

Til foreldre på helsestasjonen:

Barna og seksualiteten

Skrevet av spesialist i sexologisk rådgivning (NACS)
og pedagog Margrete Wiede Aasland



Illustrert av Hege Terese Fjæra



Margrete Wiede Aasland

Barna og seksualiteten

Illustrert av Hege Terese Fjæra

Seksuell
helse♂-læring

Om Margrete Wiede Aasland

Pedagog, samtaleterapeut, spesialist i sexologisk rådgivning (NACS), foredragsholder, veileder og forfatter

Heftet du nå leser er utarbeidet for prosjektet Seksuell helsE-læring for helsesykepleiestudenter finansiert av Helsedirektoratets tilskuddsmidler Seksuell helse. Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom NTNU, Sex og samfunn, Landsgruppen av helsesykepleiere i Norsk Sykepleierforbund, OsloMet, VID og Høgskolen på Vestlandet.

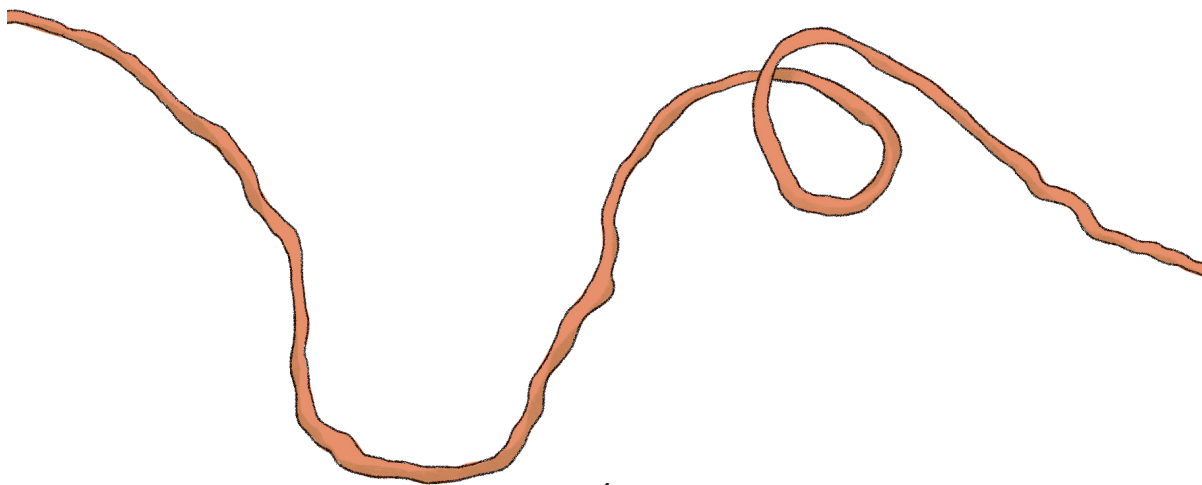
Forord

Helsedirektoratet vil at helsestasjonen skal gi god og grundig kunnskap til foreldre om barn og seksualitet på 2 og 4 års konsultasjon. Seksualitet er et tema vi berøres av fra vugge til grav.

Det er mange tema som skal snakkes om når du møter til 2- og 4-års konsultasjon på helsestasjon, inkludert seksuell helse. Dette heftet er laget for å gi mer informasjon om barn og seksualitet. Dersom du har spørsmål etter å ha lest heftet, kontakt gjerne helsestasjonen der du bor.

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer seksualitet slik:

Seksualiteten er en integrert del av ethvert menneskes personlighet. Seksualitet er et basalt behov og et aspekt ved det å være menneske som ikke kan skilles fra andre aspekter i livet. Seksualitet er ikke synonymt med samleie. Det handler ikke om hvorvidt man får orgasme eller ikke og er ikke summen av vårt erotiske liv. Dette kan være en del av vår seksualitet, men behøver ikke å være det. Seksualiteten er så mye mer. Det er hva som driver oss etter å søke kjærlighet, varme og intimitet. Den blir uttrykt i måten vi føler og beveger oss på, tar på eller blir tatt på. Det er like mye å være sensuell som å være seksuell. Seksualiteten har innflytelse på våre tanker, følelser, handlinger og derved på vår mentale og fysiske helse. Fordi helse er en fundamental menneskerett, må også seksuell helse være en basal menneskerett.



Hva er barnlig seksualitet egentlig?

Seksualiteten starter allerede når vi unnfanges, den er en del av oss hele livet. Vi har alle en evne til seksualitet. Så fort vi kommer til denne verden opplever vi blant annet ting som påvirker vår seksuelle glede, sorg, frustrasjon, nytelse og identitet med mer.

Vi påvirkes av hvordan omsorgspersonene og andre nære relasjoner møter oss.

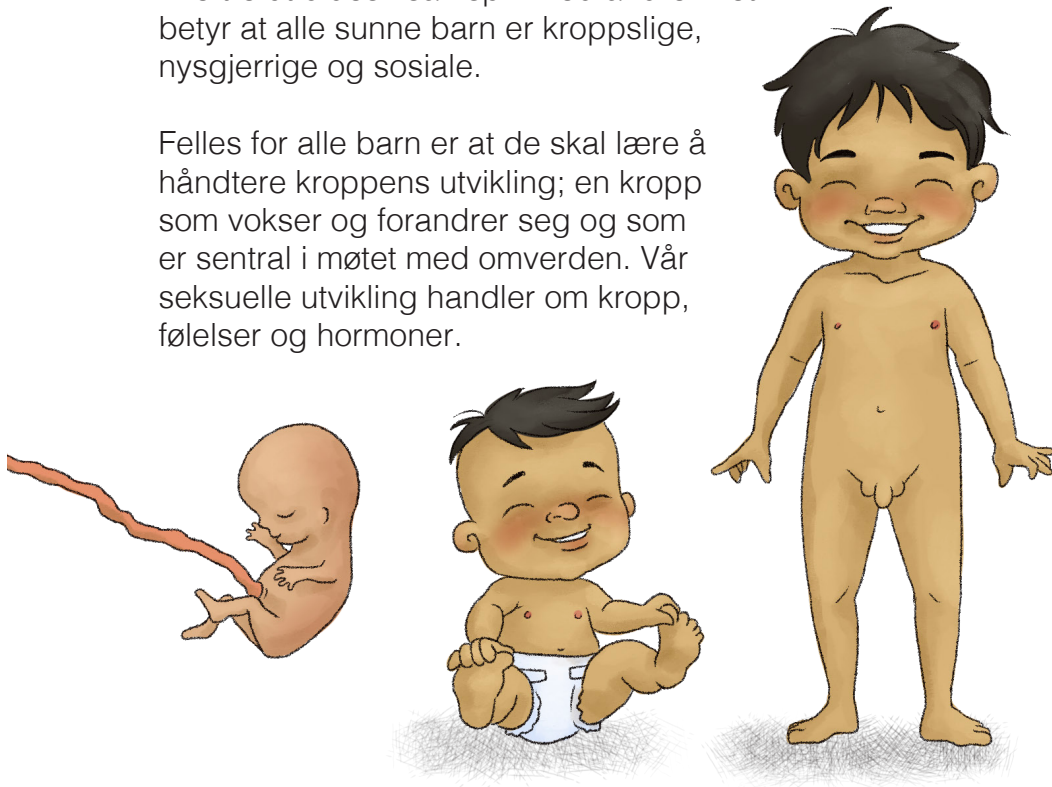
Vår seksuelle utvikling består av tre komponenter:

- Den biologiske/fysiologiske
- Den intellektuelle/kognitive
- Den følelsesmessige/emosjonelle/relasjonelle

(Caroline Jacobsen lektor, profesjonsskolen i Storkøbenhavn).

Alle tre utfoldes i samspill med andre. Det betyr at alle sunne barn er kroppslige, nysgjerrige og sosiale.

Felles for alle barn er at de skal lære å håndtere kroppens utvikling; en kropp som vokser og forandrer seg og som er sentral i møtet med omverden. Vår seksuelle utvikling handler om kropp, følelser og hormoner.



Mange voksne synes det er litt vanskelig og er usikre på hvordan de skal håndtere barn som leker doktorleker og/eller rumpelek med hverandre, eller barna viser at de av og til vil løpe nakne rundt hjemme eller i barnehage. Vi vet også at mange voksne forholder seg positivt til barnas lek, utforskning og barnas nysgjerrighet for egen og andre jevnaldrende barns kropp, og tenker at dette er en naturlig del av barnets utvikling.

Barn må lære navn på hele kroppen, også på kjønnsorgan, rygg, og rumpe.



Barn som kan noe om seksualitet

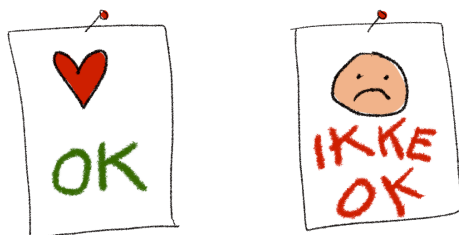
Vi vet at barn som kan noe om seksualitet:

- Sier fra tidligere om de utsettes for incest eller seksuelle overgrep.
- De debuterer senere seksuelt, og bruker kondom.
- Blir som ikke så opptatt av porno.

(I samtale med Sanderjn van der Doef, psykolog og forsker Nederland).

Undersøkelser gjort av Medietilsynet. Barn og medier (2020), i Norge, viser at halvparten av 13 åringer har sett porno. Pornografi gir ikke barn kunnskap om seksualitet, men om pornografi.

Kunnskap om positiv seksualitet er forebyggende. Det kan sette barnet i stand til å skille mellom positiv og problematisk berøring. Å melde fra til en voksen er viktig for å motvirke overgrep (Helse og omsorgsdepartementet 2017).



Vi vet at barn (og unge) som har aldersadekvat kunnskap om seksualitet og hele seg, sier fra tidligere om de utsettes for seksuelle overgrep. Barna må gis kunnskap og bli møtt ut fra barnas modenhet i samtaler om hele kroppen.

Foreldre kan se i, og lese bøker sammen med barna, som omhandler kropp, følelser, identitet, kjærlighet, relasjoner, grenser og verdier. Og om hvordan man lager babyer.

Barn skal møtes med forståelse og få veiledning og kunnskap fra foreldre og andre nære omsorgspersoner. Omsorgspersoner som gir barna anledning til å snakke om dette, på en god og ærlig måte, vet at de (barna) kan komme til den voksne om det er noe de lurer på. Eller om barnet har opplevd at noen gjør noe med dem som ingen andre gjør – som de ikke ville være med på, var redde, ikke turte å si nei til, løpe vekk og/eller kjente smerte og ubehag.

Barn speiler sin seksualitet i forhold til nære omsorgspersoner.

Foreldre med et anstrengt forhold til kropp og seksualitet, kan overføre dette til barna sine. Dette er tema du kan ta opp på helsestasjonen om du ønsker det.

Dersom vi ikke kan snakke med barn om det som er godt, er det ikke en selvfølgelighet for barna å snakke om det som er vondt og ubehagelig. Om voksne er usikre på sin seksualitet og ikke vil snakke med barna sine om dette så ser vi at barn kan søke andre kilder; de snakker med andre barn, får kanskje gal informasjon, etter hvert vil noen barn søke på sosiale medier og finne beskrivelser av seksualitet som ikke er tilpasset eller ment for barn.

Mange barn gleder seg over kroppen sin, og utforsker steder det er ekstra godt å berøre. Barn kan kjenne gode fornemmelser i kroppen, og kanskje føle det kiler i magen eller på tissen. Den barnlige seksualiteten er ikke bevisst, barnet tenker ikke på det som noe seksuelt, det kommer nok først i puberteten. Barnlig seksualitet er primært rettet mot barnet selv – den er ikke rettet mot et annet menneske.

Hva leker barn

De er ofte nysgjerrige og undersøker gjerne egen kropp og andre jevnaldrende barn sine kropp. De kan leke leker der kjønnsorgan sees på eller berøres, de kan late som de lager baby, er gravid eller føder.

Barn oppfører seg ikke som voksne når de utforsker seg selv og eller andre jevnaldrende barn. De leker, de har «latesom» leken.

Barnas nysgjerrighet og utforskning av egen og noen ganger andres barns kropp, handler ikke om voksen seksualitet.

Barns seksualitet er ikke bevisst for barnet, slik voksen seksualitet er bevisst. Barn øver seg i grenser, lyst og kontroll.

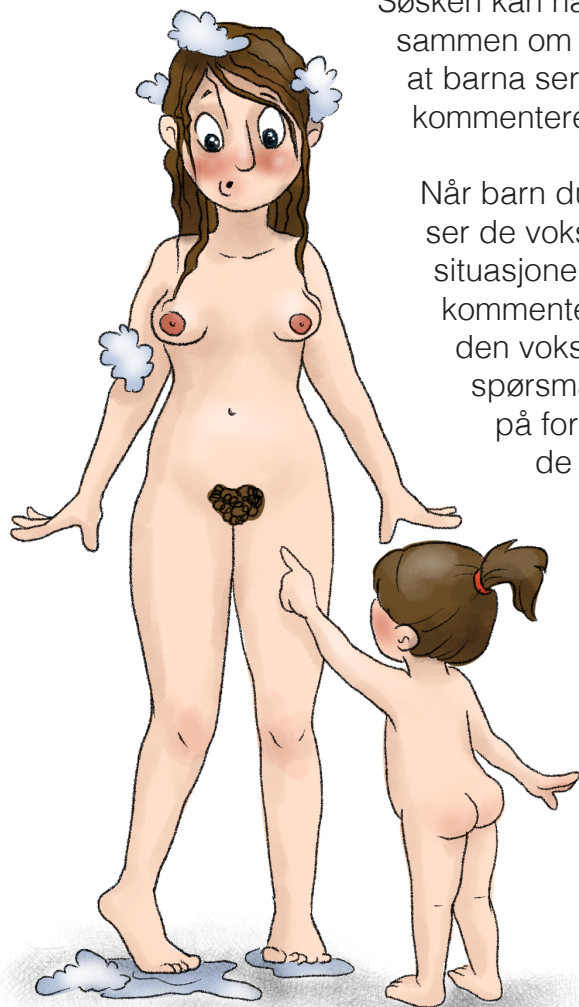
Den naturlige seksuelle leken mellom barn skal være preget av likeverdighet, jevnbyrdighet, samspill, gjensidighet og ikke minst nysgjerrighet. Ofte observerer man fnising og latter også når barn kikker på eller berører hverandres kropp. Vi kan se at barn synes frivillige og jevnbyrdige leker er spennende og morsomt. Barn kan være for seg selv, og voksne kan banke på døren og sjekke ut om leken er noe de involverte barna vil være med på. Ingen barn må være med på slike leker om de ikke vil, ikke alle barn føler seg bekvemme i lek der tiss og rumpe er inkludert. Ingen barn skal tvinge andre barn til å delta. Leken kan skje mellom jevnaldrende barn både i modenhet og alder.



Nysgjerrighet på hverandre skal skje i et samspill, der de involverte barna samtykker til i leken. Alle barn skal vite et de kan si nei om de ikke vil kysse, kikke og undersøke hverandre.

Kroppsåpningene kan være spennende for barn som leker

sammen. Det handler ikke om erotikk, mer om utforskning. Vi kan si til barna at de ikke skal putte noe inn f.eks. i rompa (og nesen, ører) til andre, når de leker rumpelek, tissenlek eller doktorlek. Foreldre og helsepersonell har observert blant annet, både paracet, perler eller erter i neser og rompe hos små barn etter lek.



Søsken kan naturligvis bade/dusje sammen om de vil, da er det vanlig at barna ser på, tar på og/eller kommenterer hverandres kropp.

Når barn dusjer med foreldre og ser de voksne nakne i naturlige situasjoner, er det vanlig at barna vil kommentere og se på kroppen til den voksne. Svar ærlig på barnas spørsmål. Noen ganger vil barn ta på foreldres kjønnsorgan, fordi de er nysgjerrige, ikke få panikk, det er vanlig, man kan svare den er min og jeg vil ikke du skal ta på den. Da gir du barna et godt eksempel på at man kan bestemme selv over sin kropp.

Fra 8-9 års alder ønsker mange barn etterhvert å være på badet alene, det må voksne respektere, barn må få sette sine grenser.

Naturlig, vanlig og forventet fra ca. 0-3 år

Helt fra barna er nyfødte er de opptatt av å berøre kroppen sin. De stikker fingrene sine i nese, øyne, ører, halsen, suger på fingre og tær, tar på tissen sin, håret, øynene og munnen. Barnet er opptatt av hele kroppen og utforsker der de kommer til med hendene sine.

I denne alderen oppdager barna sine egne og andres genitalier. Allerede i 2-3 års alderen forstår de og utforsker (om de har mulighet) forskjellen på penis og vulva sammen med andre barn. Barn kan få ereksjon (man antar at jentene også produserer fukt i skjeden/lubrikerer) når de er glade og oppstemte. De kan synes det er deilig å leke og løpe rundt uten bleie. De kan like å vise seg frem.

Barna kan være opptatt av dobesøk og følge med på det som skjer der. De slutter ofte med bleie og da er mange opptatt av det som kommer i do og potte. Og kanskje oppdager de tissen og rompen sin. Ha gjerne speil tilgjengelig så de kan se hvordan de ser ut. Kjønnorganene til jentene er ikke lett å se på uten at de har et håndspeil tilgjengelig. Det er naturlig at barna er opptatt av kjønnsorganet sitt, nå som bleien etter hvert forsvinner.



De fleste barn synes det er spennende å oppdage dette med tiss og bæsje og promp. Snakker om det, ler og kan rope og snakke om dette i tide og utide. Man kan se at noen barn også tar på kjønnsorganet sitt og onanerer.

«Oralfasen» kalles tiden fra fødsel til ca. 18 mnd. alder. I denne perioden er det sugerefleks, berøring, kroppslig kontakt og nærhet barnet søker. Barnet har evne til ereksjon og lubrikasjon.

Den anale fasen varer fra ca. 18 mnd. til ca. 3 år. I denne perioden utvikler barnet selvstendighet vs. tvil og skam ved å bli bevisst seg selv og sine kroppslige funksjoner, og har evne til å slutte med bleie, dersom forholdene ligger til rette for det. Barna begynner å bli bevisst på hvordan kroppen ser ut og hvordan den ligner og skiller seg fra andre kropper. De blir bevisst på egne genitalier, og utvikler språket, f.eks. ved å sette ord på kroppsdeler.

3-6 åringens vanlige, naturlige og forventede seksuelle oppførsel

Barn i 3-6 års alderen er opptatt av sitt eget kjønn og genitalier. Ofte vil de utforske både sitt eget og lekekameratenes genitalier, om de har anledning til å være for seg selv over litt tid. Det vanligste er at de sammenlikner tissene sine med hverandre.



Barn blir mer bevisste sin kjønnsidentitet og begynner å lure på hvor de kommer fra. I 5-6 års alder skjer også utvikling av seksuell attraksjon.

Noen barn har mye oppmerksomhet rettet mot disse spørsmålene, de er veldig nysgjerrige og spør mye. Andre barn kan være lite opptatt av dette.

Ikke alle barn spør. Barn lærer av andre barn, og voksne må sørge for at deres barn har riktig informasjon. Vær ærlig om barnet spør, ta tema opp dersom barnet ditt aldri spør. Noen barn spør ikke om de er vant til ikke å få svar.



Barna er nysgjerrige i forhold til andres kropp – både barn og voksne. Gleder seg over å berøre eget og andre jevnaldrenes kjønnsorgan og rumpe.

Barn kan få ereksjon (man antar at jentene også produserer fukt i skjeden/lubrikerer) når de er glade og oppstemte (slik det sto også om for 0-3 åringer). Når barn onanerer, eller bare tar på/plukker på kjønnsorganene sine, gjør de det fordi de synes det kjennes godt ut.

Om barnet hyperonanerer (berører kjønnsorganet sitt så fort det får anledning) og likevel virker som hen har det bra på alle mulig måter, kan det være nyttig å ta barnet med til lege på helsestasjon for å sjekke om barnet har en underlivsplage, atopisk eksem, psoriasis i underlivet o.a. Kanskje startet barnet å ta på kjønnsorganet sitt fordi de ville stille en kløe

og etter hvert kjente de at det var godt også. Det er en gammel myte at små barn onanerer fordi de har vært utsatt for overgrep, det er ingen holdepunkter for.

Når barnet er i 5-7 års alder er det naturlig at vi sier til barn: «Jeg ser at du liker godt å kose med tissen din. Det gjør mange både store og små. Når du vil kose med tissen din, kan du gå for deg selv, kanskje vente til du har lagt deg i kveld, eller gå inn på rommet ditt og komme ut når du er ferdig». Veldig ofte så retter barnet seg etter dette, det er endel av sosialiseringprosessen. Mange er redd for å påføre barn skam ved å si dette. Det er større skam for barnet om andre barn erte dem når de fortsetter å berøre kjønnsorganene sine f.eks. på skolen mens andre er til stede og kan begynne å erte barnet. Barnet forstår etter hvert at det kan jeg gjøre her, det kan jeg gjøre der.



Om du har eller kjenner et barn som ikke leker med andre barn fordi det alltid gnir på og berører kjønnsorganet sitt, kan det være fint å snakke med ansatte på helsestasjonen om du føler du trenger noen å diskutere dette med.

Mange små barn gleder seg over å være nakne. Følger ofte med andre barn og ser på når de er på do. Utnytter muligheten til å se på nakne mennesker. Spør om pupper og kjønnsorgan. Kan fremdeles være opptatt av tiss, bæsje. De lurer ofte på hvor babyene kommer fra.

Etter hvert som barnets språk og sanser utvikles, vil barnets bevissthet om kjønn og interesse for kropp, identitet og seksualitet vises.

Barna leker rolleleker, doktor og rumpeleker og undersøker hverandres kropp. Kan leke både at de lager og føder barn. Det er observert at de leker både assistert befruktning, og at de ligger oppå hverandre både med og uten klær. Dette må ikke, (som er nevnt tidligere) forveksles med voksens seksualitet – barna leker – de gjør det på lat. Som når de lager kake eller suppe av sand og kvister – da lager ikke ordentlig mat, det er «late som» leken.

Vanlig, naturlig og forventet seksuell oppførsel hos 6-12 åringer

Den genitale puberteten, eller utviklingen av evnen til forplantning, starter i 9-15 års alderen. De fleste mennesker opplever å bli seksuelt tiltrukket av personer med et annet kjønn enn seg selv, og får en identitet som heterofil.

Det er vanskelig å tallfeste hvor mange av oss som er lesbiske, homofile og bifile. Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (2017) anslår at mellom 1,2-10% av Norges befolkning tiltrekkes av personer med samme kjønn som seg selv, eller tiltrekkes av mennesker uavhengig av kjønn (Aars, H. 2011).

Den første homoseksuelle attraksjonen finnes hos gutter ved 7 års alder (7,7%) og hos jenter i 9 års alder (9,0%) (Langfeldt, T. 2000).

Tall fra bufdir.no, 2022 var det rundt 12 % av befolkningen som svarte at de er tiltrukket av personer av samme kjønn i stor eller i noen grad. I følge en undersøkelse fra SSB (Statistisk Sentralbyrå) er det 7 % av befolkningen mellom 18 og 79 år som regner seg selv for å være lesbisk, homofil, bifil eller annet.

Barn må få tilfredsstilt grunnleggende behov, det er med på å skape gode relasjoner. En trygg tilknytning og fysisk kontakt på barnets premisser allerede fra starten av livet er livsviktig for barn og for en god utvikling. Mangel på fysisk og psykisk kontakt og nærhet kan skade barn. Nærheten og kjærligheten barn får når de får tilfredsstilt grunnleggende behov, gir de videre til andre (Aasland, 2021, Langfeldt, 2000).

Ord på genitalier/kjønnsorgan

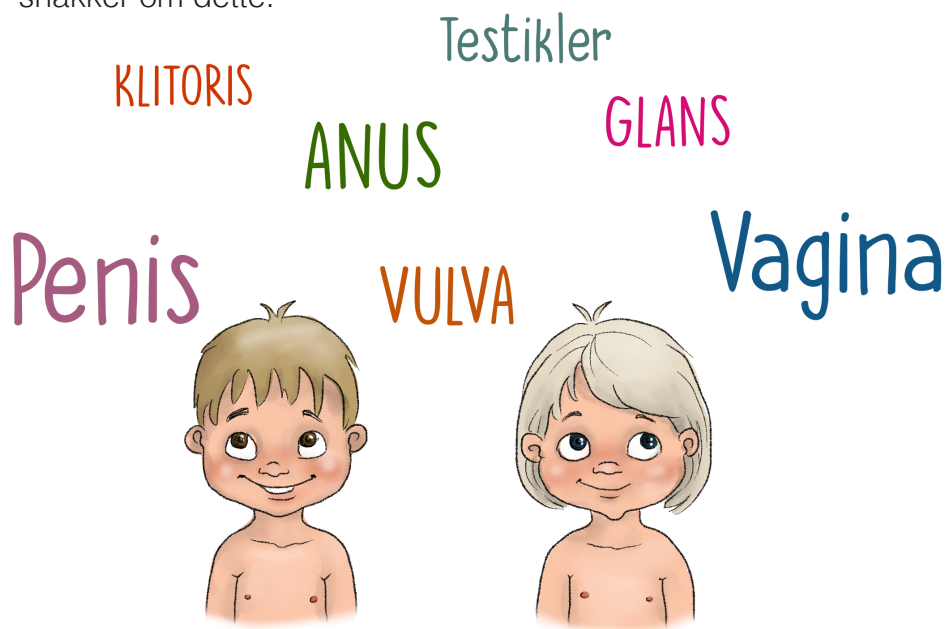
Vi gir barn språk for kroppen sin; nese, munn, pupp, fot, navle osv. Lær de ord på underlivet også. Tissen er jo ofte et naturlig ord å bruke. Etter hvert som barna blir større, og aller helst før de begynner på skolen kan de gjerne lære flere ord. Vi lærer jo barnet navn på de fleste deler av kroppen sin, og det er unaturlig og rart om de ikke også skal få vite hva underlivet heter, selv om vi i dagliglivet kaller det tissen og rumpe.

Han: Penis, skaftet, glans, penishodet, forhud og testikler. Tisset/urin kommer ut at urinrørsåpningen. Bæsj kommer ut av rompehullet/anus. Sædceller kommer i testiklene, det er sædceller og eggceller som smelter sammen som gjør at han

kan bli pappa når han blir voksen.

Hun: Vulva, indre og ytre kjønnslepper, klitoris (som kiler litt om du tar på den), urinrørsåpning, der tisset kommer ut, skjede/vagina der sædcellene kommer inn, og babyene ut (må også nevne keisersnitt) og rumpehullet der kommer det bæsje. Eggceller er knyttet til livmor/eggleder og når hun blir voksen er det eggene som gjør at hun kan bli mamma når hun blir voksen. Eggceller må smelte sammen med sædcelle for at det blir en baby.

Ta hensyn til barnets utviklingstrinn og modenhet når dere snakker om dette.



Hva lærte du om kropp, seksualitet og forplantning da du var barn?

Noen foreldre synes det å snakke med barn (og unge) om positiv seksualitet oppleves som krevende, utfordrende,

unødvendig eller for tidlig å snakke om. Tenk grundig og ærlig igjennom hva du selv lærte om positiv seksualitet og om kroppen din som barn.



Bidro den kunnskapen du fikk av gode voksne (eller gode bøker) til at du har et trygt og godt forhold til din egen kropp og seksualitet i dag? Hvis ikke: Tenk på hva du selv lærte om kropp og positiv seksualitet. Hva skulle du ønske du hadde lært og hvordan skulle du ønske at dine foreldre møtte deg?

Hva skal vi lære barn om kroppen? Navn på hele kroppen og hvordan eggcelle og sædcelle møtes for at du og jeg vokste inn i mammas livmor, og hvordan babyen kommer til verden. Ut av skjeden/vagina eller ved keisersnitt. Ingen av oss er født ut av tissen til moren sin, kall en spade en spade. Ærlighet varer lengst, og la barna lære de riktige ordene som du også er fortrolig med.

Hvilke ord og uttrykk skal vi bruke? Tissen er jo helt greit, og barna kan som sagt få vite andre ord også. Penis, penishodet, glansen, skaftet og testikler om å ha stiv tiss/ereksjon, vulva, indre og ytre kjønnslepper, klitoris, urinrør, vagina/skjede, fuktig i skjeden (lubrikere) eggstokker, livmor. Spør gjerne

om hvilke ord barn bruker. Kjært barn har mange navn. Om vi voksne synes ulike ord på kjønnsorgan, er stygge så blir det slik for barn også, og de kan si for eksempel fitte/kuk for å provosere for å se hvordan vi reagerer.

Voksne som har vært utsatt for seksuelle overgrep, forteller ofte at de ikke fant ord, heller ikke hvordan de skulle omtale kjønnsorgan, å bruke når de som barn eller ung skulle prøve å fortelle om overgrep de ble utsatt for.

Etter hvert når barna blir større; hva skal vi si da? Hvilke tema kan/bør vi snakke med barn om?

Samspill, kommunikasjon, samtykke. Vær bevisst på hvordan barn leker sammen. Barn må også lære å tåle avvisning og at det også er lov til å avvise. Hjelp barna og si at akkurat nå vil de ikke leke med deg, du får sikkert leke med dem senere, jeg forstår godt at du synes det er dumt og blir litt lei deg, men sånn er det noen ganger og det kommer til å skje igjen i livet (mener ikke her om barn som av ulike grunner alltid utestenges, her må det ofte kartlegges og finne ut hvordan barnet kan hjelpes og lete etter grunner til hvorfor det er slik).



Ingen har heller lov å ta eller stjele klemmer, alle bestemmer selv om, og hvem de vil ha klem av/fra. Hvordan skal barna



ellers forstå at store barn og voksne ikke har lov til å ta på dem eller tvinge dem til å gjøre handlinger med dem de ikke vil. Da blir det vanskelig for de barna å si fra til en voksen etterpå om det skjer, om det har lært at det ikke er lov å avvise, fordi tanten eller onkelen blir lei seg om de ikke får klem av barnet.

Seksuelle overgrep og incest

Seksuelle overgrep og incest kan også skje uten berøring, ved ord, ved blick, ved å tvinge andre til å se på porno eller vise seksuelle handlinger uten å ta på. De fleste av oss vet at seksuelle overgrep også er ved handlinger. Det vi kjenner best til er om andre

barn, eldre barn, en ungdom eller voksen tar på barnets eller ber barnet ta den voksne/det større barnet på tissen, rumpa eller munnen og berører kroppen til barna på en ekkel måte eller de tvinger barnet til å være med på seksuelle aktiviteter barnet ikke er moden til, ikke vil, ikke forstår rekkevidden av eller ikke tør å gå bort fra. Barnet manipuleres og lokkes og kan synes det virker spennende, om overgriper også er person de synes er snill og morsom og kanskje er glad i og kjenner. Den som begår seksuelle overgrep, berører enten fysisk eller psykisk på en måte som ingen andre gjør (om det da ikke finnes flere som begår overgrep mot barnet). Vi vet at overgriper truer, tvinger, lurer, lokker, manipulerer eller presser barnet til å delta i aktiviteter barna ikke vil, ikke forstår. Seksuelle overgrep som de får trusler om å ikke snakke om til andre. Den som har bestemt seg for å begå overgrep går

fra vanlig til seksuell berøring, barnet forstår ikke hva som skjer. Overgrep kan også være om man viser barnet porno. Overgrep kan også skje uten at noen tar på barnet; ved blikk eller ord. Om barnet skulle si nei så vil overgriper ikke bry seg om det, i de aller fleste tilfellene.

Vi forebygger blant annet ved å ha snakket om positiv seksualitet og også om seksuelle overgrep slik at barnet finner deg, som er en god voksen og vil tørre å fortelle til. Da svarer du at du skal gjøre alt du kan for å hjelpe.

Du kan snakke med noen på Helsestasjonen om du eller noen du kjenner er bekymret om barnet utsettes for krenkelser eller seksuelle overgrep.

Signaler barn kan gi/somatiske/kroppslige/fysiske tegn

Barn som har det vanskelig viser det på ulike måter, og de fleste av oss kjenner igjen signaler. Signaler på at barn ikke har det bra er ganske like enten barnet utsettes for fysisk, psykisk vold/mishandling og/eller seksuelle overgrep. Men aggressiv seksuelle adferd, tvinger og truer andre barn til å leke tissenleker, prøver å forføre voksne, tilby seksuelle handlinger/tjenester, kan mange pornofiserte ord og uttrykk, stadig penser samtaler inn på seksualitet som virker unaturlig og grov. De kan si noe om lukter, smaker, bevegelser og lyder, som en voksen reagerer på. Barnet kan ha



ofte vondt i magen, vondt i hodet, stramme spente muskler, stressinkontinens (tisse veldig ofte), ekstreme problem med avføring, blåmerker, problemer hos tannlege, gulper, kaster opp, skulker, skader seg selv, angstanfall. Ikke vil skifte i garderobe situasjoner, redd for å vise kroppen sin naken, redd for at overgrepene synes utenpå. Noen av de utsatte barna kan også være ekstremt promiskuøs, vise fram tissen sin på en måte som kanskje virker aggressivt, uten latter, sjenanse og fnising. Flere av disse signalene kan bidra til at et barn sliter med et eller annet, som du må ta ansvar for å finne ut av.

Du kan få en dårlig magefølelse og merke at det er noe barnet sliter med. Du kan bli en person barnet kan fortelle det til om de har blitt utsatt for det.

Det førsteovergrepet kommer ofte som lyn fra klar himmel. Vi må ikke tro og forvente at barnet kan stoppe det første overgrepet. En voksen som begår seksuelle overgrep, planlegger og vet hva hun eller han gjør. En som har bestemt seg for å begå seksuelle overgrep går fra vanlig berøring til seksuell berøring. Barnet forstår oftest ikke hva som foregår, og overmakten er for stor til at barnet unnslipper.

Vi må lytte til barnet om de forteller noe om et menneske de ikke liker, eller som er klengete, som de synes sier mye rart eller de mener lukter vondt. Noen ganger vil ikke voksne ta det barn sier på alvor og avfeier før vi prøver finne ut av hva barnet egentlig prøver å fortelle oss.

Når du snakker med barn: Hvem, hva, hvordan er gode ord og huske på og bruke i samtaler med barn om man vil prøve å finne ut om noe har skjedd. Er det noen som gjør noe med deg som ingen andre gjør? Får du ha kroppen din i fred? Jeg ser at du ikke har det så bra, jeg er bekymret for deg,

for at jeg skal kunne hjelpe deg
må du fortelle meg/andre om
hvordan du har det.

Hvem kan barnet
snakke med om
det ikke våger
å snakke til
deg? Kartlegg
sammen med
barnet hvem
de kan snakke
med om noe kan
være vanskelig å
fortelle!



«Snakk med barnet ditt på en måte som gjør at barna også vil snakke med deg»

Den aller beste vi kan gjøre for å forebygge seksuelle overgrep og incest er å snakke aldersadekvat med barn (og unge) om positiv seksualitet, om kroppen, om kjærlighet og samspill og følelser helt fra er i barnehagealder og ut videregående skole. Vi må lære de at de kan si ja, nei, vent litt, stopp og det er lov å ombestemme seg og at de kan si fra til noen når de trenger hjelp.

Barn trenger også kunnskap om at ikke alle mennesker er snille. De må lære noe om seksuelle overgrep og at de må si fra til en voksen helt til de finner en voksen som tror på dem.

Foreldre må snakke med barna sine og lære dem forskjell på gode og vonde hemmeligheter, gode, lovlige og ulovlige, vonde berøringer og opplevelser. Foreldre må snakke med

barn om at de *må si fra* til en voksen om noen gjør noe ubehagelig, vondt og rart mot dem som ingen andre gjør. De kan kartlegge barnets sosiale nettverk sammen med barnet og finne noen de kan si fra til om barnet vil si fra til noen om noe de lurer på og eller ikke liker.

Anbefalte bøker for barn:

Aasland, Rygg. *Jeg er meg! min meg*. Cappelen Damm Akademisk.
Ask. L. *Jo og Jenny i svømmehallen*. Gyldendal.
Bergsvik, Landro, Hatløy. *Lilly blir kjent med kroppen sin*. Fagbokforlaget.
Fiske. A. *Alle har en bakside*. Cappelen Damm.
Fiske. A. *Hvordan lager man babyer?* Cappelen Damm.
Friis, P. *Barns seksuelle leker*. Cappelen Damm Akademisk.
Torgersen, T. *Kroppen*. Aschehoug.
Wolde, G. *Tomas og Kristine*. Aschehoug forlag.

Anbefalte bøker for unge:

Brochmann, N. Dahl, E. *Jenteboka og Gutteboka*. Aschehoug.

Anbefalte bøker og referanser:

Aars, Haakon (2011) *Menns seksualitet*. Cappelen Damm Akademisk.
Aasland, M. W. (2020) *Barna og seksualiteten*. Cappelen Damm Akademisk.
Aasland, M. W. (2023) *Si det til noen – en bok om incest og seksuelle overgrep*. Cappelen Damm Akademisk.
Bermann, L. (2009) *Snakk om sex*. Cappelen Damm.
Frøvik, J, Torstensen, R. (2021) *Pornopratt – Slik tar de den viktige samtalen med barn og ungdom*. Spartacus.

Langfeldt, T. (2005) *Erotikk og fundamentalisme*. Universitetsforlaget.
Skarpsno, H. (2013) *Barn og seksualitet*. SEBU forlag.
Vildalen, S. (2014) *Seksualitetens betydning for utvikling og relasjoner*. Oslo Gyldendal Akademisk.
Hegge, B. *Trafikklyset*. Stiftelsen Psykiatrisk Opplysning.

Seksuellatferd.no. Ressursside for fagpersoner om sunn seksuell utvikling, og håndtering av bekymringsfull og skadelig seksuell atferd. Nettsiden er utviklet av de regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (rvts).

R.Cacciatore, E.Korteniemi-Poikela & R. Kaltiala (2019) The Steps of Sexuality- A Developmental, Emotion-Focused, Child-Centered Model of Sexual Development and Sexuality Education from Birth to Adulthood. International Education from Birth to Adulthood, International Journal of Sexual Health, 31.3, 319-338, DOI: 10.1080/193117611.2019.1645783

*Kontakt Helsestasjonen om du har
ytterligere spørsmål.*



Ved bekymring om barnet ditt utsettes for seksuelle overgrep/
incest:

- **NOK, Senter mot seksuelle overgrep.** Det er 21 senter rundt i hele Norge. Du kan være anonym. www.noksentrene.no
- **Senter mot incest og seksuelle overgrep (SMISO).** 6-8 senter i Norge.
- **Statens Barnehus i Norge.** De kan gi råd og veiledning. www.statensbarnehus.no



LANDSGRUPPEN AV
HELSESYKEPLEIERE NSF

Seksuell
hels[♂]♀-læring

