

TAKTU BÆKLINGINN MEÐ
ÞÉR OG LESTU HANN ÞEGAR
ÞÉR HENTAR



ERT ÞÚ UNGMENNI?

MARGSKONAR KYNFERÐISLEGAR HUGSANIR OG
TILFINNINGAR ERU ALGENGAR Á
UNGLINGSÁRUNUM.

EF ÞÚ ERT ÓVISS MEÐ KYNHNEIGÐ ÞÍNA, EÐA EF
HÚN VELDUR ÞÉR ÁHYGGJUM, ER GOTT AÐ TALA
VIÐ EINHVERN FULLORÐINN SEM ÞÚ TREYSTIR.

MUNDU -
ÞÚ ERT EKKI
EIN/EINN/EITT!



Kynhneigð er kjarni mannlegrar tilveru

- Ungt fólk byrjar venjulega að fá kynferðislegan áhuga á öðrum á kynþroskaskeiðinu þótt sumir finni hann jafnvel fyrr.
- Það er fullkomlega eðlilegt að hafa kynferðislegan áhuga á jafnöldrum sínum. Á unglingsárunum uppgötvaðum við ýmislegt um okkur sjálf og veltum ýmsu fyrir okkur varðandi kynhneigð.
- Sum ungmenni finna fyrir áhuga á einhverjum sem eru yngri en þeir. Þótt þeir hugsi ýmislegt í tengslum við það þýðir það oftast ekki að hugsanirnar séu komnar til að vera eða að þeir muni nokkurn tímann framkvæma þær.

Kynferðislegar hugsanir sem beinast að börnum geta tengst mörgum þáttum. Með viðeigandi stuðningi getur þú skilið tilfinningar þínar betur.

Félagslíf

Sumum ungmennum finnst samskipti við jafnaldra sína flókin og þá getur verið þægilegra og einfaldara að hanga með yngri krökkum. Það er fullkomlega eðlilegt fyrir ungt fólk að eiga vini á ólíkum aldri; það er ekkert rangt við það. Samt sem áður er mikilvægt að muna að í samböndum þar sem aldursmunur er mikill getur verið ólöglegt að stunda kynlíf.

Breytingar á kynþroska- skeiðinu

Hormónabreytingar á kynþroskaskeiðinu geta aukið kynhvötina tímabundið. Það er fullkomlega eðlilegt og stundum getur ungmenni fundið fyrir kynferðislegu aðdráttarafli í hversdagslegum aðstæðum þar sem töluvert yngri börn eru til staðar. Í slíkum tilfellum er mikilvægt að virða bæði eigin mörk og annarra.

Andleg heilsa

Sumar geðheilbrigðis- og hegðunaráskoranir geta falið í sér kynferðislegar hugsanir sem beinast að börnum. Það geta komið upp endurteknar hugsanir og erfiðleikar við að skilja hvers vegna þú hegðar þér á ákveðinn hátt.

HVERS VEGNA ER KYNFRÆÐSLA MIKILVÆG?



TILFINNINGALEG VELLÍÐAN

Að læra um heilbrigð sambönd og mörk getur hjálpað þér að stofna og viðhalda jákvæðum samböndum við aðra og aukið vellíðan.

FORVARNIR GEGN SKAÐA

Fræðsla getur hjálpað þér að skilja mikilvægi þess að virða eigin mörk og annarra. Samþykki er nauðsynlegt til að minnka hættuna á að taka þátt í skaðlegri hegðun.

VALDEFLING

Kynfræðsla gerir þér kleift að taka upplýstar ákvarðanir um líkama þinn og sambönd. Þannig færðu tæki og tól til að setja eigin mörk og efla vellíðan.

FRÆÐSLA UM ÓVIÐEIGANDI HEGÐUN

Með því að vita hvað er óviðeigandi hegðun gagnvart börnum er hægt að draga úr líkunum á því að verða sjálf/ur/t þolandi eða að þú takir óvart þátt í skaðlegum athöfnum.

LAGALEGAR AFLEIÐINGAR

Þú þarft að vera meðvituð/aður/að um að kynferðislegar athafnir með börnum sem eru töluvert yngri en þú geta verið ólöglegar og haft alvarlegar lagalegar afleiðingar.

HVAÐ EF KYNFERÐISLEGAR HUGSANIR ÞÍNAR BEINAST AÐ YNGRI BÖRNUM?

Kynþroskinn

Það er mikilvægt að vita að það getur verið eðlilegt fyrir ungmenni að hugsa stundum á kynferðislegan hátt eða finna tilfinningar gagnvart yngri börnum og að það geti verið eðlilegur þáttur í kynþroskanum.

Deildu áhyggjum

Það er mikilvægt að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir ef hugsanirnar og tilfinningarnar koma fram endurtekið eða ef þú hefur áhyggjur af þeim.

Einhver sem þú treystir

Fullorðinn aðili sem hægt er að treysta gæti verið foreldri, forráðamaður, kennari, skólasálfræðingur, skólaliði eða einhver annar fullorðinn. Það getur verið erfitt að ræða þessa hluti en með stuðningi og leiðsögn er hægt að fá hjálp.

Hugsanir og tilfinningar eru ekki ólöglegar

En mundu að það getur verið ólöglegt að framkvæma þessar kynferðislegu hugsanir og tilfinningar. Þær hverfa ekki þótt þú hunsir þær eða afneitir þeim.

Þú getur stjórnað hegðun þinni

Þú getur ekki stjórnað tilfinningum þínum og hugsunum til yngri barna en þú getur lært að stjórna hegðun þinni til þess að koma í veg fyrir að þú framkvæmir þær. Það er hægt að lifa góðu lífi með slíkum hugsunum og tilfinningum.

Leitaðu þér hjálpar

Ef þú ert hrædd/ur/tt um að gera eitthvað af þér er áriðandi að þú leitir þér hjálpar til að ná tökum á vandanum. Það er engin skömm að leita sér hjálpar!



ÞÚ GETUR FENGIÐ AÐSTOÐ

Neyðarlínan: 112
Hjálparsími Rauða krossins: 1717



Barnaheill



Fjármagnað af Evrópusambandinu

Fjármagnað af Evrópusambandinu. Skoðanir og viðhorf sem fram koma eru þó eingöngu höfundu og endurspeгла ekki endilega skoðanir Evrópusambandsins eða framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins. Hvorki Evrópusambandið né yfirvöld geta borið ábyrgð á þeim.