voksne er vi gode til at vejlede og tale med børn om, hvordan de skal tale pænt til hinanden, sidde ordenligt ved bordet og ikke slå, når de bliver vrede. Vi lærer børnene selv at tage tøj på og gå i skole, at spørge om lov, hvis de vil have noget, og sige til, hvis de har brug for hjælp. Men mange voksne kommer til kort, når der skal tales om kroppen og dens private områder, seksualitet, og hvilke berøringer der er okay og ikke okay.

Du kender sikkert til spørgsmål, der får dig til at rødme, grine eller blive fuldstændig paf. Eller svar, som du giver, i mangel af bedre. F.eks.: "Det lærer du, når du bliver ældre", "det må du spørge mor om" eller "sådan noget siger man ikke!". Børn overrasker med deres viden og nysgerrighed, og denne nysgerrighed er en vigtig del af deres udvikling, som vi skal støtte op om – også selv om det til tider kan opleves som en smule svært.



At tale med børn om krop og grænser betyder ikke, at du skal sætte dig ned og diskutere emnet seksualitet med dem. Det betyder "bare", at du i hverdagen skal være opmærksom på, hvad børnene siger og leger og her gribe de chancer, du får, til at tale om krop, seksualitet og grænser.

OM SEKSUELLE OVERGREB

Vi bliver især opmærksomme på os selv, når der diskuteres seksuelle overgreb i medierne. Vores børn ser og hører ord som seksuelle overgreb, voldtægt og forbudt og spørger ind til det. Hvad skal vi sige? Hvad må vi sige? Skræmmer vi børnene? Hvordan beskytter jeg mit barn mod det? Man kan hurtigt blive i tvivl, for man vil jo heller ikke skade sit barn eller sige noget, der kan opfattes anderledes end det, man mener.

EN HJÆLP TIL DIG

Denne lille pjece er en hjælp til dig som voksen, der gerne vil have nogle redskaber til at tale med dit barn (eller andre børn) om seksualitet. Det er ikke muligt at beskytte børn fra alt dårligt i livet, men der er nogle forhold om kroppen og grænser, vi kan tale med børn om, således at de kan skelne mellem rigtigt og forkert, lære at sige nej og kende egne grænser.

Ved at tale åbent om kroppen, dens udvikling og signaler er vi med til at udvikle børns forståelse for, at kroppen og dens udvikling ikke er noget forbudt, men noget privat og noget, der skal behandles med respekt og forsigtighed.

At tale med børn om krop og grænser betyder ikke, at du skal sætte dig ned og diskutere emnet seksualitet med dem. Det betyder "bare", at du i hverdagen skal være opmærksom på, hvad børnene siger og leger, og her gribe de chancer, du får, til at tale om krop, seksualitet og grænser.

DE SMÅ BØRN 1-3 ÅR

Det er en god ide at opmuntre de mindste børn til at prøve selv, gøre selv, vise selv og fortælle selv. I disse situationer kan du nemt vejlede og korrigere.

Delagtiggør barnet

Det er vigtigt, at du som voksen fortæller selv de mindste børn, hvad du laver sammen med dem. Dette kan f.eks. være bleskift: "Nu er jeg ved at skifte din ble, så du kan få en tør og ren numse. Jeg kan godt se, du er ked af det (hvis barnet græder), vi er snart færdige ..." osv.

Ved at delagtiggøre børn i, hvad vi foretager os med dem, er vi med til at udvikle deres forståelse for sig selv og styrke deres integritet. Som voksne er vi ofte nødsaget til at gøre ting med børnene, som de måske ikke altid har lyst til. Fortæl og forklar børnene hvorfor.

Spisesituationer

Hvor sidder munden? Hvad bruger man den til? Hvad må man komme ind i munden?

Når børn spiser, er det et godt sted at lade dem prøve at spise og drikke selv. Tving ikke børn til at spise, opfordr dem gerne, og giv dem tydelige grænser for, hvad du synes er okay og ikke okay. Munden er et privat område.

Badesituationen

Hvad og hvor er tissemanden? Hvad og hvor er tissekonen? Hvad og hvor er numsen? Hvad bruges de til? Hvordan vasker man områderne? Disse områder er private, og det betyder, at det kun er barnet, mor og far samt lægen, der må røre her. Hvis det ikke handler om sundhed eller hygiejne, må andre voksne som udgangspunkt ikke røre her.

Toiletbesøg

Hvordan tørrer man sig? Hvad skal man passe på?

Piger skal f.eks. tørre sig forfra bagud for ikke at få bakterier i tissekonen. Man skal passe på sine kønsdele.

Kontakten til andre

Når børn er ude at lege eller på besøg hos venner og familie, har vi en tendens til at fortælle dem, hvad de skal gøre. "Gå nu hen og sig hej til bedstefar", "Giv lige Lisa et kram" osv. Vis i stedet barnet, at det har mulighed for at udtrykke, hvad det har lyst til eller ikke lyst til, f.eks.: "Har du lyst til at sige ordentligt hej til bedstefar?", "Må Lisa få et knus?"

Spørgsmålene skal selvfølgelig afpasses situationen. Børn går ikke i stykker af at få at vide, de skal tale ordenligt, hvis de f.eks. surmuler eller på anden måde virker næsvise. Dine vejledninger og korrektioner i hverdagen hjælper barnet til at danne sig en forståelse af, hvad der er okay at gøre og sige, og at det er i orden at sige fra over for noget, man ikke har lyst til.

Det er vigtigt at forklare børn, at det samme gælder den anden vej. Hvis nogen siger nej eller viser, at de ikke har lyst, så skal man respektere det og ikke fortsætte med, hvad man gør. Man kan forklare barnet, at andre kan blive kede af det, sure osv.

Normale seksuelle handlinger for det lille barn

Selv helt små børn fødes med en seksualitet. Seksualiteten er dog helt anderledes end den voksnes. Denne seksualitet handler om lyst og ulyst, ligesom det naturlige behov for mad og søvn, der skal opfyldes, om kærtegn og omsorg, der er med til at udvikle det lille barn.

Små børn piller og nulrer, hvor de kan komme til, og hvor det føles rart. De oplever en tilfældig følelse af lyst, når de mærker sig selv, eller når den voksne kærtegner barnet. Dette kan f.eks. være i badet, ved bleskift eller leg.

I 2-3 års alderen kan de mere bevidst stimulere sig selv ved at gnide sig op ad armlæn eller rokke frem og tilbage på skødet af den voksne eller overskrævs på stolen. Børnene synes, det føles rart, de ved dog ikke, hvad det er, de egentlig laver.



Hvis lille Minik spørger åbenlyst og helt naturligt om, hvorfor hans tissemand kan stritte, alt imens I står og handler i butikken, er det helt i orden at sige, at det kan I tale om, når I når hjem. Hvis han så spørger om, hvorfor I ikke kan tale om det nu, kan I forklare, at mange mennesker synes, det er privat og lidt flovt at tale om, når der er mange mennesker. Derfor skal I vente med at tale om det, til I kommer hjem.

BØRN FRA 3-6 ÅR

Børn i denne aldersgruppe kan nu bedre forstå de sociale spilleregler, vi opstiller for dem. De forstår godt, at der er nogle ting, man må, og andre ting, man ikke må. De ved nu mere om, hvad de skal gøre, for at stimulere sig selv og få en rar fornemmelse i kroppen.

Børn i denne alder spørger meget og direkte. Det er en god ide at besvare børns spørgsmål om krop og seksualitet med den åbenhed, vi besvarer andre spørgsmål med. Det er også i orden ikke at ville svare på bestemte spørgsmål, man mener hører privatlivet til, f.eks. om jeres sexliv. Her fortæller I bare, at det er privat for voksne, og det skal børn ikke være en del af. Børn behøver ikke store og lange forklaringer.

Blufærdighedsgrænser

Hvis børn stimulerer sig selv åbenlyst, kan man nu begynde at vejlede dem i, at onani er noget privat og noget, man gør, når man er alene, f.eks. på sit værelse. Det kan godt være svært for barnet at forstå, at det ikke er noget, man gør åbenlyst, og derfor er det vigtigt, du forsigtigt lærer barnet om blufærdighedsgrænser og ikke virker fordømmende over for barnets adfærd. De næste par år vil børnene have nemmere ved at forstå din vejledning.

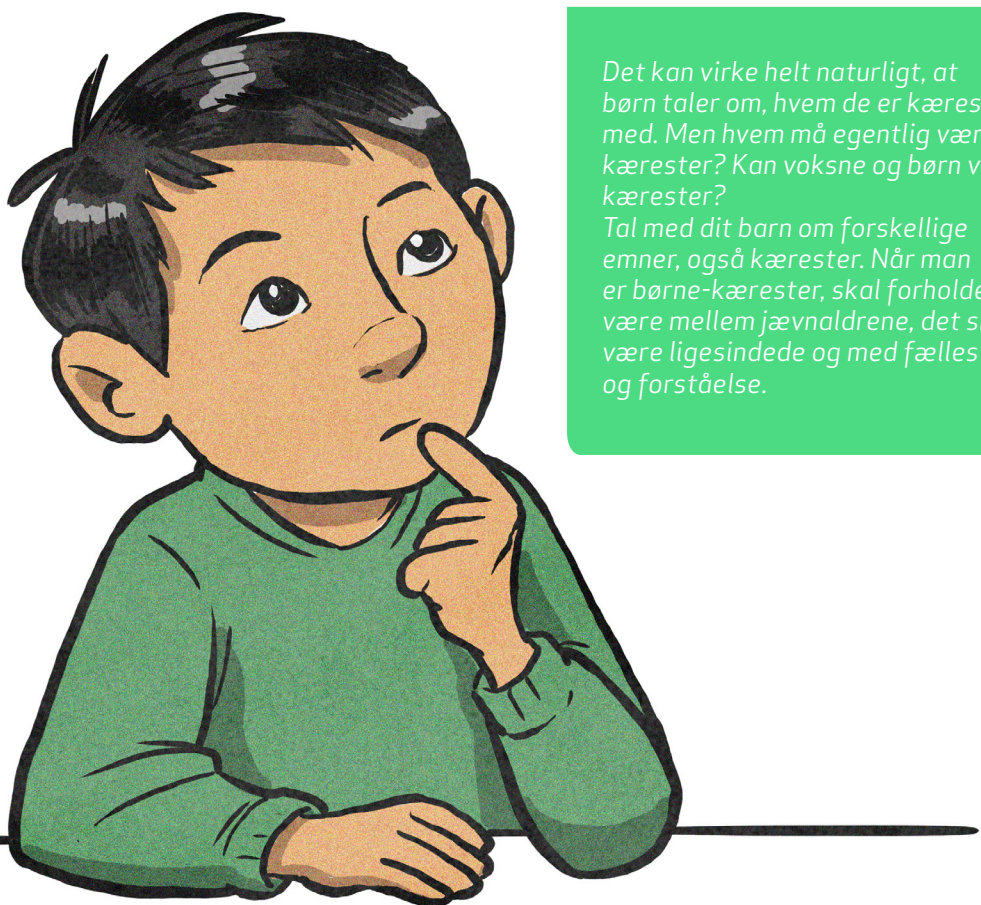
Det er okay at sige nej

Det er nu et godt tidspunkt at lære barnet, at nogle mennesker kan finde på at gøre dumme ting ved én, også selv om man ikke har lyst. Det kan f.eks. være at røre ved én på ens private områder, og her er det i orden at sige nej. Børn skal også vide, at det heller ikke er okay at blive opfordret til at røre ved voksnes private områder, og at de gerne må sige nej. Det kan både være mennesker, man kender, men også mennesker, man ikke kender, der kan gøre dumme ting. Det kan også være mennesker, man er venner med, eller mennesker, man godt kan lide. Det er stadig i orden at sige nej, hvis man ikke har lyst.

Gode og dårlige hemmeligheder

Det er en god ide at lære børn at skelne mellem gode og dårlige hemmeligheder. De gode hemmeligheder kan f.eks. være dem, der gør én glad, dem, man næsten ikke kan vente med at fortælle. Det kan f.eks. være, når man skal give sin veninde eller mor og far en gave.

De dårlige hemmeligheder er dem, man ikke rigtig ved, om man må fortælle om, dem, der gør én ked af det og måske lidt bange. Det er de hemmeligheder, man ikke tør fortælle til en voksen, eller som man har fået at vide, man ikke må fortælle. Her skal man fortælle barnet, at det er vigtigt og okay, at man fortæller sin hemmelighed til en voksen alligevel. Børn i denne alder ved ikke, at deres leg og ord kan forbindes med en del af voksensexualiteten. Derfor er det også vigtigt, at I som voksne omtaler seksuelle lege som "lege" og ikke tillægger legene seksuel betydning eller ord. Børn kan godt sige frække ord uden at forstå den egentlige betydning af ordet.



Det kan virke helt naturligt, at børn taler om, hvem de er kærestes med. Men hvem må egentlig være kærestes? Kan voksne og børn være kærestes?

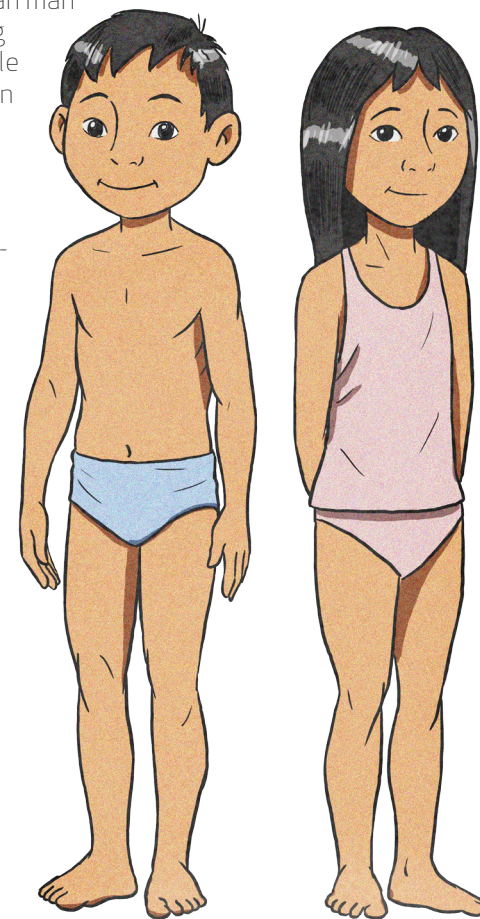
Tal med dit barn om forskellige emner, også kærestes. Når man er børne-kærestes, skal forholdet være mellem jævnaldrene, det skal være ligesindede og med fælles lyst og forståelse.

Hvad er normale seksuelle handlinger for det 3-5-årige barn?

Børn i denne alder begynder at udforske hinandens kroppe. Hvordan ser de ud? Hvor er der huller? Kan man komme ting ind? Osv. De leger far, mor og børn, doktor, bollelege og tegner kønsdele og nøgne mennesker. Dette er alt sammen normale lege, som er med til at udvikle barnets viden om kroppen, hinandens grænser og forståelsen af sig selv. Så længe børnene er nogenlunde alderssvarende, og legen er præget af gensidig nysgerrighed og lyst, så er det helt normalt. Hvis børnenes leg er præget af ligeværdighed, og der ingen tvang eller ulige magtforhold er at se, så er det normalt.

Når børn begynder at udforske hinanden og komme ting ind i kroppens huller, er det en god ide at stoppe børnene i legen, fortælle dem, at de skal være forsigtige, og at ting kan give skrammer og mærker eller sidde fast.

Hvis børn sætter sig på jer og begynder at gnide sig hen eller op ad jer, er det okay, at I som voksne siger nej til barnet og sætter en grænse. Dette hjælper barnet med at forstå og lære grænserne mellem mennesker.



Lær børn, at de områder, der er private, er dem, der er dækket af ens undertøj.

Voksne og børn må ikke røre dér, medmindre det er ens mor, far eller læge. Barnet må som udgangspunkt heller ikke røre andre børn dér.

Der vil være legesituationer, hvor kroppen udforskes. Dette er helt normalt.

SKOLEBARNET 6-11 ÅR

Børn i skolealderen har gennem medier, søskende og andre børn og voksne en forestilling om, hvad sex er. De har tænkt over forskellen på drenge og piger, hvordan kroppen ser ud, hvor børn kommer fra osv. Det kan også være, børnene har hørt om sex, seksualitet, egne rettigheder og lignende i skolen.

Børn kan have flere spørgsmål og forestillinger, du som voksen kan være med til at svare på. Dette vil hjælpe barnets forståelse og vil sikre, at barnet ikke får et forkert eller fordrejet indtryk af seksualitet.

Grib de tilfældige chancer i hverdagen til at spørge ind til, tale om og fortælle om din viden. Hvis der kommer et indslag i fjernsynet om sex, kærestes eller kroppen, et billede i bladene eller skolebøgerne eller et samtaleemne har du chancen for at dele dine holdninger og viden ud, uden at det kommer til at virke unaturligt.

Nogle handlinger er forbudte

Som tidligere kan det være en god ide at fortælle børn om private områder på kroppen, hvem der må røre og kigge, og hvem der ikke må. Man kan forklare skolebørn, at nogle mennesker ikke ved, at der findes private områder på kroppen, men at det stadig er okay at sige nej, hvis de private grænser bliver overskredet.

Du bestemmer selv, hvem du vil fortælle det til

Tal med skolebarnet om, hvilke voksne det stoler på, og hvem det har nemt ved at tale med. Det er vigtigt, at børn får at vide, at de ikke får skæld ud, hvis de fortæller en "dårlig hemmelighed" til dig eller andre voksne, men at det er en god ting. Hvis en voksen eller et andet barn skulle overskride barnets grænser, må barnet selv vælge, hvilken voksen det vil fortælle det til.

Der er hjælp til alle

Børn er meget tillidsfulde, og de kan have svært ved at "sladre" om voksne eller børn, de måske holder af. Det kan også være, de har fået at vide, de ikke må fortælle det eller er blevet truet til ikke at sige noget. Her er det vigtigt at forklare børnene, at voksne eller børn, der gør sådan (rører, skriver, viser osv.), har brug for hjælp til at stoppe med deres handlinger, og den hjælp kan de få, hvis de fortæller om det. Det kan gøre afsløringen af andres handlinger mindre afskrækkende for barnet.

Normale seksuelle handlinger for skolebarnet

Skolebørn eksperimenterer meget med seksualitet. Vi ser det bare ikke lige så tydeligt som tidligere, hvilket nok hænger sammen med de sociale spilleregler vi har lært dem.

Skolebørn får kærestes, leger kysselege, drenge efter piger, interesserer sig for emner om sex og bruger mange frække ord (særligt drengene). Nogle børn prøver at onanere sammen, dog under private omstændigheder. Børnene bliver også mere blufærdige og kan virke mere generte omkring toiletbesøg eller bad end tidligere.

DE UNGE TEENAGERE 11-15 ÅR

Der sker mange ting i de unges liv. De begynder at eksperimentere med kærestes, berøringer og nogle med sex. Nogle starter tidligere end andre, og derfor er det også vigtigt at tale med teenageren om sex, prævention og seksualitet. Sex kan og skal være rart for begge parter, men det kan også være ubehageligt og nogle gange endda kriminelt. Husk, at den seksuelle lavalder i Grønland er 15 år.

Teenagere er helt bevidste om sammenhængen mellem kropslige fornemmelser og seksuelle handlinger eller tanker. De ved, hvordan de påvirkes af billeder, film og ord, og de begynder i denne tid at interessere sig mere for seksuelle handlinger med en partner.

Der sker meget i teenagerens liv. Ud over at seksualiteten udvikles, ændres kroppens udseende, identiteten formes, forældrene trodses, og omgivelserne påvirker den måske lidt sensitive teenager. Selv om det kan være svært at tale med de unge teenagere, er det vigtigt, du signalerer en åbenhed for at tale sammen om seksuelle emner, og at du står til rådighed ved tvivlsspørgsmål. Hvis du tidligere har talt åbent og på en alderssvarende måde med dit barn (eller børn generelt), vil det være nemmere at tage disse emner op med teenageren.

Et nej er et nej

Som vi gør med de mindre børn, er det vigtigt, at minde teenageren om, at et nej er et nej. Dette gælder også mellem unge mennesker, mellem dem, der er kærestes, mellem unge og voksne, og unge og andre børn.

Tal med teenageren om personlige grænser, og hvad teenageren skal gøre, hvis disse grænser bliver overskredet. Det er altid i orden at sige nej, også selv om man f.eks. er kærestes.

Mange overgreb sker mellem unge og unge samt unge og børn, og derfor er det vigtigt at tale med de unge om deres tanker, følelser og seksuelle handlinger. Sex skal være en god ting. Den skal være ligeværdig, uden tvang og med en fælles lyst.

Informationsmaterialer

Nogle teenagere vil ikke tale med dig om seksualitet eller sex. Her kan det være en god ide at lægge informationsmaterialer om krop, sex, grænser og prævention frem for den unge.

Brug tilfældighederne

For at nå teenageren kan du tale om emner, f.eks. læser på internettet eller ser i fjernsynet: "Jeg så det her forleden dag ... hvad tænker du om det?" Dette er en nem og god indgangsvinkel til at fortælle om dine holdninger og viden. Selv om den unge måske synes, det er pinligt eller er chokeret over, du spørger og fortæller, har du signaleret over for den unge, at du interesserer dig for hans/hendes liv og sikkerhed.

Normale seksuelle handlinger for teenageren

Teenagere er fuldt bevidste om egen krop og egne kropsreaktioner og er derfor også almindeligvis lige så blufærdige som andre (voksne) mennesker.

Teenagere har en stor interesse for det andet køn, får partnere og udforsker deres seksualitet sammen med dem. Ofte oplever de voksne, at teenageren gør meget for at skjule sin seksualitet og interesse herfor. Dette er helt almindeligt.

Teenageren kan være meget optaget af seksualitet og søger informationer, billeder og viden på internettet, gennem (porno-)film, eller hvor han eller hun kan komme til.

Så længe teenageren ikke interesserer sig for børn, der er meget yngre end sig selv, og så længe der ikke er tvang, trusler eller vold involveret i de seksuelle handlinger, så er det normalt.

REGLER PÅ INTERNETTET OG MOBILTELEFONEN

Både yngre børn og unge er på internettet i dag. Størstedelen har ligeledes en mobiltelefon. De har forskellige profiler på forskellige sites og er ofte aktive i flere chatforummer. Børn og unge i alle aldre, der benytter internettet, skal lære, at de ikke uden videre må dele personlige oplysninger (telefonnumre, adresse og lign.), koder og billeder på internettet og mobilen. De skal også have at vide, at personer kan være andre end dem, de udgiver sig for på nettet.

Det er en god ide at være opmærksom på, hvilke sites dit barn er aktiv på, og hvilke personer barnet er i kontakt med. Hvis en voksen prøver at være venner med et barn på internettet, skal barnet eller den unge give besked om dette til forælderen.

Internettet er både fyldt med masser af god viden og information, men kan også indeholde krænkende personer og materialer.

PLADS TIL PRIVATLIVET

Børn og unge har brug for voksne til at støtte dem i hverdagen. Til at stille spørgsmål til, til at vejlede dem og til at føle sig trygge hos. Dette hjælper dem i deres udvikling. Men børn og unge har også brug for privatliv. Den tid, de er alene, udvikler de egne meninger og holdninger. De løser selv forskellige problematikker og får nye kundskaber. Al dette er med til at give dem selvtillid og selvstændighed.

Husk derfor at respektere børn og unges privatliv. Vær ikke for påtrængende, men brug hverdagens små tilfældigheder til at tale med dit barn om dine holdninger og viden. Vær en rollemodel.

TIL PROFESSIONELLE

Har du planer om at tale med børn og unge om seksualitet, er det en god ide at inddrage forældrene i dine tanker og planer. Samarbejde med forældre øger jeres fælles forståelse af børnene og de unge samt deres behov og udvikling.

HVAD KRÆVER SKÆRPET OPMÆRKSOMHED?

Hvis børnene udviser en overdreven seksuel adfærd, der adskiller sig fra den almindelige barnlige nysgerrighed, så bør du være opmærksom.

Hvis ét enkelt barn hele tiden er den eneste, der tager initiativ til seksuelle lege, hvis barnet slikker på andre børns kønsorganer, eller hvis barnet ikke følger de voksnes irettesættelser eller vejledninger, så skal du være ekstra opmærksom.

Hvis barnet har fysiske tegn på overgreb. F.eks. rødme, sår eller blå mærker omkring kønsorganer eller mund.

Hvis børn i skolealderen har en ikke-alderssvarende viden om sex eller kender til mange detaljer omkring voksen seksualitet (ord, stillinger, lugte osv.), virker ekstrem optaget af sex, onanerer offentligt eller er seksualiserende i sin adfærd, er der grund til at være ekstra opmærksom på barnet. Og du bør være ekstra opmærksom på de unge, hvis de overskrider dine eller andre unges og børns grænser på en seksuel måde, hvis de prøver at gennemføre samleje, før de er 15 år, og hvis de virker tvangspræget i forhold til deres seksuelle adfærd.

OM SEKSUELLE OVERGREB

Seksuelle overgreb begås i alle samfundslag. Det betyder, at seksuelle overgreb f.eks. kan forekomme hos familier af forskellig herkomst, med forskellig uddannelsesbaggrund, i og uden for familien. Ofte tænker vi på en krænker som den "typiske børnelokker", den fremmede uhyggelige mand, der lokker børn med slik. Men det er faktisk således, at de fleste seksuelle overgreb bliver begået af nogle, vi har en eller anden relation til. Derfor er det vigtigt, at vi klæder børn og unge bedst muligt på ved at tale med dem om seksualitet. Hvad der er sundt, hvor grænserne går, og hvem de kan tale med om deres tanker.

Som voksne kan vi have en tendens til enten at bagatellisere eller helt omvendt at agere politi, når vi hører børn og unge fortælle om noget slemt, de har oplevet. Hvis I ser noget (en sms, chat eller andet) eller hører barnet fortælle noget, der bekymrer jer, er det vigtigt, at I tænker, før I handler.

Fortæl altid barnet eller den unge, at du ønsker at stille dem nogle spørgsmål, og hvorfor du ønsker, at de svarer på spørgsmålene. F.eks. "Jeg blev lidt urolig, da jeg så den sms, jeg håber, du ved, du altid kan fortælle mig, hvis nogen gør dig noget eller beder dig holde en dårlig hemmelighed". Det er vigtigt, barnet ved, det ikke er dets skyld, eller at det ikke har ansvaret for de voksnes handlinger.

Seksuelle overgreb er seksuelle handlinger eller aktiviteter, som et barn eller ung ikke er i stand til at forstå eller give samtykke til, enten pga. modenhed eller alder. Det er en handling, der tager udgangspunkt i den voksnes behov.

Seksuelle overgreb kan være med fysisk kontakt såsom beføling, blive kysset på eller kærtegnet. Det kan også være at blive udsat for forsøg på samleje eller fuldbyrdet samleje.

Det kan også være uden fysisk kontakt som f.eks. at blive opfordret til noget seksuelt, blive vist pornofilm, få taget seksuelle billeder af sig eller se på en person beføle sig selv.

Seksuelle overgreb mod børn og unge er en kriminel handling. Har du en mistanke eller viden om seksuelle overgreb, skal du huske din underretningspligt til kommunen eller anmelde dette til politiet.



Har du tvivlsspørgsmål, kan du altid kontakte :



+299 346011
saaffik@nanoq.gl
Niels Hammekensvej 41
3900 Nuuk
www.saaffik.gl

Referencer: Norlén, A. (2013): Stopp! Min Kropp! Rädda Barnen.

Petersen, C.N. (2014): Seksuelle overgreb mod børn og unge i Grønland.
Beredskab, samtale med børn, vidensdeling. Saaffik.

Stevnshøj, A. L. (2005): Børn og seksualitet. Børns vilkår.