



## BARN OG SEKSUELL UTVIKLING



### Nyttige telefonnummer:

Fjellhamar helsestasjon 67 20 16 90

Lørenskog helsestasjon 67 20 17 80

Barnevernsvakta i Lørenskog 64 84 25 75 / 64 84 20 00/  
95 44 35 13

### Vold og overgrepstemaet i Lørenskog:

[vo-teamet@lorenskog.kommune.no](mailto:vo-teamet@lorenskog.kommune.no)



# BARNES SEKSUALITET



## Kunnskap om kropp og seksualitet gir barn:

- Større trygghet til å sette grenser
- Positivt forhold til egen kropp
- Trygg seksuell identitet
- Større mulighet til å si ifra om overgrep

## Normal seksuell utvikling:

- Starter fra barnet blir unnfanget
- Barn viser tidlig nysgjerrighet og utforskning av egen og andres kropp
- De fleste barn berører kjønnsorganene sine, og noen begynner tidlig å onanere. Noen barn onanerer frem orgasme.
- Ved 3-4 års alder er det normalt med seksuell lek/rollelek (eks doktorlek og mor/far/barn lek)
- Små gutter kan få stiv penis, små jenter kan bli våte i skjeden

## Gode råd

### Snakk med barna:

- Sett ord på kroppsdeler, også kjønnsorganene
- Når barn spør, trenger de gode konkrete svar uten bortforklaringer
- Bruk enkelt språk

### Lær barna å sette grenser:

- Bevisstgjør barna på at de bestemmer over egen kropp
- Prat med barna om hva voksne får lov til og ikke (vaske/medisiner/måle tempen)
- Om barnet ikke vil klemme/kose, respekter dette

### Ved seksuell lek:

- Ikke kjeft eller gjør barna skamfulle/flaue (eks: «Hva i alle dager holder dere på med?»)
- Forsikre deg om at leken er frivillig og at det ikke er skjev maktfordeling mellom barna (om noen ikke vil være med, ta de ut av leken)
- Følg diskret med på leken, prat evt. med barna i etterkant på en positiv, undrende måte

### Onani:

- Snakk med barnet om når og hvor det er greit å onanere. «Når du skal kose med tissen din, så må du gjøre det når du er for deg selv. Og du må bruke hånden din.»
- Barn forstår dette fra ca. 4-5 år, før det trenger de evt. avledning på en vennlig måte.
- Be om ytterligere råd dersom om du opplever at barnet onanerer svært mye, på upassende steder eller det går utover daglig fungering.