



Hvordan taler du med dit barn om krop, køn og sex?

Center for Børn og
Unge Sundhed - Kbh



Gode råd til at tale med dit barn om krop, køn og sex

Når du taler åbent med dit barn om følelser, krop, køn, sex og grænser, mindsker du dit barns tvivl og usikkerhed og styrker dit barns selvværd og tro på sig selv. Tag derfor initiativet til at tale om det - mange gange.

Respekter, hvis dit barn ikke ønsker at tale om følelser, krop, køn og sex, men sig samtidigt: *"Hvis du på et tidspunkt har nogle spørgsmål eller ønsker at tale om det, vil jeg rigtig gerne svare"*.

Når dit barn stiller spørgsmål til krop, køn og sex, kan du spørge: *"Hvad får dig til at tænke på det spørgsmål?"*. På den måde inviterer du dit barn til at fortælle om de tanker, bekymringer eller følelser, som ligger til grund for spørgsmålet.

Undgå at tale grimt om din egen eller andres kroppe, seksualitet eller køn. Tal med dit barn om, at ingen er ens, og vis, at vi skal respektere forskelligheder. Husk, at du er rollemodel for dit barn.

Fremhæv dit barns handlinger og væremåde fremfor dit barns udseende. Sig for eksempel: *"Du var en god ven, da du ..."*, *"Hvor er det rart at se, at I har det så godt sammen"*, *"Det var godt, at du sagde fra over for ..."*.