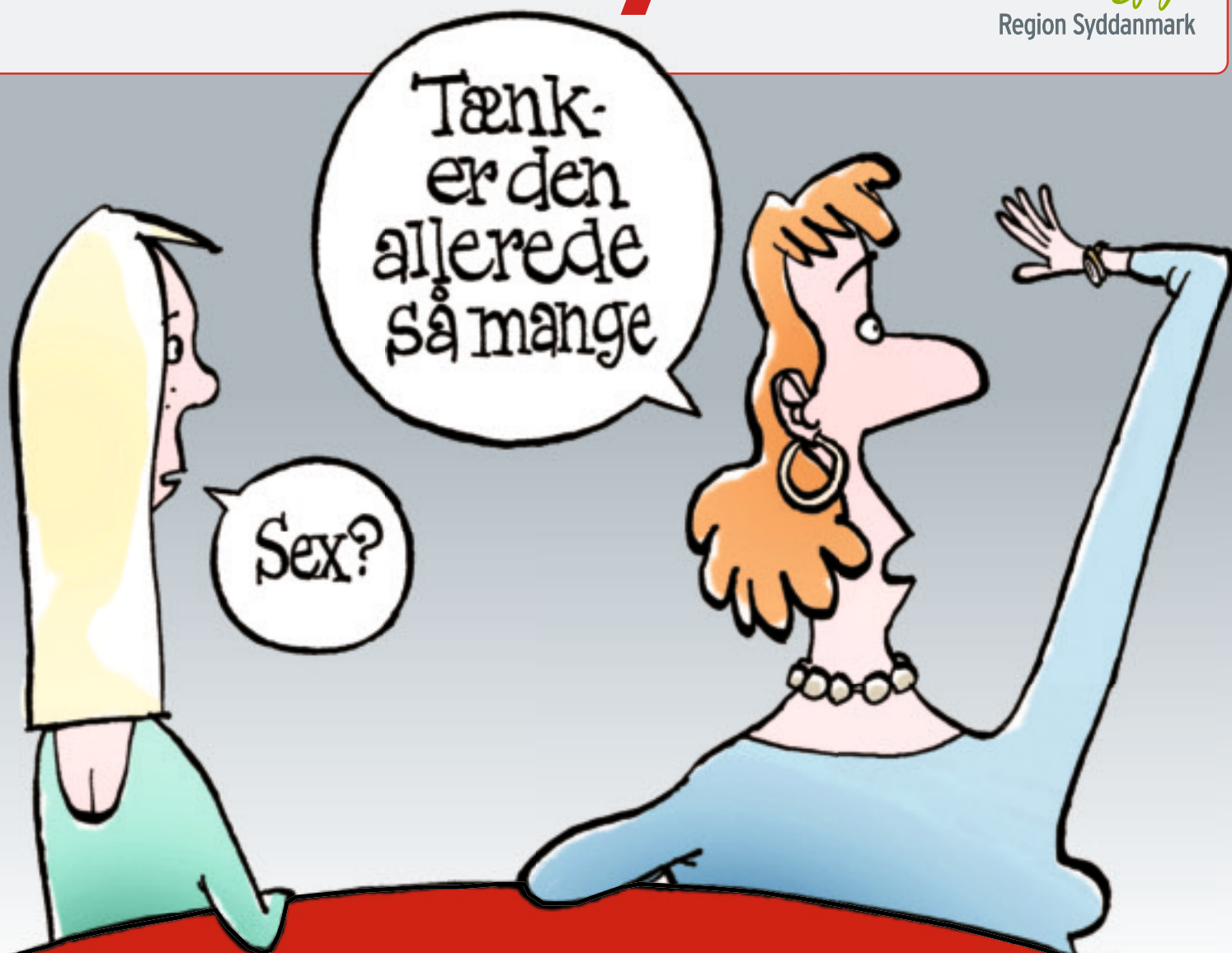




TEMA: Har du talt med dit barn om sex i dag?



SPISEFORSTYRRELSE

Drenge kan også lide af bulimi

30



SPAR PÅ FEDTET

Diætisten giver råd om det mættede fedt

25



HÅND-KIRURGI

Kim fik syet fingrene på igen

18

SEXOLOGEN: Undgå

Samfundet syder af sex, men mange forældre er i tvivl om, hvordan de skal forholde sig til deres børns seksualitet, og hvordan og hvornår de skal informere deres børn og unge om sex.

TEKST: Anette Lahn Hansen
FOTO: Nils Lund Pedersen

Vi spoler tiden tilbage til først i 60'erne. Dengang var sex ikke noget, man sædvanligvis talte med sine forældre om. I folkeskolen fortalte en sundhedsplejerske om menstruation, og i gymnasiet mødte en praktiserende læge op for at undervise piger og drenge hver for sig. Med sig havde han et glas med et foster.

"Det er det her, vi skal undgå - de damer," sagde han til pigerne og fortalte i en stiv klokke time om de farer, der lurede ved sex: Graviditet og sygdomme. Resten måtte vi gøre vores egne erfaringer med.

I dag er åbenheden om sex større. Der kyskes igennem på film - helt ind i sengen. Der er dampende musikvideoer, glittede mandemagasiner og let tilgængelige pornofilm, og i Paradise Hotel bolles der til højre og venstre.

Børn og unge ser og hører meget om sex, og 99 % af drengene har set porno - og 85 % af pigerne - når de er mellem 14 og 18 år.

"At der er sex alle vegne, påvirker dem, men det gør dem faktisk ikke mere sikre, når de skal gøre deres egne erfaringer," siger Rikke Thor.

pegefinger

Hun er sygeplejerske, privatpraktiserende sexolog og leder af Sund Sex-skolen i Svendborg Kommune. Ud over det underviser hun skoleklasser i sex og prævention på Odense Kommunes Præventionsklinik.

Undgå pegefinger

Mange forældre er famlende overfor, hvordan man taler bedst med de unge om sex.

"Det allerbedste er, hvis man - allerede fra børnene er små - har svaret ærligt på spørgsmål om graviditet og sex og har signaleret: Du spørger bare, hvis der er mere, du vil vide. Så er sandsynligheden større for, at den unge vil snakke om sex som teenager," forklarer sexologen.

At starte tidligt er også vigtigt på en anden front.

"Forældre skal undgå at være fordømmende, hvis mindre børn rører ved sig selv forneden - eller leger doktor. Det er faktisk naturligt. De store børn skal også have lov at undersøge sig selv og deres lyster," understreger hun.

Gennemsnitsalderen for den første menstruation er 12 år og 8 måneder, og mange piger begynder at få bryster allerede som 9-10-årige. Ifølge Rikke Thor er det vigtigt at tale med pigerne om menstruation, når de er 9-10 år. Det kan man godt uden i øvrigt at tage en detaljeret sexsnak med dem.

"Forældrene skal også tænke på at fortælle drenge, at de kan få våde drømme, og at der kan begynde komme sæd ud, når de onanerer," siger Rikke Thor.

Hun tilråder også forældrene at undgå at dyrke de superslanke model- og kropsidealer. Hvis de fokuserer negativt på deres egne eller barnets deller, kan de give barnet et forkert selvbillede. Forudsætningen for at få et godt sexliv er, at den unge har det godt med sin krop.

"Forældre skal også undgå at indpode de unge, at pæne piger holder igen med sex, og at drenge bare skal gå efter at få en på opleveren," forklarer hun.

Vælg med omhu

Gennemsnitsalderen for seksuel debut er 16,5 år, og Rikke Thor synes, at det er en

god idé at tale med teenageren om sex i tide, selvom det måske ikke er så let.

"Forældrene kan have svært ved at tackle, at deres teenagere snart skal have et sexliv. Samtidig føler de måske, at de sætter sig selv på spil, og at det er akavet for både forældre og de unge," siger Rikke Thor.

Hun advarer mod, at forældrene definerer, at nu har de altså lyst til at holde et foredrag om sex. Sexsamtalen skal komme naturligt og gerne i en sammenhæng, fx hvis man ser en film med en sexscene eller sludrer hyggeligt om datterens eller sønnens nye kæreste, eller hvis den unge spørger om råd eller prævention.

"Når lejligheden er der, så tag dig tid til det. Det gælder om at være ligefrem og åben og ikke fordømmende over for kæresten og seksualitet og om at lytte til de unge og svare på deres spørgsmål."

Hjælp udefra

Et godt tip fra Rikke Thor er, at forældrene sætter sig ind i, hvad skolen har med i sin seksualvejledning, og hvad de selv skal tage sig af.

Forældrene kan også opfordre skolen eller ungdomsskolen til at invitere et rejsehold, som kan tale med de unge om sex. Når oplægsholderne ikke har nogle personlige relationer til de unge, kan de nemlig tale friere om sex end både forældre og lærere.

"Hvis du ved, hvornår din teenager får seksualundervisning, er der jo også en lejlighed til at tale om, hvad han eller hun har lært - og måske tale om andre vigtige ting, som at den unge skal lytte til sine egne følelser og først have sex, når han eller især hun ikke selv kan lade være," forklarer hun.

Forældre på skolebænken

I dag kan forældrene faktisk selv få undervisning i, hvordan de tackler deres børns seksualitet, og hvordan de bedst taler med dem om sex. Fx. holder Rikke Thor debataften for forældre på Svendborg Ungdomsskole både her i efteråret og til foråret.

"For langt de fleste forældre er det



SEX TIPS TIL FORÆLDRENE

- Når du taler om sex så vær konkret - men ikke personlig.
- Skab fortrolighed med dit barn/den unge og giv dig tid til at lytte.
- Mød dit barns seksualitet uden fordomme og lad den unge have sin første kæreste og seksuelle oplevelser for sig selv.
- Overvej om du vil betale for prævention og kondomer til at beskytte mod graviditet og seksygdomme - og meld det ud i god tid. Hav evt. kondomer i en skuffe til fri afbenyttelse.
- 5-10 % af de unge er homoseksuelle, så husk at signalere, at det er ok at have følelser for en af sit eget køn. Sig fx: Når du finder en sød kæreste, og ikke når du finder en sød pige/fyr.
- Det er vigtigt, at den unge har en læge, han/hun er tryk ved - så tør den unge bedre tale prævention og seksygdomme.



lettest at tale lidt om prævention eller seksygdomme, hvorimod følelser og ikke mindst det tekniske i sex er langt sværere at tale om. Reglen er: Udlever aldrig dig selv. De unge har ikke lyst til at vide, hvad far og mor gør. Skal du give eksempler, kan du f.eks. omskrive det som: Jeg havde en ven, eller en veninde der..., siger hun.

Endelig pointerer sexologen, at det ikke behøver at være forældrene selv, der tager den personlige sex-snak med den unge. Det kan også være en anden voksen, som den unge har et fortroligt forhold til, fx en pap-far eller en venindes mor.

"Hovedsagen er, at du ved, at den unge har én, som han eller hun er tryk ved at tale med og kan komme til med spørgsmål og problemer," understreger Rikke Thor. ■

www.sundisyd.dk

FIND ARTIKEL VIA QUICK ID: 1176

Find mere information om seksualvejledning, prævention, abort og "rejsehold."

Det er vigtigere at vide, at man altid har opbakning af forældrene, end at de tager en tæt sexsnak med én.
PIGE, 8. B



Love

Jeg tror godt, jeg kunne få gode råd om selve handlingen hos min far, hvis jeg spurgte ham.
DRENG, 8. B

Far og mor må gerne snakke om sex men ikke om deres eget sexliv. Det er bare for pinligt. Sådan er holdningen i 8.B på Brenderup og Omegns Realskole. Sund i Syd var med, da klassen havde seksualundervisning.



TEKST: Helle Juul
FOTO: Ole Joern

av seks gode råd til forældrene om, hvordan de skal snakke om sex med jer.'

Sådan lyder dagens opgave i 8.B på Brenderup og Omegns Realskole. Klasselærer Lotte Camargo, der har klassen i seksualoplysning, har allerede for et par dage siden forberedt eleverne på emnet, og nu skal de prøve at nå frem til nogle brugbare forælderår.

Det er slet ikke så lige til, for der er mange forskellige ønsker og holdninger til emnet hos de 14-15 årige elever, men én ting går igen hos de fleste: Mor og far skal ikke afsløre detaljer fra deres eget sexliv. Det er for pinligt. Eller som en pige siger:

"Jeg har altså ikke lyst til at høre, hvad min mor synes er vildt godt. Men hun må gerne snakke generelt om sex, når det falder naturligt. Måske mens vi står og laver mad sammen. Man snakker så godt sam-



PÅ SKOLE

men, når man er i gang med noget." Og en dreng tilføjer:

"Ja, men det må ikke blive Kom min dreng, nu skal du bare høre... -agtigt. Initiativet skal komme fra den unge."

Ekspertklasse

8.B i Brenderup er såkaldt ekspertklasse for Sex & Samfund og bliver taget med på råd, når oplysningsorganisationen afprøver undervisnings- og kampagne-materiale. Eleverne tager da også hurtigt ordet og er tydeligvis vant til at snakke med hinanden om svære emner. Men er langt fra enige om alt. Det gælder fx, da Lotte Camargo spørger, hvad forældre

skal gøre, hvis en 15-årig pige får en kæreste på 22. Flere af pigerne synes, at forældrene skal lade være med at blande sig, mens drengene er mere skeptiske. En af dem siger klart fra:

"Det er ulækkert. Pigen bliver let domineret af ham og vil føle sig presset til for meget. Han vil måske både flytte sammen og alt muligt. Det må forældrene godt advare imod."

Ellers er det småt med forbudsønsker i 8.B. Flere elever understreger, at forældrene skal lade være med at sætte grænser for "første gang", og de må heller ikke vise eventuel modvilje mod barnets kæreste. Så går tingene først i hårdknude.



TIPS FRA DE UNGE



I forbindelse med Sex & Samfunds årlige Uge 6-kampagne, hvor skoler opfordres til at arbejde med seksualoplysning, har organisationen udpeget to såkaldte ekspertklasser: En på Lolland samt Brenderup og Omegns Realskole på Fyn. Klasserne har kvalificeret sig til titlen gennem en konkurrence, hvor 8. klasser over hele landet kunne komme med forslag til, hvad god seksualoplysning skal indeholde. De to ekspertklasser fungerer som en slags testpilote for Sex & Samfund, når nyt undervisningsmateriale skal afprøves.

SKOLENS OPLYSNINGSPLIGT

Mange forældre tror, at seksualundervisning er et selvstændigt fag med fast timetal i folkeskolen, men sådan er det ikke. Seksualoplysning er et timeløst fag, som indgår i folkeskolelovens såkaldte Fælles Mål-forpligtelser, som også omfatter fx færdselslære og demokratilære. Her er seksualoplysning beskrevet sammen med sundhedsundervisning og familiekundskab.

Det er i vid udstrækning op til skolerne selv, hvordan de vil praktisere oplysningspligten, men mange lader det indgå i tværfaglig undervisning om fx krop og sundhed, eller benytter sig af Sex & Samfunds Uge 6-kampagne. Siden januar 2007 har seminarierne i øvrigt haft pligt til at tilbyde kurser i undervisning i seksualoplysning.

LESKEMAET.

I det hele taget understreger de fleste vigtigheden af, at forældrene viser de unge tillid og respekt.

"De må gerne give os gode råd om prævention og om at undgå farlige situationer, men vi skal også have frihed til at begå små fejl og lære af dem. Ellers tør man ikke komme og spørge om hjælp, når det er nødvendigt. For eksempel hvis man får brug for en fortrydelsespille."

Venner og søskende

Helt konkret foreslår klassen, at en sex-snak i familien kan knyttes sammen med en generel ungdomssnak. Så bliver det knap så pinligt. En pige foreslår, at mor

kan lægge en pakke kondomer med et lille sødt brev ved siden af, når man får sin første kæreste. Som signal om at forældrene er åbne for en snak.

Når det kommer til selve de seksuelle handlinger, vil de fleste hellere snakke med venner og ældre søskende, og når det gælder mors og fars egne erfaringer med sex, er holdningen i 8.b overvejende klar: Nej tak, det er for pinligt. ■

www.sundisyd.dk

FIND ARTIKEL VIA QUICK ID: 1177

Læs 8.B's seks tips til forældrene.

Man kan begynde med at snakke prævention, det handler ikke så meget om følelser. PIGE, 8. B



TEMA