



Dit Liv

I Ugeavisen Svendborgs brevkasse, "Dit Liv", som hver uge vil være at finde i avisen, kan du stille følgende eksperter spørgsmål om problemstillinger i dit familieliv - det gælder dine børn, parforhold, arbejdsforhold, juridiske problemer, dit sexliv og andet, som optager dig.



Trine M. Lønfeldt

Ungecoach med speciale i matematikcoaching
Mail: trinemlonfeldt@gmail.com
Tlf.: 2324 8627
www.matematikboost.dk
www.trinelonfeldt.dk

Hanne Kjellstrøm Larsen

Gyn. Obs. Fysioterapeut
 KjellstrømFysio
 - Klinik for MørKroppen
Facebook: Kjellstrømfysio
 - klinikformorkroppen
Mail: info@kjellstromfysio.dk
Tlf.: 30708191
www.kjellstromfysio.dk



Rikke Thor

Sygeplejerske og sexolog
 Sandtoften 6, 5700 Svendborg
Mail: rt@rikkethor.dk
Tlf.: 22 47 12 95
www.rikkethor.dk

Mette Kallerup

Clairvoyant Tarotlæser
Facebook:
 Mette Kallerup #Clairvoyant
Tlf.: 20 46 54 76
Mail: kallerups@hotmail.com



Christina Flyger

Yoga, mindfulness & coaching
 Møllergade 22, 2. sal
 5700 Svendborg
Mail: info@christinaflyger.dk
Tlf.: 40 50 42 96
www.christinaflyger.dk

Sophie Ellehuus

Familie og Parterapeut
 Nyborgvej 4b, 5700 Svendborg
Tlf.: 31 90 19 86
Mail: Familiease@hotmail.com
Facebook: Familie og parterapeut
Instagram: Familieogparterapeut



Foto: Colourbox

Min dreng tænker på og taler om sex

Kære Rikke

Jeg er mor til en søn på 14 år, der er ved at komme i puberteten. Han går i 8. klasse. Han taler en del om sex på en lidt provokerende eller "dum" måde, og jeg tror, han ser pornosider på internettet, når han er alene hjemme – han benægter dog dette, når jeg spørger ham.

Hvad skal jeg gøre, og skal jeg gøre noget? Jeg har selv lidt svært ved at tale om disse ting og ved heller ikke helt hvad, der er normalt i den alder. Jeg vil jo gerne, at han vokser op og får et sundt forhold til kærester og sex.

Jeg tror ikke, at han har en kæreste, det benægter han i hvert tilfælde også, men hvordan skal jeg snakke med ham om disse ting?

Hilsen den bekymrede mor

Hej med dig

Det er normalt, at man som forælder tænker over, hvordan man bedst støtter sine børn, også i forhold til pubertetsændringer, og det at skulle forholde sig til sin seksualitet og alt det spændende og måske svære, som følger med i den alder.

For det første synes jeg, du skal spørge klasselæreren, om de har haft noget undervisning i klassen om krop, køn, kærlighed og seksualitet, og om de skal have seksualundervisning i år. De kan jo benytte Svendborg Kommunes gratis tilbud for skolebørn: "Sund Sex Skolen", når han går i 8. klasse. Måske har de også brugt sundhedsplejersken tidligere og måske har lærerne selv lavet noget for eksempel ud fra Sex og Samfunds gratis materialer, som man kan bestille på internettet.

Det er lovpligtigt at give eleverne seksualundervisning, men nogle steder forsømmes det.

Det er også vigtigt, at din dreng føler, at du vil støtte ham i det, han oplever nu på forskellige måder. Det er meget muligt, at han ser sex/porno på internettet, det er jo meget nemt tilgængeligt, og hvis han spiller computerspil, så vil der højst sandsynligt også dukke pop ups med porno op, det oplever mange unge, og vi kan/skal ikke skærme de unge fra disse ting, vi skal nærmere hjælpe dem til at kunne agere i og forstå den verden, vi lever i.

Mange unge synes, det er spændende og kan have glæde af at se porno til for eksempel onani, medens andre bliver bange for både vold og porno på internettet.

Undersøgelser viser, at jo ældre børnene er, jo mere skjuler de, at de er utrygge ved det de oplever, fordi de er bange for de voksnes reaktion. Men det er vigtigt, at man kan spare med en voksen om disse ting, hvis man er kommet ind på hård porno eller andet, man har syntes var skræmmende. Som voksen er det vigtigt at sige, at porno er opdigtet fantasi og urealistisk. Det intime og seksuelle, der foregår mellem to mennesker i virkeligheden, vil jo være noget helt andet, mere nænsomt, intimt og selvfølgelig med flere følelser.

Måske prøver han at få dig i tale ved at bruge seksuelle ord og ved at provokere. Nogle unge savner nærhed og samvær med deres forældre, når de kommer i puberteten og på den ene side er "store" og på den anden side stadig kan have behov for et kram, samtale og nærhed. Tag en snak med ham ind imellem, når han kommer hjem. Lav en kop te og tal ikke om sex, men sig måske, at du har lyst til at tale med ham og også høre, hvad han oplever på internettet. Sig at denne periode med pubertet og følelser kan være svær for nogle og se om du får lidt hul ind til en god samtale om alt dette. Måske ikke første gang, du prøver. Samtaler kan også være gode på en biltur, hvor I er alene eller under madlavning. De unge ønsker ikke en decideret "sex-snak" med deres forældre, og vil slet ikke høre om de voksnes eget sexliv, så det skal man ikke tale om, men de vil gerne vide, at man vil dem og vil støtte dem i deres udfordringer.

Husk at det vigtigste er at lytte og stille interesserede spørgsmål og ikke at komme med en masse gode råd. Du må finde din egen vej. Svendborg Kommune har desuden et teenage-forældrekursus over fem gange hvert forår og efterår: "Forstå din teenager". Det er i gang nu dette forår, men jeg håber, der kommer et nyt til efteråret 2024. Der er en aften på dette kursus, hvor vi taler om unge og seksualitet, og om hvordan man som forældre kan tale om og forholde sig til dette.

Det er også vigtigt, at han ikke føler sig udspurgt af dig med hensyn til, om han har en kæreste. Det er jo helt normalt, at han ikke har en kæreste i hans alder, men alligevel er nysgerrig på det seksuelle og alt det, der sker i puberteten.

På Sex og Samfunds hjemmeside har de et særligt tilbud med opdateret viden/idéer til forældre, som man kan følge via et særligt forældrenyhedsbrev. Det kunne du måske også have glæde af.

Held og lykke med det.
 Mange hilsener fra Rikke