

Að tala við börn um klám – Unglingastig

*TW- Athugið að í þessum texta er beinskeytt orðalag og lýsing á ofbeldi!

**Reynið að skapa þægilegt andrúmsloft og gætið þess að ekki sé valdaójafnvægi á milli ykkar og unglingsins í samtalinu*

**Leggið áherslu á traust og virðingu*

Unglingar og klám

Þegar komið er á unglingsstig hafa flest börn töluverða forvitni um eða áhuga á kynlífi. Þau hlusta eftir og leita sér upplýsinga um kynlíf þar sem þau geta. Flestir unglingar hafa einnig komist í kynni við klám á einhvern hátt, heyrt aðra tala um það, séð klámatriði óvart eða meðvitað eða eru jafnvel farin að horfa reglulega á klám. Sú staðreynd að klám er alltaf aðgengilegt, gjaldfrjálst (að mestu) og nafnlaust gerir það að verkum að bransinn er einn sá stærsti og ríkasti í heimi. Fyrir þennan aldurshóp er óhætt að kalla klám sínu rétta nafni. Margt ungt fólk þekkir orðið porn þó jafnvel betur en orðið klám, enda nota þau það orð þegar þau leita að klámi á netinu. Þegar umræða um klám er tekin við unglunga getur verið gott að byrja á því að nefna að það er ekki náttúruleg mál að horfa á klám þó fólk hafi áhuga á kynlífi. Mjög margir velja að horfa ekki á klám. Einnig er mælt með því að taka fram að bæði börn og fullorðnir geta upplifað ýmsar ólíkar tilfinningar þegar þau sjá klám. Sumum finnst það mjög óþægilegt og líður ekki vel eftir að hafa horft, það skiptir máli að taka fram að það eru eðlilegar tilfinningar. Sumir upplifa sterka kynferðislega örvun og spennu og það er líka eðlilegt. En það þarf að fræða unglunga um að reglulegt klámahorf getur haft skaðlegar afleiðingar. Ef unglingar upplifa að þeir geti ekki stundað sjálfsfróun án þess að horfa á klám eða verða að hugsa um klám á meðan, þá ættu þeir að staldra við því það getur verið merki um að klámið sé farið að hafa áhrif á kynsvörun þeirra. Það getur valdið truflunum á kynlífi þeirra með annarri manneskju síðar.

Að vera kynvera

Það er mikilvægt fyrir hverja manneskju að fá að upplifa sjálfa sig sem kynveru á sínum eigin hraða og eigin forsendum. Að fá að veita og meta hvað viðkomandi þykir spennandi, örvandi, notalegt, fráhrindandi eða jafnvel óþægilegt og eins að upplifa og skilja hvernig líkaminn bregst við því sem á sér stað í hugarum. Að þekkja sjálfa sig sem kynveru gerir einstakling betur í stakk búinn til að tengjast annarri manneskju kynferðislega. Við klámahorf bregst líkaminn gjarnan hratt við og líkamleg kynferðisleg örvun verður mikil. Kynlíf tengt klámi (oftast sjálfsfróun) verður því einskonar skyndikynlíf þar sem örvunin verður mjög mikil á mjög stuttum tíma, með nánast engri fyrirhöfn. Á eftir finna sumir tótleikatilfinningu og doða.

Heili unglunga er ekki fullmótaður og tilfinningaheilinn vex hraðar en vitsmunahaheilinn. Þegar börn og unglingar horfa á klám verður því nokkurs konar oförvun á litlu svæði í tilfinningaheilanum og mikil dópamínframleiðsla á sér stað. Þetta veldur spennu og vellíðan í líkamanum. Tilfinningaheilinn vill þó stöðugt meira og fljótlega fer hann að kalla eftir því að upplifa sömu spennuna aftur. Hafa ber í huga að það sem er á skjánum venst hratt og til að upplifa sterku örvunina aftur þarf að skoða eitthvað nýtt og jafnvel grófara efni. Sumir upplifa að þeir séu farnir að horfa á mun grófara klám en þeir í raun hafa áhuga á og upplifa skömm og ónotatilfinningu eftir áhorfið. Því meira og því oftast sem unglingar láta það eftir sér að horfa á klám því meiri líkur eru á að þeir myndi með sér sterkari kynferðislega tengingu við skjá heldur en við annað fólk. Rannsóknir sýna að eftir reglulegt klámahorf

Í nokkur ár upplifa sumir ungir karlar að hæg kynferðisleg örvun sem byggist upp með orðum, kossum og gælum dugar ekki lengur til að framkalla næga kynferðislega örvun til að stunda kynlíf. Án kláms ná sumir ungir menn ekki reisn, ná ekki að halda reisn eða fullnægingu í kynlífi.

Samskipti og jafnræði eru lykilhugtök í góðu kynlífi

Klám og kynlíf er ekki það sama. Til að byggja upp gott kynlífssamband með annarri manneskju skipta samskipti og jafnræði öllu máli. Einstaklingarnir verða að geta talað saman, spurt og svarað og fundið í sameiningu út úr því hvað þeim líður vel með, þykir notalegt og hvað þeir vilja gera saman. Samskipti skipta engu máli í klámi, einstaklingar gera það sem þeir vilja við hinn aðilann án mótmæla, þrátt fyrir að í mörgum klámatriðum leynist margskonar ofbeldi og valdbeiting. Rannsóknir hafa sýnt fram á að afar stór hluti klámmynda feli í sér einhverskonar ofbeldi gegn konum. Það að rífa fast í hár konu, þröngva andliti hennar á móti lim við munnmök, grípa fast um háls hennar ásamt verulega grófu samræði bæði í leggöng og endaparm er efni sem finna má í stórum hluta klámefnis sem finnst á stóru síðunum. Konur sem verða fyrir ofbeldi í klámi sýna lítil sem engin viðbrögð eða jafnvel kynferðisleg viðbrögð sem gefa í skyn að þær njóti þess sem verið er að gera við þær. Hvergi í atriðinu má sjá samþykki fyrir ofbeldinu eða samtali þar sem viðkomandi fólk ræðir saman um hvað má gera og hvað ekki. Þetta sendir skökk og hættuleg skilaboð til áhorfenda sem líta stundum á klám sem uppsprettu þekkingar um kynlíf. Unglingar sem horfa oft og mikið á klám sem inniheldur ofbeldi geta verið óöruggir með hvar mörkin liggja á milli kynlífs og ofbeldis. Þekkt er að mansal, vændi og misnotkun fylgi klámbransanum og á stærstu klámsíðunum má m.a. sjá raunverulegt kynferðisofbeldi sem tekið hefur verið upp og hlaðið niður fyrir alla til að sjá. Þannig verður þolandinn í þeim myndbrotum fyrir ofbeldi í hvert sinn sem nýr áhorfandi opnar „atriðið“ og horfir á.

Klám sem kynfræðsla

Flestir unglingar hafa mikinn áhuga á kynlífi og vilja bæði tala um það og fræðast um það. Ef fræðslan er ekki í boði og upplýsingarnar liggja ekki frammi má treysta því að klám tekur við fræðsluhlutverkinu. Hafið í huga að klámframleiðendur fara ekki eftir neinni námskrá né vinna eftir mannréttindasjónarmiðum. Þeirra hagsmunir eru peningar. Ef börn og unglingar líta á klám sem kennslustund um kynlíf þá er fjölmargt sem þau fara á mis við og læra ekki um. Þar má t.d. nefna samskipti, virðingu, jafnræði, forleik, gælur, getnaðar- og kynsjúkdómavarnir o.fl. Rannsóknir hafa sýnt að þeir sem horfa oft á klám eru líklegri til að finnast spennandi að sýna valdaójafnvægi í kynlífi og langa til að rífa í hár, rasskella, slá eða kyrkja bólfélaga sinn. Mörkin verða óljós, samskiptin eru ekki nógu skýr og líkurnar á kynferðisbrotum geta aukist.

Börn og unglingar eiga að fá að þroskast sem kynverur smám saman og finna sjálf út hvað hentar þeim og hvað ekki. Klámframleiðendur ættu ekki að hafa vald til að kenna unglingum hvert þeirra hlutverk á að vera og hvers er ætlast til af þeim á kynferðislega sviðinu. Sum ungmenni upplifa þrýsting til að leika eftir klámatriðum og óttast að fá á sig stimpil þess efnis að þau séu teprur, lélegir bólfélagar, skræfur eða smábörn ef þau eru ekki til. Það skiptir miklu máli að fullorðnir ræði á opinskáan og einlægan hátt við unglunga um að skaðleg áhrif kláms. Það er ýkt, óraunverulegt, margar stellingar eru líkamlega óþægilegar og jafnvel nánast óframkvæmanlegar í kynlífi. Auk þess á valdaójafnvægi, markaleysi og ofbeldi ekki að vera hluti af kynferðislegum samskiptum einstaklinga. Ungmenni þurfa að fá þau skilaboð að kynlíf eigi að vera jákvætt og gott þó það sé stundum klaufalegt og jafnvel furðulegt en aldrei þannig að þau upplifi sig niðurlægð eða þolendur ofbeldis í kjölfarið. Ef þau verða fyrir ofbeldi er það aldrei þeim sjálfum að kenna og þau þurfa að fá að vita að þau geti leitað til ykkar og fengið aðstoð og stuðning.

Fyrir frekari upplýsingar

<https://fightthenewdrug.org>

<https://porrfriarandom.se>

<https://www.culturereframed.org>

<rewardfoundation.org>

<https://www.yourbrainonporn.com>

Ef barn/ungmenni verður fyrir kynferðisofbeldi

543 2000	Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis
112	Lögreglan
411 9200	Barnavernd Reykjavíkur
1717	Hjálparsími Rauða kross Íslands

Ofangreind samantekt byggir m.a. á eftirfarandi heimildum:

Bridges, Sun, Ezzell og Johnson (2016) Sexual scripts and the sexual behavior of men and women who use pornography.

Bridges, Wosnitzer, Scharrer, Sun og Liberman. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. Sage. Doi:10.1177/1077801210382866

Borsen, T. (2013). Beyond Effect: Pornography as a Creator of Knowledge. MA-ritgerð. Háskóli Íslands, Stjórn málafræðideild. <http://hdl.handle.net/1946/16323>

Dines, G. (2016). Is porn immoral? That doesn't matter: It's a public health crisis. The Washington Post. Sótt af: <https://www.washingtonpost.com/posteverything/wp/2016/04/08/is-porn-immoral-that-doesnt-matter-its-a-public-health-crisis/>

Donevan, Meghan og Magdalena Mattebo. (2017). The relationship between frequent pornography consumption, behaviours, and sexual preoccupation among male adolescents in Sweden. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 12, 82-87.

Guðbjörg Hildur Kolbeins. (2016). Klámnotkun íslenskra framhaldsskólanema. Í Helga Ólafsdóttir og Thamar M. Heijstra (ritstj.) Þjóðarspejillinn XVII. Reykjavík

Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir og Þórður Kristinsson. (2018). „Mér finnst það bara verða grófara og grófara“. Upplifun ungra karla á kynlífsmenningu framhaldsskólanema. Reykjavík. <https://www.academia.edu/36199386/>

Mead, D. 2016. The risks young people face as porn consumers. *The reward Foundation*. The Turkish Journal On Addictions.

Peter, J. og Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. The Journal of Sex Research.

Rannsóknir og greining. (2018). Ungt fólk. Lýðheilsa ungs fólks í Reykjavík.

https://reykjavik.is/sites/default/files/yomis_skjol/skjol_utgefid_efni/reykjavik_heild_loka.pdf

<https://www.yourbrainonporn.com/ybop-articles-on-porn-addiction-porn-induced-problems/effects-of-porn-on-the-user/young-porn-users-need-longer-to-recover-their-mojo/>