

Ungdom og seksualitet

en foreldreveileder utviklet av:



Helsestasjon for
kjønn og seksualitet



LANDSGRUPPEN AV
HELSESYKEPLEIERE NSF



Sex og samfunn

1

La ungdommen sette agendaen

Alt kan snakkes om, men snakk gjerne mer generelt enn spesifikt om deg selv eller om ungdommen. Du kan for eksempel bruke slike setninger som samtalestartere:

- Mange opplever eller har det sånn og slik i ungdomstiden, dersom det også er sånn for deg kan du snakke med helsesykepleier på skolen eller med meg hvis du vil.
- Hvis du trenger hjelp, men ikke vet hvor du kan få det, kan jeg hjelpe deg med å finne ut hvor du kan gå eller bestille time til deg hos fastlegen.

2

Begynn tidlig, da kan det bli enklere senere

Ofte er barn ikke like flauere som tenåringer. Det kan derfor være lettere å starte en samtale om seksualitet med yngre barn og videre la informasjon komme i små drypp, heller enn én stor samtale midt i puberteten. Velg gjerne et nøytralt sted hvor dere kan snakke sammen og unngå å sitte ansikt-til-ansikt. En biltur eller gåtur sammen er fine arenaer og gode anledninger.

3

Snakk om overgrep, særlig hvordan de forekommer

De fleste overgrep skjer blant venner eller begås av noen vi kjenner. Altfor mange kjenner på skam og skyld etter å ha blitt utsatt for overgrep, og vi tror det er noe vi kunne eller burde forhindre selv. Bryt disse oppfatningene og plasser ansvaret der det hører hjemme.

4

Grenser

Som forelder er det lett å ty til råd om hva ungdommen kan gjøre for å beskytte seg selv. Like viktig som å lære barnet sitt å sette egne grenser, er det å lære barnet å ikke trå over eller krenke andres grenser.

5

Husk at alle har rett til privatliv

Gi ungdommen tid og rom til å utforske egen kropp og seksualitet. Det kan bidra til gode seksuelle opplevelser og gjør det lettere for dem å sette grenser for seg selv og andre.

6

Ikke anta ting om barnet ditt

Vi lever og vokser opp i et heteronormativt samfunn. Det vil si at vi ofte antar at alle er heterofile inntil de sier noe annet selv, og dette kan gjøre det vanskelig å si at vi har en seksualitet som bryter med denne normen.

Du kan gjøre det enklere for barnet ditt ved å si setninger som:

- Det er det samme hvem vi forelsker oss i (uavhengig av kjønn)
- Hva heter kjæresten din? (fremfor å si "Hva heter han/hun?")
- Liker du noen? (fremfor "Liker du noen gutter/jenter?")

7

Vær åpen og varsom, særlig angående vanskelige ting

Vi har alle fordommer, enten vi er bevisste på det eller ei. Det er viktig å la ungdommen forklare når samtalen omhandler tema du har fordommer knyttet til. Den viktigste forebyggingen ligger i din holdning til andre mennesker. Dersom du snakker nedsettende om andre og deres seksualitet vil dette ofte feste seg hos barnet ditt og gjøre det vanskelig for hen å snakke med deg.

8

Sint eller redd? Pass på reaksjonene dine

Barn og unge er ofte redde for hvordan foreldre vil reagere, og spesielt for at vi skal bli sinte. Det er naturlig å bli sint dersom du blir redd, men vær bevisst på hvordan du viser følelser, og på hvilke følelser du viser. Snakk også gjerne med ungdommen din om hvorfor du reagerer som du gjør.

9

Snakk om prevensjon og beskyttelse

Gi informasjon om hvilke valgmuligheter som finnes og tips dem gjerne om helsestasjon for ungdom eller helsesykepleier på skolen. Kondomer er fint å ha lett tilgjengelig hjemme, slik at man kan forsyne seg ved behov.

10

Vær sexpositiv!

Snakk åpent og positivt om seksualitet og sex. Og nei, det betyr ikke at du oppfordrer ungdommen din til å ligge med alt og alle, men det vil si at du tar utgangspunkt i at seksualiteten er noe fint og som vi bestemmer over selv.

Vis barna dine at du er åpen og at du vil hjelpe dem dersom de trenger det