

Pubertet

– en ekstrem forvandling
Af Suh Jacobsen, psykolog



Pubertet

– en ekstrem forvandling

Af psykolog Suh Jacobsen

Hvorfor er sex så interessant?

Sex og det seksuelle – kønnene og deres indbyrdes forskel – har til alle tider haft menneskets interesse. Børn har en befriende naturlig indgangsvinkel til seksualitet og kønsforskelle. Uden blufærdighed viser de stolt deres »tissemand« frem eller undersøger deres »tissekone«. De er fra en tidlig alder helt klar over, at drenge og piger er forskellige, og synes det er sjovt, fascinerende og spændende. Mange små børn leger da også lege, hvor der indgår sex – for eksempel i legen far, mor og børn. Det handler dog mere om selve konceptet familie, end det drejer sig om forholdet mellem en mand og en kvinde – altså om det seksuelle.

Grunden til, at sex og seksuelle relationer drager os, er, at det er opfundet af Gud – at vi er skabt som seksuelle væsener, skabt til at kunne lide sex, simpelthen fordi sex er helt fantastisk, skønt og spændende! Det ligger i vores natur at forholde os

til det andet køn og det seksuelle på forskellige måder ud fra den udviklingstrin, vi er på. Som ung kommer denne udvikling til udtryk ved, at man går fra at synes, det modsatte køn er »fjollet«, »ulækker«, »intetsigende« – til pludselig at være interessant, spændende og en investering værd. Pludselig er det rart at være i et fællesskab med begge køn, i stedet for altid kun med ens eget.

Når kroppen forandrer sig

Når man kommer i puberteten, ændrer bevidstheden sig om forskellen på kønnene. Man bliver på en ny måde opmærksom på sin egen krop – og som regel også i forhold til det modsatte køn.

Dette er helt naturligt, det er en indbygget »programmering« – Guds design – som ligger i vores krop, og som kroppen og psyken følger helt automatisk. Rent praktisk sker det via hormoner i vores krop, og disse hormoner påvirker kroppen og følelserne på en bestemt måde. Hos pigerne hedder hormonet

østrogen, og hos drengene heder det testosteron. Det sker for de fleste omkring 12-14-årsalderen, men da al udvikling er individuel og derfor forskellig fra person til person, er nogle lidt tidligere i gang med denne udvikling, mens andre begynder lidt senere. For eksempel er det forskelligt, hvornår piger begynder at få menstruation, nogle får det allerede som 11-12-årige, mens andre først får det senere. Drengenes stemmer begynder at gå i overgang, ens sved kan begynde at lugte anderledes, brysterne/penis vokser, ligesom man får hår på kroppen nye steder, særligt omkring kønsdelene. Nogle er stolte af det – andre har det lidt svært med det. For drenge kan det være mærkeligt og måske skræmmende, at der begynder at optræde spontan ejakulation under søvn. Dette sker automatisk og er et udtryk for, at kroppen er ved at være klar til at kunne reproducere sig. Ligesådan er der også en sammenhæng mellem den sidste fase af søvnen og erektion hos drenge/mænd. Begge dele er autonome kropslige reaktioner, der altså ikke fortæller noget om, at den pågældende dreng er specielt sexfikseret. Det er vigtigt, at skyld og skam i denne forbindelse bliver taget fra vedkommende, og at man informerer sagligt om omstændighederne.

Hvem er jeg?

Følelsesmæssigt kan puberteten også være en turbulent tid. Forandringerne i kroppen kan medføre

en følelse af usikkerhed: Hvem er jeg? Hvad mener jeg? Hvad føler jeg? – Og de manglende svar kan afføde angst. For nogle er det intet mindre end en eksistentiel krise, og da de unge ofte endnu ikke har den mentale kapacitet til at håndtere disse store spørgsmål, kan tilværelsen opleves meget overvældende. Den begyndende dragning mod det modsatte køn, forelskelse, som ledsages af meget stærke følelsesmæssige oplevelser – overvældende lykke, sort fortvivlelse – er også noget, der påvirker i høj grad, og især mange piger kan have let til tårer og opleve sig spændt ud mellem ekstremer i det følelsesmæssige spekter. Drengene oplever oftest de følelsesmæssige rutsjeture lidt anderledes, og her er den større produktion af hormonet adrenalin med til at øge sandsynligheden for en udadreagerende adfærd ved følelsesmæssige problemer eller konflikter.

De mange følelsesmæssige og kropslige forandringer kan give så meget »støj« på frekvensen, at han/hun mister fornemmelsen af sig selv og dermed evnen til at vurdere, hvad der er »passende« i forskellige sammenhænge. Den unge kan derfor overraske omgivelserne ved pludselig at have en »meget mærkelig« opførsel, eller ved at gå til yderligheder eller direkte at bryde med sædvanlige konventioner. Dette fænomen går dog sædvanligvis i sig selv igen, når puberteten ved 16-17-års alderen går over i ungdoms- og voksenlivet.

Du er o.k.!

Midt i alle de mange forandringer i krop og følelser er det vigtigt at minde den enkelte om, at han/hun er o.k., som han/hun er! Det eneste, der pr. definition er forkert, er hvis man føler sig forkert og derfor prøver at være en anden end man egentlig er – eller at man tvinger sig selv til at gøre ting, som man inderst inde ikke har lyst til! Men det kan være svært at føle sig anderledes end de andre, og særligt i denne tid med store kropslige og følelsesmæssige forandringer har den enkelte et stort behov for at være en del af en gruppe og et fællesskab, og trangen til at give efter for et direkte eller et indirekte gruppepres kan være stort.

Derfor er det meget vigtigt, at alle tør snakke med mindst én anden om sine tanker og følelser om den, man synes man er, midt i det hele, så han/hun kan få hjælp til at se sin situation i et lidt større perspektiv. Hvis man går alene med en bekymring om at være »forkert«, kan tankerne hurtigt vokse sig kolossale og blive helt urealistiske. Det er fint at bruge en ven/veninde, men det er allerbedst også at have bare mindst en enkelt voksen, som man har tillid til, som man kan have som sparringspartner/mentor.

Nysgerrighed og viden

Det kan være rigtig svært at finde ud af »at være sig selv« i denne tid, fordi man som ung er meget sår-

bar for følelsen af at være udenfor. Mange er derfor meget optaget af, om man selv er »normal«, og hvad der i det hele taget er normalt: Er mine bryster for store, for små? Er min penis for lille, for skæv? osv. Man har brug for at have nogen/noget at sammenligne sig med og forholde sig til sig selv ud fra. Man har brug for rollemodeller at kigge på, efterligne – deraf den store trang til at dyrke idoler i den alder.

Trangen til viden og sammenligning er helt naturlig, men det er uhyre vigtigt, at man får nogle gode og sunde rammer, inden for hvilke man kan få stillet sin nysgerrighed og trang til viden.

Pornoens konstruerede virkelighed

Porno er en af de måder, hvorpå mange unge forsøger at indhente viden, blandt andet fordi det er så let tilgængeligt, men det indtryk man her får af kroppe, seksuel kontakt og lyst er en manipuleret og konstrueret virkelighed, hvilket den unge oftest ikke er opmærksom på. For eksempel bliver mange unge mænd, når de senere indgår i virkelige seksuelle relationer, voldsomt frustrerede over, at de ikke kan »præstere« så længe, som de har set, at man gør på porno-film. De er uvidende om, at man i pornofilm holder pauser i optagelserne undervejs, fordi pornoskuespillere heller ikke kan »præstere« i timevis. Pigerne tror på den anden side måske ulykkeligvis, at de kun er attraktive,

hvis de ser ud og gør som pornoskuespillerne, hvilket slet ikke er sandt.

Fælles for begge køn er, at de gennem porno lærer, at sex kun handler om den fysiske akt – at lyst kan eksistere uafhængigt af følelser, tillid, troskab og ægte kærlighed. Det er en tragisk og ødelæggende løgn, som det er vigtigt at få dementeret. Porno er en af de mest hyppige vildledere i forhold til unge og seksualitet, så det er et af de områder, man som voksen skal være særlig opmærksom på i forhold til den unge.

Hvor kan jeg få hjælp?

I stedet skal der gøres opmærksom på vigtigheden af, at der er mindst én voksen som han/hun har tillid nok til at kunne spørge om så forskellige ting som seksuelle spørgsmål. Det er ofte, at den unge foretrækker en, der ikke er inden for den nærmeste familie, så det kan med fordel være en lærer, en pædagog, en præst, ungdomsleder eller lignende. Her bør de pågældende voksne være opmærksomme på indimellem bevidst at skabe rammer, der direkte lægger op til, at den unge kan få mulighed for at spørge.

Der er også mulighed for mere diskret og anonym rådgivning via flere medier, for eksempel:

www.adamogeva.dk

Her kan man både stille konkrete spørgsmål til brevkassen samt læse artikler og besvarelser af tidligere stillede spørgsmål

www.JesusNet.dk

Her er mulighed for at chatte med (kristne) voksne.

www.abortlinien.dk Her er mulighed for at skrive til brevkasse, men der er også en samtalejeneste fra kl. 19.00-23.00. Tlf.: 48 39 48 48.

www.sctnicolaitjenesten.dk

Har også en døgnåben samtalejeneste.

Tlf.: 70 120 110.

www.kris-dk.dk

Kristen Rådgivning for Incestofre og Seksuelt misbrugte.

1. Aktivitet

Alle skriver anonymt nogle spørgsmål om sex/seksualitet på sedler, som lægges i en æske/pose. Bagefter trækkes spørgsmålene et ad gangen, og man snakker om det konkrete spørgsmål. En anden mulighed er, at deltagerne sender en SMS til underviserens telefon med spørgsmålene. Det kræver dog, at beskeder og numre slettes med det samme, så anonymiteten bevares.

At udforske sin egen seksualitet

Når vi opdager en knop, et sår eller en anden fysisk forandring på kroppen, så er vores første reaktion at undersøge det. Vi kigger, berører, kradser osv.

Når vores krop ændres i den seksuelle udvikling, er det lige så nærliggende, at vi undersøger denne forandring – berører, føler, studerer osv. Som ved al anden undersøgelse vil man hurtigt konstatere, hvad der er ubehageligt, og hvad der er rart.

Det, der er ubehageligt, vil man som regel prøve at undgå, og det, der er rart, vil man modsat opsøge. Da sex er designet genialt, er det naturligvis forbundet med en usammenlignelig dejlig fornemmelse i kroppen – ellers gad vi det jo ikke, og så gik vi glip af den fornøjelse og velsignelse, som designeren havde tiltænkt os! Når man første gang opdager denne nye, pirrende og rare fornemmelse i kroppen, er det meget naturligt, at man for det første gerne vil opleve den igen, men også at man nysgerrigt eksperimenterer med, hvilken kontrol og påvirkning man selv har over fornemmelsen. Der er ikke noget forkert i at lære sin krops seksualitet at kende på den måde, og onani er for mange unge en almindelig måde at udforske sin seksualitet på. Da onani (eller selvtilfredsstillelse) i mange sammenhænge bliver forbundet med noget »syndigt« eller noget, man skal skamme sig over, er det vigtigt at slå fast, at Bibelen slet ikke omtaler onani og dermed heller ikke definerer det som en synd! Ordet onani stammer godt nok fra en bestemt person i Bibelen, der hedder Onan. Men historien om Onan i Første Mosebog kapitel 38 vers 9 handler ikke om onani. Den handler om, at Onan afbryder samlejet, og lader sin sæd løbe ud på jorden, for at undgå at gøre sin brors enke gravid. Onan gjorde det, fordi han ikke ville påtage sig den pligt og det ansvar, der i hans situation var meningen, nemlig at han skulle føre sin brors slægt vi-

dere. Nej, Bibelen, som ellers plejer at have en klar vejledning i forhold til sex og utugt, undlader helt at tale om onani. Det giver altså ikke mening at bruge beretningen om Onan som en bibelsk advarsel mod seksuel selvtilfredsstillelse, så der er heller ingen grund til skyldfølelse på den baggrund.

Hvordan den enkelte forholder sig til onani må altså være op til den enkelte, og her skal man ikke se på selve akten isoleret, men i stedet på hvilke konsekvenser (frugter) handlingen har i den pågældendes liv. Selvtilfredsstillelse er altså ikke pr. definition noget dårligt/forkert, men som alt andet godt, kan det gode ved at blive sat ind i en forkert kontekst blive skidt for os.

Konsekvenserne

Det er i denne forbindelse vigtigt at være opmærksom på, at seksualiteten altid har været tænkt som noget, der skulle deles, og ikke noget, man udelukkende skulle have for sig selv. Det er designet til at være noget, der først for alvor kommer til sin ret mellem to mennesker. Seksuelle oplevelser i form af onani er altså en begrænset udgave af sex. Det handler udelukkende om selvtilfredsstillelse, og det skal man være opmærksom på. Den komplette version af sex handler om at være i stand til at give til sin partner – at møde sin partners fysiske og følelsesmæssige behov og ikke kun at modtage. Hvis onanien derfor komme til at fylde det hele, kan den

unges evne til at give seksuelt blive hæmmet, og man kan risikere at blive ubehagelig egoistisk i forhold til sex. Ydermere kan onani nogle gange blive et surrogat for virkelig nærhed, omsorg, omhed og kærlighed, og i så fald kan den kortvarige nydelse efterfølgende afføde en endnu større tristhed og isolation hos den pågældende i stedet for – som sex egentlig var tiltænkt – at bibringe glæde, tilfredshed og fællesskab.

Det er altså vigtigt, at den unge ikke bare skræmmes væk fra at onanere, men i stedet bliver oplyst om vigtigheden af kernen i sex: at kunne dele sig selv fysisk og følelsesmæssigt med et andet menneske.

Det er vigtigt at nævne, at seksualitet er mere end blot seksuelle handlinger, det er samtidig også det forhold, den unge har til sin krop med det køn, han/hun har: ens seksuelle identitet. I al seksuel identitet er et godt kendskab til sin krop en nødvendighed, og den unge kan derfor hjælpe sig selv til at blive mere tryk i sin seksualitet ved at lære sin krop bedre at kende på flere niveauer, f.eks. igennem kreative aktiviteter eller sport. Sport og anden fysisk aktivitet fungerer desuden rigtig godt som affektforløsning for henholdsvis store og/eller kaotiske følelser samt ophobet seksuel energi.

2. Aktivitet

Læs de følgende fire udsagn om onani op for deltagerne; eventuelt kan de også vises på PowerPoint. De skal der-

næst i grupper diskutere, hvad de er enige og uenige i, men også om der er noget, de undrer sig over i udsagnene.

Jeg kan ikke helt forstå, hvordan I kan sige, at onani er fint nok, så længe det ikke tager overhånd? Jeg kan godt forstå det, hvis der udelukkende er tale om den »fysiske« del af det. En mand har brug for at få udløsning, og der er derfor ingen grund til at forbyde onani. Men på den anden side er det svært for mig at se, hvordan onani skal kunne fuldføres uden at komme til at tænke på noget forkert og derved begå ægteskabsbrud. Det har i hvert fald for mig altid været umuligt – og er det sikkert også for mange andre. Hvad siger I til det? (Spørgsmål fra adamogeva.dk)

»Der er ingen grund til at have dårlig samvittighed over onani. Alle gør det! Og det er samtidig sundt!« (Citat fra fed-sundhed.dk)

»Onani er fuldstændigt uskadeligt. Onani er den sikreste form for sex, der er ingen følger som seksuelt overførte sygdomme eller graviditet. Ved onani skal vi aldrig bekymre os om, hvorvidt vores partner nu har lyst, så onani er ikke krænkende. Onani er befriende og nemt. Onani er sjov, det føles godt, og det er afslappende. Onani er en privat intim oplevelse.« (Citat fra seksualterapi.wordpress.com)

Jeg har ikke fortalt det til en eneste person, fordi jeg synes, det er så pinligt, og fordi jeg er bange for, at folk bare

tror, at jeg er pervers eller sådan noget i den retning. Men det plager mig også, at jeg ikke har fortalt det, fordi jeg ikke rigtig føler, at jeg kan få Guds tilgivelse, hvis ikke jeg fortæller det til nogen, men jeg har heller ikke lyst til at fortælle det til nogen. Jeg vil helst bare komme videre selv.
(Spørgsmål fra adamogeva.dk)

Når venskaber kompliceres – om at sige nej!

I dreng/pige-venskaber kan der i løbet af puberteten nogle gange opstå komplikationer, fordi der pludselig sniger sig nogle seksuelle undertoner ind i venskaberne. Under indtryk af den stærkt forøgede interesse for det andet køn kan man komme til at lægge mere i venskabet end egentlig tænkt – man kommer måske til at forveksle venskabelige følelser med forelskelse – eller en af parterne kan decideret forsøge at udnytte venskabet til mere, end man burde!

Selvom man ikke ønsker at dyrke egentlig sex – have samleje med den anden – kan der opstå situationer, hvor man enten som venner eller som kæresten ønsker at »prøve grænserne af« sammen med den anden. Mange eksperimenterer med at strække grænserne inden et reelt samleje til det yderste – berøring af hinandens kønsdele eller decideret gensidig masturbation (petting) er ikke ualmindeligt – fordi de unge tænker, at man således honorerer

ens eget eller den andens ønske om ikke at have sex før ægteskabet. Men sex og de stærke følelsesmæssige reaktioner, som sex nu engang sætter i gang i os, handler om meget mere end det egentlige samleje, og selvom intimitetsgrænsen er lidt forskellig fra person til person, så er delt nøgenhed og berøring af hinandens kønsdele, hvad enten man vil det eller ej, en seksuel interaktion. Den særlige forbundethed, men dermed også sårbarhed, opstår altså også der. Det er derfor vigtigt at forstå, at det seksuelle spekter er bredt, og at det ikke giver mening at isolere begrebet »sex« til slet og ret samleje. Der er også følelsesmæssige konsekvenser ved anden seksuel kontakt.

Vær ærlig!

Det er vigtigt hele tiden at sørge for at melde klart ud, hvad man tænker og føler – hvad man synes er o.k., og hvad der ikke er. Det er vigtigt, at man ikke går med til noget, fordi man er bange for, at den anden bliver sur, ked af det eller vred. Som tidligere nævnt er behovet for at blive anerkendt/være en del af et fællesskab meget stort i den aldersgruppe, og dette kan nogle gange synes at veje mere end hensynet til egne følelser/lyster/værdier. Voksne omkring de unge har derfor et stort ansvar for kontinuerligt at minde om, at det altid er o.k. at sige fra.

Det kan også være en god støtte, at der er forældre eller voksne, som på forhånd har sat nogle grænser/

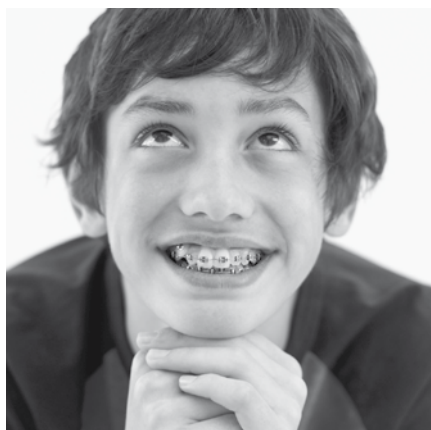
rammer op, så den enkelte blot kan »give den voksne skylden« for, at legen skal stoppes – og dermed fører en grænsesætning ud i livet, som ellers kunne være svær, fordi han/hun er bange for at tabe ansigt.

Statistikker viser desværre, at mange, især piger, ikke får sagt fra i tide, og at de bagefter fortryder det. Men det er umuligt at gøre noget gjort ugjort, og derfor må det altid være o.k. at sige nej! Mange får ikke sagt fra, fordi de ikke er klar over, at det er helt i orden at sige nej, og fordi de helt reelt mangler viden og inspiration til, hvordan man gør det i praksis!

3. Aktivitet

For at eksemplificere hvad fysisk nærhed gør ved os, kan man lade drengene og pigerne stille sig over for hinanden med 8-10 meters afstand. Lad dem langsomt nærme sig hinanden, ved at de tager ét skridt fremad – stopper – og mærke, hvordan det er. For hvert skridt forøges intensiteten imellem dem, og når de til sidst står ganske tæt på hinanden, vil de få en meget god fornemmelse af, hvad det vil sige at lade et andet menneske komme tæt på sig. Og så kan de tænke over, hvordan det ville have været, hvis de havde været nøgne.

Det vil være meget forskelligt, hvornår deltagerne ønsker at stoppe, og det er i sig selv en vigtig erfaring at gøre sig. Det er derfor vigtigt, at det ikke fremstilles som forkert, hvis man stopper før de andre. Øvelsen kan eventuelt bare eksemplificeres med én dreng og én pige.



Efterfølgende kan deltagerne hver især udfylde arket »Hvem må hvad?« (de findes klar til print fra USB-nøglen), hvor de i de enkelte cirkler skal skrive, hvor deres grænser går i forhold til forskellige personer/det andet køn både med hensyn til fysisk kontakt/berøring og ord.

Hvorfor kan det være vigtigt at sige nej?

Alle former for seksuel interaktion har brug for optimale rammer for at kunne give det fulde udbytte, og derfor er det vigtigt at kunne sige fra. Hvis ikke disse gode rammer er til stede, bliver det ganske enkelt en dårlig oplevelse. Især pres har aldrig gjort noget godt for sex, men bevirker bare, at det gør ondt/opleves ulækkert, og at man efterfølgende kan få det rigtig svært med sex, både følelsesmæssigt og fysisk. Har man en dårlig oplevelse første gang, vil man automatisk forvente noget dårligt/smertefuldt næste gang, og kroppen slapper derfor ikke af.

hvorfor det så igen er ekstra væmmeligt/gør ekstra ondt osv. Måske kan det føles pinligt at sige nej, når den anden gerne vil – men gør det alligevel; det er mere pine-fuldt at gennemføre noget, man ikke er tryk ved! Og det bliver kun værre indeni bagefter.

Man behøver faktisk ikke at kunne forklare, hvorfor man siger nej til sex – et simpelt »nej« er tilstrækkeligt i sig selv! Er man i en situation, hvor det kan være svært at komme til orde, eller hvor man synes, man ikke kan tænke klart, er det en god idé at fjerne sig fra situationen – sige man skal på toilettet, trække noget frisk luft, har brug for et glas vand eller lignende – så man kan klare hovedet, samle tankerne og mærke efter, hvad man egentlig vil. Det kan også være en god idé at få sin telefon med sig væk fra situationen, så man lige kan ringe/sms'e til en god ven/veninde/en voksen og bede om et godt råd. Er der tale om tvang eller overgreb, skal man bagefter øjeblikkeligt tale med en voksen om det!

Stor betydning

Sex og erfaringen med det modsatte køn sætter meget store fysiske og følelsesmæssige reaktioner i gang i os, så det er utrolig vigtigt at bruge det rigtigt. Man ved da også, at erindrings tilgængelighed og styrke afhænger af den følelsesmæssige intensitet, der fulgte med den pågældende oplevelse (det er derfor mange mænd for eksempel husker

minutiøse detaljer fra en bestemt fodboldkamp, mens kvinder sjældent glemmer mærkedage), og det betyder, at seksuelle oplevelser – som jo oftest ledsages af berusende følelsesmæssige oplevelser – netop prentes ind i vores bevidsthed og hukommelse med en særlig styrke. Også af den grund er det yderst vigtigt at være omhyggelig med at give den seksuelle oplevelse den helt rette ramme. I modsat fald kan det gøre stor skade på os, såre os og i værste fald traumatisere os, så vi mister evnen til på længere sigt at nyde sex og få det fulde udbytte af det.

4. Aktivitet

Deltagerne begynder med at se filmklippet »Hvornår hører sex til i et forhold?« for at få dem til at overveje, hvilke udfordringer der ligger i dette. Filmklippet ligger på USB-nøglen.

5. Aktivitet

Der sættes to stole op over for hinanden – den ene stol repræsenterer en dreng, den anden en pige. Eleverne kan nu skiftes til at improvisere et lille rollespil, hvor man hele tiden skal prøve at være tro over for stolens identitet. De kan få at vide, at de skal snakke om emner som kærester, grænser, venner m.m. Det kan være en god idé at sørge for, at drengene også nogle gange skal spille pige og omvendt. Man spiller altså aldrig sig selv, men giver et bud på, hvad en tilfældig dreng eller pige mener om de forskellige emner. Hensigten er at gøre det nemmere at turde stå frem og vise eksempler på pres og måder at sige fra på.

Seksuel udvikling og identitet

I forbindelse med den udvikling kroppen gennemgår i puberteten, kan der opstå identitetsforvirring. Hvem er jeg, når min krop pludselig har forandret sig? Når mine følelser pludselig er anderledes? Når mine tanker kredser om ting, jeg ikke før havde den fjerneste interesse i? Hvordan definerer jeg mig selv – nu?

Nogle oplever i denne periode en pludselig interesse for eller tiltrækning mod samme køn. Den unge kan blive meget forskrækket og bekymret for, om han/hun er homoseksuel. Det behøver dog slet ikke at handle om egentlige homoseksuelle følelser, men er oftest et udtryk for en særlig optagethed af at definere sig selv, hvilket oftest sker sideløbende med stor interesse og affektion for andre af samme køn, som man enten sammenligner sig med eller ser op til. Man oplever måske, at man netop sammen med den ven/veninde er på en særlig favorabel måde: »Han får mig til at have mere selvtillid,« eller: »Hun gør mig altid i så godt humør.« Og længslen efter at opleve denne ønskværdige tilstand og selvforståelse smelter derfor forståeligt nok sammen med længslen efter den pågældende person. Sammen med den kendsgerning, at hormonerne raser rundt i krop og hjerne i denne periode, er det ikke så mærkeligt, at det kan være svært at navigere rundt i de mange følelser, endside

helt at skelne dem fra hinanden. De unge bør fra omkringværende voksne få viden om, at venskaber med personer af samme køn i nogle tilfælde kan opleves sådan, så eventuelle misforståelser forebygges.

Manglende nuancer

Det er vigtigt at være opmærksom på, at blot fordi en person på enkelte områder mener eller føler det samme som en anden, behøver det ikke at betyde, at han eller hun hele vejen igennem er magen til den anden. I puberteten har mange nemlig en tendens til at have en enten-eller-tankegang. Det er svært at få øje på nuancerne og rumme mange facetter af et emne; hjernen kan ganske enkelt ikke rumme komplicerede refleksioner. Som voksen er det derfor vigtigt at bidrage med flere vinkler på et emne, som kan hjælpe den unge til at se mere nuanceret på tingene og dermed finde de svar, der passer mere nøjagtigt til den enkelte. Fællesskab kræver ikke, at man er ens, men at man kan glæde sig over ligheder ved hinanden, samtidig med at man accepterer hinandens forskelligheder.

Det er naturligvis skræmmende ikke helt at vide, »hvem man er«, og det kan derfor være særlig betydningsfuldt for den unge i denne periode at være mere engageret eller tydelig omkring de ting og områder i hans eller hendes liv, som vedkommende er sikker i. Der kan også ses en tendens til, at nogle unge »låner« andres livsstil i en periode – for

ligesom at afprøve, om det her »virker for mig«? Langt hen ad vejen vil man selv over tid mærke, om det »var noget« og til sidst finde ud af, hvad man synes er passende for en selv.

Som i al anden udvikling handler det først og fremmest om at have tålmodighed med sig selv – give sig selv tid til at lære sig selv at kende. Man må acceptere, at der er noget, man ikke er helt afklaret omkring eller ikke ved, hvad man mener om. Man behøver ikke have klare svar på alt, det er o.k. at svare: »Det ved jeg ikke!« både til andre og til sig selv! Selvom alle andre virker skrāsikre og afklarede, har de det tit ligesådan indeni, men ingen har lyst til at være den første til at vise det. Sådan er det blandt unge og såmænd også blandt voksne.

Bibelens syn på den unge

Også mens man er ung, kan Bibelen give trøst og opmuntring, blandt andet handler Salme 139 om, at vi kan være helt trygge ved, at Gud kender os fuldstændigt udenpå og indeni. Selvom vi altså kan blive bange for at være mærkelige og fremmedgjorte over for os selv, så er vi det aldrig over for Gud. Han har skabt os som dem, vi er. Vi ser også Guds trofasthed beskrevet i Femte Mosebog kapitel 31, vers 8, hvor der står: »Herren selv går foran dig, han vil være med dig, han vil ikke lade dig i stikken og ikke svigte dig; vær ikke bange, og lad dig ikke skræmme.« Dette kan være en op-

muntring i en tid, hvor alting virker uoverskueligt og skræmmende.

Igen er det af stor vigtighed, at man har nogle at snakke med om det, for ved at italesætte en eventuel forvirring skabes der gode rammer for afklaring. Når man hører sig selv sige tingene højt, bliver nogle ting automatisk mere klare, ligesom man nogle gange med det samme mærker, hvad man mener eller synes, når en anden fortæller om det. Det giver altså god mening at tale om tingene. Det skaber ro og afklaring midt i den forvirring og usikkerhed, som den seksuelle udvikling kan skabe i os.

6. Aktivitet

Den enkelte deltager skal tegne eller beskrive sig selv eller på anden måde præsentere sig selv med det formål at sætte en refleksion i gang om, hvem man aktuelt er. Dette kan gøres ved, at de hver især skriver ord ned/tegner en figur/form/dyr m.m., der beskriver, hvem de føler, de er lige nu. For den bedste refleksion vælges både et positivt og et negativt ord/figur.

14

BEA
FR
GIDS
IDÉ



SEX
• ER •
GUDS
IDÉ