

## Att prata med sitt barn om sex

Som förälder kan det kännas svårt att prata med sitt barn om sex. Att veta när, hur eller ens om man ska göra det är vanligt att fundera kring. Samtidigt vill du säkert vara med och främja barnets sexuella hälsa genom livet.

Unga med adhd har enligt forskning ökad risk för problem i kärleks- och sexuella relationer. Här kan du som förälder underlätta genom att tidigt finnas där som stöd.



### Tips att ha med sig när du pratar med ditt barn om sex och samlevnad:

#### 1. Sexualitet ett återkommande tema

Ditt barn kommer behöva olika typ av stöd i frågor om sexualitet under olika faser under uppväxten. Det kan till exempel vara i form av att du lär barnet att agera utifrån vad som känns bra för en själv och andra. Att du vågar fråga om hur det känns i barnets nära relationer eller att du uppmuntrar och tröstar när det behövs.

Sex, känslor och kroppen är förknippat med normer och värderingar och kan väcka starka känslor. Fundera gärna på hur dina värderingar och föreställningar ser ut innan du pratar med ditt barn. Du har kanske en tydlig bild av vad sex är och hur kärleksrelationer ska se ut. Ditt barns uppfattning kan se annorlunda ut. Hur kan du hantera de känslorna och samtidigt finnas där för ditt barn?

#### 2. Var tillåtande och hjälp till att sätta gränser när det behövs

Det är en mänsklig rättighet att få bestämma över sin egen kropp, sexualitet och fortplantning (Folkhälsomyndigheten, 2020). Små barn upptäcker tidigt sin sexualitet genom lek med jämnåriga eller genom att utforska kroppen på egen hand. Så länge utövandet inte stör andra, det finns samtycke och jämn maktbalans bland kompisar är det en naturlig del av utvecklingen.

Om du vill veta mer om hur man kan prata om kroppen, gränser och sexuella övergrepp vid olika åldrar, se: "Stopp! Min kropp!" (Räddabarnen, 2019).

#### 3. Gör det pratbart

Att få till en dialog med tonåringar kan vara svårt i sig. Att de hittar andra att anförtro sig åt är en naturlig del av frigörelseprocessen. Visa ditt barn att du är engagerad och medveten. Ifall du redan har en öppen kommunikation om alla möjliga saker i livet så underlättar det för att kunna ta upp frågor om relationer och sex. Här är några kommunikationstips från Adhd-centers fördjupningskurs "Kommunicera med din tonåring":

- Att använda *jag-budskap* när du pratar om något som är laddat för dig är en väg att nå fram, till exempel ”jag blir orolig för dig, det är därför jag frågar”, ”min erfarenhet av porr är att den inte är verklighetstrogen, hur ser du på det?”.
- *Fånga öppningarna* när de dyker upp – att visa intresse för din tonårings aktiviteter och intressen, exempelvis spel eller sociala medier, är ett sätt att skapa fler ingångar till fler förtroliga samtal.
- *Lyssna aktivt* – att visa att du tar in tonåringens perspektiv och samtidigt håller tillbaka uppmaningar, kritik eller för många frågor är ofta validerande.
- Hitta en *kommunikationskanal* som ungdomen uppskattar. Kanske kan ni komma överens om hur du kan finnas som stöd om och när det behövs, till exempel genom att sms:a och stämma av läget.

Att värna om ungdomens integritet och privatliv är viktigt. För att få en bild av tonåringens sexuella hälsa, räcker det långt att fråga om må-bra-känsla och samtycke. RFSU:s definition av bra sex är ”när alla inblandade parter har en bra känsla före, under och efter det att man har haft sex” (RFSU, 2022). Till exempel kan du fråga ”känns det bra för dig?”, ”är du snäll mot hen?”. Du behöver inte gå in i specifika praktiker.

Sex är ett vitt begrepp och ord som beskriver sexuella läggningar och praktiker uppdateras ständigt. Ett sätt att underlätta för samtal är att använda neutrala fraser som ”den du är kär i” eller ”när ni är *tillsammans*”.

#### 4. Porr- förebygg problem genom att skapa tillit

Barn riskerar idag att exponeras tidigt för porr via nätet och sociala medier. Att vara närvarande i det barnet gör på sin skärm och blockera vissa sökord minskar risken att det sker och att negativa konsekvenser uppstår av detta.

Nina Rung är kriminolog och redaktör för Stora porrboken som sammanfattar porrens konsekvenser för unga utifrån forskning (Rung, 2021). Hon menar att en viktig förebyggande insats är att prata om porren för att bygga tillit och trygghet. Till yngre barn kan du exempelvis säga att det finns filmer där vuxna, nakna personer tar på varandras privata delar. Du kan säga att dessa filmer inte är riktade till barn och att barnet gärna får berätta om hen stöter på dem. Till äldre barn kan en ingång vara att fråga om de kommit i kontakt med porr någon gång, kanske via kompisar, och fråga hur hen upplevde det (Hammenstig, 2021). Ett annat sätt är att koppla till aktuella händelser och berätta om egna funderingar kring det. ”Jag såg det här på nyheterna och undrar vad du tänker om det/ hur det är för dig/ om du varit med om det?”

Barn- och ungdomspsykiatern Åsa Kastbom menar att det är bra att normalisera en nyfikenhet inför nakenhet. När det kommer på tal kan du passa på att ge barnet tips på andra källor som Kamratposten eller Ungdomsmottagningens hemsida (Sjökvist, 2021).

#### 5. Hjälptill att fundera hur kärnsymtomen kan påverka

Impulsivitet, koncentrationssvårigheter och bristande aktivitetsreglering kan påverka sexualiteten och romantiska relationer negativt. Studier (Wallin et al., 2022; Skoglund, 2019; Christoffersen, 2020) har visat ökade risker för mer sexuellt risktagande, till exempel oskyddat sex, sämre följsamhet att ta preventivmedlen, oönskade graviditeter, ökad risk för att utsättas för sexualbrott och svårare koncentrera sig under sex hos personer med adhd. Att med stigande ålder själv få en förståelse för sin egen funktion gör det lättare att hitta hjälpsamma strategier och kommunicera behov till partners.

---

#### Handläggare:

Ida Lundström, leg. psykolog och  
Torun Sandström, leg. Psykolog

2022

## 6. Ta hjälp utifrån

Som förälder ska du inte veta eller involveras i allt, bara att du finns där räcker långt. Känner du att ditt barn behöver mer stöd kring relationer, sexualitet, eller psykisk ohälsa kopplat till det, finns professionell hjälp att få. Exempelvis:

Umo.se – en webbsida med fakta om kroppen, sex och relationer för unga 13-25 år.

Frivilligtsex.se – en kampanj om samtyckeslagen och frivilligt sex av Brottsövermyndigheten

Bris vuxentelefon – För stöd och vägledning om hur du kan hjälpa ditt barn.

Ungdomsmottagningen – erbjuder unga stöd om bland annat frågor kring kropp, sex och preventivmedel.

Vårdcentralen har uppdraget att erbjuda barn och unga behandling vid lindrig till måttlig psykisk ohälsa, som exempelvis ångest, depression, stress och oro.

**Författare:** Ida Lundström, leg. psykolog och Torun Sandström, leg. psykolog, Adhd-center. Bildkälla: Upphovsman – stock.adobe.com

## Källor

- Christoffersen, M.N. (2020). Sexual Crime Against Schoolchildren With Disabilities: A Nationwide Prospective Birth Cohort Study. *J Interpers Violence*, <https://doi.org/10.1177/886260520934442>.
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Nationell strategi för sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter (SRHR) En god, jämlik och jämställd sexuell och reproduktiv hälsa i hela befolkningen*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/od489bo821164e949c03e6e2a3a7e6cc/nationell-strategi-sexuell-reproduktiv-halsa-rattigheter.pdf>
- Hammenstig, E (2021-03-31). Nina Rung - så tar du porrsnacket med barnen. *Expressen*. Så pratar du om porr med dina barn ([expressen.se](https://www.expressen.se))
- Rfsu. (10 november 2022) *Vad är sex?* <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/satt-att-ha-sex/vad-ar-sex/>
- Rung, N. (red.) (2021). *Stora porrboken*. Stockholm: Rebel Books.
- Räddabarnen (2019). *Stopp! Min kropp!* <https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/stopp-min-kropp/>
- Sjökvist, B. (Värd). (2021). Hur pratar jag med mitt barn om sex? (Avsnitt 13) [Poddavsnitt]. *Fatta familjen*. <https://urplay.se/program/220169-fatta-familjen-hur-pratar-jag-med-mitt-barn-om-sex>
- Skoglund, C., Kopp Kallner, H., Skalkidou, A., Wikstrom, A.K., Lundin, C., Hesselman, S., Wikman, A., Sundstrom Poromaa, I. (2019). Association of Attention Deficit/Hyperactivity Disorder With Teenage Birth Among Women and Girls in Sweden. *JAMA Netw Open* 2, e1912463.
- Wallin, K., Wallin Lundell, I., Hanberger, L., Alehagen, S., och Hultsjö, S. (2022). Self-experienced sexual and reproductive health in young women with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A qualitative interview study. *BMC Women's Health* 22, 289 <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01867-y>