

SAMSKIPTI FORELDRA OG BARNA UM KYNLÍF



Samskipti foreldra og barna um kynlíf

Við lifum í upplýsingasamfölogi þar sem ólíkir miðlar eru farnir að gagna staðre upplidslutverki í lífi barna og unglings en éður fyrir. Kynfæðsla er ekki lengur einungis bundin við þe freðslu sem foreldrar/forréðsmenn og skóli standa fyrir, heldur hefur hún í auknum mæli færst yfir til fólmiðla. Þær hefa á undanförnum árum sokið merkaðssetningu á kynlifi til dæmis á netinu, í tónlistarmyndböndum, í sjónverpsþéttum og í kvikmyndum. Þessari merkaðssetningu er oft á tiðum setlað að höfða til barna og unglings. Afleiðinger þessarar

þróunar eru meðal annars þær að nú fá þau mikil ef misvisandi skileboðum um kynlíf sem leitt geta til ranghugmynda um það hvað telst vera ólölegt kynlíf. Þessi þróun undirstriker mikilvægi upplidslutverks foreldra og að þær leggi grunn að gildiarmati barna sinna á þessu svíði. Börn og foreldrar þurfa að ræða saman um kynlíf, eins og hvorn annen méleflokk. Skoðanir og gildi foreldra gagnvart kynlifi eru börnum og unglingum nauðsynlegt mótvægi við þaum misvisandi og villandi upplýsingum sem þau hefa greiðan eðgeng að.



Hvað er kynlíf?

Samskipti; umræður og tengsl við söra.

Tilfinningar; sem við berum til okkar sjálfra og til annarra.

Kynimynd; hugmyndir okkar um okkur sem kynverur.

Kynhlutverk; hvernig stelpur eiga sô vera og hvernig stráker eiga sô vera.

Jafnrétti; milli einstaklinga.

Likamlegt; énægja og velliðen.

Andlegt; oryggi og traust.

Kynhneigð; gagn-, sam- eða tvíkynhneigð.

Viðhorf og gildi okkar; til lífsins, ástarinna, fjölskyldunna og vina.

Kynlíf hefur áhrif á líðen okkar á þessum svíðum og hvernig við skynjum veruleikann.

Hvers vegna þurfa börn og unglingsar að fræðast um kynlíf?

Kynlíf er ódilegur hluti af lífinu. Kynfræðsla fyrir börn og unglings gerir þeim betur kleift sô tekest é við eigin tilfinningar og taka ékvæðanir sem stuðla sô eigin kynheilbrigði. Með aukinni fræðslu eru unglinger betur undir þeð búnir sô tekest é við þenn félagslega þrýsting sem er í umhverfinu og þeir eru líklegri til sô gata myndast gott og heilbrigrt éstarasamband í framtíðinni. Þekking á kynlíf getur hjálpað þeim sô vernda sig gegn kynferðilegri misnotkun og fyrir því sô misnotu söra.

Fjölskylden er ein starkasta fyrirmynnd barne og unglings. Frá unga aldri hefð foreldrar samskipti við börn sín og miðla þekkingu til þeirra með beinum og óbeinum hátti. Umraðs um kynlíf og selt sem því viðkomur er mikilvæg á öllum heimilum. Ef unnt er sô reða opinaklett og ef einlægni um kynlíf við börn frá því þau eru litil gata foreldrar byggð upp traust samband milli sín og barne sinna. Með þessu móti leggja foreldrar grunninn sô jákvæðri og heilbrigðri sjálfsumynd barne í kynlíf. Þegar börnin eldast og vengavetur og spurningar vekna um kynlíf er líklega sô þau leiti óðstoðar og leiðbeininga foreldra sinna á svíði kynlifs sem og á öðrum svíðum.

Eru börn líklegri til að stunda kynlíf ef þau fá kynfræðslu?

Rannsóknir hefja leitt í ljós að opin og góð umræða um kynlíf inni í heimilunum er líkleg til að skila sér í því að börn byrja seinna að stunda kynlíf og eru óþyrgri þegar þau byrja. Því seinna sem börn byrja að stunda kynlíf, því minni likur eru á eftirsjé, kynsjókdóumum, ótímabærum þungunum og afbaldi. Kynfræðsla skilar sér því í eukinni þekkingu og meðviteðri ákvörðunartöku um kynlíf.

Hvað ef foreldrum finnst óþægilegt að tala um kynlíf við börnin?

Mörgum foreldrum finnst erfitt að ræða við börnin sín um kynlíf því að:

- Margir ólust upp í þeiri trú að kynlíf væri eitthvað ljótt og eitthvað sem meður einfaldlega teleði ekki um.
- Sumir telja sig ekki vera næggilega upplýste um þessi mál.

- Einhverjir gata étt erfitt með að lita á eigin börn sem kynverur.
- Aðrir gata étt erfitt með að viðurkenna fyrir börnum sínum að þeir sjálfir séu kynverur.

Sárhvert foreldri þarf að finna þeð út hvernig best sé að ræða þessi mál við börnin sín. Þeð er engin skömm að viðurkenne fyrir börnum sínum að þessi umræða geti verið erfid, en með því móti gerum við börnumunum okkar ljóst að við erum mannleg. Til dæmis gætti henteð sumum að segja: „Mér finnst erfitt að tala um kynlíf. Foreldrar mínih tóluðu aldrei um kynlíf við mig, en ég vil gera betur. Ég vil að við getum rætt þessi mál og að þú vitir að þú getur alltef leiteð til míni. Ef ég veit ekki overið er alltef haegt að finna út úr því“.

Síni foreldrar einlaega vilja til þess að leggja sig fram, auðvelder þeð börnumum að leite til þeirra. Ekki hræðast eigið gildismátt um kynlíf eða draga úr ykkur skoðunum á kynlifsmélum. Mikilvægast er að hefja umræðuna einlaega, gagnvæma og opna.

Hvenær er besti tíminn til að byrja að ræða um kynlíf?

Strex við fæðingu eruum við ferin eð freða børnin okkar um kynlíf, en flest gerum við þeð é ómeðvitaðen hétt. Hvernig við tölum við børnin okkar, hvaðs hugmyndir við gefum þeim um líkama sinn og tilfinningar, er allt hluti af kynfæðolu. Mikilvægt er eð vera meðvitaður um þetta og taka mið af endlegum og líkamlegum þroska barnsins hverju sinni. Flestir sinna þessum þarfum barna sinna kennski án þess eð éttu sig á því eð þeir séu eð gera þeð.

Fyrir þe foreldra sem hefa hingað til ekki sinnit kynfæðolu með beinum hætti er vett eð vita eð þeð er aldrei of seint eð byrja umræðuna. Kynfæðla verður aldrei afgreidd í eitt skipti fyrir öll, heldur é umræða sér stað alla árni.

Proski barna á hinum ýmsu aldursskeiðum og hlutverk foreldra

Á tínum mikils éreitis frá fjölmöldum og skilaboðum um stæðimyndir eru börn og unglingar oft mjög örugg um líkama sinn og hvað telst vera eðilegt.

Eitt af því sem er mikilvægt í allri freðolu er eð skjra fyrir börnunum eð þau séu eðileg eins og þau eru.

Frá fæðingu til tveggja ára

Frá fæðingu eru foreldrar farnir eð gefa börnum skilaboð um þeirra eigin tilvist og með þeim hætti eru þeir eð stuðla eð tilfinningalegu öryggi eða öryggi eftir því hvernig þeir:

- helda á þeim, snerta þau
- næra þau
- tala við þau
- hjálpa þeim eð loka vel á líkama og sái

Ungbörn þroska með sér heilbrigðar tilfinningar gegnvert sjálfum sér og líkama sínum ef foreldrar sinna öllum þarfum þeirra ef kærleikarfu og umhyggjusömu hugerferi.

Börn kenna líkama sinn. Þau læra fíjót eð snerting kynfæða er jákvæð upplifun og eiga foreldrar eð leyfa þeim eð kenna þessi svæði eins og önnur svæði. Ef við bregðumst við þessari sjálfsskoðun þeirra með því eð banne þeim eða jafnvel skamma þau, gæta þau þroskað með sér sekertannd gegnvert kynlíf. Þeð er einnig hættu á því eð þau muni eiga erfildara með eð treysta okkur í framtíðinni þegar þau þurfa é réðgjöf og eðstoð okkar eð helda á þessu svæði.

Priggja til fjögra ára

Um þriggja ára aldur eru börn ferin að vera meðvituð um að konur og karlar eru ekki eins og að kynfaði þeirra eru ólik. Þegar rætt er um kynfaði kvenna og karla er mikilvægt að ræða um þetta ér hreinskilið hátt og nefns kynfaðin með hefðbundnum heitum eins og píka og typpi. Ef við gerum þeð ekki og tölum t.d. um píku sem buddu og typpi sem bjúga, þá erum við að gefa þau skileboð að kynfaðin séu að einhverju leyti ekki ódileg eins og aðrir likamshlutar.

Börn eru forvitn um líkama foreldra sínum og annarra barna. Þeð er ekki ódegant að þau feri í læknileiki og skoði þá kynfaði hvart annars. Þetta er ódileg hegðun, þau eru að skoða hvað sé líkt og hvað sé ólíkt. Foreldrar eiga að léta börnini vita hvað þeim finnast um svone leiki. Þeð hjálpar ekki að refsa þeim fyrir þeð að gera ódilega hluti. Hins vegar er mjög mikilvægt að kenni þeim að draga mörkin um þeð hvenær „ódileg“ sjálfskoðun gengur of langt.

Flest börn snerta kynfaði sín sér til énaðgu. Sjálfssfróun er mjög algeng ér þessum tíma. Við þurfum að fullvissa börn um að þeð sé ódilegt að fráa sér, en að þeð sé nokkuð sem meður gerir yfirleitt í einrúmi. Þegar við kennum þeim að þeð sé ekki æskilegt að þau séu að snerta sig á opinberum vettvangi, þá erum við jafnframt að kenni þeim mikilvægi þess að teka tilit til annarra.

Börnum ér þróða aldursárinu leikur gjarnan forvitni að að vita hvænig börnin verða til. Þeð þarf ekki að lýsa kynmökum ér þessum tíma. Svarið þarf bara að vera einfalt til dæmis sithveð ér þessa leið: „Þegar þeppi og mamma elskest þá verða börnin til inni í mömmunni“. Þegar érin líða þá er haugt að auka við upplýsingarnar eftir því sem barnið hefur þroska til. Í þessari umræðu getur varið gott að nota bækur sér til stuðnings.

Börn ér fjárhá aldursári gata orðið mjög tilfinningalega tengd öðru foreldrinu – jefnval foreldri sem þeð býr ekki hjá. Þau gata jefnval orðið afþýðisöm út í hitt foreldrið aða meka. Börn gata tengst sérstökum tilfinningaböndum við foreldra aða umönnunareðila ef béðum kynjum. Þeð að barnið tangist tilfinningaböndum þýðir néttúrulega ekki að barnið sé sam- aða gegnkyrhneigt. Við eיגum að leyfa börnum okkar að líða vel með hvaða tilfinningar sem þau sýna. Við eигum ekki að striða þeim ér því að þau eigi kærstu aða kærasta, þó svo að fullorðnir leggi ólikan skilning í þeð.

Þer sem börn ér þessum aldri eru að uppgötva að fólk er annað hvort stelpa aða strékur, meður aða kona gata þau étt þeð til að vilja sjá foreldra sína nekta. Þeð é alls ekki að refsa þeim fyrir forvitni þeirra um líkama sinn og annarra. Foreldrar eiga miklu fremur að reyna aðreiða getu að útskýra fyrir börnunum hvað þeim þykir ódilegt og ekki ódilegt.

Fimm til sjö ára

Á þessum árum eru börn oft ekki eins háð foreldrum sínum og þau voru óbur. Þau eru að byrja að étta sig á eigin kyni og gata oft verið svoltið kleufaleg við þeð. Þess vegna gata þau étt þeð til að segja að þau heiti börn eftir gegnstaðóu kyni. Mikilvægt er að étta sig á þroskastigi barnsins og gera ekki grín að hugmyndum þeirra.

Börn gata oft verið feimin við að spryrja spurninga. Þeð þýðir ekki að þau langi ekki til þess. Flest hefa þau heyrt ýmislegt, t.d. um elnæmi, nauðgun og misnotkun barne. Þau gata hins vegar verið með óljóser hugmyndir um hvað í þessu felst. Þeð er ráðlegt að ræða við börn um slik mál og útskyrda fyrir þeim hvað sé étt við. Þeð dragur gjarnan úr ótta þeirre því þau hefa oftast ríkt í myndunarefli.

Kynferðisleger vengaveltur um fjölskyldumeðlimi eða néna settningja af bédum kynjum gata einnig brotist um í huga barna og þeim getur þótt óþægilegt að glima við slike hugsonir. Hér gata foreldrar bent börnum sínum á að þeð að hugsa og dreyma um hluti en ekki þeð sama og framkvæma þá.

Átta til tólf ára

Á þessum aldri verða miklar líkamslagrar breytingar hjá börnum og skiptir þe miklu mæli að fræða þau um kynþroskann. Nauðsynlegt er að ræða um þær líkamslagu breytingar sem eiga sér stað hjá stelpum, eins og blaððingar, og hjá strákum þegar þeir upplifa „blauten“ draum með séðléti í svefn. Á þessum árum hefa börn miklar éhyggjur af því hvort þau séu ódilig og hvort þessar breytingar séu ódilegar. Margir strákar hefa éhyggjur af lögum og staðró typpisins og stelpur velta fyrir sér staðró og lögum brjósta sinna. Mikilvægt er að gera þeim ljóst að engir tvær einstaklingar séu eins og að þeð sé ódilegt að hefa mismunandi líkamslögum.

Börn eru mjög oft upptekin af þeim breytingum sem verða á líkama þeirra á þessum árum. Þeð er algengt að þau skoði og snerti kynfæri hvert annars. Þetta er ein leið sem þau nota til að vera alveg viss um að þau séu ódilig. Þau gera þetta með vinum af bédum kynjum. Fessir leikir segja ekkert til um kynhneigð þeirra.

Um 12 ára aldur hefa flest börn fengið einhverja fræðslu í skólum um kynlif og getneð. Á sama tíma verða þau meðvitaðir um hvaða áhrif kynsjúkdómer og ótímebærar þungenir gata haft á líf þeirra. Foreldrar þurfa að vera opnir fyrir margvíðlegum spurningum sem kunna að vekna hjá börnum á þessum árum.

Unglingar

Á unglingsárunum fær spurningar um éctina og nánir semskipti við sára sáile að vekna. Á þessum tíma ber að leiðbeina þeim í éstarmálum og um mikilvægi ábyrgrar kynhagðunar. Þar sem unglungurinn er að mótað getur hann átt í vanda með að tekast á við félagslegan þrýsting. Leita þeir gjarnan til félagenna eftir upplýsingum en fó kennski ófullnaðgjöndi og jafnvel ranger upplýsingar. Því verða foreldrar að leggja éherslu á kynfræðslu, jafnfremt því að gera þeim grein fyrir rétt þeirra til að segja nei og að þeim beri skylda til að virða rétt annarra. Unglingurinn þarf einnig að vita hvernig hann getur stundað ábyrgt og öruggt kynlif til þess að koma í veg fyrir kynsjúkdóma og ótímabærar þungenir. Foreldrar þurfa að sannfæra unglunginn sinn um að hann sé sölilegur, bæði tilfinninga- og kynferðislega. Samkynhneigdir unglinger þurfa oft að enn meiri stuðningi að helda en gegnkynhneigdir unglinger. Því er nauðsynlegt að beina talinu að ólikum kynhneigdum þegar rétt er um kynlif.

Unglingsárin eru mikilvægur tími ákvörðunartöku og á þeim tíma koma ýmis ráð að góðum notum. Á þessum árum eru góðar fyrirmynndir vandfundnar og skipta foreldrar miklu mæli. Í allri umræðu um kynlif getur verið erfitt að étta sig á því hvar eigi að byrja og hvað eigi að tala um. Eftirfarandi spurningar gata verið góðar til viðmiðunar í tilkri umræðu. Það getur komið að gegni að foreldrar velti jafnfremt fyrir sér hvernig þeir sjálfir hefðu viljeð svara þessum spurningum þegar þeir voru ungar.

Hvað er hægt að tala um?

- Hvað finnst þér um að vera hreinn sveinn/hrein mey? Er það eitthvað sem skiptir þig meði sáð ekki?
- Hefurðu hugleitt hvernig eigi að nota getneðaversnir til að komast hjá ótímabæri þungun og kynsjúkdóum?
- Finnst þér þú verða fyrir þrýstingi frá vinum aða félögum að byrja að stunda kynlif?
- Heldurðu að það myndi breyta einhverju að vera byrjaður/uð að stunda kynlif?
- Eykur það vinsældir manns að fera að stunda kynlif?
- Hefurðu hugleitt það hvort þú sért tilbúin/n til þess að setja mörk í kynlifi aða finnst þér að þú verðir að prófa allt í kynlifi ef aðrir biðja um það?
- Getur þú sagt ekkhuga þínum hvað þú vilt og hvað þú ekki vilt?
- Ert þú tilfinninga- og fjárhægslage tilbúin/n til að taka ábyrgð að afleiðingum þungunar og kynsjúkdóma?

Hvernig tölum við saman?

1. Byrjið snemma

Frá fæðingu barna er mikilvægt að vera meðvitaður um þá kynfreesíslu sem maður veitir barni sínu og hefa hugfast að útskyra fyrir því sem flesta þeirra þátta er verða kynheilbrigði þess. Mikilvægt er að taka mið af þroska og aldri barnains hverju sinni.

2. Takið sjálf frumkvæði að samræðum við barnið

Pótt foreldrar vildu gjarnan að börnin kæmu til þeirra með ekkert sínar spurningar og þællingar og rellu við þá um þessi mál, gerist það ekki alltaf þennig. Pégar þið talið við börnin ykkar, verið viss um að þau skili orðin sem þið notið. Ágaetis heilreði er að nota stutt og einföld orð og útskýringar. Ef þið eigið flíari en eitt barn og það er langt á milli þeirra í aldri, reynið það að tala við þau í sitt hvoru lagi, jafnvel um sama hlutinn.

3. Ræðið um kynlif og sambönd

Margir foreldrar eru óþryggir og órælegir þegar þeir ræða þessi mál, sérstaklega ef þeir eru mjög kviðafullir. Mikilvægt er að reyna að yfirvinna þennan kviða til þess að geta rætt þessi mál við börnin. Þær sem kynlif

er byggt á tilfinningum er forsenda þess að geta rætt opinskátt um kynlif að geta tjáð tilfinningar síner. Foreldrar þurfa ekki að vera sérfræðingar í þessum mélum, það er viða hægt að leita sér upplýsinga. Tillögur um staði og heimsetiður til þess að afla sér nánari upplýsinga eru meðal annars aftast í þessum bæklingi.

4. Skapið opið andrúmsloft

Það er í verkahring foreldra að skapa þannig andrúmsloft að börnin geti spurt frjálslega um hvað sem er án þess að óttast hver viðbrögð foreldranna verða. Þið getið skapað slikt andrúmsloft með því að vera hvetjandi, styðjandi og jákvæð.

5. Segið frá gildum ykkar

Hikið ekki við að koma hugsunum ykkar og skoðunum á framfæri við barnið. Munið að ykkur eigin gildi skipta máli, til dæmis hvað finnst eðlilegt og óeðlilegt, rétt og rangt.

6. Hlustið á barnið

Ef foreldrar hlusta ef athygli á börnini sín, byggir þeð upp sjálfstraust þeirra. Þau finna sô þau eru mikilvæg í ykkar augum og geta átt við ykkur mikilvægar samræður um alls konar viðkvæm mælefni. Ef foreldrar hlusta vel é bönn sín og take tillit til tilfinninga þeirra éttu þeir sig betur á því hvenær skilningur og áhugi barnanna þrýtur. Setjum sem svo sô barn spyrji eitthvæð um alnæmi og meðan foreldrið sé sô svara viði barnið allt í einu fara sô gera eitthvæð annað, þé er mikilvægt að hætta og take frekar upp þráðinn seinna.

7. Verið heiðarleg

Ef børn fá ekki heiðarlegt svar búa þau oft til síner eigin útakýringar sem geta valdið þeim meiri ótta en heiðarlegt svar hefði gefið.

8. Verið þolinmóð

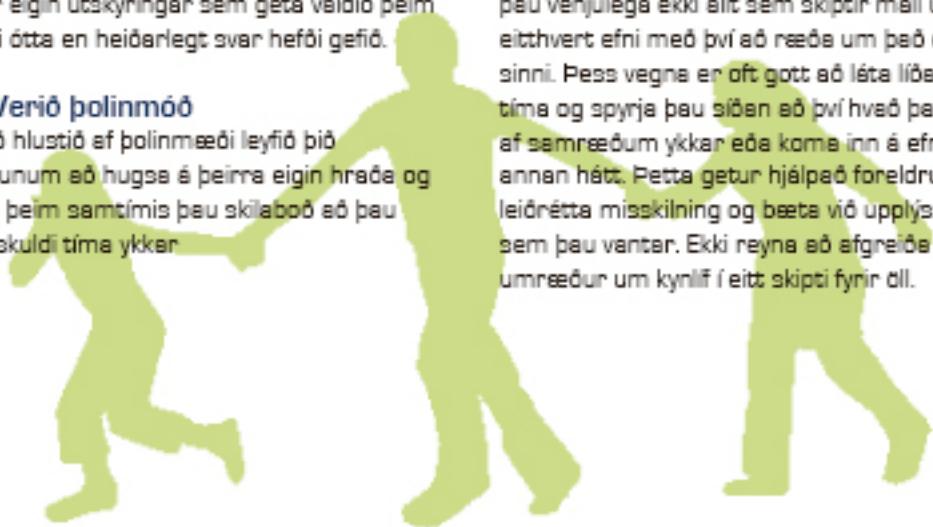
Ef þið hlustið ef þolinmæði leyfið þið børnunum sô hugsa á þeirra eigin hraða og gefið þeim samtímis þau skilaboð sô þau verðskuldí tíma ykkr.

9. Notið tækifærin sem gefast á degi hverjum til þess að ræða saman

Ef þið notið tækifærin sem gefast á degi hverjum til þess að ræða saman, er mun liklegrar að vel gangi. Til dæmis getur dæmi úr skóla, sjónvarpsafni eða grein í blaði um þunganir eða kynsjúkdóma, gefið gott tækifæri til þess að ræða saman um slik mál. Munið sô umræða um jékvæða þætti kynlifs eins og éstine, tilfinningar, virðingu og kynhlutverkin er líka mikilvægt að ræða um.

10. Talið um það aftur og aftur og aftur...

Þar sem yngri børn né oft ekki nema hluta af þeim upplýsingum sem við gefum þeim, læra þau venjulega ekki allt sem skiptir méli um eitt hvort efni með því að ræða um það einu sinni. Þess vegna er oft gott að léta líða smá tíma og spyrja þau síðan sô því hvað þau muni af samræðum ykkar eða koma inn á efnið á annan hátt. Þetta getur hjálpað foreldrum að leiðréttu misskilning og bæta við upplýsingum sem þau vantar. Ekki reyna sô afgreiða umræður um kynlif í eitt skipti fyrir öll.



Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar um kynlif, kynsjúkdóma, getneðarvarmir og fósbureyðingar er meðal annars hægt að fá á eftirfarandi stöðum:

A-1, göngudeild húð- og kynsjúkdóma,
Landspítala Fossvogi.

Panta þarf tíma á virkum dögum kl. 8:15-15
e: 543 8050

Ráðgjof um getneðarvarmir, Kvennadeild Landspítalans
Opnumertimi ménudaga og miðvikudaga kl. 16-19
e: 5433288

Húð- og kynsjúkdómadeld Landspítalans
þverholti 18. Panta þarf tíma kl. 8-9 eða fyrir kl. 12
e: 5436050

Kvennadeild Landspítalans, félagsréðgiðar
Símatími: kl. 9-10 ella virka degi
e: 5433600

Læknar og hjúkrunarfræðingar á heilsugæslustöðvum

Skólahjúkrunarfræðingar

Námaréðgiðar

Félagsréðgiðar

Læknar og hjúkrunarfræðingar á heilsugæslustöðvum

Skólahjúkrunarfræðingar

Námaréðgiðar

Kvensjúkdómalæknar

Totalkráðgjof, almenn ráðgjof og upplýsingar fyrir ungt folk
www.totalkradgjof.is

Forvernærstarf leiknanaðra, www.estredur.is

Lendleiknisembettið, www.lendlaeknir.is

Samtakin '78, www.samtokin78.is

HIV ísland, Alnemissamtokin á Íslandi, www.hiv-island.is

Freðslusamtok um kynlif og berneignir, www.fkb.is

Alþjóðleg samtok um línheilbrigði, www.ippf.com

Kynfreðslustofnun Svíþjóðar, www.rfau.se

Kynfreðslustofnun Benderlkjarne, www.eicous.org

Við gerð bæklingains var stuðt við fræðslubæklinginn *How To Talk With Your Child About Sexuality* frá amerísku Fræðslusamtokunum um kynlif og barneignir (PPFA eða Planned Parenthood Federation of America, Inc.) með leyfi samtokanna. Bæklingurinn er staðtærður og að hluta til endursaminn. Útgáfinn árið 2006, 2. útgáfa 2006, 3. útgáfa, endurskoðuð, 2009.
Ekki má ehfja á neinn hátt texta þessa bæklings nema með vitund og samþykki höfunda.

Höfundar bæklingains eru:
Degbjört Ásbjörnsdóttir, mannfraðingur, MA
Guðbjorg Edda Hermannsdóttir, félagsréðgiðar, MA
Sigurlaug Heukadóttir, félagsréðgiðar, MA

F.K.B.

Fraðsþásumark um
kynni og sameignir



LANDLÆKNISEBRAYTID



LYDHEILSUSTÖÐ



Reykjavíkurborg
Vellirðarsvið