

# ALLT UM ÁSTINA

KENNSLULEIÐBEININGAR  
I. HLUTI

María Jónsdóttir, félagsráðgjafi  
Thelma Rún van Erven, sálfræðingur  
Myndhöfundur Sigmundur Breiðfjörð

# EFNISYFIRLIT

Formáli	3
Inngangur	4
Kynning	6
<b>1. Sjálfsmynd</b>	<b>7</b>
<b>2. Tilfinningar og líkamstjáning</b>	<b>15</b>
<b>3. Líkaminn og hreinlæti</b>	<b>20</b>
<b>4. Samfélagsmiðlar</b>	<b>25</b>
<b>5. Minn smekkur</b>	<b>33</b>
<b>6. Ástarmálin</b>	<b>38</b>
<b>7. Ástarsambönd</b>	<b>44</b>
<b>8. Kynlíf og samþykki</b>	<b>52</b>
<b>9. Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar</b>	<b>60</b>
<b>10. Misnotkun</b>	<b>65</b>
<b>11. Klám</b>	<b>71</b>
VERKEFNABLÖÐ	75
Heimildir	85

# Formáli

Námsefnið *Allt um ástina* er ætlað nemendum með fjölbreyttan taugaþroska sem þurfa aðlagð námsefni. Efnið er hugsað til notkunar í eldri bekkjum grunnskóla og á starfsbrautum framhaldsskóla. Þá nýtist efnið einnig í fullorðinsfræðslu fyrir fatlað fólk. Vinna við gerð þessa námsefnis hófst árið 2020. Innblástur við vinnslu á námsefninu var meðal annars fenginn í vinnu með ungu fólki en höfundar efnisins eru starfsmenn Ráðgjafar- og greiningarstöðvar ([RGR](#)). Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið og Þróunarsjóður námsgagna veittu styrk við gerð þessa námsefnis sem og Lýðheilsusjóður.

Verkefnið er samstarfsverkefni höfunda, Menntamálastofnunar og RGR. Þeir sem hyggjast nota efnið geta sótt námskeið um notkun þess hjá Ráðgjafar- og greiningarstöðvar. Finna má upplýsingar um námskeiðið á vefsíðu stofnunarinnar ([rgr.is](#)).

Hafnarfjörður, maí 2023

María Jónsdóttir, félagsráðgjafi  
Thelma Rún van Erven, sálfræðingur

# Inngangur

Ástarmálin eru okkur flestum hugleikin, sérstaklega á framhaldsskólaárunum. Á þessum árum er margt að gerast í lífi okkar og við byrjum mörg að feta okkur áfram á þessu sviði. Námsefnið *Allt um ástina* er hugsað til að efla nemendur til að vera betur í stakk búin að stunda örugg samskipti í raun- og netheimi með uppbyggjandi hætti. Efla færni til að setja öðrum mörk í samskiptum, læra leiðir til að kynna öðrum með nán sambönd í huga og þekkja hvað greinir á milli heilbrigðra og óheilbrigðra ástarsambanda. Auk þess að læra að hlúa betur að sjálfum sér og eigin líðan. Þekkja sjálfan sig og sínar langanir og hvað það er sem heillar í fari annarra.

Einstaklingar með fjölbreyttan tauaproska hafa sömu langanir og jafnaldrar þeirra þegar kemur að því að stofna til nánna kynna (Corona, and all, 2015; Jonsdóttir, 2010). Á sama tíma sýna rannsóknir að þau eru minna virk kynferðislega eða hafa verið í ástarsambandi (Zamora o.fl., 2019). Ástæðurnar fyrir þessu geta verið margvíslegar. Þau fá færri tækifæri til að prófa sig áfram, eru félagslega einangruð eða eiga félaga í sömu sporum. Þau fá sjaldan að upplifa að læra af reynslunni (Frawley and Wilson, 2016). Rannsóknir sýna einnig að þau fá minni fræðslu og skortur er á kennsluefni sem hentar þeirra þörfum en oft þarf það að vera klæðskerasniðið (Curtis, 2017).

Þá getur reynst erfiðara að lesa í umhverfið og læra óskrifðar reglur samfélagsins. Þess vegna er markviss og regluleg fræðsla um kynheilbrigði og samskipti mikilvæg. Þessi ungmenni þurfa meiri fræðslu til viðbótar við hefðbundna kynfræðslu. Þau þurfa að læra leiðir til að vera öruggari í tengslum við kynheilbrigði, vináttu og ástarsambönd, daður, tilhugalíf og kynlíf (Zamora o.fl., 2019).

## Hvernig á að nota námsefnið

Námsefnið spannar 11 kafla og skiptist í tvo hluta, annars vegar I. hluti sem eru kennsluleiðbeiningar og verkefni sem vinna á með í tengslum við myndir sem eru í II. hluta. Hver kafli er eins uppbyggður og hinn fyrri, það er upprifjun úr síðasta tíma og umræðuefni tímans í dag. Þá eru ýmis verkefni sem á að leysa. Í hverjum kafla má finna bréf stíluð til Kæra sála. Þetta eru bréf ungmenna sem eru að leita ráða vegna ýmissa vandamála og mælt er með að fá hópinn til að hjálpast við að ráðleggja einstaklingnum. Mælt er með að kenna einn kafla einu sinni í viku.

Það er mikilvægt að undirbúa kennsluna vel með því að renna yfir kaflann og afla viðeigandi aðfanga fyrir tímenn.

Ákveðnir hlutar námsefnisins kunna að reynast sumum nemendum of flóknir, meta þarf því hverju sinni hvað hentar hverjum og einum. Margir í nemendahópnum þurfa endurtekningar og ætti því engin fyrirstaða að vera fyrir því að sumir nemendur fari oftari en einu sinni í gegnum námsefnið. Þá má einnig nota efnið með öðru námsefni.

## Kennsluleiðbeiningar

Sumum gæti þótt erfitt að kenna ákveðna kafla. Við erum öll með ólíkan bakgrunn, trú og gildi. Við þurfum að virða skoðanir hvers annars og vita hvernig við ætlum að nálgast þessi ólíku viðhorf. Við þurfum líka að spyrja okkur þeirrar spurningar hvort við séum tilbúin að sinna þessari kennslu (MacCarthy, 1991; Hartman, 2013).

Eftirfarandi atriði er gott að hafa að leiðarljósi:

- Skapaðu þægilegt og létt andrúmsloft.
- Nemandinn þarf að upplifa að þarna ríki traust og að leyfilegt sé að spyrja um allt.
- Sýndu næmni.
- Skapaðu öruggt rými þar sem þið verðið ekki fyrir truflun.
- Vertu viðbúinn ef það koma fram viðkvæmar upplýsingar, í hvaða farveg þú ætlar að setja þær.
  - Kennari vinnur með öðrum.
  - Hafðu teymi bak við þig sem þú getur leitað til ef eitthvað kemur upp á.
- Gott er að foreldrar/aðstandendur séu upplýstir um efnistöð til að þau geti haldið áfram að leiðbeina barninu heima.
- Verið viðbúin undir ögrandi hegðun (t.d. þegar verið er að kenna atriði í tengslum við sjálfsfróun og kynlíf) og verið búin að ákveða hvernig þið ætlið að bregðast við.
- Vísni í nýliðna atburði eða einhverja sjónvarpsþætti sem nemendur eru að horfa á. Nefna má dæmi eins og í tengslum við ólíkar sambandsgerðir, kynhneigð og fleira sem getur auðveldað skilning á viðfangsefninu enn frekar.

## Heimildir

Í heimildaskrá má finna heimildir sem hafa veitt undirrituðum innblástur við gerð þessa fræðsluefnis en ekki er vitnað beint í þær við einstaka verkefni eða myndir.

# Kynning

## Mynd bls. 1: Allt um ástina

## Mynd bls. 2: Allt um ástina

Ástarmálin geta stundum verið flókin og það er margt sem þarf að huga að áður en við stofnum til náninna kynna með einhverjum. Á þessu námskeiði ætlum við að læra leiðir til að sýna ábyrga hegðun á þáttum sem varða ástarmálin.

## Mynd bls. 3: Allt um ástina

Það er margt sem þarf að huga að, meðal annars:

- Sjálfsmyndina og tilfinningar.
- Skiptir líkamstjáning máli?
- Kynheilbrigði.
- Hver eru mín mörk og ábyrgð?
- Hvað er ást?
- Við hverja er í lagi að reyna við?
- Í hvern á ég séns?
- Hvernig á að daðra?
- Hvernig á að haga sér á stefnumóti?
- Rafræn samskipti.
- Þróun ástarsambanda.
- Heilbrigð og óheilbrigð sambönd.

## Mynd bls. 4: Efnisyfirlit

1. Sjálfsmynd
2. Tilfinningar og líkamstjáning
3. Líkaminn og hreinlæti
4. Samfélagsmiðlar
5. Minn smekkur
6. Ástarmálin
7. Ástarsambönd
8. Kynlíf og samþykki
9. Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar
10. Misnotkun
11. Klám

Verkefnablöð

# 1. Sjálfsmynd

## Mynd bls. 5: Sjálfsmynd

## Mynd bls. 6: Tíminn í dag

1. Sjálfsmynd
2. Sjálfsstyrkur
3. Ákveðni
4. Sjálfsrækt
5. Gagnrýni
6. Hrós

## Mynd bls. 7: Sjálfsmynd

Ræðið að sjálfsmyndin er myndin sem við höfum af okkur sjálfum. Til að skoða hvað sjálfsmyndin er, er ágætt að svara eftirfarandi spurningum:

- Hver er ég?
- Hvað lýsir best persónuleika mínum?
- Hvaða mynd hef ég af sjálfum mér?
- Fyrir hvað stend ég?
- Hverjir eru styrkleikar mínir?
- Hverjir eru veikleikar mínir?
- Hver eru mín áhugamál?

## Mynd bls. 8: Verkefni – Sjálfsmynd

Tvö og tvö taka viðtal við hvort annað, skrifa niður eða strika undir rétt orð í lið 2 og 3. Síðan kynnum við þann sem við tókum viðtal við fyrir hópnum eftir viðtalið. Prentið út verkefnablað 1 til að nemendur geti fyllt það út.

Spurningar

1. Nafn, aldur, afmælisdagur, hverjir eru í fjölskyldunni þinni.
2. Áhugamál (sund, hlaupa, skautar, skíði, handbolti/fótbolti, boccia, kór, fimleikar, teikna, lesa).
3. Persónuleiki þinn (við getum verið feimin, ófeimin, róleg, fyndin, hress, félagsverur, hlédræg).
4. Kvikmyndir/þættir/tölvuleikir.

## Mynd bls. 9: Sjálfsmynd sveiflast upp og niður

- Það er eðlilegt að sjálfsmynd okkar sveiflist upp og niður, hún getur bæði verið sterk og veik. Það getur verið út af því hvernig okkur líður eða hvernig aðrir koma fram við okkur
- Við verðum sjálf að vera góðar fyrirmyndir og komum fram við aðra eins og við viljum láta koma fram við okkur
- Við berum ábyrgð á eigin hegðun og hvernig við komum fram við aðra

## Mynd bls. 10: Verkefni – Sterk sjálfsmynd

Ræðið eftirfarandi setningar og fáið nemendur til að tengja réttar setningar inn í boxin á glærinni:

- Ég er óánægður með mig
- Ég er fyndið/in/inn
- Ég get ekki neitt
- Engum líkar við mig
- Ég get allt
- Ég leyfi öðrum að ráða
- Ég er mikils virði
- Ég get verið ósammála
- Ég er ánægt/ð/ur með mig
- Ég er heimskt
- Ég stend með mér
- Að segja já en meina nei

## Mynd bls. 11: Verkefni – Veik sjálfsmynd

Ræðið setningar hér að neðan og fáið nemendur til að tengja réttar setningar við boxin á glærinni:

- Ég er óánægð/ur með mig
- Ég er fyndið/n/n
- Ég get ekki neitt
- Engum líkar við mig
- Ég get allt
- Ég leyfi öðrum að ráða
- Ég er mikils virði
- Ég get verið ósammála
- Ég er ánægt/ð/ur með mig
- Ég er heimsk
- Ég stend með mér
- Að segja já en meina nei

## Mynd bls. 12: Verkefni – Styrkleikar og veikleikar

- Láta nemendur skrifa á blað þrjár tegundir styrkleika hjá sér.
- Láta þau skrifa á blaðið tvo hluti eða fleiri sem þau vilja verða betri í.
- Til dæmis að elda, teikna, hreyfa sig, spila tölvuleik, tala við aðra, halda fyrirlestur, standa með sér, setja öðrum mörk.
  - Ræðið síðan saman í hóp hvernig þau geta styrkt sig í þessu.

## Mynd bls. 13: Kæri sáli– Sjálfsmynd

Kæri sáli.

Ég verð að segja þér frá afmælisdeginum í gær. Ég var búin að hlakka svo til að fá símtöl, skilaboð, „like“, „snöpp“ og „tögg“ í „stories“ frá vinkonum mínum en síðan heyrðist ekkert frá þeim allan daginn. Ég var mjög leið og sjálfsmyndin var í molum. Ég hélt að þær væru bara búnar að gleyma mér eða væri alveg sama um mig. Síðan þegar ég kom heim úr bæjarvinnunni var fjölskylda mín og allar vinkonurnar búnar að skipuleggja óvænt afmælisboð fyrir mig. Mér brá ekkert smá þegar þau stukku öll fram og öskruðu „til hamingju með afmælið“ en ég held ég hafi aldrei verið jafn glöð. Þetta var besti afmælisdagur „ever“ og ég er heppnasta stelpa/stálp í heimi.

### Umræður:

- Ræðið hvernig sjálfsmyndin getur sveiflast upp og niður sbr. Hún var niðurbrotin fyrri partinn en mjög ánægð síðar um daginn.
- Hvernig líður okkur þegar við fáum t.d. ekki „like“ sem við erum að vonast eftir að fá? Hefur það áhrif á sjálfsmynd okkar?



## Mynd bls. 14: Sjálfstyrkur/sjálfstraust

Hvað felur orðið sjálfstyrkur eða sjálfstraust í sér? Fáíð nemendur til að koma með hugmyndir. Ræðið það sem er að gerast á myndinni.

## Mynd bls. 15: Sjálfstyrkur

- Að vera ákveðin
- Að geta hrósað og tekið við hrósi
- Að taka gagnrýni og geta gagnrýnt með uppbyggjandi hætti
- Að geta samið og gert málamiðlanir – gefið stundum eftir
- Ögra sér:
  - Prófa eitthvað nýtt
  - Fara út fyrir þægindarammann
- Hugsa jákvætt

### Útskýrið:

- Sjálfstyrkur getur til dæmis birst með:
  - Að standa með sjálfum sér.
  - Að vera ákveðin og geta sagt nei þegar þið eruð til dæmis ekki alveg viss.
  - Að hafa styrk til að taka ákvarðanir sem eru stundum ekki vinsælar hjá vinum okkar.
  - Að standast þrýsting.
  - Að geta sagt nei
- Fáíð nemendur til að hugsa um atriði sem geta falið í sér þrýsting sem tengist kynhegðun/kynlífi.
  - Dæmi: Einhver manar þig til að senda mynd, kyssa, kela, stunda samfarir þegar þú ert ekki viss um hvort þú viljir það.

## Mynd bls. 16: Verkefni – Sjálfstyrkur

Ræðið setningar á glærinni.

## Mynd bls. 17: Verkefni – Hvað er ákveðni?

Ræðið hvað felur í sér að sýna ákveðni:

### Ákveðni er:

- Að verja tíma í það sem þig langar.
- Hlusta á og samþykkja jákvæða hluti sem fólk segir um þig.
- Að segja tilteknum aðila að geri þig ósátta/reiða.

### Ákveðni er ekki:

- Að láta aðra gera það sem þú vilt.
- Að vera þögul/l þegar þú ert reið/ur yfir einhverju.
- Að láta aðra taka ákvarðanir fyrir þig.

### Ræðið:

- Að vera ákveðin/n tryggir ekki að þú fái þitt fram.
- Að vera ákveðin/n snýst ekki um að vinna.
- Með því að vera ákveðin/n er ekki þar með sagt að þú náir öllu þínu fram.
- Því meira sem þú æfir þig því auðveldara verður það.
- Öllum finnst erfitt á einhverjum tímapunkti að biðja um það sem þá langar í.
- Við þurfum að skoða hvernig við hegðum okkur núna til að geta lært að vera ákveðnari.
- Að biðja um það sem þú vilt þýðir að þú þarft að bera þá virðingu fyrir sjálfum þér sem þú átt skilið.

### Mynd bls. 18: Hegðun

Útskýrið: Hegðun er allt sem við gerum og segjum. Við sýnum öll margskonar hegðun. Sumt fólk er hlédrægt eða til baka við þá sem hafa völd, þá finnst öðrum erfitt að tjá tilfinningar sínar. Sumir samþykkja allt sem þeir eru spurðir um, finnst oft eins og aðrir ráði meiru.

### Mynd bls. 19: Verkefni – Sterk sjálfsmýnd – Ákveðniþjálfun

Veltum fyrir okkur myndinni. Stelpan er að segja að hún sé næst í röðinni.

Við sjáum þrjár tegundir af þessari hegðun á myndinni.

- a. Ákveðni: Hún stendur með sjálfri sér er kurteis en ákveðin – „fyrirgefðu,“ segir hún við konuna við hliðina á henni sem gerir sig líklega til að verða næst. „Ég er næst,“ segir hún ákveðin og horfir á konuna sem segir: „afsakið“.
- b. Frekt: Hún sér að konan við hliðina ætlar að ryðjast fram fyrir. Hún segir: „heyrðu góða,“ frekjulega og reiðileg á svipinn, „ég er næst.“
- c. Feimið: Hún sér að konan við hliðina er líkleg til að ryðjast fram fyrir. Hún horfir bara niður og segir ekki neitt.

Sterk sjálfsmýnd felur meðal annars í sér að sýna ákveðni og hvernig við hegðum okkur og stöndum með sjálfum okkur.

Ákveðniþjálfun hjálpar okkur að breyta þeirri hegðun sem við erum ekki ánægð með. Hún hjálpar okkur einnig að verða ákveðnari og styrkir sjálfsmýnd okkar.

### Verkefni

Fá nemendur til að hugsa um aðstæður þar sem þeim fannst erfitt að biðja um það sem þau vilja. Aðstæður þar sem þau geta misst stjórn á skapi sínu eða þagað í stað að spyrja spurninga þegar þau langar til. Ég gef sjálf dæmi um mig þar sem mér fannst erfitt að vera ákveðin.

Spyrjið: Fáidð nemendur til að draga miða sem lýsir hegðun sem þau eiga að leika. Á þessa 3 miða eru skrifuð hugtökin:

### Frek/ur, ákveðin/n, feimin/n, hlédræg/ur.

Skrifið hugtökin einnig upp á töflu.

Nemandinn dregur annan miða skv. lýsingu hér að neðan og á að leika það sem stendur á miðanum. Aðrir nemendur að geta sér til um hvaða hegðun nemandi var að sýna (ákveðni, frekju eða hlédrægni).

**Miði 1.** Nemandi spyr kennarann: „Hvað er klukkan?“ og leikur látbragðið út frá miðanum sem var dreginn (frekt t.d.).

Aðrir nemendur giska.

**Miði 2.** Nemandi spyr kennarann: „Má ég aðeins komast fram hjá þér?“ og leikur skv. miðanum sem var dreginn.

Aðrir nemendur giska.

**Miði 3.** Nemandi segir við kennarann að þetta sé þinn blýantur og leikur skv. miða sem var dreginn. Aðrir nemendur giska.

**Miði 4.** Nemandi a) Gengur reiðilega um gólf. b) Stendur kyrr á reiðilegan hátt. c) Gengur um og er dapur. d) Stendur og er hræddur. e) Stendur kyrr og er ánægður.

## Mynd bls. 20: Að segja já en meina nei

- Það er gott að vilja hjálpa öðrum. En að gera öðrum greiða af því að okkur finnst við verða að gera það getur stundum leitt til gremju, þreytu, eftirsjár og óánægju.
- Ég stend sjálfa mig oft að því að gera hlutina illa af því að ég sagði já við einhverju sem ég vildi ekki gera.
- Með því að segja já þegar þú vilt segja nei ertu að draga úr mikilvægi þínu og neita þér um rétt þinn til að segja nei. Það verður auðveldara að segja nei með æfingunni. Það er sjaldnast mjög erfitt og þú getur ekki dáðið af því að segja nei!
- Dæmi: Vinur þinn biður þig um að lána sér pening. Þú segir já en sérð eftir því af því þú veist að hann mun líklega ekki borga þér til baka. Ég hefði átt að segja nei, ég verð að vera ákveðinn næst og segja nei.

### Ræðið eftirfarandi:

- Við höfum rétt á því að segja já og nei.
- Með því að segja já og meina nei ertu að gera lítið úr þér.
- Þegar við segjum nei þá erum við að hafna beiðni en ekki fólki.
- Við getum notað nei og lifað það af! Ekki jafn slæmt og við höldum.
  - Af hverju segir þú já þegar þú vilt segja nei?
  - Hverjir eru gallar þess að segja já þegar við viljum segja nei?
  - Hverjir eru kostir þess að segja nei þegar þú vilt ekki samþykkja beiðni?

### Að segja nei:

- Öllum finnst erfitt að segja nei – dónalegt, eigingjarnt, ótti við að valda vonbrigðum.
- Auðveldara og fljótlegra er að segja já – samt finnum við fyrir gremju og eftirsjá að samþykkja eitthvað sem við vildum ekki.
- Segjum já af skyldurækni og setjum aðra í forgang – annars erum við sjálfelsk og tillitslaus.
- Þarfir annarra mikilvægari.
- Með því að segja nei erum við að koma fram af virðingu við okkar sjálf og viðurkenna okkar eigin réttindi og við verðum heiðarleg gagnvart öðrum.

## Mynd bls. 21: Sjálfsrækt

Skoðið myndir og ræðið að það sé margt sem hægt er að gera fyrir sjálfan sig.

### Hvað er sjálfsrækt?

- Að hlúa að sjálfum sér og vera góður við sig.
- Hugsa jákvætt um sjálfan sig.
  - Ég get – ég vil
- Rækta sjálfan sig.
  - Hreinlæti
  - Hreyfing
  - Mataræði

## Mynd bls. 22: Hvað getum við gert?

- Ræðið hvað við getum gert:
- Rækta áhugamál eða leita leiða til að koma sér upp áhugamálum.
  - Hvað finnst mér gaman að gera?
  - Hverju vil ég verða betri í?
  - Hvað langar mig til að læra?
- Vinna í því að eignast vini og rækta þá.

## Mynd bls. 23: Að gagnrýna

- Veldu stað og stund – aldrei fyrir framan aðra.
- Þegar þú ert á réttum stað – vertu nákvæmur með það sem þú ert að gagnrýna.
  - Lýstu nákvæmlega því sem þú ert ekki ánægður með.
  - Ekki gagnrýna einstaklinginn persónulega.
  - Mundu að ekki er víst að viðkomandi breyti hegðuninni sem þú ert að gagnrýna; hann einn getur breytt henni.
  - Með því að gagnrýna sýnir þú sjálfum þér virðingu og samþykkir að tilfinningar þínar séu jafn mikilvægar og annarra.
  - Gagnrýni veitir fólki tækifæri til að breyta hegðun sinni.
  - Það er munur á milli þess sem þú vilt og að gagnrýna.
- Þegar við gagnrýnum erum við að óska eftir breytingum í fari annars.
  - Þú átt rétt á að segja fólki hvað þér líkar.
  - Það þýðir samt ekki að þú fái vilja þínum frágengt.
  - Með gagnrýni ertu að koma fram við þig af virðingu.
- Hvað finnst okkur um konuna sem er að gagnrýna? Hvernig líður stelpunni/stálp með þessa gagnrýni?

## Mynd bls. 24: Að taka gagnrýni

- Hvaða kostir eru það að hlusta á það sem er sagt?
- Ég gæti verið sammála, ef ég er ósammála þá get ég sagt það, ég get breytt hegðun minni ef ég vil, við gætum orðið betri vinir.
- Gagnrýni snýr að einhverju sem þú hefur gert, ekki að gera lítið úr þér sem manneskju.
- Mikilvægt er að reyna að horfa á gagnrýni sem jákvæðan hlut, betra að hlusta á hvað fólk vill segja en að hunsa það.
- Við hlustum og ákveðum svo hvort við erum sammála eða ósammála.
- Mörgum finnst erfitt að taka gagnrýni.
- Hvernig líður okkur þegar við erum gagnrýnd, hvernig tökum við gagnrýni?
- Ég þoli það ekki, það er verið að ráðast á mig, ég vil hefna mín, ég verð sár, ég vil labba í burtu, ég verð reið við þann sem gagnrýnir mig.
- Hvað finnst okkur um konuna sem er að gagnrýna? Hvernig líður stelpunni/stálp með þessa gagnrýni?

## Mynd bls. 25: Að hrósa og fá hrós

- Hrós er mikilvægt.
- Ef við gerum lítið úr hrósi leiðir það til þess að við heyrum bara gagnrýni sem aftur dregur úr sjálfstrausti okkar. Ef við hrósum ekki er eina endurgjöfin sem fólk fær frá okkur gagnrýni.
- Við þurfum öll að fá endurgjöf vegna góðra eiginleika okkar.
- Ef við hlustum ekki á hrós en bara á gagnrýni líður okkur ekki vel með okkur sjálf.
- Hrós er ekki sama og smjaður.

Hrós er eitthvað fallett sem við sagt er við okkur:

- Góður kokkur.
- Fallett bros.
- Þú sýnir hugulsemi.

Hrós getur snúist um:

- Útlit.
- Eitthvað sem þið eruð góð í.
- Hverskonar manneskja ertu?
- Hvernig líður ykkur þegar þið fáið hrós?

Að hrósa:

- Segðu hvað þú hugsar.
- Hafðu það einfalt.
- Segðu satt.
- Segðu hvað þér líkar í fari annarra og í hverju þeir eru góðir. Ekki hrósa eingöngu útliti þeirra.

Reynið að forðast:

- Að gera lítið úr ykkur sjálfum eftir að hafa hrósað öðrum – „þú ert svo góður dansari en ég er bara klaufi.“

- Að fá hrós:

Hlustaðu á það sem er sagt.

- Segðu takk og brostu.
- Að taka undir það sem er sagt.
- Að biðja um frekari útskýringar.
- Að segja hvernig ykkur líður með hrósið.

Reynið að forðast:

- Að segja eitthvað fallett á móti vegna þess að þér finnst að þú ættir að gera það.
- Að gera litið úr sjálfum sér.
- Að hlæja.

## 2. Tilfinningar og líkamstjáning

### Mynd bls. 26: Tilfinningar og líkamstjáning

#### Mynd bls. 27: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Tilfinningar
3. Tilfinningarhjólíð
4. Líkamstjáning
5. Samskipti og tilfinningar

#### Mynd bls. 28: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Sjálfsmynd er sú mynd sem við höfum af sjálfum okkur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Veik sjálfsmynd lætur þér líða vel með sjálfan þig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sterk sjálfsmynd hjálpar þér að standa með sjálfum þér.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Að geta tekið hrósi er dæmi um sjálfsstyrk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sjálfsrækt felur í sér að hugsa jákvætt um sjálfan sig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Að vera ákveðin er sama og vera frek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Við segjum stundum já til að þóknast öðrum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Mynd bls. 29–30: Tilfinningar

- Við höfum öll tilfinningar hvort sem við viljum það eða ekki, við ráðum því ekki hvort við höfum tilfinningar en við berum ábyrgð á hvernig við tjáum þær.
- Við getum tjáð tilfinningar okkar með margs konar hætti.
- Tilfinningar eru alls konar.
- Allar eiga rétt á að láta í ljós tilfinningar sínar en við eigum ekki að stýra öðru fólki með þeim.
- Rætur tilfinninga má rekja til einhvers sem við erum að hugsa og við tjáum þær á alls konar máta. Skoðum þessar fjórar grunntilfinningar á myndinni:
  - Gleði
  - Sorg
  - Hræðsla
  - Reiði

**Verkefni:** Teiknið fjögur stór tré á stórt blað eitt tré á hvert blað eins og sjá má á bls. 29.

Náið í verkefnablað 2 aftast í kennsluleiðbeiningum. Þar er búið að skrá niður orðin úr tilfinningahjólinu sem eiga við sorg, reiði, gleði og hræðslu. Klippið út miðana og ruglið þeim saman.

Fáið hvern og einn nemenda til að draga renning úr bunkanum og hengja á viðeigandi tré.

### **Mynd bls. 31: Grunntilfinning: Hræðsla**

Grunntilfinningar geta brotist út með ýmsum hætti með líkamstjáningu og hegðun. Hræddar tilfinningar geta sagt okkur þegar hlutirnir eru ekki í lagi eða þegar eitthvað slæmt gæti gerst. Ótti hjálpar oft til við að vernda okkur þegar við teljum að aðstæður séu hættulegar. Ótti hjálpar okkur að vera varkárari. Líkamsvísbendingar: Spenntir vöðvar, hröð grunn öndun, hraður hjartsláttur, að hugsa ekki skýrt, hlaupa í burtu, fela sig.

### **Mynd bls. 32: Grunntilfinning: Reiði**

Reiðitilfinningar geta sagt okkur þegar eitthvað virkar ekki eins og við viljum eða búumst við, þegar komið er fram við okkur á ósanngjarnan hátt eða við höfum misst eitthvað sem er okkur mikilvægt. Stundum geta reiðitilfinningar hvatt okkur til að leysa vandamál þegar við höfum týnt einhverju (t.d. mikilvægum hlut, leik, vinnu, ástvini, einhverju sem við höfum vonað eftir, o.s.frv.). Líkamsvísbendingar: Spenntir vöðvar, grunn öndun, roði í kinnum, gnísta tönnum, setja í brýnnar, hugsa ekki skýrt, öskur, blótsyrði, kýla.

### **Mynd bls. 33: Grunntilfinning: Afbrýðisemi**

Er reiðitilfinning og á ábyrgð þess sem upplifir hana. Afbrýðisemi getur birst á mismunandi hátt við mismunandi aðstæður. Þú getur stundum fundið fyrir afbrýðisemi til dæmis í garð fjölskyldumeðlima, systkina, vina, aðila úr skólanum þínum, aðila í parasambandi eða einhvers sem þú ert að keppa við.

Það er mikilvægt að átta sig á því hvaðan afbrýðisemin kemur. Hver er upplifun þín? Ertu óörugg um að verða hafnað eða skilin eftir útundan? Óttastu að missa manneskju sem skiptir þig máli? Afbrýðisemi sprettur gjarnan af óöryggi. Það skiptir máli að gera sér grein fyrir því að afbrýðisemi er þín eigin tilfinning og því á þinni ábyrgð en ekki annarra. Þú berð ábyrgð á því að skilja hver rótin er og takast á við þær tilfinningar sem þú ert að upplifa:

Líkamsvísbendingar: Spenntir vöðvar, grunn öndun, roði í kinnum, gnísta tönnum, setja í brýnnar, hugsa ekki skýrt, öskur, blótsyrði, kýla.

### **Mynd bls. 34: Grunntilfinning: Sorg**

Þegar við höfum misst eitthvað (t.d. mikilvægan hlut, leik, vinnu, ástvini, eitthvað sem við höfum vonast eftir, o.s.frv.). Líkamsvísbendingar: Slaka á vöðvum, hallandi líkamsstaða, höfuð niður, tár.

### **Mynd bls. 35: Grunntilfinning: Gleði**

Gleðitilfinningar geta sagt okkur þegar góðir hlutir eru að gerast. Þeir hjálpa okkur að ákveða hvað við viljum virkilega gera eða hverjum við viljum eyða tíma með. Líkamsvísbendingar: Slaka á vöðvum, hæg öndun, bros, hlátur, vellíðan, nota góð orð.

### **Mynd bls. 36: Kynferðislegar tilfinningar**

Kynferðislegar eða rómantískar tilfinningar geta sagt okkur þegar við löðumst að, erum hrifin af eða líkar við einhvern. Þessar tilfinningar eru eðlilegar og gætu breyst í ástríkar tilfinningar eða að lokum vináttu eða samband. Líkamsvísbendingar: Slaka á vöðvum, hæg eða hröð öndun, stöðugur eða hraður hjartsláttur, bros, kynþokkafullar hugsanir, kitl í kynfærin.

### **Mynd bls. 37: Tilfinningar og líkamstjáning**

Grunntilfinningar geta brotist út með ýmsum hætti með líkamstjáningu og hegðun.

Tilfinningar eru til staðar og eru hvorki réttar né rangar.

- Líkamleg líðan gefur vísbendingar um hvaða tilfinningar við erum að upplifa.
- Ef við tjáum ekki tilfinningarnar koma þær fram í líkamstjáningu okkar og hreinlega leka út.
- Stundum tjáum við ekki tilfinningar okkar því okkur finnst það vera kjánalegt, dónalegt eða vegna þess að við höfum samviskubit.



- Líkamstjáning snýst um merki og skilaboð sem fólk sýnir. Hún er orðlaus samskipti sem geta vera meðvituð eða ómeðvituð.
- Líkamstjáning er hluti af hegðun okkar og getur verið undir áhrifum frá sjálfsvirðingu, tilfinningum og skoðunum.
- Líkamstjáning hjálpar eða hindrar að skilaboð komist áfram.
- Ef við tjáum ekki tilfinningar okkar safnast þær saman og leka á endanum út með líkamstjáningu okkar. Stundum springum við af reiði þegar við eigum síst von á því eða verðum veik.
- Stundum finnum við fyrir sektarkennd yfir því að sýna reiði okkar eða teljum það vera veikleikamerki að gráta fyrir framan aðra. Við notum ekki bara orð við notum líka líkamann.

Fáið nemendur til að leika eftirfarandi með líkamanum og ekki nota orð. Það er ruglingslegt þegar líkamstjáning okkar passar ekki við það sem við erum að segja:

- „Nei“, á meðan þú kinkar kolli og brosir.
- „Farðu í burtu“, á meðan þú opnar faðminn.
- „Mér líður vel“, á meðan þú lítur út fyrir að vera dapur.
- „Ég er mjög reið“, á meðan þú brosir.

Fáið nemendur til að para saman líkamleg einkenni við rétta tilfinningu.

### Mynd bls. 38: Verkefni – Para tilfinningar við viðbrögð líkamans

Andlit roðnar	Reiði	Skjálfti
Sviti		Kuldi
Hiti	Hræðsla	Gæsaþúð
Hraður hjartsláttur		Hoppa af kæti
Kökkur í hálsinum	Ánægja	Flissa
Grátur	Sorg	Orka
Brjóstverkur		Fiðringur í maga

### Mynd bls. 39: Verkefni – Svipbrigði

Ljósritið verkefnablað 3 og klippið út myndirnar sem þar eru eða finnið myndir í blöðum eða á netinu af fólki sem sýnir mismunandi svipbrigði. Safnið myndunum í bunka.

Biðjið nemendur að draga mynd og leika andlitssvipinn sem er á myndinni og sýna ef þau væru reið, hrædd eða sorgmædd. Hvetjið þátttakendur til að deila hvenær þeir gætu fundið fyrir þessum tilfinningum. Kennarinn byrjar á að sýna svipbrigði út frá myndinni sem hann dregur og segir hvað veki upp þessa tilfinningu hjá honum.

## Mynd bls. 40: Verkefni – Hvað er líkaminn að segja?

Við getum sagt eitt á meðan líkaminn segir annað.

- Til þess að vera skýr þarf líkamstjáning okkar að vera í samræmi við það sem sagt er.
  - Hvað var ég að segja með líkama mínum?
1. Fáðu nemendur til að leika eftirfarandi með líkamanum og ekki nota orð:
    - Komdu hingað.
    - Nei.
    - Ég vil ekki.
    - Mér er kalt.
  2. Teiknaðu útlínur á blað, spyrðu hópinn hvaða líkamsparta við notum til að tjá okkur (t.d. kjálkann, augu, líkamsstöðu, handapat, bros, rödd; merktu inn á teikninguna þessi svæði).
  3. Leiktu fyrir hópinn með líkamanum og ýktu látbragðið:
    - Nei, á meðan þú kinkar kolli og brosir.
    - Farðu burt, á meðan þú opnar faðminn.
    - Mér líður vel, á meðan þú lítur út fyrir að vera dapur.
    - Ég er mjög reið, á meðan þú brosir.

## Mynd bls. 41: Upplifun og tjáning tilfinninga

Við upplifum tilfinningar með breyttu líkamlegu ástandi okkar, t.d. fiðring í maganum eða kökk í hálsinum.

- Þessi líkamlegu einkenni gefa oft vísbendingar um hverjar tilfinningarnar eru og hjálpa okkur að ákveða hvernig best sé að bregðast við þeim. Með því að bera kennsl á þær auðveldar það okkur að bera kennsl á líðanina og hafa taumhald á tilfinningunum.

Við tjáum tilfinningar okkar með ólíkum hætti.

- Reiði: Öskra, slá einhvern, sparka í hurð, hlaupa.
- Ánægja: Hlæja, dansa syngja, hoppa af kæti.
- Depurð: Gráta, skrifa sjálfum sér bréf, láta eins og allt sé í lagi, ölváður.
- Ótti: Öskra á einhvern, gráta, berja frá sér.

## Mynd bls. 42: Að deila tilfinningum með öðrum

- Það er gott að deila tilfinningum með aðila sem við treystum vel. Þegar við ákveðum við hvern við viljum tala getum við skipulagt tíma og stað til að tala saman – stað þar sem við getum verið í næði og erum örugg.
- Að skrifa hugsanir okkar niður á blað áður en við hittumst getur hjálpað þér að byrja samtalið.
- Sumt fólk á erfitt með að deila tilfinningum sínum og það er allt í lagi. Við þurfum ekki að deila öllum tilfinningum sem við höfum en það er mikilvægt að deila tilfinningum þegar við þurfum hjálp. Það er kannski ekki til lausn á líðaninni eða vandanum en við vitum að það er einhver þarna til að styðja okkur.
- Mikilvægt er hvernig þér líður. Það getur verið erfitt þegar við felum tilfinningar okkar, ýkjum þær eða forðumst einfaldlega að tala um þær við einhvern sem við treystum. Að tala við einhvern eins og fjölskyldumeðlim eða vin getur hjálpað okkur að líða betur. Að hafa einhvern til að deila tilfinningum sínum með getur hjálpað okkur að skilja þær betur og finna lausnir þegar á þarf að halda.

- Tilfinningarnar eru mikilvægar því þær segja okkur eitthvað um það sem er að gerast í lífi okkar. Tilfinningar geta hjálpað okkur að skilja okkur sjálf, en þær geta líka valdið ruglingi og jafnvel sært aðra. Stundum geta tilfinningar verið ruglingslegar til dæmis í tengslum við maka eða þegar við verðum hrifin af einhverjum eða þegar okkur er sýndur áhugi frá öðrum aðila. Betri skilningur á tilfinningunum getur hjálpað okkur að tjá þær þegar við erum innan um annað fólk. Að tala opinskátt um tilfinningar sínar við aðila sem við treystum getur hjálpað við að skilja betur líðan okkar. Auk þess gerir það okkur kleift að verða nánari manneskjunnri eða fólkinu sem okkur þykir virkilega vænt um eða því um þig.

### Mynd bls. 43: Kæri sáli – greinið tilfinningar úr sögum

#### Umræður:

- Hvernig tilfinning er afbrýðisemi?
- Hvað getur hann gert?
- Væri ein leið að ræða við kærustuna og segja hvernig honum líður?
- Hvernig líður honum í sambandinu? Þarf hann að endurskoða hvort hann vilji halda áfram að vera í þessu sambandi?

Kæri sáli.

Ég nýbyrjaður með stelpu. Hún á mikið af strákavinum og þegar hún fer að hitta þá finn ég oft að vöðvarnir spennast upp og stundum þegar hún er með þeim lengi fer ég að anda grunnt þangað til ég veit að hún er komin heim. Ég fattaði fyrst ekki hvað þetta væri en hún sér á mér að það er eitthvað að og hefur spurt en ég veit ekki hvernig ég að útskýra það. Ég talaði um þetta við vin minn og hann sagði að ég væri líklega að upplifa afbrýðisemi. Ég veit að hún myndi ekki halda fram hjá mér en þetta truflar mig samt. Hvað get ég gert?

#### Umræður:

- Hvernig tilfinning er afbrýðisemi?
- Hvað getur hann gert?
- Væri ein leið að ræða við kærustuna og segja hvernig honum líður?
- Hvernig líður honum í sambandinu? Þarf hann að endurskoða hvort hann vilji halda áfram að vera í þessu sambandi?

### 3. Líkaminn og hreinlæti

#### Mynd bls. 44: Líkaminn og hreinlæti

#### Mynd bls. 45: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Líkaminn okkar
3. Hreinlæti
4. Hreinlæti og kynfærin

#### Mynd bls. 46: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Gleði, reiði, sorg og hræðsla eru grunntilfinningar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Afbrýðisemi er gleðitilfinning.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kynferðistilfinningar eru óeðlilegar og ekki í lagi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tilfinningar okkar geta birst með líkamstjáningu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Það er mikilvægt að tjá tilfinningar sínar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Það eru ekki allir með tilfinningar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Mynd bls. 47: Líkaminn okkar

Að viðhalda líkamlegri heilsu felur í sér að hlúa að líkama okkar. Við þurfum að passa upp á að hreyfa okkur daglega, borða hollan og fjölbreytan mat og fá nægan svefn. Þessi atriði stuðla að heilbrigðum lífstíl. Annað mikilvægt atriði er að vera hirðusamur um eigið hreinlæti með því erum við að sýna líkamanum okkar umhyggju. Að þekkja vel alla líkamspartana hjálpar okkar að hlúa betur að líkamlegri og kynferðislegri heilsu.

#### Mynd bls. 48: Alls konar líkamar

- Allir líkamar eru einstakir, engir tveir eru eins og það gerir okkur sérstök sem einstaklinga. Sérhver líkami er góður líkami og húðlitur er ólíkur.
- Stundum eru mismunandi væntingar í samfélögum um það hvernig líkami okkar ætti að líta út og hvað við ættum að gera við hann.
- En hann er þinn eigin líkami og þú ræður yfir honum og hefur leyfi til að taka þær ákvarðanir sem þér finnst bestar fyrir þig.

## Mynd bls. 49: Einkastaðir líkamans

Líkami hvers og eins er allur einkastaður en hér er verið að einfalda málið með því að tala um kynfæri hvers og eins. Ræðið um einkastaðina, fáðið nemendur til að nefna hvað þeir heita.

Af hverju notum við sundföt? – Ræðum það.

Erum við stundum nakin á meðal annarra sbr. í búningaklefum?

## Mynd bls. 50: Kynþroski

Rifjið upp helstu líkamlegar breytingar sem eiga sér stað við kynþroskann.

Eftirfarandi líkamlegar breytingar eiga sér stað við kynþroska:

Strákar/stálp:	Stelpur/stálp
Líkaminn lengist	Líkaminn lengist
Vöðvar stækka	Vöðvar stækka
Hárvöxtur undir höndum, á kynfærum, efri vör, bringu og á handleggjum og fótleggjum.	Mjaðmir breikka. Hárvöxtur undir höndum, á kynfærum og hand-og fótleggjum.
Kynfæri stækka	
Sæðisframleiðsla hefst í eistum	Blæðingar hefjast
Rödd breytist (mútur)	Brjóst stækka
Svitamyndun.	Svitamyndun.

## Mynd bls. 51: Hreinlæti

Að halda líkamanum hreinum stuðlar að bættri líkamlegri heilsu okkar, við minnkum líkur á að verða veik og komum í veg fyrir útbreiðslu sýkla ef við hugum vel að eigin hreinlæti.

## Mynd bls. 52: Persónulegt hreinlæti

Persónulegt hreinlæti vísar til þess að við hugsum um að þrifa líkamann sem felur í sér að þvo hendur okkar, baða okkur, burstu tennurnar og klæðast hreinum fötum. Að innleiða gott persónulegt hreinlæti hefur bæði líkamlegan og heilsufarslegan ávinning. Að hugsa vel um eigið hreinlæti minnkar líkur á vondri líkamslykt og bætir persónulegt útlit: Þetta hefur áhrif á félagslega stöðu þína og stuðlar að betri tilfinningalegri líðan. Gott persónulegt hreinlæti getur styrkt sjálfsmyndina og aukið sjálfstraustið.

Þegar við erum ung þurfum við að temja okkur að hugsa vel um persónulegt hreinlæti. Miklu máli skiptir að persónulegt hreinlæti sé gott. Það getur haft áhrif á hvernig fólk kemur fram við okkur eins og til dæmis í skóla eða á vinnumarkaðinum.

## Mynd bls. 53: Frá toppi til táar – Hárið

Ræðið mikilvægi þess að huga vel að öllum líkamshlutum í tengslum við hreinlæti. Það er ekki bara nóg að þvo hárið.

Setjið í poka sjampó, hárnæringu, hárbursta og greiðu. Fáðið nemandu til að taka vöruna upp úr pokanum og lýsa fyrir hinum tilgang þess að nota þessa vöru.

- Rakvél – rafmagns og venjuleg.
- Raksápa.
- Plokkari.
- Vaxstrimlar.

**Útskýrið:** Mörg okkar eru með hár um allan líkamann (sum meira en önnur). Hárið á höfði okkar framleiðir olíu sem gerir það feitt ef við þvolum það ekki nógu vel. Við erum líka með hár á kynfærum okkar til að vernda þau. Við getum valið hvað við gerum við hárið á höfðinu og stundum látið klippa það eins og við viljum. Við þurfum að hugsa vel um hárið, notum sjampó til að þvo það að minnsta kosti annan hvern dag. Flestir þurfa aðeins lítið magn af sjampó – sumir sem eru með þurrt hár. Notaðu hárnæringu eða það flækist auðveldlega. Það er mikilvægt að passa að skola sápu og hárnæringu vel úr hárinu á eftir. Síðan þarf að bursta eða greiða það á eftir þegar við höfum þurrkað það vel.

### Mynd bls. 54: Hárin á líkama okkar

Önnur hár á líkama okkar þarf einnig að snyrta. Það eru stundum einhver hár þar eða í andlitinu sem við viljum ekki hafa. Hvernig getum við tekið þau af? Sumir velja að raka eða snyrta hárin á kynfærunum eða fara á snyrtistofu.

Skoðið glæru:

- Hvernig snyrtum við önnur hár á líkamanum?
- Rakstur:
  - Rakstur felur í sér að hár er fjarlæggt með því að nota rakvél og raksápu. Fólk notar oft rakstur sem aðferð til að fjarlægja hár í andliti, hár undir handleggjum og hár á fótleggjum. Þau sem vilja ekki safna skeggi þurfa að raka sig reglulega.
- Vaxmeðferð:
  - Vaxmeðferð felur í sér að hár er fjarlæggt af rótinni með vaxstrimlunum en það vex aftur eftir tvær til sex vikur. Hægt er að vaxa næstum hvaða svæði líkamans sem er, þar á meðal: augabrúnir, kynhár, fætur, handleggi, bak og fleira.
- Plokkun:
  - Plokkun felur í sér að hár er fjarlæggt af rótinni með því að nota plokkara. Augabrúnir eru það svæði líkamans sem oftast er snyrt með því að nota plokkara.

### Mynd bls. 55: Tennur

Tennur ætti að bursta á hverjum degi, tvisvar á dag, eftir að við borðum morgunmat og eftir kvöldmat eða fyrir háttinn. Samhliða því að bursta tennurnar er mikilvægt að nota tannþráð. Og stundum munnskol. Ef við burstum ekki tennurnar nógu oft getur það leitt til tannholdssjúkdóma eða við fáum holur í tennurnar. Eftir burstun þarf að skola tannburstann undir volgu vatni. Síðan er mikilvægt að láta tannlækni fara yfir tennurnar að minnsta kosti einu sinni á ári.

### Mynd bls. 56: Handþvottur

Setjið í poka, naglaskæri, naglaklippur handsápu, naglaþjöl. Fáðið nemendur til að taka upp einn hluta og lýsa fyrir bekknum hvað þetta er.

Tíður og réttur handþvottur hjálpar til við að koma í veg fyrir útbreiðslu sýkla sem leiða til veikinda og sjúkdóma. Við ættum að þvo okkur um hendurnar áður en við borðum, eftir að við notum klósettið, eftir að við hnerrum, hóstum eða snýtum nefið og eftir að við snertum rusl eða eitthvað óhreint.

Þvoðu hendurnar með því að bleyta þær með volgu vatni, notaðu sápu og nuddaðu lófa, handabak, hnúa, á milli fingra og fingurgóma. Gakktu úr skugga um að þú skrúbbir í 15-20 sekúndur. Að syngja lag eins og „Hún á afmæli í dag“ getur hjálpað til við að fylgjast með tímanum. [Sjá mynd af handþvotti á heimasíðu Landlæknis:](#)

### Mynd bls. 57: Neglur

Ræðið mikilvægi þess að klippa neglurnar reglulega, best er að gera það eftir það eða sturtu á 2–3 vikna fresti; þá eru þær ekki eins stökkar.

Klippið þær þvert yfir annars er hætta á að neglurnar verði inngrónar.

Við notum naglaþjöl til að skerpa brúnirnar á nöglunum.

## Mynd bls. 58: Líkamsþvottur

Setjið í poka: sturtusápu, svitalyktareyði og e.t.v. milda sápu fyrir kynfærin, þvottapoka, líkams- og andlitskrem. Fáðið nemendur til að taka einn og einn hlut upp og lýsa til hvers hann er notaður. Besta leiðin til að halda öllum líkamanum hreinum. Sumir kjósa að fara í bað.

Þegar þú baðar þig, vertu viss um að þvo allan líkamann vandlega með sápu og notaðu þvottapoka. Þvoðu handleggina, kynfærin og fæturna vel. Sumir kjósa að fara í bað á hverjum degi meðan aðrir velja að fara annan hvern dag í bað. Þá er hægt að nota svitalyktareyði undir hendurnar til að stjórna líkamslyktinni.

## Mynd bls. 59: Fatnaður

Það er frekar gagnslæust að fara í sturtu og síðan t.d. aftur í skítugar nærbuxur og sokka. Mikilvægt er að skipta um nærföt og sokka daglega. Þá þarf að fara yfir fötin sín og skoða hvort þau eru skítug eða ekki áður en þú ferð í þau aftur. Buxur, peysur og skyrtur þarf að þvo reglulega, ræðið hvað er eðlilegt að fara aftur í sömu buxurnar oft áður en þær eru þvegnar, ræðið fleiri fatategundir þ.e. hversu oft ætti að þvo þær.

## Mynd bls. 60: Kynfæri: Typpi og pungur

Áður en við skoðum hvernig við þrífum typpi og pung skulum við fyrst vera viss um að þekkja vel heitin á þessum líffærum. Litið svæðin á myndinni sem merkt eru tölustöfum með ólíkum litum.

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. Typpi             | 6. Sáðblaðra    |
| 2. Forhúð            | 7. Sáðrás       |
| 3. Þvagrás           | 8. Eistu        |
| 4. Þvagblaðra        | 9. Pungur       |
| 5. Blöðruhálskirtill | 10. Eistnalyppa |

## Mynd bls. 61: Hreinlæti og kynfæri

Skoðum myndina, það þarf að passa að þrifa forhúðina (það er hettan, sem hylur höfuð getnaðarlímsins). Það þarf að draga forhúðina til baka og þvo svæðið varlega þegar farið er í sturtu.

[Sjá myndband](#)

## Mynd bls. 62: Ytri kynfæri: Píka

Áður en við skoðum hvernig við þrífum píkuna skulum við fyrst vera viss um að þekkja vel heitin á þessum líffærum. Litið svæðin sem merkt eru tölustöfum á myndinni með mismunandi litum.

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Snípur           | 4. Innri skapabarmar |
| 2. Ytri skapabarmar | 5. Leggangaop        |
| 3. Þvagrásarop      | 6. Endaþarmsop       |

## Mynd bls. 63: Innri kynfæri: Píka

Litið svæðin sem merkt eru á myndinni með tölustöfum með mismunandi litum.

1. Leggöng
2. Leghál
3. Leg
4. Eggjastokkar
5. Eggjaleiðarar

## Mynd bls. 64 Hreinlæti og kynfærin

Mikilvægt er að nota milda sápu á kynfærin. Notið sápu á þau utanverð en óþarfi er að setja hana inn í kynfærin, það getur eyðilagt eða þurrkað upp slímhúðina. Þá er mikilvægt að huga sérstaklega vel að hreinlæti á meðan blæðingar standa yfir. Góð regla er að þvo hendurnar fyrir og eftir að hafa skipt um bindi eða annað sem er notað þegar þú hefur blæðingar. Einnig að skipta um nærföt ef það hefur komið blóð í þau.

## Mynd bls. 65: Kæri sáli

Kæri sáli.

Í enskútímum sit ég við hliðina á stelpu sem ég þekki lítið. Stundum eigum við að gera paraverkefni saman. Hún er svo andfúl að ég „meika“ ekki að vinna með henni. Ég reyni helst að anda ekki þegar hún er að tala.

Hvað á ég að gera?

Kæri sáli.

Kærastinn minn er nýbyrjaður að fara í líkamsrækt. Hann er búinn að vera á leiðinni lengi og er svo ánægður með sig að vera byrjaður. Þegar hann kemur heim er hann alltaf í svo góðu skapi og vill þá stunda kynlíf. Vandamálið er að hann er ekki búinn að fara í sturtu og það er svo mikil svitalykt af honum. Ég er hrædd um að ef ég segi eitthvað muni hann hætta að fara.

Hvað á ég að gera?

Umræðupunktur:

- Þetta eru viðkvæm atriði að gagnrýna og getur verið særandi fyrir viðkomandi. Þess vegna þarf að gera varfærnislega.
- Hvernig myndu þið vilja að væri talað við ykkur um svona hluti?
- Hvernig myndu þið bregðast við ef þið fengjuð sambærilega gagnrýni?
- Hvort er árangursríkara að ræða við viðkomandi eða bakatala viðkomandi við aðra? Ræðið að baktal er ekki af hinu góða.
- Hér getur kennari lagt áherslu á mikilvægi hreinlætis, það viðkemur ekki bara okkur sjálfum. Við þurfum öll að huga vel að eigin hreinlæti til þess að aðrir vilji vera í kringum okkur.



## 4. Samfélagsmiðlar

### Mynd bls. 66: Samfélagsmiðlar

### Mynd bls. 67 Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Internetið
3. Netreglur
4. Að kynnast á netinu
5. Samfélagsmiðlar
6. Sexting

### Mynd bls. 68: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Samfélagið á að stjórna hvernig líkami minn lítur út.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Persónulegt hreinlæti skiptir ekki máli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gott persónulegt hreinlæti getur styrkt sjálfsmyndina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hreinlæti getur haft áhrif á félagslega stöðu okkar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Það er nóg að tannbursta sig á kvöldin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mikilvægt er að nota milda sápu á kynfærin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Það verður að passa að setja sápu inn í kynfærin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Mynd bls. 69: Internetið

Netið er frábær miðill sem nýta má á ýmsan hátt eins og kemur fram hér á glærunni. Við verðum líka að hafa í huga að það eru margir á netinu sem hafa ekkert gott í hyggju og til dæmis leggja aðra í einelti, stela persónulegum upplýsingum og fleira til að særa aðra. Þess vegna er mikilvægt að við leggjum okkur fram við að vera örugg á netinu. Það getum við gert með því að fylgja nokkrum einföldum reglum.

- Netið er snilldar uppfinning sem nýtist í margt:
  - Spila tölvuleiki
  - Spjalla
  - Kaupa ýmislegt
  - Afla sér upplýsinga
  - Margt, margt fleira
- Það er samt líka margt sem ber að varast á netinu:
  - Vírusa
  - Spam
  - Hakkara
  - „Online predators“

## Mynd bls. 70: Netreglur

1. Aldrei gefa upp persónulegar upplýsingar (eins og heimilisfang og símanúmer).
2. Ekki samþykkja vinabeiðnir eða „follow request“ frá fólki sem þú þekkir ekki.
3. Ef þú hittir einhvern sem þú kynnist á netinu, hittist þar sem er fleira fólk.
4. Aldrei senda myndir eða myndskreið af þér til annarra, sérstaklega ekki af kynfærunum/einkastöðunum. Aldrei biðja um myndir eða myndbönd af öðrum. Ef eitthvað fer á netið þá geta allir séð það og það getur verið erfitt að taka það út.
5. Ef þú ert að tala við ókunnugan á netinu fylgstu með rauðum flöggum og settu mörk. Hættu að tala við einhvern sem biður þig um pening, segir óviðeigandi hluti eða lætur þér líða óþægilega.

## Mynd bls. 71: Verkefni: Hvað má gefa upp á netinu

1. Þú ert að kaupa tónleikamiða í gegnum netið og það er óskað eftir nafni og símanúmeri. (já)
2. Þú ert á vefsíðu sem óskar eftir kortaupplýsingunum þínum en þú ert ekki að kaupa neitt. (nei)
3. Þú ert að byrja að kynnast einhverjum í gegnum samfélagsmiðla og viðkomandi biður um heimilisfangið þitt. (nei)
4. Það poppar upp gluggi í tölvunni þinni sem tilkynnir þér að þú hafir unnið ferð til útlanda og biður um fullt nafn, símanúmer og heimilisfang. (nei)
5. Þú færð tölvupóst frá ókunnugum sem segist vera skyldur þér og biður þig um pening. (nei)

## Mynd bls. 72: Kynnast á netinu

- Oft kynnist fólk á netinu eða samfélagsmiðlum (t.d. Snapchat, Instagram, Tinder)
- Þegar fólk kynnist á netinu er mikilvægt að huga að nokkrum atriðum til þess að tryggja eigið öryggi.

### Mynd bls. 73: Kynnast á netinu

- Er viðkomandi sú persóna sem hún segist vera?
  - Er þessi persóna að gefa upp réttan aldur?
  - Er viðkomandi kannski þegar í ástarsambandi?
  - Eigum við einhverja sameiginlega vini?
- Er þetta almennileg manneskja?
  - Hvernig veit ég það?
  - Get ég treyst henni?
  - Af hverju? / Af hverju ekki?

Spilið eftirfarandi myndband fyrir hópinn og ræðið síðan út frá umræðupunktunum.

[YouTube: Lucy and the Boy](#)

### Mynd bls. 74: Kynnast á netinu

- Farðu varlega og mundu að það tekur tíma að kynnast og eignast góða vini sem þú getur treyst fyrir einkamálum þínum.
- Aldrei að gefa of miklar upplýsingar um sjálfan þig á netinu eða í gegnum skilaboð við manneskju sem þú hefur aldrei hitt í raunheimi.

### Mynd bls. 75: Kynnast á netinu

- Að spjalla saman á netinu er oft auðveldara en að vera fyrir framan manneskjuna
- Sumum finnst auðveldara að segja frá hrifningu sinni af annarri manneskju í gegnum skilaboð. Það er auðveldara en að vera fyrir framan manneskjuna.

### Mynd bls. 76: Kynnast á netinu

- Flest þorum við að segja miklu meira í gegnum skilaboð heldur en augliti til auglitis, það er mun erfiðara.
- Þegar við erum að tala saman á netinu þá sjáum við ekki þann sem við erum að tala við.
- Það er mikilvægt að sjá líkamstjáningu, svipbrigði og raddbeitingu manneskjunnar til að geta áttað sig á hvernig hún er í raun og veru.
- Það getur til dæmis verið erfitt að átta sig á kaldhæðni í gegnum skilaboð.
- Sjá mynd: Ef þetta væri í gegnum tölvu gætum við ekki séð líkamstjáninguna og áttað okkur á því að hinn hafi greinilega ekki áhuga á samræðunum.

### Mynd bls. 77 Kynnast á netinu

- Það er mikilvægt að hittast áður en þið takið ákvörðun um framhaldið.
  - Spyrja sig spurninga eins og: Líst mér vel á þessa manneskju?
  - Langar mig að kynnast henni?
  - Líkar mér vel við hana?
  - Áður en þú hittir einhvern sem þú kynntist á netinu getur verið góð hugmynd að tala fyrst saman í síma/facetime til að vera viss um að einstaklingurinn sé sá sem hann segist vera.
  - Ef þú ákveður að hitta einhvern sem þú kynntist á netinu skuluð þið hittast á almenningsstað (kaffihús, bíó ...) og láttu einhvern sem þú treystir vita hvað þú sért að fara að gera.

## Mynd bls. 78: Hvað má birta á samfélagsmiðlum?

- Hverjir geta séð það sem ég birti á samfélagsmiðlum?
  - Það er mikilvægt að huga að því hverju þú póstar á samfélagsmiðla og hvort þú viljir að allir geti séð það
  - Ef við erum ekki með læstan aðgang geta allir séð það sem við birtum
  - Um leið og við birtum eitthvað á samfélagsmiðlum er það komið til að vera og getur verið erfitt að eyða því fyrir fullt og allt
- Ungt fólk ætti alltaf að vera með aðgang sinn á samfélagsmiðla læstan (private account). Til kennara: Sýnið þeim hvernig þau læsa aðganginum (mikilvægt að þið séuð búin að kynna ykkur það fyrir tímann).
- Hvað má birta á samfélagsmiðlum?
  - Má gera marga statusa um hversu mikið þú elskar maka þinn? (Dæmi: „Þú ert ástin í lífi mínu,“ „Draumadísín mín,“ „Ég elska x svo mikið.“)
  - Nei. Það má þegar maki á afmæli eða ef þið eigið sambandsafmæli (til dæmis þegar þið eruð búin að vera saman í 1 ár) en ekki oft.
- Má birta mynd af sér í sleik?
  - Nei. Það má birta mynd þar sem er verið að kyssa á kinn en ekki grófari kossa.
- Má birta mynd af sér uppi í rúmi?
  - Nei. Það er einkarými og á ekki heima á internetinu.
- Má ég birta myndir af mér í fáum/efnislitlum fötum? (Dæmi: bara í g-streng eða nærfötum, mjög flegnum kjólum/bolum, stuttum kjólum/pilsum.)
  - Nei. Það er ekki viðeigandi að birta þannig myndir af sér á netinu.

## Mynd bls. 79: Verkefni – Samfélagsmiðlar

Þetta er valfrjálst verkefni og best að leyfa nemendum að ákveða sjálf hvort þau vilja taka þátt eða ekki.

Þrír nemendur vinna saman og fara yfir samfélagsmiðla hjá hvert öðru og meta hvort þau séu að fylgja þumalputtareglunum um hvað má birta á samfélagsmiðlum. Ef það eru einhver vafaatriði er gott að geta kallað til kennara til að aðstoða þau.

## Mynd bls. 80: Áhrifavaldar og athygli á samfélagsmiðlum

Byrjið á að skoða instagram prófíla hjá einhverjum áhrifavöldum. Ræðið hvort þau séu að birta efni sem stangast á við það sem var rætt hér á undan.

## Mynd bls. 81: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er 17 ára strákur og ég á ekki marga vini í skólanum. Um daginn byrjaði gaur að „followa“ mig á instagram sem ég þekkti ekki fyrir og við áttum enga sameiginlega „followers“. Hann var samt með fullt af „anime“ tengdu efni á prófælnum sínum og ég fíla „anime“ þannig ég „followaði“ hann til baka. Við byrjuðum síðan að „chatta“ og það var geggjað! Við eigum svo mikið sameiginlegt og það er svo auðvelt að tala við hann. Hann á ekki heldur marga vini í sínum skóla og mér finnst eins og við höfum alltaf verið bestu vinir. Undanfarið höfum við verið að tala um mjög persónulega hluti og mér finnst ég virkilega geta treyst honum.

### Umræður:

- Getum við verið viss um þessi vinur sé sá sem hann segist vera?
- Er góð hugmynd að ræða við hann um persónulega hluti?
- Vitum við hvort sé hægt að treysta honum?
- Hvað gæti gerst næst?
  - Þetta gæti verið einhver í skólanum hans sem er að hrekkja hann og gæti farið að dreifa leyndarmálinu hans út um allt.

## Mynd bls. 82: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er 16 ára stelpa og ég held ég sé ástfangin. Ég kynntist strák í gegnum „discord“ um daginn og hann er æðislegur. Hann er 17 ára, ótrúlega sætur, hefur öll sömu áhugamál og ég og við tölum saman á hverjum degi núna. Hann sagði við mig í gær að hann elskaði mig og hvort ég vildi verða kærastan hans. Auðvitað sagði ég JÁ, hann er algjör draumaprins.

... framhald seinna í kaflanum

### Umræður:

- Er góð hugmynd að byrja saman á netinu?
- Getur hún verið viss um að hann sé í alvöru 17 ára og sætur?
- Getur hann verið einhver allt annar en hann segist vera?

### Mynd bls. 83: Sexting

- Að senda kynferðisleg skilaboð eða myndir kallast **sexting**. Þetta getur verið skemmtileg leið til að þróa samband.
- Settu skýr mörk og mundu að þú ræður hvaða skilaboð þú sendir. Ef þú ert að spjalla við einhvern og vilt hætta máttu gera það á hvaða tímapunkti sem er og látið hinn aðilann vita að þér finnst þetta óþægilegt.
- Ef við sendum kynferðislega mynd er mikilvægt að hafa í huga að manneskjan sem fær myndina gæti sýnt eða áframsent myndina til einhverra annarra.
- Ræddu við traustan vin ef einhver biður þig um nektarmynd af þér eða að þú færð senda nektarmynd af öðrum um hvernig þú átt að bregðast við.

### Mynd bls. 84: Sexting

#### Umræður:

- Af hverju að senda nektarmynd?
- Er erfitt að segja nei?
- Ertu að láta undan þrýstingi eða hótun?
- Áttu meiri séns ef þú sendir mynd?
- Verður þú vinsælli?

### Mynd bls. 85: Afleiðingar sexting

Hvaða afleiðingar það getur haft fyrir þig eða aðra manneskju að senda nektarmynd/ir?

- Ef myndin af þér fer inn á netið verður hún kannski alltaf inni á netinu – viltu það?
- Aldrei setja inn mynd eða skrifa skilaboð sem þú vilt alls ekki að aðrir sjái, til dæmis fjölskyldan þín og vinir.

### Mynd bls. 86: Sexting og lögin

- Hafi einhver deilt nektarmynd af þér í leyfisleysi skaltu hafa samband við lögregluna. Taktu líka skjáskot af öllu sem þú heldur að geti gagnast.
- Það getur verið mjög erfitt fyrir lögregluna að uppræta myndir á netinu sem er komið í dreifingu – stundum er það ekki hægt
- Að senda kynferðisleg skilaboð til einhvers eða af einhverjum undir 18 ára er ólöglegt.

### Mynd bls. 87: Sexting

- Það getur verið lögbrot að senda nektarmynd.
- Áður en þú sendir einhverjum nektarmynd af þér, vertu nokkuð viss um að móttakandinn hafi áhuga á að fá hana. Til dæmis getur þú sent skilaboð og sagt: Má bjóða þér „dickpick?“ Ef svarið er jákvætt er óhætt að senda myndina. Án samþykkis getur sendingin verið brot á lögum.

### Mynd bls. 88: Sexting

- Takir þú í leyfisleysi nektarmynd eða vídeó af öðrum, ertu að brjóta lög.
- Ef þú sendir eða sýnir einhverjum öðrum efnið eða setur það á netið ertu líka að brjóta lög.
- Ef þú halar niður (download) nektarmyndum, sem þú átt ekki, þá er það lögbrot.
- Það er svo sérstakt brot að deila eða dreifa því.

## Mynd bls. 89: Kæri sáli

... framhald (munið eftir 16 ára stelpunni sem átti sætasta kærasta í heimi sem hún kynntist á „discord?“)

Í dag spurði kærastinn mig samt hvort ég vildi senda sér mynd af einkastöðunum mínum, hann sagði að það væri það sem kærustupör gerðu. Ég veit að ég á ekki að gera það en er það samt ekki í lagi ef hann er kærastinn minn?

### Umræður:

- Ætti hún að senda honum nektarmynd?
- Hvað gæti gerst ef hún sendir myndina?
- Getur hún treyst þessum „strák?“

## Mynd bls. 90: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er 19 ára stelpa og ég er loksins búin að eignast kærasta! Við erum búin að vera saman í nokkrar vikur og ég er svo hamingjusöm. Stundum þegar við erum ekki saman á kvöldin þá biður hann mig um að senda sér nektarmynd. Ég hef nokkrum sinnum sent honum myndir af brjóstunum mínum en hann vill fá myndir af hinum einkastöðunum líka. Mér finnst það smá óþægilegt en hann segir að ef ég sendi ekki mynd þá hætti hann kannski með mér, hann nenni ekki að vera með svona skræfu. Hvað á ég að gera? Mig langar ekki að hann hætti með mér.

### Umræður:

- Hefði hún átt að senda myndir af brjóstunum sínum?
- Á hún að senda honum fleiri nektarmyndir?
- Hvað gæti orðið um þessar myndir?
- Langar okkur að vera í sambandi með einhverjum sem kemur svona fram við okkur?

## Mynd bls. 91: Verkefni – Sexting og lögin

	rétt	rangt
1. Það er í lagi að senda nektarmynd ef ég spyr viðkomandi fyrst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Það er í lagi að taka nektarmynd af kærustunni sinni án samþykkis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Það er í lagi að sýna öðrum nektarmyndir sem þú hefur fengið sendar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ef nektarmynd af mér fer í dreifingu á netinu getur lögreglan eytt myndinni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ef ég fæ senda nektarmynd má ég sýna bestu vinkonu minni hana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Það er lögbrot að dreifa nektarmyndum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 5. Minn smekkur

### Mynd bls. 92: Minn smekkur

### Mynd bls. 93: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Aðdáandi eða ástfanginn
3. Að vera hrifinn
4. Minn smekkur
5. Skiptir aldur máli
6. Á ég séns
7. Umræður um greiningar

### Mynd bls. 94: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Við getum treyst öllum sem við kynnumst á netinu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Það er allt í lagi að byrja með einhverjum þó við höfum ekki hist í raunheimi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Það getur verið auðveldara að spjalla í gegnum netið?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Það á ekki að ræða persónulega hluti við netvini?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Það er í lagi að senda nektarmynd ef ég spyr viðkomandi fyrst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sexting er að senda kynferðisleg skilaboð eða nektarmyndir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Þú er skræfa ef þú sendir ekki nektarmynd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ef mynd endar á netinu er kannski aldrei hægt að eyða henni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ef einhver deilir nektarmynd af þér í leyfisleysi á ég að hafa samband við lögregluna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Það er í lagi að taka nektarmyndir af kærastanum sínum í leyfisleysi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mynd bls. 95: Unglingsárin

Þegar fólk kemst á unglingsaldurinn upplifa margir löngun til að eignast kærasta

Þú getur orðið skoti/n/nn/ð í hverjum sem er, til dæmis:

- Einhver sem er vinur þinn.
- Vinur vina þinna.
- Einhver sem er í sama skóla eða er að vinna með þér.
- Þú þekkir ekki neitt.

## Mynd bls. 96: Er ég aðdáandi eða ástfanginn?

- Það getur verið auðvelt að ruglast á því hvað er að vera ástfanginn eða að vera aðdáandi.
- Fólk segir stundum að það sé ástfangið af þekktri manneskju eins og til dæmis uppáhalds leikaranum sínum, tónlistarmanni, kennara eða aðstoðarmanni.

## Mynd bls. 97: Aðdáandi

- Oftast erum við bara aðdáendur því okkur finnst viðkomandi svo frábær og flottur og við ruglumst aðeins tilfinningalega. Það er alveg eðlilegt og í fínu lagi að láta sig dreyma svolítið.
- Það er mjög ólíklegt að það verði til rómantískt ástarsamband við einhvern frægan ef þið þekktist ekkert og eruð ekki að hittast reglulega.

## Mynd bls. 98: Þið verðið hrifin

Að verða hrifinn er tilfinning sem lýsir sér þannig að þú ert stundum alveg sjúklega skotin og trúir að viðkomandi sé hinn eini sanni og enginn í heiminum sé jafn sætur og meira spennandi.

Þegar við erum skotin gefum við stundum eftir og leyfum öðrum að ganga yfir mörk okkar.

Okkur finnst gott/gaman að fá þessa athygli og gerum oft hvað sem er til að fá hana áfram.

Tengja við sjálfsmýnd og tilfinningar. Það skiptir máli að við höfum sterka sjálfsmýnd til að geta sett öðrum mörk og standast þrýsting til að segja nei við hlutum sem við erum ekki til í að gera. Það getur haft neikvæð áhrif á tilfinningar okkar að segja já við einhverju sem við viljum í raun segja nei við. Það hefur jákvæð áhrif á tilfinningarnar að standa með okkur sjálfum og segja nei við því sem við viljum segja nei við.

## Mynd bls. 99: Minn smekkur – útlit

Það er mismunandi hvað skiptir okkur máli í fari annarra. Sumt skiptir mann miklu máli og annað getur manni verið sama um. Það er ólíklegt að við finnum einhvern sem er gæddur öllum þeim eiginleikum sem okkur dreymir um. Það getur verið gott að átta sig á því hvað það er sem skiptir okkur verulegu máli.

Það má samt bæta við þetta að útlit skiptir ekki máli, heldur frekar persónueiginleikar.

Við getum verið ólík hvað þetta varðar, það sem skiptir mig máli getur skipt annan aðila minna máli. Tökum reykingar sem dæmi. Einn aðili gæti alls ekki viljað vera með einhverjum sem reykir, á meðan öðrum gæti verið alveg sama.

Ágætt er að hugsa um hvernig típu og útliti þú hrífst af. Hverju velti ég fyrir mér í fari annarra?

- Hárlit
- Holdafari
- Augnalit
- Fatastíl
- Hreinlæti (neglur, tennur, lykt, fatnaður, skór)
- Hæð

Ath. Sum hugtökin geta reynst flókin og gæti þurft að útskýra fyrir þeim.

## Mynd bls. 100: Minn smekkur – persónuleiki

Hvað er það sem skiptir mig máli varðandi persónuleika annarra?

- Montinn
- Rólegur
- Vill alltaf vera að gera eitthvað
- Félagsvera
- Feimin
- Húmoristi
- Alvarlegur
- Sjálfsöruggur

Ath. að hugtökin hér geta reynst flókin og þarf e.t.v. að útskýra.

## Mynd bls.101: Minn smekkur – lífsstíll og persónuleiki

Hvað er það sem skiptir mig máli varðandi persónuleika annarra?

- Finnst gaman að ferðast og prófa nýja hluti.
- Heimakær
- Jákvæðni
- Sveigjanleiki
- Kurteisi
- Hugar að líkamlegri heilsu
- Drekkur áfengi
- Reykir

Ath. að hugtökin hér geta reynst flókin og þarf e.t.v. að útskýra.

## Mynd bls. 102: Minn smekkur – áhugamál

Skiptir máli að hafa svipuð áhugamál? Já, það skiptir máli að hafa einhver sameiginleg áhugamál til þess að hægt sé að gera eitthvað saman og tala um hluti.

Ræðið áhugamál nemendanna.

Hvað er það sem skiptir mig máli varðandi áhugamál annarra?

- Tónlist
- Kvikmyndaáhugi
- Leiklist
- Söngur
- Tómsundur
- Hreyfing
- Stjórnsmál
- Bakstur
- Að elda
- Ferðast

## Mynd bls. 103: Verkefni – Minn smekkur

Það er mismunandi hvað skiptir okkur máli í fari annarra. Sumt skiptir þig miklu máli og annað getur þér verið meira sama um. Fáðu nemendur til að velta fyrir sér hvað skiptir þau máli í fari annarra með því að fylla út verkefnablað 4.

## Mynd bls. 104: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er búin að vera að hitta aðra stelpu í nokkrar vikur. Hún er alveg sæt og myndin, er mjög félagslynd, vinsæl og svolítill djammari. Ég sjálf er frekar feimin, líður best í litlum hópi, finnst gott að vera heima og fara í göngutúra. Hún vill sjaldan gera það sem mér finnst skemmtilegt en vill alltaf að ég komi með henni þegar hún fer að hitta vini sína. Mér líður ekki alltaf vel þegar ég fer út með henni. Hún er samt svo ótrúlega skotin í mér að ég vil ekki hætta að hitta hana.

### Umræður:

- Eiga þessar stelpur samleið?
- Ætti hún að hætta að hitta hana?
- Á að deita einhverja bara af því hún er skotin í manni?
- Er þetta hennar smekkur? Ætli hún hafi velt því fyrir sér hvað það er sem skiptir hana máli í fari annarra?

## Mynd bls. 105: Skiptir aldur máli?

- Ef það er mikill aldursmunur þá er hætta á að það verði ákveðið ójafnvægi í sambandinu.
- Sá sem er eldri finnst hann kannski bera meiri ábyrgð og vill ráða meiru vegna reynslu sinnar og meiri þroska á ýmsum sviðum, til dæmis í kynlífi.

## Mynd bls. 106: Skiptir aldur máli?

Ef þú ert með aðila sem er mun eldri er líklegt að hann sé á öðrum stað í lífinu en þú.

Dæmi:

- 18 ára stelpa með 30 ára manni.
- Stelpunni finnst gaman að hitta vini og hanga með þeim og vera úti á lífinu.
- Maðurinn er kominn á þann stað í lífinu að hann langar til að fara að búa, kannski eignast börn og stofna fjölskyldu.

## Mynd bls. 107: Verkefni – Umræður um aldursmun

Ræðið af hverju aldur skiptir máli og hversu mikill aldursmunur sé í lagi, notið dæmin hér að neðan til aðstoðar.

- Parið er jafngamalt.
- Þriggja ára aldursmunur.
- 10 ára aldursmunur.
- 15 ára aldursmunur.

## Mynd bls. 108: Á ég séns?

- Það mikilvægt að vera raunsæ með tilliti til hverja við eigum og eigum ekki séns í.
- Ræddu við góðan vin eða aðila sem þú treystir um þína stöðu og möguleika, það er hverja þú átt séns í og hverja ekki.
- Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum:
  - Á ég raunverulega séns?
  - Erum við á svipuðum stað í lífinu?
  - Erum við á svipuðum aldri?
  - Erum við svipaðar týpur?
  - Erum við með svipaða færni þegar kemur að atriðum eins til dæmis að hugsa um okkur sjálf?
- Hvað finnst þeim um að vera með einhverjum ófötluðum/fötluðum? Hvernig finnst þeim sem eru heilbrigðir að vera með fötluðum?

## Mynd bls. 109: Stattu með þér!

### Umræðupunktur:

- Það finnst flestum gaman og gott að fá athygli.
- Á ég að „deita“ einhvern bara af því hann er skotinn í mér?
- Gott fyrir sjálfsmyndina að einhver sýni manni áhuga.
- Á ég að „deita“ einhvern sem er skítugur og ekki sætur bara af því hann er hrifinn af mér?

## Mynd bls. 110: Umræður

Látið nemendur velta eftirfarandi atriðum fyrir sér:

	já	nei
1. Finnst þér í lagi að kærasti/a þurfi á aðstoðarmanni/liðveislu að halda vegna fötlunar sinnar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Finnst þér þú eiga séns í vinsælustu/sætustu/klárustu unglíngana í skólanum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Finnst þér skipta máli að viðkomandi sé með svipaðar greiningar og þú?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vilt þú helst vera með einhverjum sem er ekki með neinar greiningar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spyrjið hvort einhverjir nemendur séu tilbúnir að deila með hinum svörunum sínum og ræðið síðan svörin.

Þetta er viðkvæm umræða en engu að síður mikilvæg. Væri hugsanlega hægt fá nemendur til að segja að þau séu öll í starfsbraut vegna þess að þau eru með einhverjar greiningar, eru þau tilbúnir að segja hvert öðru frá hvaða greiningu þau eru með?

## 6. Ástarmálin

### Mynd bls. 111: Ástarmálin

### Mynd bls. 112: Tíminn í dag

1. Hvernig var síðasta vika?
2. Spurningar úr síðasta tíma
3. Að kynnast
4. Daður
5. Spennt / ekki spennt
6. Stefnumót

### Mynd bls. 113: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Útlit er ekki allt, heldur hvernig manni líkar við hina manneskjuna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Það skiptir máli að hafa svipuð áhugamál?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Það er allt í lagi að hafa mikinn aldursmun í sambandi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ég á séns í hvern þann sem ég er skotin/n í?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Þú getur orðið skotin/n í hverjum sem er?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Það er auðvelt að ruglast á því að vera aðdáandi eða ástfanginn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mynd bls. 114: Að kynnast

- Sumir þekkja ekki marga en langar til að eignast kærasta.

#### Umræður:

- Hvar get ég kynnst nýju fólki?

### Mynd bls. 115: Stefnumót

- Stefnumót, „date“ eða hittingur er næsta skref þegar þú hefur kynnst einhverjum og langar til að hitta aftur í rómantískum tilgangi.
- Stundum ganga stefnumót vel og þróast í ástarsambönd.
- Stundum ganga stefnumót ekki vel og þróast ekki í ástarsambönd.

### Mynd bls. 116: Hvað er daður?

- Daður er undanfari þess að reyna við einhvern. Daður er ákveðin hegðun sem manneskja sýnir annarri manneskju þegar henni líst vel á hana.
- Daður er líkamstjáning, sem felur í sér hvernig þú horfir eða talar við aðra manneskju.
- Með því að daðra við aðra manneskju ertu að gefa henni vísbendingu um að þér lítist vel á hana.

## Mynd bls. 117: Hvernig daðra ég?

Það eru nokkur atriði sem þarf að hafa í huga áður en þú byrjar að daðra:

- Reyna að ná augnsambandi við þann sem þér líst á.
- Færa sig kannski aðeins nær viðkomandi ef það er viðeigandi.
- Brosa pent til viðkomandi ef það er viðeigandi.
- Blikka viðkomandi ef það er viðeigandi.
- Segðu eitthvað sniðugt ef færi gefst.
- Sýndu því áhuga sem hinn einstaklingurinn er að segja frá.
- Reyna að rekast á viðkomandi og vera á sama stað.

## Mynd bls. 118: Daður – reglur

1. Passaðu að hrósa í hófi. Hrósðu frekar einhverju sem viðkomandi er að gera eða fást við í daglegu lífi en ekki hrósa einstökum líkamspörtum. Aldrei hrósa of mikið eða vera of hreinskilin/n eins og að segja: „mér finnst þú svaka sæt/ur.“
2. Aldrei að reyna snerta hinn aðilann.
3. Aldrei að stara, heldur reyna að horfa í laumi. Mundu að flestu fólki finnst óþægilegt að láta stara á sig.
4. Aldrei að njósna eða sitja um viðkomandi.
5. Aldrei senda mörg skilaboð (hámark tvisvar sinnum).
6. Aldrei nefna eða stara á einstaka líkamshluta sem eru fyrir neðan háls.
7. Aldrei að tala um ákveðna líkamsparta.
8. Aldrei vera með klámtal.

Æfið ykkur í að hrósa hvort öðru (sjá kafla 1)

## Mynd bls. 119: Verkefni – Daður

Fáið nemendur til að flokka þessi orð í hvað er í lagi og ekki í lagi í daðri

	í lagi	ekki í lagi
1. Klámtal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Finna leiðir til að hittast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hrósa líkamspörtum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Brosa pent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Segja þú ert með flottan rass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Snerta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Blikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Stara á brjóst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sýna áhuga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Segja eitthvað sniðugt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mynd bls. 120: Feimni er eðlileg

- Þegar fólk er hrifið af annarri manneskju fer það stundum hjá sér þegar það sér eða spjallar við viðkomandi og byrjar stundum að roðna.
- Einnig er algengt að fólki finnist það vera kjánalegt og segja asnalega hluti. Það er alveg eðlilegt þegar þú ert nálægt þeim sem þú ert hrifin af.
- Ræðið hvort það sé það sama að vera fyrir framan manneskjuna eða að tala við hana í gegnum samfélagsmiðla?
- Það reynir miklu meira á að vera fyrir framan manneskjuna heldur en að tala saman á netinu, þá þorir viðkomandi að segja mun meira.

### Mynd bls. 121: Spenntur? Spennt?

- Það getur stundum verið erfitt að átta sig á hvort hinum aðilanum líki við þig.
- Það eru samt nokkur atriði sem geta bent til þess, til dæmis ef viðkomandi:
  - Horfir á þig í laumi?
  - Virkar áhugasamur um þig.
  - Myndar augnsamband.
  - Virkar slök/slakur (chillaður).
  - Brosir til þín.
  - Reynir að vera nálægt þér.
  - Hlær af bröndurunum þínum.
  - Sendir þér skilaboð.

### Mynd bls. 122: Ekki spennt?

- Það eru nokkur atriði sem geta bent til þess að hinn aðilinn sé ekki spenntur fyrir þér, til dæmis ef viðkomandi:
  - Hlær ekki að bröndurum þínum.
  - Hefur ekki frumkvæði að því að nálgast þig eða að reyna að tala við þig.
  - Hefur ekki áhuga á því sem þú ert að segja eða gera.
  - Reynir ekki að vera á sama stað/slóðum og þú ert.
  - Virðist ekki vera að horfa á þig eða fylgjast með þér í laumi.
  - Fer þegar þú kemur.
  - Svarar ekki skilaboðum frá þér.



## Mynd bls. 123 Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er skotinn í einum gaur sem er með mér í skóla. Ég reyni að ná augnsambandi við hann, brosa til hans, sýna honum áhuga og reyni að hanga þar sem hann er. Það er bara svo leiðinlegt að þegar ég reyni að segja eitthvað sniðugt hlær hann ekki en stundum sýnist mér hann brosa. Stundum þegar ég kem inn í hópinn þá fer hann. Ég læka allt sem hann póstar en hann lækar aldrei neitt hjá mér. Mig langar að senda honum skilaboð og bjóða honum á deit en þori því ekki alveg. Hvað á ég að gera?

### Umræður:

- Er strákurinn að daðra á réttan hátt? Já? Nei? Hvernig þá?
- Hefur hinn áhuga á honum?
- Ætti hann að senda honum skilaboð? Af hverju? Af hverju ekki?

## Mynd bls. 124: Daður – hvað svo?

Eftir að hafa daðrað í smá tíma og spjallað á samfélagsmiðlum eða í síma er næsta skref að fara saman á stefnumót ef ykkur líst vel á hvort annað.

## Mynd bls. 125: Stefnumót – hreinlæti

- Ræðið mikilvægi þess að vera huggulegur til fara á stefnumóti.
- Rifjum upp hvað þarf að vera í lagi (frá 3. kafla)
  - Hrein föt (ekki með lykt eða blettum).
  - Klipptar neglur og ekki með óhreinindum undir nöglunum.
  - Fara í sturtu fyrir stefnumótið (þvo hár og einkastaði með sápu).
  - Nota svitalyktareyði.
  - Ekki nota of mikinn rakspíra/ilmvatn.
  - Tannbursta sig (svo þið séuð ekki andfúl).

## Mynd bls. 126: Stefnumót

- Mikilvægt er að hittast á opinberum stað, þar sem fleira fólk er í fyrsta skiptið. Til dæmis:
  - Kaffihús
  - Bíó
  - Leikhús
  - Keila
  - Tónleikar
  - Göngutúr
  - Bogfimi
  - Frisbee golf
- Það gæti verið tilvalið að bjóða til dæmis upp á kók, kaffibolla eða popp.
- Ef þér seinkar láttu vita.

### Mynd bls. 127: Stefnumót

- Sýndu áhuga og sýndu jákvæðni. Þú gætir til dæmis sagt:
  - Hæ, gaman að sjá þig.
  - Þú lítur vel út.
  - Hvað varstu að gera í gær?
  - Horfðir þú á leikinn í gær?
- Passaðu alltaf að spyrja á móti og leyfa hinum að komast að í samtalinu.
- Þetta á ekki að vera eingöngu eintal um þig og þín áhugamál. Þetta á ekki heldur að vera yfirheyrsla um hinn aðilann, heldur samtal ykkar beggja.
- Samtal á að virka eins og ping pong, þú gefur boltann og færð hann til baka – kennari gæti þurft að útskýra þetta betur.

### Mynd bls. 128: Stefnumót – umræðuefni

- Það er góð regla í fyrstu skiptin sem þið hittist að vera ekki of persónulegur og tala um almenna hluti.
- Fáid nemendur til að ræða hvað hægt sé að spjalla um?
- Væri það ef til vill eitthvað af eftirfarandi?
  - Skóla/vinnu.
  - Uppáhalds youtube-era.
  - Ferðlög/sumarfrí.
  - Sameiginlega vini.
  - Þætti/bíómyndir/tónlist.
  - Áhugamál.
  - Hverjir eru í fjölskyldu þinni.

### Mynd bls. 129: Stefnumót – forðist

- Forðist að ræða um viðkvæm atriði eins og:
  - Persónulega erfiðleika, svo sem leiða, kvíða eða þunglyndi.
  - Erfiðleika í fjölskyldunni.
  - Fjárhagsvandráði eða húsnæðisvandráði.
  - Fyrrverandi kærustur/kærasta.

### Mynd bls. 130: Stefnumót – forðist

- Forðist að hrósa sjálfum ykkur:
  - Er ég ekki flott/ur?
  - Ég er svo vinsæl/l
  - Hvernig lít ég út?
  - Finnst þér ekki líta vel út í þessum fötum?
  - Eða eitthvað í þessa veru.
  - Forðist eintal, passið að spyrja líka hinn aðilann.

### **Mynd bls. 131: Stefnumót – viðvörunarbjöllur**

- Ef aðilinn sem þú ert með á stefnumóti sýnir eitthvað af neðangreindri hegðun, veltu þá fyrir þér hvort þú viljir hitta viðkomandi aftur.
  - Er oft að kíkja á klukkuna eða símann.
  - Virkar áhugalaus um þig.
  - Með hendur í kross.
  - Geispar.
  - Lítur í kringum sig eins og hann langi frekar að tala við einhvern annan.
  - Færir sig í burtu þegar þú færir þig nær.
  - Segist þurfa að fara fyrr en áætlað var.
  - Gerir lítið úr þér.

### **Mynd bls. 132: Stefnumót**

- Aldrei að lofa neinu eins og að segja að þú ætlir að senda skilaboð eða hringja þegar þú hefur ekki áhuga.
- Það leiða ekki öll stefnumót til sambands. Stundum finnur þú að þig langar ekki að hitta viðkomandi aftur.

### **Mynd bls. 133: Stefnumót**

- Það þurfa báðir aðilar að hafa áhuga og vera sammála um að vilja halda áfram að hittast til að kynnast frekar.
- Stundum hefur annar aðilinn ekki áhuga og vill ekki hittast aftur, hann finnur að hann er ekki hrifinn. Það getur verið sárt fyrir aðilann sem er spenntur en það er ekkert við því að gera.

### **Mynd bls. 134: Stefnumót – framhald**

- Ef þér finnst þetta hafa gengið vel má velta upp spurningunni hvort þið ættuð kannski að hittast aftur. Segja „Það er búið að vera gaman að vera með þér, langar þig að hittast aftur?“
- Ef það hefur gengið mjög vel þá er kannski í lagi að kyssa til dæmis á kinnina þegar þið kveðjist.
- Ákveðið hvar þið ætlið að hittast næst og ræðið að þið verðið í sambandi með því að hringja eða senda skilaboð.

## 7. Ástarsambönd

### Mynd bls. 135: Ástarsambönd

### Mynd bls. 136: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Sambandshringurinn
3. Ást
4. Ástarsambönd
5. Sambandsslit
6. Ástarsorg og höfnun
7. Sambönd og lögin

### Mynd bls. 137: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Góð leið til að kynnast er í gegnum tómstundir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Stefnumót enda alltaf með sambandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Daður er vísbending um að lífast vel á einhvern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Í daðri er í lagi að vera með klámtal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Feimni er eðlileg þegar þú er skotinn í einhverjum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Hreinlæti skiptir máli á stefnumóti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Það er mikilvægt að segja allt um sig á fyrsta stefnumóti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mynd bls. 138: Sambönd

- Sambönd okkar við annað fólk eru mismunandi, það fer eftir því hvernig við tengjumst og þekkjumst.
- Á myndinni er hringur sem sýnir hvernig fólk tengist, við tengjumst mest þeim sem eru næst okkur í hringnum.

### Mynd bls. 139: Verkefni – Sambandshringurinn minn

Biðjið nemendur að fylla inn í sambandshringinn fólk úr sínu lífi. Hægt er að nota verkefnablað 5 til að vinna verkefnið.

### Mynd bls. 140: Ástin

- Ást eða kærleikur sem við berum til annars fólks getur verið margskonar og fer eftir því hvernig við tengjumst manneskjunni.
- Ást eða kærleikur sem við berum til fjölskyldu, vina eða gæludýrsins okkar felur í sér væntumþykju og er andlegs eðlis en ekki líkamlegs eins og á milli hjóna og kærustupara.

### Mynd bls. 141: Vina- eða ástarsamband?

- Það er heilmikill munur á því að vera í vina- eða ástarsambandi.
- Vinir snertast öðruvísi heldur en fólk sem er í ástarsambandi.
- Fólk í ástarsambandi stundar saman kynlíf.

#### Umræður:

- Ræðið muninn hvernig snerting er öðruvísi á milli vina og kærustupara.

### Mynd bls. 142: Verkefni – Ólík snerting milli vina og kærustupara

Hvaða snerting er í lagi á milli vina annars vegar og kærustupara hins vegar. Hvaða snertingar eiga við um bæði samböndin?

Snerting	Vinir	Kærustupar
Kynlíf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„High five“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sleikur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koss á kinn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Fist bump“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faðmlag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snerta öxl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Látið nemendur merkja við hvaða snerting er í lagi á milli vina annars vegar og kærustupara hins vegar.

Athugið að einhverjar tegundir snertingar eiga við um bæði samböndin.

### Mynd bls. 143: Ást á milli para

Ást á milli kærustupara og hjóna er bæði andleg og líkamleg. Hún felur í sér þörf fyrir að snerta líkama hvors annars eins og til dæmis að kyssast, kela og stunda saman kynlíf. Þetta er kallað rómantískt ást.

Fólk sem er mjög ástfangið af hvort öðru getur oft hreinlega ekki séð hvort af öðru og þarf stöðugt að vera snertast og vill helst alltaf vera saman.

### Mynd bls. 144: Eru þið kærustupar?

Áður en þú segir öðrum frá kærustunni/ kærastanum þínum þarftu að vera 100% viss um að viðkomandi sé sammála þér um að þið séuð kærustupar.

Annar aðilinn getur aldrei bara einn ákveðið að þið séuð par, það þarf alltaf tvo til.

Aldrei birta á samfélagsmiðlum að þið séuð kærustupar nema báðir aðilar séu samþykkir því.

### Mynd bls. 145: Ástarsambönd

Fólk verður ekki bestu vinir á fyrsta degi sem það hittist eða á einni viku. Það tekur tíma að kynnast og byggja upp traust. Sama gildir um ástarsambönd.

## Mynd bls. 146–147: Þróun ástarsambanda – Stig ástarsambanda

Ræðið hvernig sambönd þróast og um hvað þið ræðið og gerið á hverju stigi.

### Hringur 6 = Ókunnugir

Þið byrjið að deila yfirborðslegum upplýsingum en engum persónulegum upplýsingum eða leyndarmálum. Ef þið laðist að hvort öðru gætu þið daðrað smávegis. Ef báðir aðilar bregðast jákvætt við samskiptunum getið þið færest í næsta hring.

### Hringur 5 = „Deita“ (e. casual dating)

Þið þekkið ekki enn þá nógu vel til að deila persónulegum upplýsingum. Þið deilið tilfinningum ykkar og skoðunum en bara jákvæðum og ekki um nein alvarleg málefni (e. non-controversial topics). Þið hittist til að hafa gaman og samskiptin eru á léttum nótum. Ef báðir aðilar hafa gaman að félagsskapnum og sýna hvor öðrum áhuga getið þið færest í næsta hring.

### Hringur 4 = Rómantískir vinir (e. romantic friends)

Þegar þið eruð komin í þennan hring eru þið byrjuð að treysta hvort öðru. Ykkur finnst þið nógu örugg til að stríða svoltið og vera opnari. Það er í lagi að ræða neikvæðar skoðanir og erfið málefni svo lengi sem þið verjið meiri tíma í að ræða jákvæða hluti og endið deitin á jákvæðan hátt og styðjið hvort annað tilfinningalega. Þið eruð ástríkar (e. affectionate) gagnvart hvort öðru; þið leiðist, haldið utan um hvort annað og kyssist.

### Hringur 3 = Rómantískir elskendur/Kærustupar (e. romantic lovers)

Á þessu stigi byrjið þið að stunda kynlíf. Þið eruð núna að deila mjög persónulegri líkamlegri reynslu sem þið deilið ekki með neinum öðrum. Þetta eykur tilfinningalega nánd; þið hafið gaman af að gefa og þiggja ást og tilfinningalegan stuðning.

### Hringur 2 = Mikil nánd/Hjónaband (e. deep intimacy)

Það tekur mun lengri tíma að ná þessu stigi. Þið hafið verið nán lengi og treystið hvort öðru mjög mikið. Þið eruð bestu vinir og exclusive, intimate partners. Það hefur reynt á samband ykkar og þið hafið séð hvort annað í sínu versta standi og sambandið hefur lifað það af. Þú getur ekki orðið nánari annarri manneskju en þetta.

### Hringur 1 = Sjálfsnánd /Self-intimacy

Í innsta hringum ert þú og bara þú. Það er heilbrigt að halda einhverjum hugsunum, hugmyndum og tilfinningum bara fyrir þig. En að vera of mikið í þessum hring getur komið í veg fyrir að aðrir verði nánir þér.

Heilbrigð sambönd færest hægt og rólega í gegnum hringina. Það er ekki heilbrigt að hoppa úr hring 5 yfir í hring 3 á fyrsta „deiti“.

## Mynd bls. 148: Stuttmynd um þróun ástarsambanda

Horfið á myndbandið um þróun ástarsambands.

Texti myndbands: Athugið að rauðu hugtökin eru til að sína hvar þau eru stödd í þróun ástarsambandsins.

1. Kata og Stulli voru pöruð saman í hópverkefni í skólanum. Þau þekkjast ekki neitt. Þau byrja að spjalla og kynnast, samskiptin ganga vel og þau finna að þeim líkar vel við hvort annað (hugtak í bublu). **Ókunnugur**
2. Þau ákveða að hittast utan skóla eftir að þau hafa hist nokkrum sinnum í tíma. Það er gaman hjá þeim og þau gera skemmtilega hluti saman eins og að fara frísbíggj, keilu og fleira. Samskiptin eru á léttu nótunum og þau tala ekki um alvarlega hluti. Þau eru orðin skotin hvort í öðru en hafa ekki rætt það. **Kynnast/deita**
3. Þegar þau hafa hist í nokkur skipti ákveða þau að byrja saman en þá eru sirka tveir mánuðir frá því að þau kynntust. Þau eru byrjuð að treysta hvort öðru og snertast meira, kela, leiðast og kyssast. Á þessu stigi eru þau að kynnast fjölskyldu hvort annars og opinbera samband sitt. **Kærustupar**
4. Núna eru Kata og Stulli búin að vera kærustupar í einhvern tíma. Þau eru farin að og tala um líðan sína, tilfinningar og persónulega hluti. Þau eru bæði tilbúin að byrja að stunda kynlíf. **Ástarsamband**

## Mynd bls. 149: Heilbrigð og óheilbrigð sambönd

Sambönd geta verið alls konar. Sem betur fer eru flest sambönd góð og heilbrigð. Það eru samt líka sambönd sem eru óheilbrigð og mikilvægt er að þekkja hvað einkennir þau. Þegar einhver er í óheilbrigðu sambandi hefur það áhrif á líðan, tilfinningar og sjálfsmyndina.

Á næstu blaðsíðum ætlum við að ræða hvað einkennir heilbrigð og óheilbrigð ástarsambönd.

## Mynd bls. 150: Verkefni – Heilbrigð og óheilbrigð sambönd

Skriðu orðið „Sambönd“ efst á stóru blaði eða uppá skjá. Gerðu tvo dálka á flettistöfluna merkt „Heilbrigð“ og „Óheilbrigð“. Þú getur líka valið að nota „Jákvæð“ og „Neikvæð“.

Hvetja þátttakendur til að deila hugsunum sínum um hvað sé heilbriggt eða óheilbriggt samband. Það getur líka verið gagnlegt að hvetja þátttakendur til að bera kennsl á tiltekna eiginleika sem geta hjálpað til við að greina á milli heilbrigðra og óheilbrigðra samskipta. Eftirfarandi listar geta auðveldað umræðuna. Á glærunum sem eftir fylgja er síðan nánar farið í hvað einkennir heilbrigð og óheilbrigð sambönd.

### Heilbrigð sambönd

- Að vera heiðarleg.
- Treysta hvort öðru.
- Að hlusta á það sem hinn aðilinn hefur að segja.
- Að vera með opinn huga.
- Elska hvort annað.
- Að virða ákvarðanir hvors annars.
- Njóta þess að gera hluti saman.
- Opin samskipti.
- Að geta hvatt hvort annað áfram.
- Að geta verið þú sjálfur.
- Að geta borið virðingu hvort fyrir þörf annars til að eyða tíma í einrúmi.
- Getu komið á framfæri áhyggjum eða vandamálum.

### Óheilbrigð sambönd

- Að vera óheiðarleg.
- Að vera líkamlega, andlega eða tilfinningalega særandi.
- Að geta ekki komið áhyggjum á framfæri.
- Að vera þvingaður til að gera hluti sem þér líkar ekki eða vilt ekki gera.
- Að vera eigingjörn og hugsa aðeins um sig.
- Að virða ekki ákvarðanir hvors annars.
- Að vera afbrýðisöm þegar hinn aðilinn eyðir tíma með öðru fólki.
- Finnast þú þurfir að vera með viðkomandi allan tímann til að vera hamingjusamur.

## Mynd bls. 151: Heilbrigð sambönd

- Heilbriggt samband á milli para felur í sér:
  - Traust.
  - Virðingu.
  - Tilfinningar og skoðanir ykkar beggja skipta máli.
  - Þið þurfið ekki alltaf að vera sammála en þið þurfið að geta sagt frá og talað um hvernig ykkur líður. Berið virðingu fyrir skoðunum hvort annars.
  - Báðir aðilar þurfa að leggja sig fram til að sambandið gangi vel.
- Frelsi til að vera þú eins og þú ert.
  - Þið þurfið ekki alltaf að vera saman, hittið vini og fjölskyldu stundum án hvors annars.
  - Verið góð hvort við annað.
  - Sýnið hvort öðru skilning og hvatningu með uppbyggilegum hætti, til dæmis til að rækta áhugamál sín.
  - Eigðu lykilorð eins og til dæmis að Facebook, Instagram og Snapchat út af fyrir þig.

## Mynd bls. 152: Stuttmynd um heilbriggt samband

Horfið á myndbandið um þróun ástarsambands.

Texti myndbands: Athugið að rauðu hugtökin lýsa því sem er í gangi í sambandinu.

1. Óli er 18 ára og Sigga kærastan hans er 19 ára. Þau eru búin að vera saman í 4 mánuði.
2. Óli og Sigga eru sammála um að nú sé í lagi að birta að þau séu par á samfélagsmiðlum. **Stafræn mörk**
3. Stundum fer Óli að hitta vini sína án Siggu, það er allt í lagi. Sigga treystir Óla. **Traust og skilningur**
4. Sigga hittir líka vini sína stundum án Óla. Óla finnst það í góðu lagi því hann treystir Siggu.
5. Þau skilja að þau þurfa sinn tíma með sínum vinum.
6. Í samböndum skiptir virðing miklu máli, Óli og Sigga virða að þau þurfa stundum tíma út af fyrir sig þó svo að þeim finnst líka mjög gott að vera saman. **Virðing**
7. Sigga og Óli eru ekki alltaf sammála. Þau eru með mjög ólíkan tónlistarsmekk og alls ekki sammála í pólitík en þau virða skoðanir hvort annars. Það er í góðu lagi að vera ekki alltaf sammála. **Virðing**
8. Sigga og Óli sýna hvort hvort öðru skilning og hvatningu með uppbyggilegum hætti, til dæmis til að rækta áhugamál sín. (Hann að horfa á bolta með vinum sínum, hún heima.) **Skilningur**
9. Þau eru sammála um það að ástarsamband er vinna og passa sig að tala saman um hvernig þeim líður. **Tala saman/samskipti**
10. Þeim finnst dálítið erfitt að tala um kynlíf en vita að það er mikilvægt að geta talað saman um það og virða mörk hvort annars. Siggu fannst óþægilegt þegar þau voru að byrja saman hvernig Óli var í sleik, þ.e. hvernig hann notaði tunguna. Þau ræddu þetta og það gengur miklu betur. **Líkamleg mörk**

## Mynd bls. 153: Óheilbrigð sambönd

- Óheilbrigð sambönd byggjast meðal annars á því að hinn aðilinn er ráðríkur eða vill stjórna þér:
  - Reynir að stjórna hverja þú hittir og hvenær.
  - Reynir að draga úr þér þegar þig langar til að hitta vini þína í einrúmi, fjölskyldu eða stunda áhugamál þín.
  - Gerir lítið úr þér þegar þið eruð ein eða innan um annað fólk.
- Lætur þig fá samviskubit til dæmis í tengslum við að þú sért ekki nægilega góð og tillitsöm.



- Daðrar eða reynir við aðra manneskju á netinu eða fyrir framan þig.
- Heldur fram hjá þér.
- Gerir þig viljandi afbrýðisama.
- Beitir þig andlegu ofbeldi með því að hóta með einhverjum hætti.
- Beitir þig líkamlegu ofbeldi, eins og til dæmis að stugga við, hrinda eða slá.

### Mynd bls. 154: Stuttmynd um óheilbrigt samband

Horfið á myndbandið um þróun ástarsambands.

Texti myndbands: Athugið að grænu hugtökin lýsa því sem er í gangi í sambandinu.

1. Gísli og Lísu eru búin að vera kærustupar í eitt ár. Þau eru bæði 19 ára.
2. Gísli er mjög hrifinn af Lísu en hann er stundum leiður, hann treystir ekki alltaf Lísu og finnst hún stundum leiðinleg við sig. **Vantraust**
3. Lísu á marga vini, líka strákavini. Gísli veit að sumir þeirra eru skotnir í Lísu, hann heyrði t.d. Óðin spyrja Lísu um daginn hvort hún myndi vilja byrja með sér þegar hún hætti með Gísla. Óðinn er hress og er alltaf að reyna að hanga með þeim. Gísli vill ekki hanga með Óðni en Lísu vill það gjarnan og býður honum oft með þegar þau eru að fara gera eitthvað. **Tillitsleysi**
4. Þegar þau eru þrjú saman er Gísli með óþægilega tilfinningu í maganum. Hann þolir ekki hvernig Lísu er þegar Óðinn er nálægt þeim. Það veldur Gísla vanlíðan og gefur honum vondar hugsanir. **Afbrýðisemi**
5. Stundum finnst Gísla eins og hún sé viljandi að gera sig leiðan og daðri við aðra til að láta sér líða illa. **Afbrýðisemi**
6. Gísli hefur reynt að tala um þetta við Lísu en hún hlustar ekki og vill ekki breyta til. **Samskipti/skilningsleysi**
7. Stundum gerir Lísu lítið úr Gísla fyrir framan Óðin og vini þeirra. Þá verður Gísli mjög leiður. **Vanvirðing**
8. Stundum biður Ari vinur Gísla hann um að koma og horfa á leik með sér. En ef hann ætlar að fara verður Lísu stundum leið og segist ekki hafa neitt að gera og sig langi bara til vera með honum. **Stjórnsemi**. Þá finnst Gísla mjög erfitt að segja já við Ara því hann vill ekki að Lísu verði leið. **Meðvirkni**
9. Inn á milli er hún svo frábær og Gísli finnur að þá er hann svo skotinn í henni.
10. Gísli veit ekki alveg hvað hann á að gera. Ætti hann að hætta með Lísu eða reyna að halda áfram að laga sambandið? **Efasemdir**

### Mynd bls. 155: Sambandsslit

- Stundum ganga sambönd ekki upp og þeim er slitið. Stundum er það sameiginleg ákvörðun beggja aðila en stundum er bara annar aðilinn sem vill slíta sambandinu.
- Ástæður fyrir því að samböndum er slitið geta margvíslegar. Dæmi um af hverju samböndum er slitið:
  - Lítið traust.
  - Afbrýðisemi.
  - Ofbeldi (líkamlegt, andlegt eða kynferðislegt).
  - Stjórnsemi.
  - Annar aðilinn hættir að vera hrifinn af hinum.
  - Aðilarnir þroskast í sundur.
  - Annar aðilinn verður hrifinn af öðrum.
  - Og margt fleira.
  - Kennari metur hvort hann vilji opna þessa umræðu fyrir bekknum og leyfa þeim að koma með hugmyndir af hverju samböndum lýkur.

### **Mynd bls. 156: Ástarsorg**

- Stundum er annar aðilinn bara hrifinn en ekki hinn.
- Það getur verið mjög sárt fyrir hinn aðilann sem er kannski mjög hrifin af viðkomandi.
- Það er ekkert við því að gera því við getum aldrei þvingað annan aðila til að verða hrifinn af okkur.

### **Mynd bls. 157: Höfnun**

- Það er vont að verða fyrir höfnun og gerir viðkomandi leiðan og þér getur fundist þú einskis virði.
- Ræddu við traustan vin um líðan þína.
- Þetta eru ekki endalokin. Það eru fleiri fiskar í sjónum!
- Vertu góður við þig, ekki rífa þig niður með neikvæðum hugsunum.
- Dekraðu við þig og reyndu að stefna á að gera eitthvað skemmtilegt fljótlega.

### **Mynd bls. 158: Þurfa allir að eiga maka?**

- Að verða ástfanginn er góð tilfinning en getur líka verið erfið þegar hlutirnir ganga ekki upp eins og við viljum.
- Sumir lenda aldrei í ástarævintýrum. Það er eðlilegt og allt í lagi.
- Það getur aldrei verið réttur manneskjunnar að eignast kærustu/kærasta. Stundum finnum við ekki þann rétta, þrátt fyrir að okkur langi til að eignast maka.
- Það er betra að vera ein/n en í óheilbrigðu sambandi.
- Suma langar ekki að eignast maka eða vera í sambandi. Það er eðlilegt.

### **Mynd bls. 159: Hvað segja lögin?**

- Það gilda ýmsar reglur og lög í landinu þegar kemur að samböndum og kynlífi.
- Það er mikilvægt að kunna þessar reglur.
- Hér á eftir ætlum við að skoða hvað lögin segja um ástarsambönd.

### **Mynd bls. 160: Sambönd og lögin**

- Það er bannað með lögum að vera í ástarsambandi með aðila sem er skyldur manni eins og til dæmis:
- Fólk í fjölskyldunni (frænda, frænku, afa, ömmu, bróður systur, foreldrum eða systkinum).

### **Mynd bls. 161: Sambönd og lögin**



- Það er bannað með lögum að eiga í ástarsambandi við aðila sem aðstoðar þig í daglegu lífi vegna fötlunar þinnar eða sjúkdóms.
- Dæmi um þetta er: persónulegur ráðgjafi, liðveisla, stuðningsfulltrúi, læknir, sálfræðingur, kennari, þroskaþjálfari, bílstjóri eða aðrir sem þú leitar aðstoðar hjá.

### **Mynd bls. 162: Samræði og lögin**

- Það er bannað með lögum að stunda kynlíf ef þú ert undir 15 ára aldri.
- Aðili sem er til dæmis 16 ára og stundar kynlíf með manneskju sem er 14 ára er að brjóta lög.

## Mynd bls. 163: Verkefni – Ástarsambönd og lögin

Biðjið nemendur að merkja við hvað af þessu er í lagi og hvað ekki.

	í lagi 	ekki í lagi 
Stunda kynlíf með 14 ára	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byrja með bekkjarbróður	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snerta einkastaði systkina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
„Deita“ liðveislu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 8. Kynlíf og samþykki

### Mynd bls. 164: Kynlíf og samþykki

### Mynd bls. 165: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Snerting
3. Líkamleg mörk
4. Kynlíf
5. Sjálfsfróun
6. Ertu tilbúin
7. Kynlíf með öðrum
8. Samþykki

### Mynd bls. 166: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Það er í lagi að snerta vini sína eins og kærastið manns.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Báðir aðilar þurfa að vera sammála um að þið séuð þar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Þróun ástarsambanda tekur tíma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Heilbriggt ástarsamband felur í sér traust og virðingu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sambandsslit eru endalokin og þú munt aldrei finna neinn annan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Það er í lagi að lenda aldrei í ástarævintýri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Það er betra að vera einn en í óheilbrigðu sambandi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Það er í lagi að vera í ástarsambandi með einhverjum sem við erum skyld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Það er bannað að vera í ástarsambandi með einhverjum sem aðstoðar þig í daglegu lífi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ég ræð hverjir snerta mig og hvernig ég er snert/ur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mynd bls. 167: Snerting og traust

Við snertum fólk út frá því hvernig við tengjumst því og þekkjumst.

Sum snerting er hlutlaus á meðan önnur snerting getur verið náin. Það fer allt eftir því hvernig við þekkjumst, í hvernig sambandi við erum og hvernig traust við berum til manneskjunnar. Við eigum öll okkar persónulega hring sem við viljum ekki að aðrir stígi inn fyrir.

## Mynd bls. 168: Líkamleg mörk

Að byggja upp traust til annarrar manneskju er ákveðið ferli sem tekur tíma.

Veltu fyrir þér ef einhver ókunnugur, manneskja sem þú þekkir lítið eða netvinur færir að snerta þig eins og þú gerir sjálf eða aðrir sem eru nánir þér.

Snerting er persónuleg og við höfum öll okkar líkamlegu mörk sem við viljum ekki að aðrir stigi inn fyrir. Mikilvægt er að setja mörk og virða mörk annarra, sbr. myndin af stelpunum sem eru að teikna sinn markahring. Stundum leyfum við fólki sem við treystum vel að koma inn fyrir okkar hring en þá þurfa báðir aðilar að vera samþykki því. Sumir eiga það til að fara yfir okkar mörk (sbr. myndin af stráknunum að fara yfir línuna) og það getur valdið okkur vanlíðan.

### Umræður:

Ræðið við nemendurna um hvort þau muni eftir atviki þar sem einhver fór yfir þeirra mörk og hvernig þeim leið þá.

## Mynd bls. 169: Að læra um kynlíf

Að stunda kynlíf getur verið skemmtilegt og æsandi. Það er góð hugmynd að fræðast um kynlíf áður en þú byrjar að stunda það með öðrum, það má finna ýmislegt fróðlegt efni á netinu og í kennslubókum.

### Mynd bls. 170: Hvað er kynlíf?

Kynlíf er þegar fólk snertist, nuddar líkamann, kyssist, kelar eða snertir kynfæri hvort annars. Ræðið hvað er kynlíf og ef upp koma hugtök skrifið á töfluna (sbr. það eru til nokkur ólík hugtök yfir samfarir).

Ræðið síðan að kynlíf er alls konar.

Við stundum kynlíf:

- Af því það er gott og veitir kynferðislega útrás.
- Til þess að búa til börn (getnaður).

Hægt er að stunda kynlíf:

- Einn með sjálfum sér.
  - Sjálfsfróun
- Með öðrum.
  - Samfarir

Hver er munurinn á að kela og ríða?

### Mynd bls. 171: 15 ára

- Til að stunda kynlíf þarftu samkvæmt lögum að vera 15 ára.
- Sá sem þú stundar kynlífið með þarf einnig að vera orðinn 15 ára.
- Mikilvægast af öllu er að þú byrjir ekki að stunda kynlíf með öðrum fyrr en þú ert sjálft tilbúið og vilt það.
- Það liggur ekkert á þó að þú sért orðin/n 15 ára. Aðalatriðið er að þú sért viss og sért með aðila sem þú treystir vel og hefur gefið sitt samþykki.
- Ástæðan fyrir því að þú þarft að vera orðin 15 ára er vegna þess að börn og unglingar hafa ekki tekið út nægilegan tilfinningaþroska til stunda kynlíf þó þau séu tilbúin líkamlega.

## Mynd bls. 172: Reglur: Með hverjum má stunda kynlíf?

- Það eru reglur um það með hverjum þú mátt stunda kynlíf. Það má aldrei stunda kynlíf með:
- Fjölskyldumeðlimum, ræðið hverjir eru fjölskyldumeðlimir og skrifið upp á töflu.
- Þeim sem eru undir 15 ára.
- Stuðningsfulltrúum eða öðrum sem aðstoða þig í daglegu lífi.

Ef þú ert 18 ára eða eldri mátt þú ekki stunda kynlíf með þeim sem eru undir 18 ára aldri.

Það er góð regla að stunda kynlíf með þeim sem eru á svipuðum aldri og þið sjálf. Annars getur myndast ójafnvægi þar sem annar aðilinn býr yfir meiri reynslu en hinn.

## Mynd bls. 173: Kynlíf er einkamál

Kynlíf þarf alltaf að eiga sér stað í einkarými. Kynlíf er einkamál. Tryggja þarf næði og að við verðum ekki fyrir truflun, sbr. að dyr séu lokaðar og dregið fyrir ef aðrir eru á heimilinu. Einnig þarf að tryggja að það trufla ekki aðra, eins og með stunum og látum. Það þarf að fara vel um báða aðila til að þeir geti notið kynlífsins.

## Mynd bls. 174: Alls konar kynlíf

Kynlíf er alls konar, nokkur dæmi:

- Sjálfsfróun.
- Mök í gegnum leggöng.
- Endaþarmsmök.
- Munnmök.
- Snertingu í kynfæri með fingrum.

## Mynd bls. 175: Sjálfsfróun

Hvað er sjálfsfróun?

- Sjálfsfróun er þegar þú nuddar kynfærin það er typpið eða píkuna.

Sjálfsfróun er:

- Leið til að fá kynferðislega útrás.
- Við sjálfsfróun smitast þú ekki af kynsjúkdómi.
- Hægt er að stunda sjálfsfróun án bólfélaga.
- Þarft ekki að eiga kærast/u/kærasta.

Hvar má stunda sjálfsfróun?

- Í einkarými (herbergið þitt eða baðherbergið heima hjá þér).

Hreinlæti

- Það er mikilvægt að huga að hreinlæti í tengslum við sjálfsfróun.

**Til kennara:**

Spyrjið nemendur hvort þeir eigi sérherbergi. Ef einhver nemandanna á það ekki ræðið hvað er hægt að gera. Til dæmis að hann þurfi að óska eftir því að fá að vera einn í næði.

## Mynd bls. 176: Sjálfsfróun og hreinlæti

Hreinlæti

- Þvo hendur (fyrir og eftir).
- Vera með pappír til að þurrka eftir á og henda síðan í ruslið.
- Skipta um á rúminu ef það kemur sæði í rúmfötin (muna að það þarf að skipta um rúmföt reglulega, 7–14 daga fresti).

Ef notuð eru kynlífstæki þarf að þrifa þau samkvæmt leiðbeiningum (skola og nota tilheyrandi sápu).

## Mynd bls. 177: Sjálfsfróun píka

Með því að prófa sjálfsfróun getur það sýnt þér hvernig tilfinning er að stunda kynlíf.

Með því að nudda píkuna og snípinn sem er ofarlega inni í píkunni getur þú fundið tilfinninguna og lært hvað þér finnst gott, þegar píkan er nudduð verður hún rök. Það má eingöngu stunda sjálfsfróun í einkarými. [Sjá meira um sjálfsfróun og píkur.](#)

## Mynd bls. 178: Sjálfsfróun typpi

Með því að prófa sjálfsfróun getur það sýnt þér hvernig tilfinning er að stunda kynlíf. Með því að halda utan um typpið og gera handahreyfingu sem fer upp og niður verður typpið hart og eftir ákveðin tíma getur orðið sáðlát þá kemur þunnur glær vökvi /eins og hárnæring) út úr typpinu. Munið að það má aðeins stunda sjálfsfróun í einkarými. [Sjá meira um sjálfsfróun í sögunni um sjálfsfróun og typpi.](#)

## Mynd bls. 179: Verkefni: Sjálfsfróun

	rétt	rangt
1. Það er hægt að smitast af kynsjúkdómum við sjálfsfróun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Það má stunda sjálfsfróun heima hjá öðrum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Það þarf að eiga kærustu til að stunda sjálfsfróun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Það þarf að þvo hendur eftir sjálfsfróun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Það þarf að þvo kynlífstæki eftir notkun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Það er nóg að skipta um á rúminu einu sinni í mánuði.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Mynd bls. 180: Eruð þið tilbúin?

Ef þú ert orðinn 15 ára og ástfanginn þarf það ekki að þýða að þú verðir að byrja að stunda kynlíf.

Margir bíða með það mun lengur. Að stunda ekki kynlíf er ekki merki um að þú sért óproskuð. Að segja nei við kynlífi getur verið merki um öryggi og þroska.

## Mynd bls. 181: Fyrsta skiptið

Ræðið upplifun af fyrsta skiptinu sérstaklega út frá stelpum/stálp. Fyrsta skiptið er sérstakt. Meðal annars vegna þess að þú ert að gefa mikið af sjálfum þér, sama gildir auðvitað líka um skiptin á eftir. Upplifun manneskjunnar getur verið mismunandi í tengslum við fyrstu samfarirnar. Sumum finnst það gott á meðan öðrum finnst það vont.

### **Mynd bls. 182: Þú ræður**

Það á ekki að stunda kynlíf með öðrum til að þóknast viðkomandi.

Mundu að þú ræður hverjir snerta þig og hvernig þú lætur snerta þig.

Kynlíf er ekki gjaldmiðill.

### **Mynd bls. 183: Stressandi?**

Sumir verða smeykir og þora ekki að prufa að stunda kynlíf. Ef þú hefur áhyggjur er mikilvægt að tala saman.

### **Mynd bls. 184: Kynlíf með öðrum**

- Það getur verið gott að vera búin að prufa að stunda sjálfsfróun áður en þú prófar að stunda kynlíf með öðrum. Sjálfsfróun er góð leið til að kynna eigin líkama og finna út hvað manni finnst gott. Þetta getur stundum verið flóknara fyrir þau sem eru með píku en þau sem eru með typpi – að læra inn á hvernig er hægt að fá fullnægingu.
- Kynlíf með öðrum gengur út á virðingu og traust. Mikilvægt er að líða vel og treysta þeim sem á að stunda kynlíf með.
- Kynlíf gengur ekki eingöngu út á fullnægingu, heldur snertingu, hlýju og nánd.

### **Mynd bls. 185: Forleikur**

Kynlíf með öðrum felur í sér ákveðið ferli. Það er mismunandi hvað fólk gengur langt í hvert skipti. Áður en samfarir eiga sér stað er mikilvægt að forleikur hafi átt sér stað. Hvað er forleikur?

Forleikur gengur út á að gera líkamann tilbúinn fyrir samfarirnar:

1. Kyssast.
2. Snertast utan klæða.
3. Fara úr fötum.
4. Snerta einkastaði/kynfæri.
5. Þegar hér kemur við sögu er typpið oftast orðið hart og píkan blaut. Ef svo er ekki þarf að verja meiri tíma í forleikinn. Kynlífið getur verið vont fyrir þíkuna ef hún er ekki orðin blaut. Ef typpið er ekki orðið hart er ekki hægt að hafa samfarir.

### **Mynd bls. 186: Reglur um kynlíf**

Áður en þú ákveður að byrja stunda kynlíf með öðrum er mikilvægt að átta sig á nokkrum atriðum sem ber að hafa í huga. Það eru til ákveðnar reglur í tengslum við kynlíf, skoðum þær:

1. Báðir aðilar þurfa að vera 15 ára.
2. Báðir aðilar þurfa að vera samþykkir.
3. Þið verðið að vera í einkarými.
4. Þú mátt ekki stunda kynlíf með aðila sem er skyldur þér.
5. Það er ekki í lagi að láta öðrum líða illa með klámfengnu tali eða kynferðislegri hegðun.
6. Notaðu smokkinn til að koma í veg fyrir þungun eða kynsjúkdóma.

### **Mynd bls. 187: Láttu vita hvað þér finnst**

Það er mikilvægt að segja hvort öðru hvað ykkur finnst gott, hvernig þið viljið láta snerta ykkur.

Það er líka mikilvægt að láta vita ef eitthvað er óþægilegt eða vont.

Kynlíf á alltaf að vera gott og báðir aðilar eiga að njóta.



## Mynd bls. 188: Stopp

Það er þinn réttur að hætta hvenær sem er, ef þú vilt ekki meira segðu stopp með líkama þínum og/eða orðum.

## Mynd bls.189: Skyndikynni eða ástarsamband?

- Kynlíf er val fólks.
- Áður en ungt fólk byrjar að stunda kynlíf getur verið gott fyrir suma að kynnast áður.
- Sumir kjósa að stunda kynlíf þegar það er að hittast í fyrsta skiptið og hittist svo ekki aftur, það kallast skyndikynni.
- Það er val fólks og mikilvægt að báðir aðilar séu sammála og þekki hvað öruggt kynlíf og samþykki felur í sér áður en það byrjar að stunda saman kynlíf.

## Mynd bls. 190: Verkefni – Hverjir mega stunda kynlíf?

Biðjið nemendur að merkja við hverjir mega stunda kynlíf og hverjir ekki.

## Mynd bls. 191: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég og kærastinn minn fórum á „deit“ um helgina. Það var búið að vera mjög gaman og þegar við komum heim fórum við í sleik uppi í rúmi. Hann spurði mig hvort ég vildi stunda kynlíf og ég sagði já. Hann byrjaði síðan að setja hendurnar inn fyrir fötin mín. Ég hélt að mig langaði að stunda kynlíf en síðan þegar hann byrjaði að snerta mig fann ég að ég var ekki í stuði. Ég reyndi að ýta höndunum í burtu en hann hætti ekki. Við enduðum á að stunda kynlíf.

### Umræður

- Spurði kærastinn um leyfi áður en hann byrjaði að snerta hana?
- Stoppaði kærastinn þegar hún gaf til kynna að hún vildi hætta?
- Hún virtist fyrst vera tilbúin í kynlíf en skipti síðan um skoðun, virti kærastinn það?
- Fékk kærastinn samþykki?

## Mynd bls. 192: Samþykki

Samþykki er einn mikilvægasti þáttur í öllum samböndum, ekki síst í ástarsamböndum. Stundum þurfum við að taka mikilvægar ákvarðanir um líkama okkar og persónuleg mörk. Ákvarðanataka um líkama okkar er kölluð samþykki. Samþykki þýðir að gefa leyfi fyrir því að eitthvað gerist.

- Þegar kemur að kynlífi og kynferðislegum athöfnum höfum við rétt á að ákveða hvenær, hvar, hvernig og með hverjum okkur langar til að gera eitthvað (svo lengi sem hinn samþykki líka).
- Þó að samþykki sé veitt í byrjun þýðir ekki að það megi ekki draga það til baka hvenær sem er í kynlífinu. Við skuldum engum neitt.
- Það er mikilvægt að tala um hlutina og virða mörk hins aðilans. Það þarf að spyrja leyfis í stað þess að gera ráð fyrir að mega gera eitthvað. Til þess þarf að tala saman og lesa í líkamstjáningu og líðan einstaklinga.
- Sofandi eða meðvitundarlaust fólk getur ekki veitt samþykki.
- Kynlíf er aldrei skylda hvort sem þú ert í sambandi eða ekki.

## Mynd bls.193: Samþykki

Samþykki er:

1. Að spyrja leyfis í stað þess að gera ráð fyrir að mega gera eitthvað.
2. Að tala um hlutina og virða mörk hins aðilans.
3. Að fá já.
4. Að stoppa þegar hinn aðilinn gefur til kynna að hann vilji það (annaðhvort með orðum eða líkamstjáningu).
5. A virða „nei“ (þó hinn aðilinn hafi í byrjun sagt „já“ hvort heldur sem það er sagt í orði eða með líkamstjáningu).

## Mynd bls. 194: Samþykki eða leyfi um snertingu

Hver einstaklingur þarf að samþykkja eða gefa leyfi þegar kemur að hvers kyns snertingu, þar með talið snertingu af læknisfræðilegum ástæðum, vingjarnlegri snertingu eða náinni kynferðislegri snertingu. Við höfum viðmið til að ákveða hvenær, hvar, hvernig við erum snert.

## Mynd bls. 195: Verkefni – Má þetta?

Spyrðu eftirfarandi spurninga eftir að þið hafið lesið upp hvert atvik hér að neðan í spurningum 1–8.

1. Var samþykki gefið?
2. Er umræðuefnið eða snerting viðeigandi eða óviðeigandi?
3. Ef umræðuefnið eða snertingin er óviðeigandi, hvað ættir þú að gera?

Lesið upp eftirfarandi atvik og skoðið síðan spurningarnar fyrir neðan.

1. Sjúkraþjálfarinn þinn byrjar hefðbundna skoðun og spyr þig hvort þér líði vel. Þér líður vel.
2. Einhver sem þú þekkir lítið byrjar að deila kynferðislegum hugsunum með þér í matsalnum.
3. Þú hellir niður drykk í skólanum. Félagi þinn hjálpar til við að þurrka drykkinn af borðinu, byrjar svo að þurrka af skyrtunni að framan og snertir brjóstið á þér.
4. Þjálfarinn þinn slær á rassinn á þér eftir að þú hefur skorað mark.
5. Bókasafnsvörðurinn bankar á öxlina á þér og spyr hvort þú þurfir aðstoð við að finna bók.
6. Ókunnugur karlmaður snertir rassinn á þér í strætó.
7. Strætóbílstjóri biður um að sjá strætókortið þitt.
8. Stuðningsfulltrúi talar við þig um persónulegt kynferðislegt samband þeirra.

## Mynd bls. 196: Nei!

Ræðið: Sama hvers eðlis snerting er, þá verður þú alltaf að gefa leyfi ef einhver vill snerta þig og þú að fá leyfi frá manneskjunni sem þú vilt snerta.

Ef þú ert í aðstæðum sem veldur þér óþægindum, eða einhver snertir þig á óviðeigandi hátt, geturðu sagt „Nei“ og „Hættu“ með hárrí og skýrri röddu. Gakktu í burtu frá manneskjunni ef þú getur og segðu einhverjum sem þú treystir frá atburðinum. Þú átt þinn líkama og þú ræður yfir honum. Enginn getur eða ætti að snerta þig ef þú vilt ekki.

## Mynd bls. 197: Samþykki og kynlíf

Samþykki þýðir að gefa leyfi fyrir því að eitthvað muni gerast. Þegar kemur að kynlífi höfum við rétt til að ákveða hvenær, hvar, hvernig og með hverjum við viljum gera það. Það eina sem skiptir máli þegar kemur að því að kela eða stunda kynlíf með öðrum er að þér líði vel, sért algjörlega sammála og hafir samþykkt snertinguna, eða sagt já, af fúsum og frjálsum vilja. Það sama gildir um aðilann sem þú ert með. Þegar kemur að samþykki er mikilvægt að muna nokkrar grundvallarreglur (sjá næstu glæru).

## Mynd bls. 198: Samþykkisreglur

1. Það eru lög í landinu sem segja að viðkomandi verði að vera 15 ára til að mega stunda kynlíf.
2. Báðir aðilar þurfa að segja skýrt já.
3. Báðir aðilar þurfa að gefa til kynna með líkamstjáningu að þeir vilji stunda kynlíf.
4. Báðir aðilar þurfa að vera edrú og ekki undir áhrifum fíkniefna til þess að geta tekið skýra ákvörðun og veitt samþykki fyrir kynlífi.
5. Báðir aðilar þurfa að vera vakandi og meðvitaðir um hvað er að gerast. Það er ekki hægt að veita samþykki ef viðkomandi er sofandi.
6. Öll eiga rétt á að skipta um skoðun og hætta hvenær sem er meðan á kynlífi stendur. Einhver gæti í upphafi sagt já og síðan skipt um skoðun og sagt „nei“ eða hætt og maki hans verður að virða ákvörðun þeirra.

## Mynd bls. 199: Verkefni – Samþykki

Er samþykki til staðar? Merkið við rétta svarið og ræðið af hverju.

## Mynd bls. 200: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég var á busaballinu í gær. Ég er búin að vera að hanga mikið með Dóra eftir að skólinn byrjaði. Ég var orðin smá skotin í honum og hann í mér. Við fórum svo (loksins) í sleik á ballinu í gær. Við færðum okkur af dansgólfinu og héldum áfram í sleik útí horni. Hann setti síðan hendina ofan í buxurnar mínar og byrjaði að koma við þíkuna mína. Ég bað hann að hætta en hann hélt áfram. Að lokum þurfti ég að hrinda honum frá mér. Ég er alveg miður mín.

### Umræður

- Fékk Dóri samþykki?
- Gerði hún rétt með að hrinda honum? Eða átti hún að leyfa honum að halda áfram?
- Var þetta góður staður og stund til að snerta einkastaðina hennar? Voru þau í einkarými?

## 9. Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar

### Mynd bls. 201: Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar

#### Mynd bls. 202: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Öruggt kynlíf
3. Kynsjúkdómar
4. Getnaðarvarnir

#### Mynd bls. 203: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Samþykki skiptir ekki máli í kynlífi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Stelpur geta orðið óléttar eftir að þær verða kynþroska við samfarir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Það má stunda sjálfsfróun hvar sem er.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Stelpur geta orðið óléttar þó þær hafi ekki stundað samfarir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Báðir aðilar þurfa að vera 15 ára til að stunda samfarir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Það er í lagi að stunda kynlíf með þeim sem aðstoða okkur í daglegu lífi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Forleikur er mikilvægur partur af kynlífi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Það er í lagi að stunda kynlíf til að þóknast öðrum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ég ræð hverjir snerta mig og hvernig aðrir snerta mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Mynd bls. 204: Öruggt kynlíf

Áður en þú byrjar að stunda kynlíf er mikilvægt að vita hvað öruggt kynlíf felur í sér.

#### Mynd bls. 205: Kynsjúkdómar

Við samfarir getur stundum kynsjúkdómur dreifst á milli fólks.

Kynsjúkdómur er sjúkdómur sem smitast milli einstaklinga við kynmök, þ.e. leggangamök, munnmök og endaparmsmök og stafar af örverum, eins og bakteríum og veirum eða lúsum.

#### Mynd bls. 206: Öruggt kynlíf

Að stunda öruggt kynlíf getur komið í veg fyrir að þú fái kynsjúkdóm.

## Mynd bls. 207: Kynsjúkdómar

Til að fá kynsjúkdóm þarf annar aðilinn að vera smitaður. Fyrir þá sem stunda kynmök er eina vörnin gegn kynsjúkdómum að nota smökk. Hann minnkar líkurnar á að smitast en gerir lítið gagn nema hann sé rétt notaður.

Kynsjúkdómar smitast ekki af klósettsetum, í sundlaugum, í gegnum faðmlag, í loftinu, með handabandi eða í gegnum mat.

## Mynd bls. 208: Kynsjúkdómar

Ef þú færð kynsjúkdóm gæti þér þótt vont að pissa og/eða fengið kláða eða útfærð á typpið eða inn í þíkuna.

Kynsjúkdómar geta valdið:

- Verkjum og sviða við þvaglát.
- Útfærð úr typpi eða leggöngum.
- Slappleika.
- Sárur á kynfærum.

Þessi einkenni koma þó ekki alltaf fram þó einstaklingur sé smitaður af kynsjúkdómi. Helmingur þeirra sem fá kynsjúkdóm vita ekki að þeir eru smitaðir þar sem þeir finna ekki fyrir neinum einkennum.

[Hér er myndband um kynsjúkdóma.](#) (AMAZE Org, 2019)

## Mynd bls. 209: Meðhöndlun kynsjúkdóma

Ef þú finnur fyrir þessum einkennum, þarftu að fara til læknis eða á húð- og kynsjúkdómadeildina.

Kynsjúkdóma er oftast hægt að lækna með lyfjum en sumir kynsjúkdómar eru ólæknandi en hægt er að draga úr einkennum og hindra framgang þeirra tímabundið.

Mikilvægt er að meðhöndla kynsjúkdóma því annars geta þeir valdið ófrjósemi.

## Mynd bls. 210: Kynsjúkdómar – Félagshæfnisaga

Óla verður illt í typpinu þegar hann pissar og hann er líka með kláða á kynfærasvæðinu, þetta er mjög óþægilegt. Óli heldur að hann sé kannski með kynsjúkdóm. Hann svaf hjá stelpu um helgina og þau notuðu ekki smökkinn. Núna þarf hann að fara til læknis. Óli getur annað hvort pantað tíma hjá heimilislækni eða farið á Húð- og kynsjúkdómadeild Landspítalans. Óli hittir lækni sem tekur þvagprufu. Í ljós kemur að Óli er með klamydíu og þarf að fá lyf. Læknirinn hefur samband við stelpunni og lætur hana vita að hún þurfi líka að láta skoða sig. Eftir að Óli klárar lyfjaskammtinn er hann ekki lengur með klamydíu. Óli ætlar að muna að nota smökkinn næst.

Ræðið söguna.

## Mynd bls. 211: Getnaðarvarnir

Getnaðarvarnir koma í veg fyrir þungun. Til eru nokkrar tegundir af getnaðarvörnum. Mikilvægt er að kynna sér þær áður en þú byrjar að stunda kynlíf.

Dæmi um getnaðarvarnir eru:

- Smökkurinn.
- Pillan.
- Stafurinn.
- Hormónasprautan.
- Lykkjan.

Smökkurinn er eina getnaðarvörnin ætluð strákum. Það er líka eina getnaðarvörnin sem er vörn gegn kynsjúkdómum. Smökkurinn fæst víða, eins og í apótekum og matvöruverslunum.

## Mynd bls. 212: Getnaðarvarnir

Ef þarið hefur ekki hug á að eignast barn er mikilvægt að huga að hvaða getnaðarvörn hentar. Mikilvægt er að ræða við foreldri, lækni eða hjúkrunarfræðing um hvaða getnaðarvörn hentar best.

Það er misjafnt hvaða getnaðarvörn hentar hverjum og getur tekið tíma að finna út hvað hentar manni.

## Mynd bls. 213: Hvar kaupir þú getnaðarvarnir?

Allar getnaðarvarnir fyrir stúlkur þarf að fá hjá lækni/hjúkrunarfræðingi. Þá er farið á heilsugæsluna eða til kvensjúkdómalæknis sem skrifar upp á getnaðarvörn og síðan þarf að nálgast hana í apóteki.

Eina getnaðarvörnin fyrir stráka er smokkurinn. Hann fæst í matvörubúðum, bensínstöðvum, apótekum, sjálfsölum og á fleiri stöðum.

## Mynd bls. 214: Verkefni – Getnaðarvarnir

Biðjið nemendur að tengja myndirnar við rétt á nafn.

## Mynd bls. 215: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er 17 ára stelpa sem er búin að vera í sambandi í 2 ár með strák sem er jafn gamall og ég. Við elskum hvort annað mjög mikið og við erum byrjuð að stunda kynlíf. Okkur finnst erfitt að nota smokkinn og höfum stundum sleppt því. Mig langar að byrja á pillunni, ég er búin að tala við mömmu en hún vill bíða. Mér finnst erfitt að fara sjálf til læknis. Ég veit að ég er ekki tilbúin að eignast barn, því fylgir mikil ábyrgð. Hvað á ég að gera?

### Umræður

- Er í lagi að þau haldi áfram að taka sénsinn?
- Hvað gerist ef hún verður ólétt? Hvað segir mamma hennar?
- Á hún að reyna að ræða aftur við mömmu sína?
- Gæti hún beðið skólahjúkrunarfræðing eða annan sem hún treystir til að aðstoða sig að tala við mömmu sína?
- Hver er réttur stelpunnar?

## Mynd bls. 216: Nokkur atriði um smokkinn

Smokkurinn er eina getnaðarvörnin sem getur bæði komið í veg fyrir þungun og kynsjúkdóm.

Það er mikilvægt að smokkurinn sé rétt notaður til þess að hann virki. Þegar smokkurinn er notaður rétt er hann 99,9% öruggur.

Smokkinn er hægt að kaupa í flestum matvöruverslunum, apótekum og í sjálfsölum. Stundum er hægt að fá hann frítt í ákveðnum verslunum.

## Mynd bls. 217: Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

**Skref 1:** Opna smokkinn

Áður en smokkurinn er opnaður þarf að kanna dagsetningu á umbúðunum. Útrunninn smokkur er lítil vörn. Ef smokkurinn er ekki útrunninn þá er í lagi að nota hann. Opnið umbúðirnar varlega. Gott er að ýta smokknum örlítið til hliðar og rífa umbúðirnar við hornið með puttunum.

Ekki nota:

- Tennurnar
- Hníf
- Skæri

## Mynd bls. 218: Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

**Skref 2:** Takið smokkinn úr pakkanum.

Smokkurinn er upprúllaður þegar hann kemur úr pakkanum. Ef hann lítur út eins og hattur þá snýr hann rétt. Smokknum er rúllað á stinnt/hart typpi. Takið með vísifingri og þumli um totuna og haldið fingrunum þar á meðan smokknum er rúllað upp á typpið (passið að engar loftbólur séu).

## Mynd bls. 219: Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

**Skref 3:** Rúlla smokknum á typpið.

Rúllið smokknum alla leið niður typpið. Á þessum tímamarki getur þú bætt við sleipiefnum (sem geta minnkað líkurnar á að smokkurinn rifni). Verið viss um að nota ekki olíu, krem eða vaselín. Öruggasta sleipiefnið til að nota er yfirleitt á sama stað og smokkarnir í búðinni. Það er einnig hægt að ræða við heilbrigðisstarfsmann um hvaða sleipiefni henta ykkur best.

## Mynd bls. 220: Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

**Skref 4:** Taka smokkinn af typpinu.

Eftir kynlífið ætti að taka typpið út meðan það er enn þá stinnt/hart (þannig að smokkurinn renni ekki af og líkamsvessar leki út). Haldið við typpið þegar það er tekið út þannig að smokkurinn detti ekki af. Smokkurinn er tekinn varlega af.

## Mynd bls. 221: Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

**Skref 5:** Smokknum hent í ruslið.

Þegar búið er að taka smokkinn af, bindið á hann hnút, setjið hann inn í pappír og hendið í ruslið.

ATH! Ekki sturta smokknum niður í klósettið (klósettið gæti stíflast). Ekki henda smokknum á gólflið.

Verið örugg og notið alltaf smokk.

## Mynd bls. 222: Verkefni – Hvernig er smokkur settur á?

Kaupið kennslutyppi eða notið banana eða gúrku. Kaupið smokka. Leyfið síðan nemendum að prófa.

Áður en þau prófa sjálf, sýnið þeim skref fyrir skref hvernig á að gera þetta með því að horfa fyrst á myndbandið af vefsíðunni sem nefnd er hér að neðan.

[How to Use a Condom \(with Pictures\) – wikiHow](#): Using a Male condom

## Mynd bls. 223: Auka smokkur

Allir sem stunda kynlíf eða hafa hug á því ættu að passa upp á að eiga smokk í töskunni eða vasanum.

## Mynd bls. 224: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég heiti María og er 19 ára. Ég er búin að vera í sambandi í hálf ár og við erum byrjuð að stunda kynlíf. Ég er á pillunni þannig við erum ekki að nota smokkinn en við notuðum hann fyrst þegar við vorum að kynnast. Mig klæjaði á kynfærasvæðinu um daginn og fór til læknis. Hann tók þvagprufu og það kom í ljós að ég er með klamydíu. Kærastinn minn er eini strákurinn sem ég hef sofið hjá, hvernig gat þetta gerst?

### Umræðupunktur

- Getur hún hafa smitast annars staðar en við kynmök?
- Getur verið að kærastinn hafi haldið fram hjá henni?

## Mynd bls. 225: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er 16 ára stelpa og mig dreymir um að eignast barn, ég á samt ekki kærasta. Mér finnst börn sem ég sé svo krúttleg og barnaföt ótrúlega sæt. Mömmu finnst ég ekki vera tilbúin og lætur mig vera á getnaðarvörn. Mér finnst hún svo ósanngjörn, þetta er minn líkami og mitt líf. Hvað get ég gert?

### Umræðupunktur

- Er hún tilbúin?
  - Andlega og tilfinningalega – Við eigum eftir að taka út mikinn þroska þegar við erum 16 ára. Heilinn í okkur er að þroskast langt fram eftir tvítugsaldrinum, reynslan þroskar okkur líka sem við öðlumst jafnt og þétt með hverju ári sem líður og gerir okkur betur í stakk búin til axla meiri og meiri ábyrgð. Að eignast barn og ala það upp felur í sér mikla ábyrgð.
  - Líkamlega – já, líklega, þar sem hún er 16 ára og að öllum líkindum byrjuð í kynþroska.
  - Fjárhagslega – Nei.
- Væri gott fyrir hana að bíða og taka ákvörðun þegar hún hefur t.d. flutt að heiman?
- Getur hún veitt barninu það sem það þarf?
  - Í hverju felst ábyrgðin í að eiga barn?
- Ef hún eignast barn hver ætli endi á að hugsa um það? Mamma hennar.



## 10. Misnotkun

### Mynd bls. 226: Misnotkun

#### Mynd bls. 227: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Ólíkar tegundir misnotkunar
3. Hvert við getum leitað
4. Afleiðingar kynferðisofbeldis
5. Fyrir þolanda
6. Fyrir geranda

#### Mynd bls. 228: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Getnaðarvarnir eru notaðar til að kona verði ekki ólétt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Smokkurinn er eina getnaðarvörnin sem er vörn gegn kynsjúkdómum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kynsjúkdómar geta valdið sviða og verkjum við þvaglát.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Það er hægt að kaupa allar tegundir getnaðarvarna úti í búð.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kynsjúkdómar eru ólæknandi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Það er í lagi að taka stundum sénsinn og sleppa getnaðarvörn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kynsjúkdómar geta smitast af klósettsetu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Kynsjúkdómar eru einkennalausir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ef þú heldur að þú sért með kynsjúkdóm er mikilvægt að fara til læknis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Til að fá kynsjúkdóm þarf annar aðilinn að vera smitaður.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Mynd bls. 229: Ofbeldi og misnotkun

Misnotkun snýst um vald yfir öðrum einstaklingi. Það eru mismunandi tegundir af misnotkun. Misnotkun getur verið líkamleg, kynferðisleg, tilfinningaleg og andleg eða blanda af öllu. Vanræksla getur líka verið ein birtingarmynd ofbeldis.

**Líkamlegt ofbeldi** er þegar einhver meiðir eða skaðar þig viljandi.

**Andlegt ofbeldi** er þegar einhver særir tilfinningar þínar eða gerir lítið úr þér. Það getur valdið ósýnilegum sársauka.

Kynferðislegt ofbeldi á sér stað þegar einhver snertir einkastaðina þína eða gerir eitthvað kynferðislegt við þig án samþykkis.

## Mynd bls. 230: Líkamlegt ofbeldi

Líkamlegt ofbeldi er:

- Að slá, klípa eða sparka.
- Að ýta, hrinda.
- Annað sem veldur meiðslum, skilur eftir sig ummerki á líkama eða veldur sársauka.

## Mynd bls. 231: Andlegt ofbeldi

Andlegt ofbeldi er þegar einhver skaðar tilfinningar þínar.

Það veldur ósýnilegum sársauka innra með þér. Nokkur dæmi um andlegt ofbeldi:

- Einhver sem gerir þig leiðan eða einmana viljandi.
- Talar ekki við þig né hlustar á þig, hundsar þig.
- Einhver sem er alltaf að öskra eða öskrar á þig.
- Einhver sem notar blótsyrði þegar hann talar við þig.
- Einhver að gera grín að þér eða kallar þig ljótum nöfnum.
- Einhver sem gerir lítið úr þér.

## Mynd bls. 232: Kynferðisleg áreitni

Kynferðisleg áreitni er þegar einhver talar um einkastaði líkama þíns gegn vilja þínum eða snertir einkastaðina þína utanklæða.

## Mynd bls. 233: Kynferðislegt ofbeldi

Kynferðislegt ofbeldi er þegar einhver snertir líkama þinn eða einkastaðina þína þegar þú vilt ekki að viðkomandi geri það. Kynferðisleg ofbeldi/misnotkun er þegar fólk gerir eitthvað kynferðislegt við þig án þíns samþykkis.

## Mynd bls. 234: Eltihrellir (e. stalking)

Eltihrellir (e. stalker) hótar, eltir, fylgist með eða ofsækir á einhvern hátt. Eltihrellir situr um aðra til þess að stjórna og ógna.

### Umsáturseinelti

Í dag er farið að nota orðið umsáturseinelti um það sem einnig er kallað að vera eltihrellir. Umsáturseinelti er þegar einhver áreitir þig endurtekið með óumbeðinni athygli eða samskiptum. Hegðunin er oft linnulaus, hættir ekki þótt þú biðjir um það og getur látið þér finnast eins og þú getir ekki losnað undan henni.

Dæmi um umsáturseinelti er:

- Endurteknir tölvupóstar eða skilaboð á samfélagsmiðlum.
- Endurtekin símtöl.
- Manneskjan eltir þig til og frá heimili eða vinnu.
- Miðar skildir eftir heima hjá þér, í vinnu eða bílnum þínum.
- Gjafir eða óumbeðin blóm eru send heim til þín.
- Samfélagsmiðlar eru notaðir til að fylgjast með þér, hrella þig eða ógna, eða ónáða þig með óvelkominni hegðun.
- Tæki eins og GPS eða AirTags eru notuð til að fylgjast með hvar þú ert.
- Manneskjan mætir óboðin heim til þín, á vinnustaðinn eða í skólann.
- Manneskjan mætir á sömu staði og þú þegar það er engin ástæða fyrir hana að vera þar.

Hegðunin byrjar stundum á góðum nótum en verður árásgjarnari og jafnvel ofbeldisfull með tímanum. Stundum er umsáturseinelti partur af ofbeldi í nánu sambandi. Eins og með annað ofbeldi snýst umsáturseinelti um stjórnun. Umsátrið hræðir þig svo að þú breytir þinni rútinu og hegðun og skapar óöryggi. ([www.112.is](http://www.112.is)).

### **Mynd bls. 235: Stafrænt kynferðisofbeldi**

Til eru ýmis hugtök yfir kynferðislega misnotkun/ofbeldi eftir því hvernig þau birtast.

Stafrænt ofbeldi beinist gegn þér á samfélagsmiðlum, sem felur í sér birtingar og dreifingar mynda af þér án samþykkis, eða að þú færð myndir sendar sem þú hefur ekki samþykkt að móttaka. Dæmi um stafrænt ofbeldi er ef einhver sendir öðrum myndir af einkastöðunum þínum.

### **Mynd bls. 236: Kynferðislegt ofbeldi**

Kynferðislegt ofbeldi ólöglegt. Kynferðislegt ofbeldi er þegar einhver:

- Knúsar þig kröftuglega eða kyssir þig.
- Reynir að snerta einkastaðina þína.
- Reynir að láta þig snerta einkastaði sína.
- Leyfir öðrum að snerta einkastaðina þína.
- Neyðir þig til að fara úr fötunum og vill jafnvel taka myndir af þér án fata.
- Reynir að fá þig til að horfa á sig eða einhvern annan gera eitthvað kynferðislegt.
- Reynir að fá þig til að horfa á myndir eða myndbönd af fólki að gera eitthvað kynferðislegt.
- Hefur kynmök við þig án samþykkis. Það kallast nauðgun.

### **Mynd bls. 237: Nauðgun**

Nauðgun er skilgreind í lagalegu samhengi út frá samþykki sem þýðir að ef samræði eða önnur kynferðismök eru höfð við manneskju án samþykkis er um nauðgun að ræða. Nauðgun getur verið beitt í samböndum en oft er erfitt að átta sig á því hvað hefur gerst þegar fólk er tengt okkur tilfinningaböndum.

Ef þú hefur upplifað einhvers konar þvingun eða að farið hafi verið yfir mörk í kynlífstengdum athöfnun sem þér líður ekki vel með er það þess virði að skoða það betur og leita aðstoðar hjá aðilum sem þú treystir.

### **Mynd bls. 238: Kynferðislegt ofbeldi er aldrei leyndarmál**

Sá sem nauðgar eða misnotar þig gæti sagt þér að segja engum frá. Þetta sé leyndarmálið ykkar. Aldrei geyma vond leyndarmál með sjálfri þér, leitaðu til aðila sem þú treystir og talaðu um það sem gerðist.

### **Mynd bls. 239: Kynferðislegt ofbeldi er glæpur**

Kynferðisofbeldi er glæpur og fólk getur verið dæmt til að greiða sekt eða í fangelsi fyrir að fremja kynferðisbrot.

### **Mynd bls. 240: Nei**

Það er mikilvægt að segja „NEI“ ef þú vilt ekki að einhver reyni að snerta þig eða fá þig til að stunda kynlíf eða sýnir þér kynferðislega áreitni af einhverjum toga.

Þú getur sagt nei með líkama þínum eða röddinni og komið þér í burtu.

## Mynd bls. 241: Segðu frá

- Það er ekki þér að kenna ef þér er nauðgað eða þú verður fyrir kynferðislegu ofbeldi. Þú hefur ekki gert neitt rangt.
- Það getur verið erfitt að tala um nauðgun eða ofbeldi. Þú ættir að reyna að segja einhverjum sem þú treystir frá því sem gerðist.
- Fólk sem verður fyrir ofbeldi þarf aðstoð. Að halda misnotkuninni leyndri verndar engan og gæti einfaldlega þýtt að hún haldi áfram.
- Ef þú eða einhver sem þú þekkir verður fyrir ofbeldi, talaðu þá við aðila sem þú treystir. Þetta gæti verið fjölskyldumeðlimur, vinur eða einhver sem styður þig í daglegu lífi þínu.
- Fólk sem verður fyrir ofbeldi finnur oft fyrir hræðslu, einmanaleika og doða.
- Að fá aðstoð og stuðning er fyrsta skrefið í átt að betri líðan og öryggi.

## Mynd bls. 242: Andleg líðan þolenda kynferðisofbeldis

### Ræðið hugtökin og tilfinningarnar

- Reiði
- Skömm
- Hræðsla
- Uppnám
- Stress
- Sektarkennd
- Depurð

## Mynd bls. 243: Hvert get ég leitað?

Ef þú verður fyrir misnotkun skaltu leita eftir aðstoð sem allra fyrst.

- Þú getur hringt í 112 – Neyðarlínuna.
- Segðu einhverjum sem þú treystir frá því sem gerðist og biðdu hann um hjálp.
- Þú getur talað við ráðgjafa.
- Þú getur talað við lögregluna (s. 444-1000).
- Þú getur farið á Neyðarmóttöku Landspítalans í Fossvogi (s. 543-1000).
- Þú getur talað við Stígamót, Bjarkarhlíð eða Drekaslóð.
- Ef þú verður fyrir nauðgun skaltu ekki fara í það eða sturtu. Þá þværðu burt sönnunargögnin.

## Mynd bls. 244: Er þetta ofbeldi?

Það er ekki auðvelt að bera kennsl á viðvörðunarkerkin þegar um misnotkun er að ræða, jafnvel þegar það kemur fyrir okkur. Ef það er eitthvað sem einhver hefur alist upp við eða þetta er eitthvað sem hefur verið að gerast í langan tíma getur verið erfitt að greina að um ofbeldi sé að ræða. Viðkomandi gæti jafnvel haldið að það sé manni sjálfum að kenna að vera misnotuð.

Að búa í umhverfi þar sem misnotkun er í gangi er ákveðin hættu á að viðkomandi telji sjálfum sér trú um að þetta sé eðlilegt. Misnotkun er óviðunandi. Það fer illa með mann og er bannað samkvæmt lögum. Ef þú telur að verið sé að misnota þig eða efast um eigin gjörðir eða grunar að einhver sem þú þekkir sé misnotaður, er mikilvægt að fá ráð. Segðu traustum vini, fjölskyldumeðlimi, eða leitaðu til viðurkennds aðila þegar þig grunar að um ofbeldi sé að ræða.

## Mynd bls. 245: Hverjir misnota?

Það getur verið hver sem er, einhver sem þú þekkir eða einhver í fjölskyldunni þinni. Hér koma nokkur dæmi:

- Einnhver í fjölskyldunni.
- Einnhver ókunnugur sem þú hittir.
- Einnhver sem þú þekkir lítið.
- Einnhver sem þú þekkir vel og þykir vænt um.
- Einnhver sem þú vinnur með.
- Einnhver sem þú býrð með.

Ef einhver misnotar þig er það ekki þér að kenna, það er aldrei þín sök. Sá sem beitir þig ofbeldi er sekur. Ef einhver reynir að gera eitthvað kynferðislegt við þig án þíns samþykkis er viðkomandi að brjóta lög.

Af hverju virða sumar manneskjur ekki samþykki og brjóta á öðrum með kynferðislegu ofbeldi? Þessu getur stundum verið erfitt að svara og getur verið samspil margra þátta eins og til dæmis:

- Reglulegrar notkunar á kynferðislegu myndefni.
- Tengst erfiðri lífsreynslu úr æsku.
- Reglubundinna kynferðislegra hugsana og hugaróra.
- Óviðeigandi tilfinningatengsla.
- Að þekkja ekki hvað líkamleg mörk og samþykki felur í sér.
- Að vita ekki hvernig á stjórna kynferðislegum hvötum sínum í samvistum við aðra.

Það getur verið áskorun að ræða þessa hluti og fyrir suma er erfitt að átta sig á ástæðunum. Að skilja hegðunina er fyrsta skrefið í því að gera jákvæðar breytingar. Mikilvægt er fyrir þá sem brjóta á öðrum og þekkja ekki að það þarf að fá samþykki þurfa að fá hjálp. Skoðið heimasíðuna: Taktu skrefið en þar er hægt að fá meðferð fyrir þá sem eiga erfitt með að hafa stjórn á kynferðislegri hegðun sinni ([www.taktuskrefið.is](http://www.taktuskrefið.is))

## Mynd bls. 246: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég fór að djamma um daginn með vinkonum mínum niðri bæ. Á einum staðnum bauð strákur mér uppá drykk, sem ég þáði. Við byrjuðum að spjalla og mér fannst hann mjög sætur og skemmtilegur. Við dönsuðum aðeins saman og kysstumst svo. Hann spurði mig hvort ég vildi fara heim með honum, ég var ekki alveg viss af því ég var bara að kynnast honum. Hann sagði að við þyrftum alls ekki að stunda kynlíf, gætum bara haldið áfram að kyssast og kúra. Ég fór heim með honum og þegar við vorum komin upp í rúm byrjaði hann að klæða mig úr fötunum, ég sagði ekki neitt en fannst það smá skrýtið af því við ætluðum ekki að stunda kynlíf. Síðan byrjaði hann að koma við píkuna á mér og brjóstin. Ég reyndi að ýta honum frá mér og segja nei en hann sagði mér bara að slaka á. Síðan setti hann typpið á sér inn í píkuna á mér. Ég gjörsamlega fraus. Þetta var ekki það sem ég vildi og mér líður svo illa. Hvað get ég gert?

Þetta getur verið viðkvæmt umræðuefni fyrir marga. Látið því nemendurna vita að þið séuð að fara að ræða um nauðgun og þeir sem treysta sér ekki til að taka þátt í umræðunni mega taka sér hlé. Þetta er engu að síður mikilvæg umræða og gott ef sem flestir geta hlustað.

### Umræður:

- Var þetta ofbeldi? Hvernig ofbeldi?
- Stelpan var komin heim til stráksins og hann var búinn að kaupa handa henni drykk, mátti hann þetta þá ekki alveg?
- Hvað getur stelpan gert?
  - Leitað til vinar, fjölskyldumeðlims eða einhvers sem hún treystir.
  - Leitað til bráðamóttökunnar.
  - Haft samband við Stígamót, Bjarkarhlíð eða Drekaslóð.

### Mynd bls. 247: Verkefni – Sambandshringurinn og traust

Skoðið fólk sem er í kringum ykkur og þið getið treyst, leitað til og deilt tilfinningum ykkar með ef ykkur grunar að þið hafið orðið fyrir ofbeldi.

Hringurinn gefur einnig tækifæri til að skoða tengsl sem hægt er að styrkja.

Gefið dæmi um sjálf ykkur hvernig sambandshringurinn ykkar getur kannski litið út.

### Mynd bls. 248: Önnur mikilvæg atriði

- Ofbeldi er aldrei þér að kenna.
- Sýndu ákveðni og segðu „Nei“ og/eða sýndu það með líkama þínum ef einhver biður þig um að gera hlut sem þú vilt ekki.
- Aldrei fara upp í bíl með ókunnugum.
- Aldrei fara heim með ókunnugum.
- Aldrei hleypa ókunnugum inn til þín.
- Stundaðu örugga notkun á samfélagsmiðlum og hafðu þínar netreglur á hreinu.

Mynd um kynferðislegt ofbeldi á ensku (AMAZE Org, 2020)

[Sexual Assault, Consent and Sexual Harassment: What's The Difference? - YouTube](#)

(Mynd um reglur sem þú getur sett þér til að forðast kynbundið ofbeldi og áreiti.)

<https://www.youtube.com/watch?v=RteEiMNldYo> (Fight Child Abuse, 2019.)

# 11. Klám

## Mynd bls. 249: Klám

### Mynd bls. 250: Tíminn í dag

1. Spurningar úr síðasta tíma
2. Hvað er klám
3. Ólöglegt klám
4. Um líkamsvitund
5. Áhrif kláms

### Mynd bls. 251: Spurningar úr síðasta tíma

	rétt	rangt
1. Misnotkun er bara kynferðisleg eðlis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Það er nauðgun ef einhver stundar samfarir án samþykkis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Það er í lagi að áframsenda nektarmyndir af öðrum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kynferðislegt ofbeldi er ólöglegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ef einhver hefur farið yfir mörkin okkar getur verið gott að ræða það við einhvern sem þú treystir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bara ókunnugir misnota aðra manneskju.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Misnotkun er nokkuð sem þú ættir að skammast þín fyrir og ekki segja frá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mynd bls. 252: Hvað er klám?

Klám vísar til ákveðins efnis sem finna má t.d. á ljósmyndum, bókum, tímaritum, myndböndum og á netinu.

### Mynd bls. 253: Eiginleikar kláms

Klám er oft flokkað, svo sem eftir kynhneigð, blæti (fetisma), líkamlegum eiginleikum og margt fleira. Þá er einnig hægt að flokka klám út frá kynlífsstillingum, eins og leggangarmök, endaparmsmök og fleira.

### Mynd bls. 254: Klám

Að finna fyrir þörf eða löngun til að horfa á klám er eðlilegt, sumir leita eftir að skoða klám í tengslum við kynlíf svo sem sjálfsfróun. Það er í lagi að horfa á klám svo framarlega sem þú þvingar ekki annan til að horfa með þér, ert í einrúmi og orðin 18 ára.

### Mynd bls. 255: Er í lagi að horfa á klám?

Þegar við stundum sjálfsfróun/kynlíf vilja sum okkar horfa eða skoða klám á meðan. Horfið á myndbandið *Is it normal to watch porn?* Ræðið myndina.

[Skoðið myndband.](#)

## Mynd bls. 256: Klám er leikið

Klám er ekki raunverulegt, það er leikið og klippt til. Klámmyndir eru gerðar af leikurum, þessir leikarar eru stundum eru kallaðir „klámstjörnur“. Klám sýnir stundum hluti sem þú vilt kannski ekki gera sjálf eða veldur þér óþægilegri líðan. Ekki horfa á það eða reyna að herma eftir því ef það veldur þér vanlíðan eða þú efast. Þú ræður yfir þínum líkama! Segðu stopp ef þú vilt ekki taka þátt og aldrei gera neitt sem þú vilt ekki að aðrir geri við þig!

Mikilvægt er að muna að þeir sem leika stundum í klámi eru e.t.v. þvingaðir til þess eða lofað peningum eða öðru. Við ættum að spyrja okkur þeirrar spurningar hvort við viljum taka þátt í horfa á efni þar sem ef til vill er verið að misnota aðra manneskju.

[Skoðið síðan myndbandið](#) og ræðið. Horfið á myndbandið Fact or Fiction? Ræðið myndina.

## Mynd bls. 257: Hvað er líkamsvitund?

Klám getur haft þau áhrif á okkur að okkur líður illa með okkur sjálf, við getum orðið ósátt við líkama okkar og frammistöðu í rúminu. Klám er ekki raunverulegt kynlíf og líkamar okkar eru alls konar. Mikilvægt er að vera sátt/ur við sjálfan sig. [Skoðið myndbandið](#) um líkamsvitund til að svara spurningunni hvað er líkamsvitund og hvernig klám getur haft neikvæð áhrif á líkamsvitund okkar? Horfið á myndbandið *Why don't I like the way I look?* Ræðið myndina. [Skoðið myndband.](#)

## Mynd bls. 258: Ólöglegt klám

Sumt klám er ólöglegt að horfa á, eiga og dreifa.

Það er:

- Gróft ofbeldi.
- Af börnum yngri en 18 ára.
- Dýranið.

## Mynd bls. 259: Kemur klám í stað kynfræðslu?

Klám getur aldrei orðið kennsluefni, það gefur ranga mynd af því hvað kynlíf er. Það er aldrei góð leið að ætla sér að læra um kynlíf með því að horfa á klám eða telja sér trú um að það geti bætt frammistöðuna rúminu.

## Mynd bls. 260: Munurinn á milli kláms og kynlífs

Það er mikill munur á milli kláms og kynlífs sem er mikilvægt að vita í hverju felst, skoðum nánar:

Klám:

- Leikið efni.
- Einstaklingar þekkjast lítið eða ekkert.
- Sjaldan spurt hvað þau vilja eða hvað þeim líður vel með.
- Oft annar aðilinn niðurlægður.
- Óraunverulegt
  - Sjaldan forleikur.
  - Mikil hljóð (stunur og óp).
  - Margar stellingar.
  - Mikil hljóð (stunur og óp).
- Ýtir undir óraunhæfar væntingar til líkama
  - Stór brjóst.
  - Stór rass.
  - Stór typpi.
  - Magavöðvar.
  - Hárlaus líkami.
  - Grannir og stæltir líkamar.



Gott kynlíf:

- Heilbrigð samskipti.
- Traust.
- Virðing.
- Samþykki.
- Heilbrigð mörk.
- Alls konar líkamar.
- Byggir á væntumþykju.
- Jafningjar.
- Engin pressa.

### **Mynd bls. 261: Áhrif kláms**

- Getur ýtt undir áhyggjur varðandi eigið útlit og líkama.
- Getur ýtt undir áhyggjur um að viðkomandi sé ekki nógu góður í rúminu.
- Ef mikið er horft á klám þá
  - Getur það haft áhrif á samband þitt – kannski líkar maka þínum ekki að þú horfir á klám.
  - Getur það haft áhrif á kynlífið – línan á milli góðs og vonds kynlífs verður óljós.
  - Getur það orðið ávanabindandi – þú leitar mikið í klám, þarft klám til að ná örvun og getur byrjað að sækjast í grófara og grófara efni til að ná örvun.

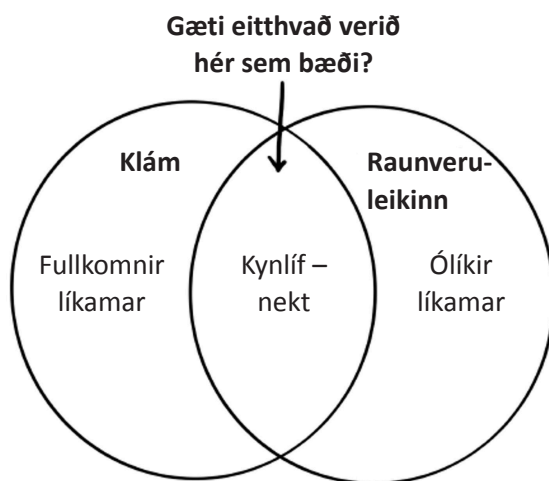
## Mynd bls. 262 Verkefni – Klám eða raunveruleiki

### Hvað er líkt og ólíkt með kynlífi og klámi?

Dæmi um það sem gæti verið í hringjunum.

#### Klám

- Engar getnaðarvarnir
- Ofbeldi
- Engin mörk
- Engar tilfinningar og ást
- Meiðandi
- Engin samskipti
- Enginn forleikur
- Niðurlæging



#### Raunveruleikinn

- Getnaðarvarnir til staðar
- Væntumþykja
- Virðing
- Samtal
- Ást og virðing
- Forleikur

## Mynd bls. 263: Kæri sáli

Kæri sáli.

Ég er 16 ára strákur og hef áhyggjur að ég sé að fróa mér of oft. Ég horfi mikið á klám og er alltaf að reyna að hætta því en ég bara get það ekki. Hvað á ég að gera? Mig langar til að eignast kærustu og stunda með henni kynlíf. Það er margt sem mig langar að prófa þegar það kemur að kynlífi og ég held ég viti mjög margt um kynlíf því ég hef horft mikið á klám.

#### Umræður:

- Er hægt að horfa á of mikið klám?
- Hvað getur gerst ef þú horfir mikið á klám?
- Er líklegt að hann sé mjög góður í rúminu?
- Hvaða atriði er það sem ekki er hægt að læra um kynlíf og sambönd með að horfa á klám?
  - Tilfinningar, líkamstjáningu, lesa í aðstæður og líðan manneskjunnar, samþykki, virðingu, traust, hrifningu, hvað þér og viðkomandi finnst gott.

# ALLT UM ÁSTINA

---

VERKEFNABLÖÐ

## Verkefnablað 1

### Sjálfsmýnd – Hver ert þú?

Tvö og tvö taka viðtal við hvort annað, skrifa niður eða strika undir rétt orð í lið 2 og 3. Síðan kynnum aðilann sem við tókum viðtal við og kynnum viðkomandi fyrir hópnum eftir viðtalið.

#### Spurningar

1. Nafn \_\_\_\_\_

2. Aldur \_\_\_\_\_

3. Afmælisdagur \_\_\_\_\_

4. Hverjir eru í fjölskyldunni þinni? \_\_\_\_\_

---

---

5. Áhugamál (sund, hlaupa, skautar, skíði, handbolti/fótbolti, boccia, kór, fimleikar, teikna, lesa).

---

---

---

6. Persónuleiki þinn (við getum verið feimin, ófeimin, róleg, fyndin, hress, félagsverur, hlédræg).

---

---

---

7. Kvikmyndir/þættir/tölvuleikir. \_\_\_\_\_

---

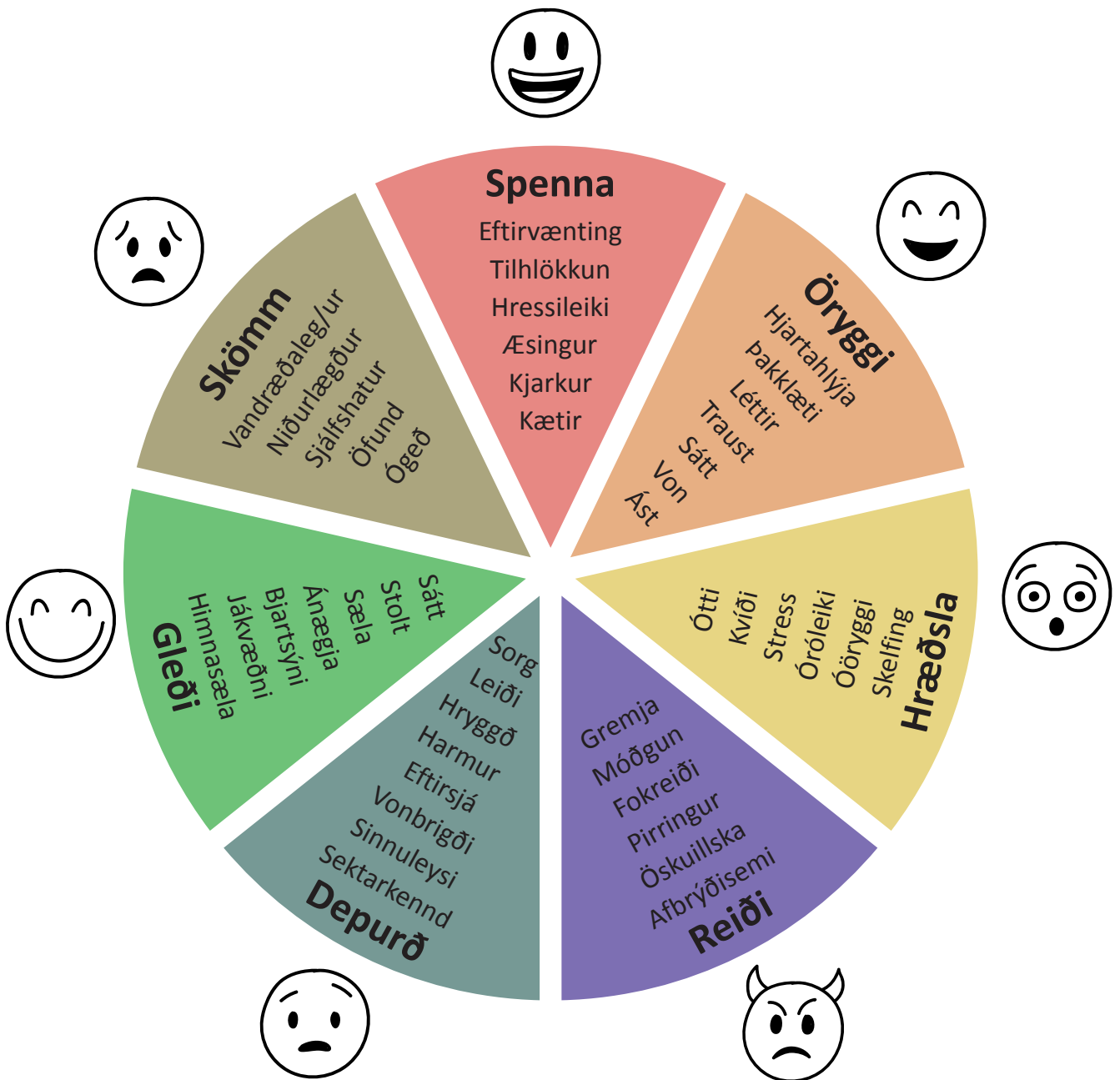
---

---

## Verkefnablað 2

### Tilfinningar okkar

<b>REIÐI</b>	<b>Gleði</b>	<b>HRÆÐSLA</b>	<i>Sorg</i>
<b>MÓÐGUN</b>	<i>Sátt</i>	<i>Skelfing</i>	<i>Depurð</i>
<b>FOKRÆIÐI</b>	<b>Stolt</b>	<i>Ööryggi</i>	<b>LEIÐI</b>
<i>Pirringur</i>	<b>Sæla</b>	<b>ÓRÓLEIKI</b>	<i>Hryggð</i>
<b>Ösku- illska</b>	<b>ÁNÆGJA</b>	<b>STRESS</b>	<i>Harmur</i>
<i>Afbrýðisemi</i>	<i>Bjartsýni</i>	<b>Kvíði</b>	<i>Vonbrigði</i>
<b>Gremja</b>	<b>HIMNASÆLA</b>	<b>ÖTTI</b>	<b>SINNU- LEYSI</b>
	<i>Jákvæðni</i>		<i>Sektarkennd</i>



## Verkefnablað 3

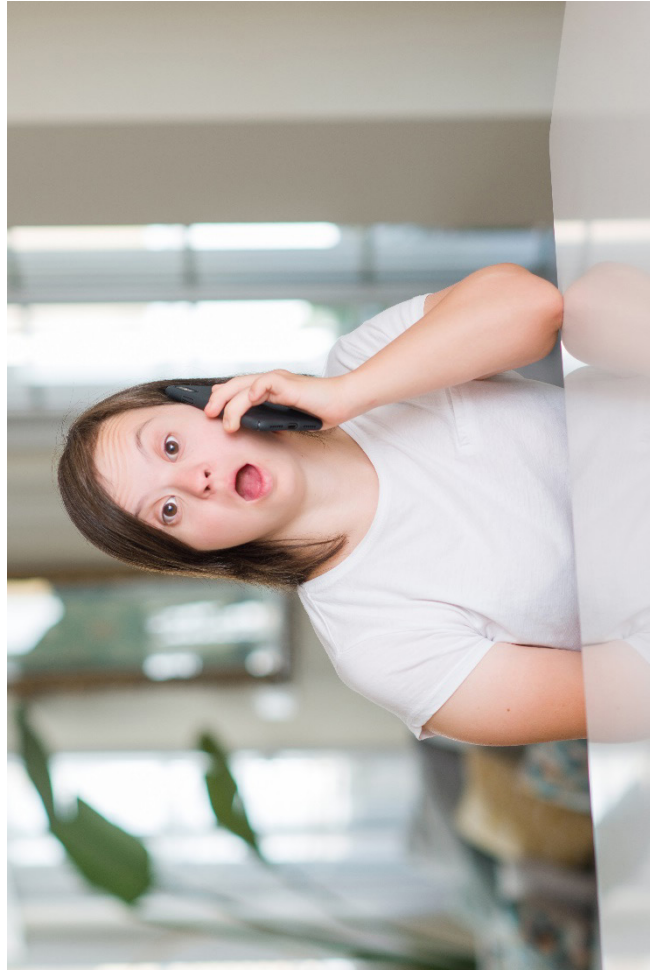
### Svipbrigði











## Verkefnablað 4

### Minn smekkur

Það er mismunandi hvað skiptir okkur máli í fari annarra. Sumt skiptir mann miklu máli og annað getur manni verið meira sama um. Veltið fyrir ykkur hvað það er sem skiptir ykkur máli.

Merkið við hvað skiptir ykkur máli í tengslum við útlit annarra

- Hárlitur
- Holdarfar
- Augnlitur
- Fatastíll
- Hreinlæti (neglur, tennur, lykt, fatnaður, skór)
- Hæð

Merkið við hvað skiptir ykkur máli varðandi persónuleika og lífsstíl annarra

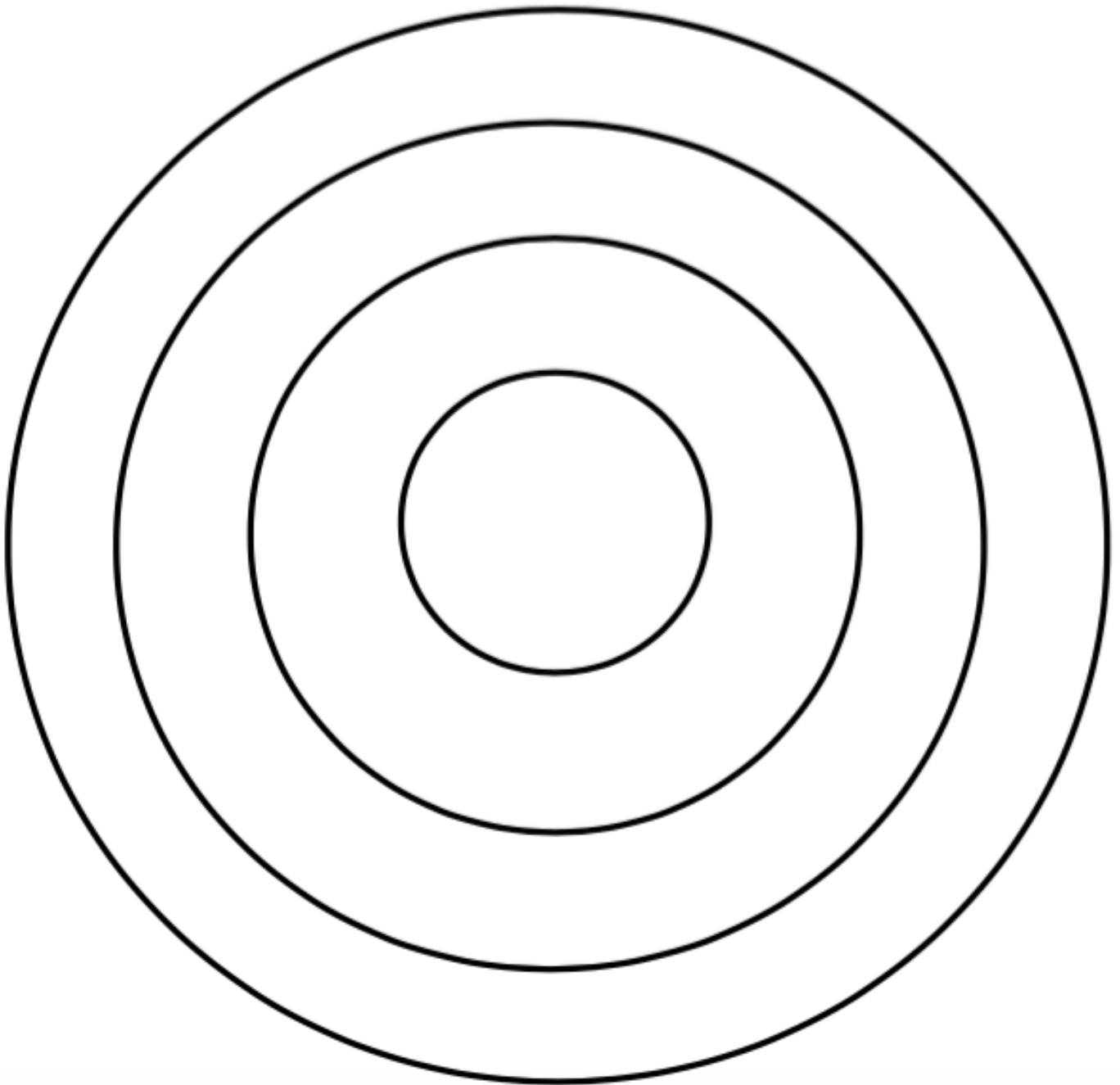
- Mont
- Rólegur einstaklingur
- Vill alltaf vera að gera eitthvað
- Félagsvera
- Feimni
- Húmoristi
- Alvarlegur einstaklingur
- Sjálfsöruggi
- Finnst gaman að ferðast og prófa nýja hluti
- Vill helst vera heima
- Jákvæðni
- Sveigjanleiki
- Kurteisi
- Hugar að líkamlegri heilsu
- Áfengisdrykkja
- Reykingar

Merkið við hvað skiptir ykkur máli varðandi áhugamál annarra

- Tónlist
- Kvikmyndaáhugi
- Leiklist
- Söngur
- Tómsundur
- Hreyfing
- Stjórnsmál

## Verkefnablað 5

### Sambandshringurinn minn



# Heimildir

- Cheak-Zamora, N. C., Teti, M., Maurer-Batjer, A., O'Connor, K. V., & Randolph, J. K. (2019). Sexual and Relationship Interest, Knowledge, and Experiences Among Adolescents and Young Adults with Autism Spectrum Disorder. *Archives of Sexual Behavior*, 48(8), 2605-2615. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1445-2>
- Corona, L. L., Fox, S. A., Christodulu, K. V., & Worlock, J. A. (2015). Providing Education on Sexuality and Relationships to Adolescents with Autism Spectrum Disorder and Their Parents. *Sexuality and Disability*, 34(2), 199-214. <https://doi.org/10.1007/s11195-015-9424-6>
- Curtis, A. (2017). Why Sex Education Matters for Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *American Journal of Nursing*, 117(6), 11. <https://doi.org/10.1097/01.naj.0000520233.91525.1f>
- Frawley, P. and Wilson, N. J. (2016). People with Intellectual Disability Talking About Sexuality, Education and Information, *Sexuality & disability* 34, 469-484.
- María Jónsdóttir (2010). *Kynverund fólks með þroskahömlun: Rannsókn um kynfræðslu* [MA ritgerð, Háskóli Íslands]. <https://skemman.is/handle/1946/5359>

## Vefsíður

<https://www.112.is/>

<https://sjukast.is/>

<https://resourcebank.ca/authoring/1012-tell-it-like-it-is-sexual-health-wellness-educatio/view>

<https://taktuskrefid.is/>

<https://www.youtube.com/watch?v=mE4FS0VRiE0>

<https://www.youtube.com/watch?v=EL5ljXtxG4k>

<https://www.youtube.com/watch?v=i16VNYEHgHM><https://www.youtube.com/watch?v=ul4kGBldiwU&list=PLkTgnyQ4KRz0AuTXSME4PQZor7Q0RKfBc&index=3><https://www.youtube.com/watch?v=0Nr5YG-iyj0&list=PLkTgnyQ4KRz0AuTXSME4PQZor7Q0RKfBc&index=3>

# ALLT UM ÁSTINA

## I. hluti Kennsluleiðbeiningar

ISBN 978-9979-0-2913-7

© 2023 María Jónsdóttir og Thelma Rún van Erven

© 2023 Myndhöfundur Sigmundur Breiðfjörð

Ritstjórn: Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Sérstakar þakkir: Svandís Anna Sigurðardóttir, sérfræðingur  
í hinsegin jafnréttismálum fyrir yfirllestur.

Félags- og vinnumarkaðsráðuneytið, Lýðheilsusjóður,  
og Þróunarsjóður námsgagna fyrir veittan styrk.

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

1. útgáfa 2023

Menntamálastofnun

Kópavogur

Umbrot og útlit: Menntamálastofnun

**40742**