

Tekst til Hverdagslivspalten i TA lørdag 05.09.15

Av Beate Alstad

SEKSUELL SKAM

Det er mange historier fra terapi med voksne som forteller om vonde opplevelser og sterk skamfølelse etter at de som barn ble oppdaget av foreldrene når de onanerte eller lekte seksuelle leker som "doktor, mor og far" med jevnaldrende. Sterk skamfølelse bidrar til mindreverdighetsfølelse, følelsen av å bety mindre enn andre og fortjene mindre enn andre. Sensitivt for følelsen av skam er å misforstå sosiale koder, for eksempel ikke mestre reglene for hva som er privat og hva som er offentlig. Seksualiteten blir derfor spesielt sårbar for skamfølelse.

Seksualskam hindrer ofte voksne i å møte barn på deres premisser. Det er for eksempel foreldre som forteller at de ikke ønsker å lære barna sine om hvordan kroppen fungerer seksuelt, eller lære barna navn på kjønnsorganene sine. Dette fordi de er redde for at barna skal si noe om seksualitet til andre voksne, som igjen kan mistenke foreldrene for å ha gjort noe ulovlig. Dermed overføres negative seksuelle holdninger til neste generasjon.

Den omfattende fokuseringen på seksuelle overgrep mot barn, førte til at mange menn sa de var redde for å klemme barna sine eller ha dem på fanget. Det er trist at den voksne da kan skamlegge deler av identitetsutviklingen hos barnet og frarøve barn kunnskap, kos og nærhet.

Barnet er født med en uferdig hjerne, og for å få god utvikling av egne mestringsstrategier, god psykisk balanse og sunne forhold til andre mennesker, må barnet ha hjelp til å regulere positive og negative følelser. Når barnet ikke blir møtt på grunnleggende behov, forstyrres utviklingen av selvoppfatningen, og de lærer dermed ikke at de er verdifull for den de er som person.

Foreldre som møter seksuelle følelser hos barnet på lite adekvate måter, som for eksempel sinne eller overser normale seksuelle reaksjoner, gjør at den seksuelle utviklingen blir mer problematisk for barnet. Skammen kan vekkes og den er vanskelig å korrigere hvis det ikke snakkes om seksualitet.

Følelsen av behag, ubehag, ereksjon og orgasme utvikles svært tidlig. Allerede på fosterstadiet får guttebarn ereksjon og jentebarn ereksjon av klitoris og kjønnslepper. Fra fødselen opptrer seksuelle reaksjoner både spontant i drømme og ved berøring, og barn som voksne kan bli seksuelt opphisset og få orgasme. De første seksuelle erfaringene skjer ofte gjennom onani og seksuell lek med andre jevnaldrende barn. Gjennom seksuell lek lærer barn at de ikke er alene om seksuelle følelser, og ikke minst senker seksuell lek angsten for nakenhet og nærhet. Dette er viktig for videre utvikling og relasjoner til andre mennesker. Derfor er det viktig at den seksuelle leken ikke stoppes av voksne, men det betyr ikke at barn skal leke seksuelle leker over alt. Den må sosialiseres og reguleres som all annen lek, og ikke minst være frivillig og lystbetont.

Selv om medisinen har friskmeldt onanien og kirkens negative seksualsyn etter hvert har fått mindre betydning, er det en lang vei å gå når det gjelder å forstå og godta normal seksuell utvikling hos barn.

Først når dette skjer kan vi få bukt på den seksuelle skammen.

God helg Telemark!

