

SKANNAÐU QR
KÓÐANN

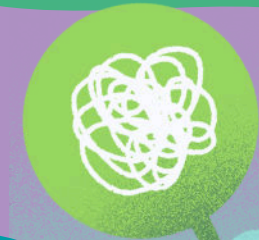


ERT ÞÚ UNGMENNI?

MARGSKONAR KYNFERÐISLEGAR HUGSANIR OG
TILFINNINGAR ERU ALGENGAR Á
UNGLINGSÁRUNUM.

EF ÞÚ ERT ÓVISS MEÐ ÞÍNAR KYNFERÐISLEGU
HUGSANIR, EÐA ÞÆR VALDA ÞÉR ÁHYGGJUM, ER
GOTT AÐ TALA VIÐ EINHVERN FULLORÐINN SEM
ÞÚ TREYSTIR.

MUNDU -
ÞÚ ERT EKKI
EIN/EINN/EITT!



- Sum ungmenni hafa áhyggjur af kynferðislegum tilfinningum sínum og hugsunum.
- Sum finna fyrir áhuga á einhverjum sem eru yngri en þau.
- Mundu að það að hugsa og framkvæma er ekki það sama.
- Þú getur fengið hjálp við að skilja og ná stjórn á hugsunum þínum.

Ef kynferðislegar hugsanir þínar beinast að börnum er gott fyrir þig að ræða við einhvern fullorðinn sem þú treystir.

Félagslíf

- Sumum finnst samskipti við jafnaldra sína flókin. Þá getur verið þægilegra að hanga með yngri krökkum.
- Það er fullkomlega eðlilegt fyrir ungt fólk að eiga vini á ólíkum aldri.
- En þar sem aldursmunur er mikill getur verið ólöglegt að vera í kynferðislegu sambandi.

Breytingar á kynþroska- skeiðinu

- Hormónabreytingar á kynþroskaskeiðinu geta aukið kynhvötina.
- Stundum getur ungmenni fundið fyrir kynferðislegri löngun í návist barna.
- Í slíkum tilfellum er mikilvægt að virða bæði eigin mörk og annarra.

Andleg heilsa

- Andleg heilsa getur haft áhrif á kynferðislegar hugsanir.
- Ef þú hefur áhyggjur áttu alltaf rétt á aðstoð.
- Það er hægt að leita sér hjálpar og fá stuðning.

HVERS VEGNA ER KYNFRÆÐSLA MIKILVÆG?



HEILBRIGÐ SAMBÖND

Að læra muninn á heilbrigðum og óheilbrigðum samskiptum eykur líkur á heilbrigðum samböndum.

FORVARNIR GEGN SKAÐA

Fræðsla getur hjálpað þér að skilja mikilvægi þess að virða eigin mörk og annarra. Samþykki er alltaf nauðsynlegt.

VALDEFLING

Kynfræðsla gerir þér kleift að taka upplýstar ákvarðanir um líkama þinn og sambönd.

FRÆÐSLA UM ÓVIÐEIGANDI HEGÐUN

Kynfræðsla kennir þér hvaða hegðun er óviðeigandi og jafnvel skaðleg, þér og öðrum.

LAGALEGAR AFLEIÐINGAR

Þú þarft að vera meðvituð/ður/að um að kynferðislegar athafnir með börnum eru ólöglegar og geta haft alvarlegar afleiðingar.

HVAÐ EF KYNFERÐISLEGAR HUGSANIR ÞÍNAR BEINAST AÐ YNGRI BÖRNUM?

Kynþroskinn

Það getur komið fyrir að ungmenni hugsi á kynferðislegan hátt eða finna tilfinningar gagnvart yngri börnum á kynþroskaskeiðinu.

Deildu áhyggjum

Það er mikilvægt að tala við einhvern fullorðinn sem þú treystir ef slíkar hugsanir og tilfinningar koma fram endurtekið.

Einhver sem þú treystir

Það gæti verið foreldri, kennari, starfsmaður í félagsmiðstöð eða einhver annar fullorðinn. Það getur verið erfitt að ræða þessa hluti en með stuðningi 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 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

- taktuskrefid.is
- sjukast.is/sjuktspjall



Barnaheill



Fjármagnað af Evrópusambandinu

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