

# SAMSKIPTI FORELDRA OG BARNA UM KYNLÍF



## Samskipti foreldra og barna um kynlíf

Við lifum í upplýsingasamfélagi þar sem ólíkir miðlar eru farnir að gegna stærra uppeldishlutverki í lífi barna og unglinga en áður fyrr. Kynfræðsla er ekki lengur einungis bundin við þá fræðslu sem foreldrar/forráðamenn og skóli standa fyrir, heldur hefur hún í auknum mæli færst yfir til fjölmiðla. Þeir hafa á undanföllum árum aukið markaðssetningu á kynlífi til dæmis á netinu, í tónlistarmyndböndum, í sjónvarpsþáttum og í kvikmyndum. Þessari markaðssetningu er oft á tíðum ætlað að höfða til barna og unglinga. Afleiðingar þessarar

þróunar eru meðal annars þær að nú fá þau mikið af misvísandi skilaboðum um kynlíf sem leitt geta til ranghugmynda um það hvað telst vera eðlilegt kynlíf. Þessi þróun undirstrikar mikilvægi uppeldishlutverks foreldra og að þeir leggi grunn að gildismati barna sinna á þessu sviði. Börn og foreldrar þurfa að ræða saman um kynlíf, eins og hvern annan málaflokk. Skoðanir og gildi foreldra gagnvart kynlífi eru börnum og unglingum nauðsynlegt mótvægi við þeim misvísandi og villandi upplýsingum sem þau hafa greiðan aðgang að.



## Hvað er kynlíf?

**Samskipti;** umræður og tengsl við aðra.

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

**Kynímynd;** hugmyndir okkar um okkur sem kynverur.

**Kynhlutverk;** hvernig stelpur eiga að vera og hvernig strákar eiga að vera.

**Jafnrétti;** milli einstaklinga.

**Líkamlegt;** ánægja og vellíðan.

**Andlegt;** öryggi og traust.

**Kynhneigð;** gagn-, sam- eða tvíkynhneigð.

**Viðhorf og gildi okkar;** til lífsins, ástarinnar, fjölskyldunnar og vína.

Kynlíf hefur áhrif á líðan okkar á þessum sviðum og hvernig við skynjum veruleikann.

## Hvers vegna þurfa börn og unglingar að fræðast um kynlíf?

Kynlíf er eðlilegur hluti af lífinu. Kynfræðsla fyrir börn og unglinga gerir þeim betur kleift að takast á við eigin tilfinningar og taka ákvarðanir sem stuðla að eigin kynheilbrigði. Með aukinni fræðslu eru unglingar betur undir það búnir að takast á við þann félagslega þrýsting sem er í umhverfinu og þeir eru líklegri til að geta myndað gott og heilbrigt ástarsamband í framtíðinni. Þekking á kynlífi getur hjálpað þeim að vernda sig gegn kynferðislegri misnotkun og fyrir því að misnota aðra.

Fjölskyldan er ein sterkasta fyrirmynd barna og unglinga. Frá unga aldri hafa foreldrar samskipti við börn sín og miðla þekkingu til þeirra með beinum og óbeinum hætti. Umræða um kynlíf og allt sem því viðkemur er mikilvæg á öllum heimilum. Ef unnt er að ræða opinskátt og af einlægni um kynlíf við börn frá því þau eru lítil geta foreldrar byggt upp traust samband milli sín og barna sinna. Með þessu móti leggja foreldrar grunninn að jákvæðri og heilbrigðri sjálfsmynd barna í kynlífi. Þegar börnin eldast og vangaveltur og spurningar vakna um kynlíf er líklegra að þau leiti aðstoðar og leiðbeininga foreldra sinna á sviði kynlífs sem og á öðrum sviðum.

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

Rannsóknir hafa leitt í ljós að opin og góð umræða um kynlíf inni á heimilunum er líkleg til að skila sér í því að börn byrja seinna að stunda kynlíf og eru ábyrgari þegar þau byrja. Því seinna sem börn byrja að stunda kynlíf, því minni líkur eru á eftirsjá, kynsjúkdómum, ótímabærum þungunum og ofbeldi. Kynfræðsla skilar sér því í aukinni þekkingu og meðvitaðri 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 þeirri trú að kynlíf væri eitthvað ljótt og eitthvað sem maður einfaldlega talaði ekki um.
- Sumir telja sig ekki vera nægilega upplýsta um þessi mál.

- Einhverjir geta átt erfitt með að líta á eigin börn sem kynverur.
- Aðrir geta átt erfitt með að viðurkenna fyrir börnum sínum að þeir sjálfir séu kynverur.

Sérhvert foreldri þarf að finna það út hvernig best sé að ræða þessi mál við börnin sín. Það er engin skömm að viðurkenna fyrir börnum sínum að þessi umræða geti verið erfið, en með því móti gerum við börnunum okkar ljóst að við erum mannleg. Til dæmis gæti hentað sumum að segja: „Mér finnst erfitt að tala um kynlíf. Foreldrar mínir töluðu 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 alltaf leitað til mín. Ef ég veit ekki svarið er alltaf hægt að finna út úr því“.

Sýni foreldrar einlægan vilja til þess að leggja sig fram, auðveldar það börnunum að leita til þeirra. Ekki hræðast eigið gildismat um kynlíf eða draga úr ykkar skoðunum á kynlífsmálum. Mikilvægast er að hafa umræðuna einlæga, gagnkvæma og opna.



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

Strax við fæðingu erum við farin að fræða börnin okkar um kynlíf, en flest gerum við það á ómeðvitaðan hátt. Hvernig við tölum við börnin okkar, hvaða hugmyndir við gefum þeim um líkama sinn og tilfinningar, er allt hluti af kynfræðslu. Mikilvægt er að vera meðvitaður um þetta og taka mið af andlegum og líkamlegum þroska barnsins hverju sinni. Flestir sinna þessum þörfum barna sinna kannski án þess að átta sig á því að þeir séu að gera það.

Fyrir þá foreldra sem hafa hingað til ekki sinnt kynfræðslu með beinum hætti er vert að vita að það er aldrei of seint að byrja umræðuna. Kynfræðsla verður aldrei afgreidd í eitt skipti fyrir öll, heldur á umræða sér stað alla ævi.

## Þroski barna á hinum ýmsu aldurs skeiðum og hlutverk foreldra

Á tímum mikils áreitis frá fjölmiðlum og skilaboðum um staðalímyndir eru börn og unglingar oft mjög óörugg um líkama sinn og hvað telst vera eðlilegt.

Eitt af því sem er mikilvægt í allri fræðslu er að skýra fyrir börnunum að þau séu eðlileg eins og þau eru.

### Frá fæðingu til tveggja ára

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

- halda á þeim, snerta þau
- næra þau
- tala við þau
- hjálpa þeim að líða vel á líkama og sál

Ungbörn þroska með sér heilbrigðar tilfinningar gagnvart sjálfum sér og líkama sínum ef foreldrar sinna öllum þörfum þeirra af kærleiksríku og umhyggjusömu hugarfari.

Börn kanna líkama sinn. Þau læra fljótt að snerting kynfæra er jákvæð upplifun og eiga foreldrar að leyfa þeim að kanna þessi svæði eins og önnur svæði. Ef við bregðumst við þessari sjálfsskoðun þeirra með því að banna þeim eða jafnvel skamma þau, geta þau þroskað með sér sektarkennd gagnvart kynlífi. Það er einnig hættu á því að þau muni eiga erfiðara með að treysta okkur í framtíðinni þegar þau þurfa á ráðgjöf og aðstoð okkar að halda á þessu sviði.

## Þriggja til fjöggra ára

Um þriggja ára aldur eru börn farin að vera meðvituð um að konur og karlar eru ekki eins og að kynfæri þeirra eru ólík. Þegar rætt er um kynfæri kvenna og karla er mikilvægt að ræða um þetta á hreinskilinn hátt og nefna kynfærin með hefðbundnum heitum eins og píka og typpi. Ef við gerum það ekki og tölum t.d. um píku sem buddu og typpi sem bjúga, þá erum við að gefa þau skilaboð að kynfærin séu að einhverju leyti ekki eðlileg eins og aðrir líkamshlutar.

Börn eru forvitin um líkama foreldra sinna sem og annarra barna. Það er ekki óalgengt að þau fari í læknisleiki og skoði þá kynfæri hvert annars. Þetta er eðlileg hegðun, þau eru að skoða hvað sé líkt og hvað sé ólíkt. Foreldrar eiga að láta börnin vita hvað þeim finnst um svona leiki. Það hjálpar ekki að refsa þeim fyrir það að gera eðlilega hluti. Hins vegar er mjög mikilvægt að kenna þeim að draga mörkin um það hvenær „eðlileg“ sjálfsskoðun gengur of langt.

Flest börn snerta kynfæri sín sér til ánægju. Sjálfsfróun er mjög algeng á þessum tíma. Við þurfum að fullvissa börn um að það sé eðlilegt að fróa sér, en að það sé nokkuð sem maður gerir yfirleitt í einrúmi. Þegar við kennum þeim að það sé ekki æskilegt að þau séu að snerta sig á opinberum vettvangi, þá erum við jafnframt að kenna þeim mikilvægi þess að taka tillit til annarra.

Börnum á þriðja aldursárinu leikur gjarnan forvitni á að vita hvernig börnin verða til. Það þarf ekki að lýsa kynmökum á þessum tíma. Svárið þarf bara að vera einfalt til dæmis eitthvað á þessa leið: „Þegar pabbi og mamma elskast þá verða börnin til inni í mömmunni“. Þegar árin líða þá er hægt að auka við upplýsingarnar eftir því sem barnið hefur þroska til. Í þessari umræðu getur verið gott að nota bækur sér til stuðnings.

Börn á fjórða aldursári geta orðið mjög tilfinningalega tengd öðru foreldrinu – jafnvel foreldri sem það býr ekki hjá. Þau geta jafnvel orðið afbrýðisöm út í hitt foreldrið eða maka. Börn geta tengst sérstökum tilfinningaböndum við foreldra eða umönnunaraðila af báðum kynjum. Það að barnið tengist tilfinningaböndum þýðir náttúrulega ekki að barnið sé sam- eða gagnkynhneigt. Við eigum að leyfa börnum okkar að líða vel með hvaða tilfinningar sem þau sýna. Við eigum ekki að stríða þeim á því að þau eigi kærustu eða kærasta, þó svo að fullorðnir leggi ólíkan skilning í það.

Þar sem börn á þessum aldri eru að uppgötva að fólk er annað hvort stelpa eða strákur, maður eða kona geta þau átt það til að vilja sjá foreldra sína nakta. Það á alls ekki að refsa þeim fyrir forvitni þeirra um líkama sinn og annarra. Foreldrar eiga miklu fremur að reyna eftir bestu getu að útskýra fyrir börnunum hvað þeim þykir eðlilegt og ekki eðlilegt.



## Fimm til sjö ára

Á þessum árum eru börn oft ekki eins háð foreldrum sínum og þau voru áður. Þau eru að byrja að átta sig á eigin kyni og geta oft verið svolítið klaufaleg við það. Þess vegna geta þau átt það til að segja að þau hafi börn af gagnstæðu kyni. Mikilvægt er að átta sig á þroskastigi barnsins og gera ekki grín að hugmyndum þeirra.

Börn geta oft verið feimin við að spyrja spurninga. Það þýðir ekki að þau langi ekki til þess. Flest hafa þau heyrt ýmislegt, t.d. um alnæmi, nauðgun og misnotkun barna. Þau geta hins vegar verið með óljósar hugmyndir um hvað í þessu felst. Það er ráðlegt að ræða við börn um slík mál og útskýra fyrir þeim hvað sé átt við. Það dregur gjarnan úr ótta þeirra því þau hafa oftast ríkt ímyndunarafli.

Kynferðislegar vangaveltur um fjölskyldumeðlimi eða nána ættingja af báðum kynjum geta einnig brotist um í huga barna og þeim getur þótt óþægilegt að glíma við slíkar hugsanir. Hér geta foreldrar bent börnum sínum á að það að hugsa og dreyma um hluti er ekki það sama og framkvæma þá.

## Átta til tólf ára

Á þessum aldri verða miklar líkamlegar breytingar hjá börnum og skiptir þá miklu máli að fræða þau um kynþroskann. Nauðsynlegt er að ræða um þær líkamlegu breytingar sem eiga sér stað hjá stelpum, eins og blæðingar, og hjá strákuum þegar þeir upplifa „blautan“ draum með sáðláti í svefni. Á þessum árum hafa börn miklar áhyggjur af því hvort þau séu eðlileg og hvort þessar breytingar séu eðlilegar. Margir strákar hafa áhyggjur af lögum og stærð typpisins og stelpur velta fyrir sér stærð og lögum brjóstá sinna. Mikilvægt er að gera þeim ljóst að engir tveir einstaklingar séu eins og að það sé eðlilegt að hafa mismunandi líkamslögum.

Börn eru mjög oft upptekin af þeim breytingum sem verða á líkama þeirra á þessum árum. Það 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 eðlileg. Þau gera þetta með vinum af báðum kynjum. Þessir leikir segja ekkert til um kynhneigð þeirra.

Um 12 ára aldur hafa flest börn fengið einhverja fræðslu í skólum um kynlíf og getnað. Á sama tíma verða þau meðvitaðri um hvaða áhrif kynsjúkdómar og ótímabærar þunganir geta haft á líf þeirra. Foreldrar þurfa að vera opnir fyrir margvíslegum spurningum sem kunna að vakna hjá börnum á þessum árum.

## Unglingar

Á unglingsárunum fara spurningar um ástina og nán samskipti við aðra aðila að vakna. Á þessum tíma ber að leiðbeina þeim í ástarmálum og um mikilvægi ábyrgrar kynhegðunar. Þar sem unglingurinn er að mótast getur hann átt í vanda með að takast á við félagslegan þrýsting. Leita þeir gjarnan til félaganna eftir upplýsingum en fá kannski ófullnægjandi og jafnvel rangar upplýsingar. Því verða foreldrar að leggja áherslu á kynfræðslu, jafnframt því að gera þeim grein fyrir rétti 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 kynlíf til þess að koma í veg fyrir kynsjúkdóma og ótímabærar þunganir. Foreldrar þurfa að sannfæra unglingsinn sinn um að hann sé eðlilegur, bæði tilfinninga- og kynferðislega. Samkynhneigðir unglingar þurfa oft á enn meiri stuðningi að halda en gagnkynhneigðir unglingar. Því er nauðsynlegt að beina talinu að ólíkum kynhneigðum þegar rætt er um kynlíf.

Unglingsárin eru mikilvægur tími ákvörðunartöku og á þeim tíma koma ýmis ráð að góðum notum. Á þessum árum eru góðar fyrirmyndir vandfundnar og skipta foreldrar miklu máli. Í allri umræðu um kynlíf getur verið erfitt að átta sig á því hvar eigi að byrja og hvað eigi að tala um. Eftirfarandi spurningar geta verið góðar til viðmiðunar í slíkri umræðu. Það getur komið að gagni að foreldrar velti jafnframt fyrir sér hvernig þeir sjálfir hefðu viljað svara þessum spurningum þegar þeir voru ungir.

8

## Hvað er hægt að tala um?

- Hvað finnst þér um að vera hreinn sveinn/hrein mey? Er það eitthvað sem skiptir þig máli eða ekki?
- Hefurðu hugleitt hvernig eigi að nota getnaðarvarnir til að komast hjá ótímabærri þungun og kynsjúkdómum?
- Finnst þér þú verða fyrir þrýstingi frá vinum eða félögum að byrja að stunda kynlíf?
- Heldurðu að það myndi breyta einhverju að vera byrjaður/uð að stunda kynlíf?
- Eykur það vinsældir manns að fara að stunda kynlíf?
- Hefurðu hugleitt það hvort þú sért tilbúin/n til þess að setja mörk í kynlífi eða finnst þér að þú verðir að prófa allt í kynlífi ef aðrir biðja um það?
- Getur þú sagt elskhuga þínum hvað þú vilt og hvað þú ekki vilt?
- Ert þú tilfinninga- og fjárhagslega tilbúin/n til að taka ábyrgð á afleiðingum þungunar og kynsjúkdóma?

## Hvernig tölum við saman?

### 1. Byrjið snemma

Frá fæðingu barns er mikilvægt að vera meðvitaður um þá kynfræðslu sem maður veitir barni sínu og hafa hugfast að útskýra fyrir því sem flesta þeirra þátta er varða kynheilbrigði þess. Mikilvægt er að taka mið af þroska og aldri barnsins hverju sinni.

### 2. Takið sjálf frumkvæði að samræðum við barnið

Pótt foreldrar vildu gjarnan að börnin kæmu til þeirra með allar sínar spurningar og pælingar og ræddu við þá um þessi mál, gerist það ekki alltaf þannig. Þegar þið talið við börnin ykkar, verið viss um að þau skilji orðin sem þið notið. Ágætis heilræði er að nota stutt og einföld orð og útskýringar. Ef þið eigið fleiri en eitt barn og það er langt á milli þeirra í aldri, reynið þá að tala við þau í sitt hvoru lagi, jafnvel um sama hlutinn.

### 3. Ræðið um kynlíf og sambönd

Margir foreldrar eru óöryggir og órólegir þegar þeir ræða þessi mál, sérstaklega ef þeir eru mjög kvíðafullir. Mikilvægt er að reyna að yfirvinna þennan kvíða til þess að geta rætt þessi mál við börnin. Þar sem kynlíf

er byggt á tilfinningum er forsenda þess að geta rætt opinskátt um kynlíf að geta tjáð tilfinningar sínar. Foreldrar þurfa ekki að vera sérfræðingar í þessum málum, það er víða hægt að leita sér upplýsinga. Tillögur um staði og heimasíður 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 frjállega um hvað sem er án þess að óttast hver viðbrögð foreldranna verða. Þið getið skapað slíkt 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 ykkar eigin gildi skipta máli, til dæmis hvað ykkur finnst eðlilegt og óeðlilegt, rétt og rangt.

## 6. Hlustið á barnið

Ef foreldrar hlusta af athygli á börnin sín, byggir það upp sjálfstraust þeirra. Þau finna að þau eru mikilvæg í ykkar augum og geta átt við ykkur mikilvægar samræður um alls konar viðkvæm málefni. Ef foreldrar hlusta vel á börn sín og taka tillit til tilfinninga þeirra átta þeir sig betur á því hvenær skilningur og áhugi barnanna þrýtur. Setjum sem svo að barn spyrji eitthvað um alnæmi og meðan foreldrið sé að svara vilji barnið allt í einu fara að gera eitthvað annað, þá er mikilvægt að hætta og taka frekar upp þráðinn seinna.

## 7. Verið heiðarleg

Ef börn fá ekki heiðarlegt svar búa þau oft til sínar eigin útskýringar sem geta valdið þeim meiri ótta en heiðarlegt svar hefði gefið.

## 8. Verið þolinmóð

Ef þið hlustið af þolinmæði leyfið þið börnunum að hugsa á þeirra eigin hraða og gefið þeim samtímis þau skilaboð að þau verðskuldi tíma ykkar

## 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 líklegra að vel gangi. Til dæmis getur dæmi úr skóla, sjónvarpsefni eða grein í blaði um þunganir eða kynsjúkdóma, gefið gott tækifæri til þess að ræða saman um slík mál. Munið að umræða um jákvæða þætti kynlífs eins og ástina, tilfinningar, virðingu og kynhlutverkin er líka mikilvægt að ræða um.

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

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



## Nánari upplýsingar

Nánari upplýsingar um kynlíf, kynsjúkdóma, getnaðarvarnir og fóstureyðingar er meðal annars hægt að fá á eftirfarandi stöðum:

Ráðgjöf um getnaðarvarnir, Kvennadeild Landspítalans.  
Opnunartími mánudaga og miðvikudaga kl. 16–19,  
s: 543 3266.

Húð- og kynsjúkdómadeild Landspítalans,  
Pverholti 18. Þanta þarf tíma kl. 8-9 eða fyrir kl. 12,  
s: 543 6050

Kvennadeild Landspítalans, félagsráðgjafar.  
Símatími: kl. 9–10 alla virka daga,  
s: 543 3600.

Læknar og hjúkrunarfræðingar á heilsugæslustöðvum.

Unglingamóttökur heilsugæslustöðvanna,  
[www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

Skólahjúkrunarfræðingar.

Námsráðgjafar.

Kvensjúkdómalæknar.

Tótalráðgjöf, [www.totalradgjof.is](http://www.totalradgjof.is)

Forvarnarstarf læknanema, [www.astradur.is](http://www.astradur.is)

Landlæknisembættið, [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

Samtökin 78, [www.samtokin78.is](http://www.samtokin78.is)

Alnæmissamtökin á Íslandi, [www.aids.is](http://www.aids.is)

Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir, [www.fkb.is](http://www.fkb.is)

Alþjóðleg samtök um kynheilbrigði, [www.ippf.com](http://www.ippf.com)

Kynfræðslustofnun Svíþjóðar, [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

Kynfræðslustofnun Bandaríkjanna, [www.siecus.org](http://www.siecus.org)

Við gerð bæklingins var stuðst við fræðslubæklinginn *How To Talk With Your Child About Sexuality* frá amerísku Fræðslusamtökunum um kynlíf og barneignir (PPFA eða Planned Parenthood Federation of America, Inc.) með leyfi samtakanna. Bæklingurinn er staðfærður og að hluta til endursaminn. Útgefinn árið 2006. Ekki má afrita á neinn hátt texta þessa bæklingins nema með vitund og samþykki höfunda.

### Höfundar bæklingins eru:

Dagbjört Ásbjörnsdóttir, MA, mannfræðingur  
Guðbjörg Edda Hermannsdóttir, félagsráðgjafi  
Sigurlaug Hauksdóttir, MA, félagsráðgjafi





gun/FIT



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ



LÝÐHEILSUSTÖÐ

**F. K. B.**

Fræðslusamtök um  
kynlíf og barneignir

