

ALLT UM ÁSTINA

II. hluti

María Jónsdóttir, félagsráðgjafi

Thelma Rún van Erven, sálfræðingur

Myndhöfundur Sigmundur Breiðfjörð

ALLT UM ÁSTINA

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

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

- Sjálfsmyndin 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.

EFNISYFIRLIT

1. Sjálfsmynd	5
2. Tilfinningar og líkamstjáning	26
3. Líkaminn og hreinlæti	44
4. Samfélagsmiðlar	66
5. Minn smekkur	92
6. Ástarmálin	111
7. Ástarsambönd	135
8. Kynlíf og samþykki	164
9. Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar	201
10. Misnotkun	226
11. Klám	249

1. SJÁLFSMYND

Tíminn í dag

- Sjálfsmynd
- Sjálfsstyrkur
- Ákveðni
- Sjálfsrækt
- Gagnrýni
- Hrós





Sjálfsmynd

- 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?

Verkefni: Sjálfsmynd

Hver ert þú?

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.



Sjálfsmynd sveiflast upp og niður



Verkefni: Sterk sjálfsmynd

Veljið setningar sem passa í kassana og tengið:

- Ég er óánægður með mig.
- Engum líkar við mig.
- Ég er mikils virði.
- Ég er heimskt.
- Ég er fyndinn.
- Ég get allt.



- Ég get verið ósammála.
- Ég stend með mér.
- Ég get ekki neitt.
- Ég leyfi öðrum að ráða.
- Ég er ánægð með mig.
- Að segja já en meina nei.

Verkefni: Veik sjálfsmynd

Veljið setningar sem passa í kassana og tengið:

- Ég er óánægður með mig.
- Engum líkar við mig.
- Ég er mikils virði.
- Ég er heimskt.
- Ég er fyndin.
- Ég get allt.



- Ég get verið ósammála.
- Ég stend með mér.
- Ég get ekki neitt.
- Ég leyfi öðrum að ráða.
- Ég er ánægð með mig.
- Að segja já en meina nei.

Verkefni: Styrkleikar og veikleikar



Sjálfsmynd

Kæri sáli

Ég verð að segja þér frá afmælisdeginum í gær. Ég var búin að hlakka svo til að fá símtöl, skila-boð, like, „snöpp“ og „tögg“ í „stories“ frá vinkonum mínum en síðan heyrðist ekkert frá þeim allan daginn. Ég var mjög leið og sjálfsmyndin mín 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 fjölskyldan mín og allar vinkonur mínar 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.



Sjálfsstyrkur/sjáfstraust



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.



Verkefni: Sjálfsstyrkur

Að vera ákveðin/n
og geta gagnrýnt

Að taka gagnrýni

Að taka hrósi
og hrósa öðrum

Að gera málamiðlanir

Verkefni:

Hvað er ákveðni?

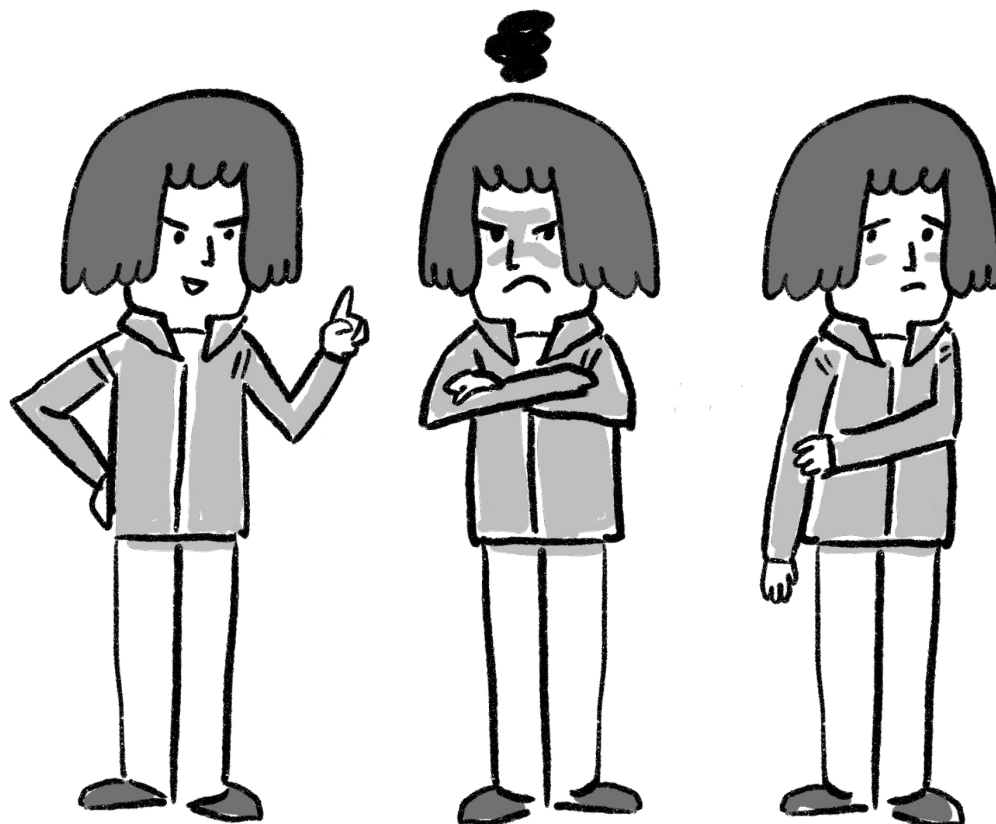
Ákveðni er:

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

Ákveðni er ekki:

- Að láta aðra gera það sem þú vilt.
- Að vera þögull þegar þú ert reiður yfir einhverju.
- Að láta aðra taka ákvarðanir fyrir þig.

Hegðun





Sterk sjálfsmynd Ákveðniþjálfun

Að segja já en meina nei



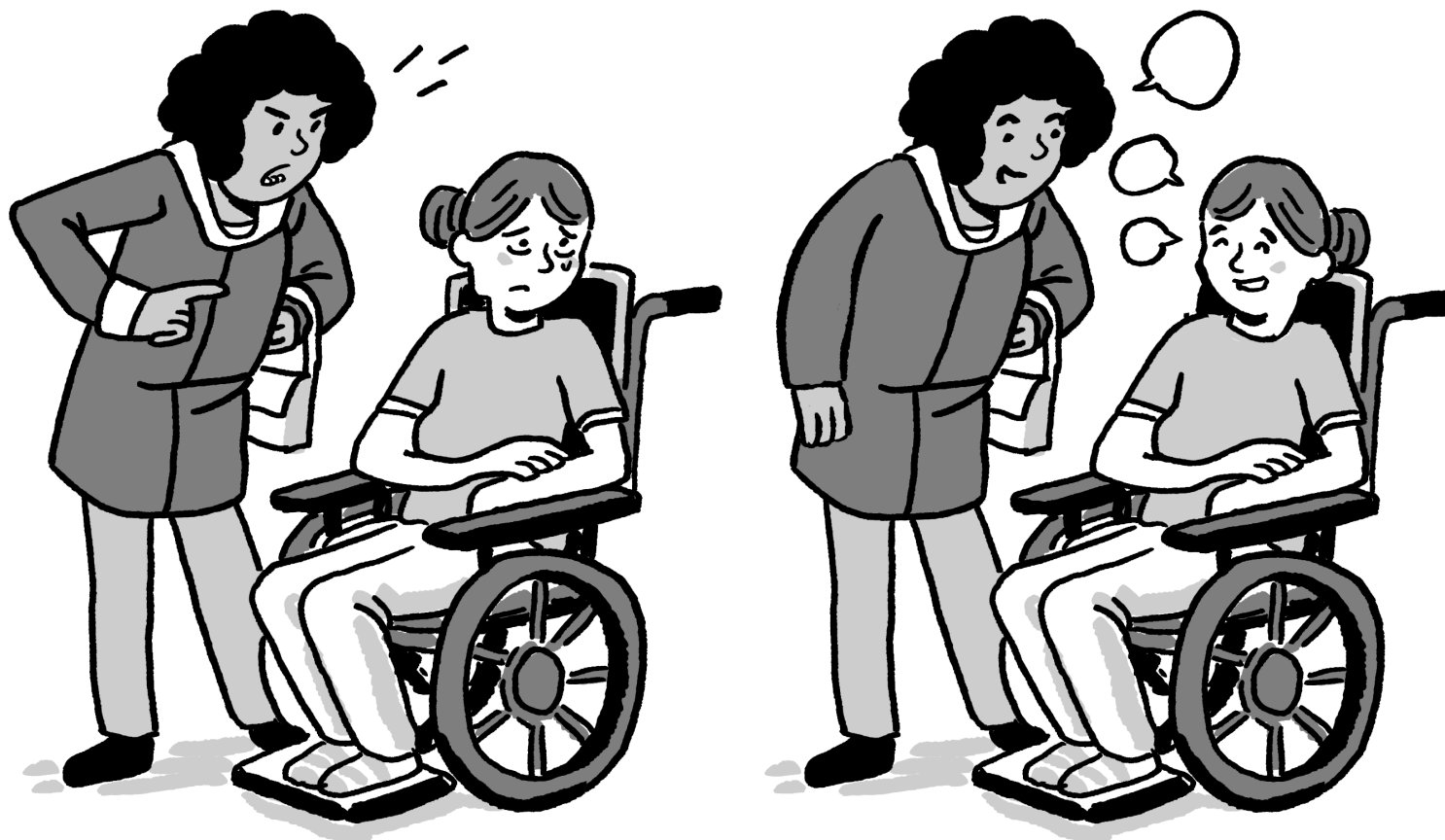


Sjálfsrækt

Hvað getum við gert?



Að gagnrýna



Að taka gagnrýni

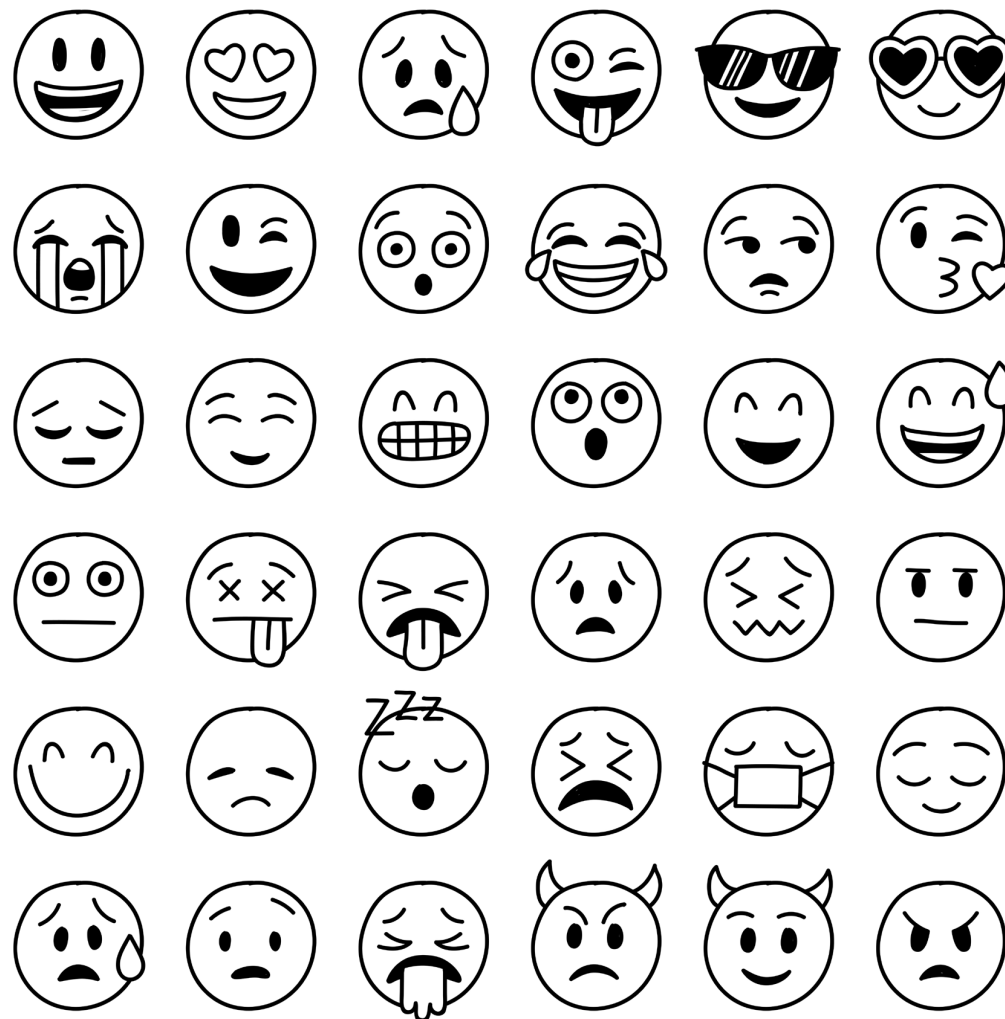


Að hrósa og fá hrós



Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Tilfinningar
- Tilfinningahjólið
- Líkamstjáning
- Samskipti og tilfinningar



Spurningar úr síðasta tíma

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

Tilfinningar

sorg



hræðsla



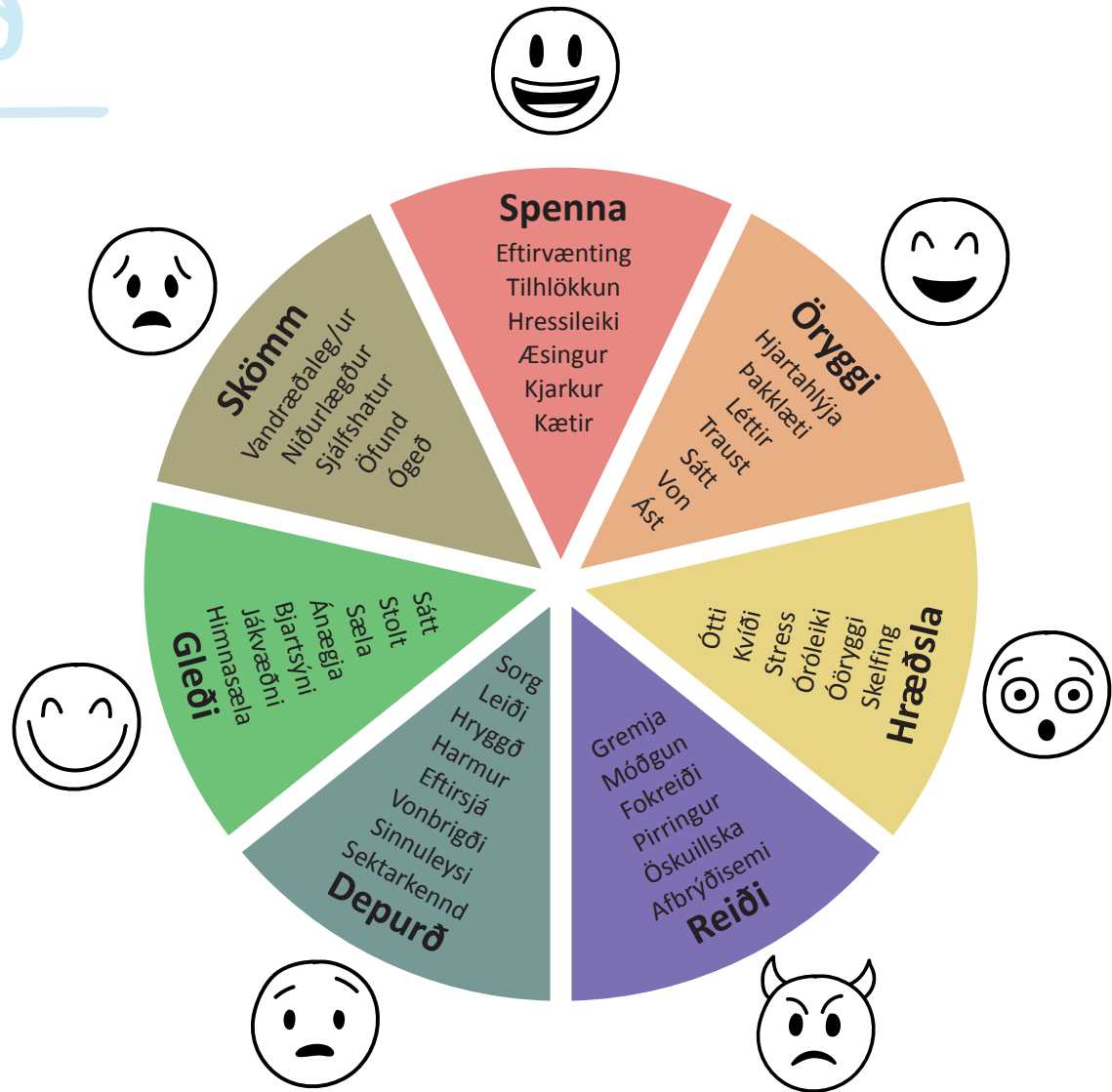
reiði



gleði



Tilfinngahjólið



Hræðsla



Reiði



Afbrýðisemi



Sorg



Gleði



Kynferðislegar tilfinningar



Tilfinningar og líkamstjáning



Verkefni: Líkamstjáning og tilfinningar

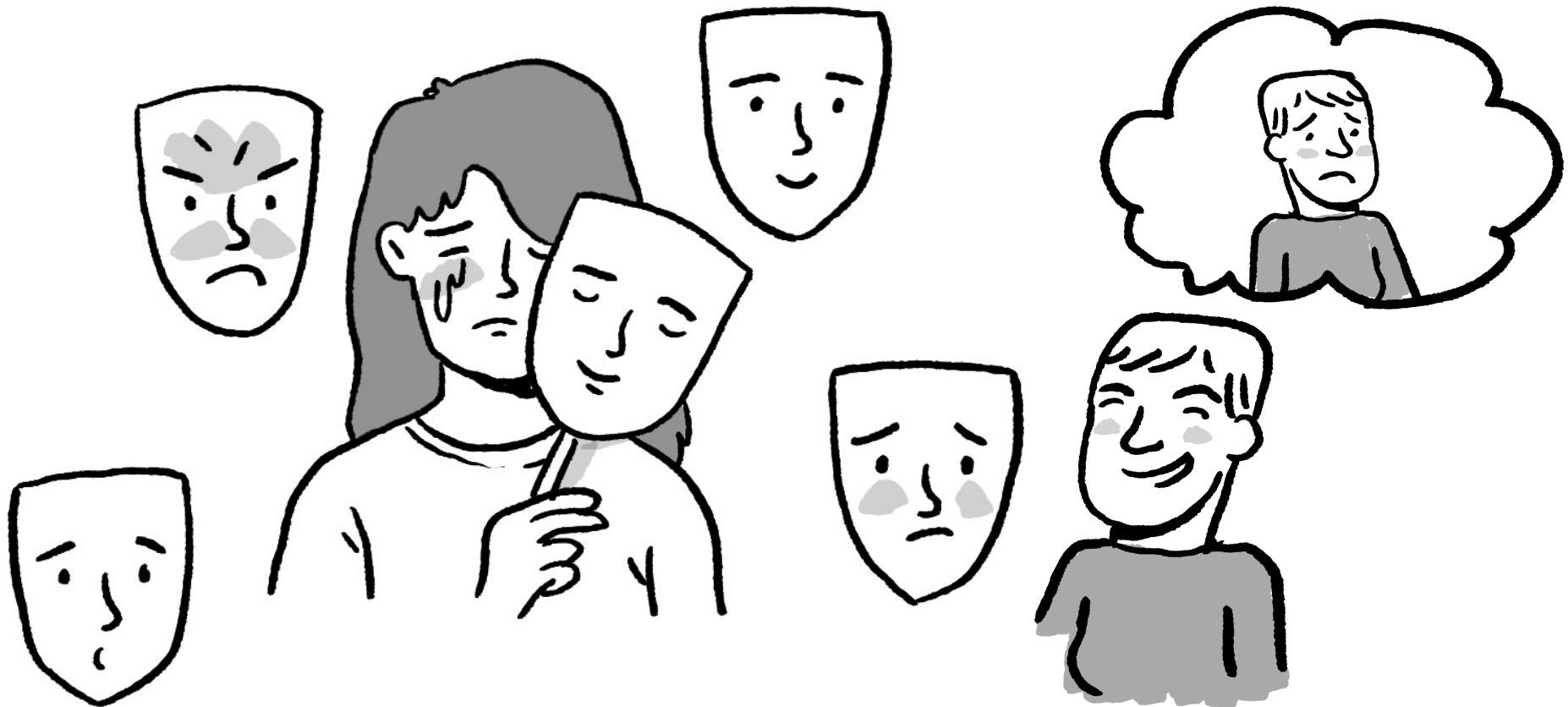
Parið saman tilfinningu og líkamlega líðan:

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

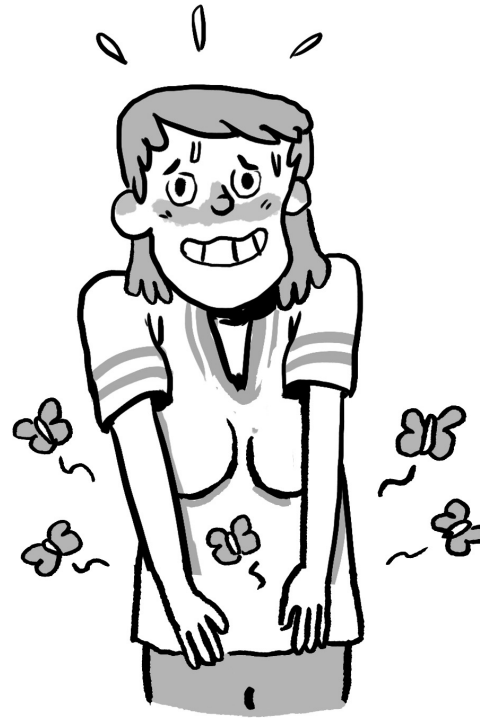
Verkefni: Svipbrigði



Verkefni: Hvað er líkaminn að segja?



Upplifun og tjáning tilfinninga



Að deila tilfinningum með öðrum



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?



3. LÍKAMINN OG HREINLÆTI

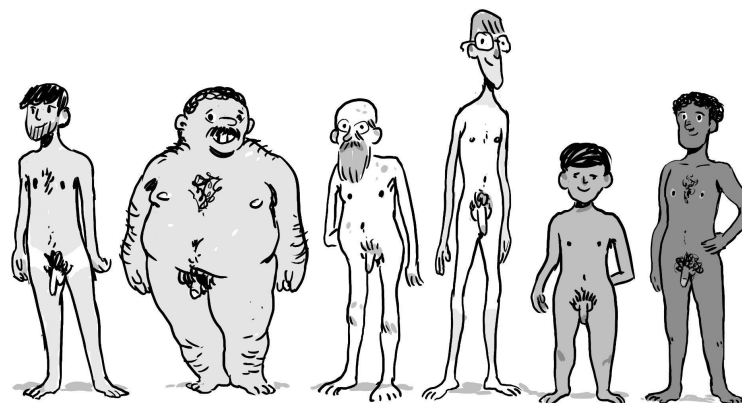
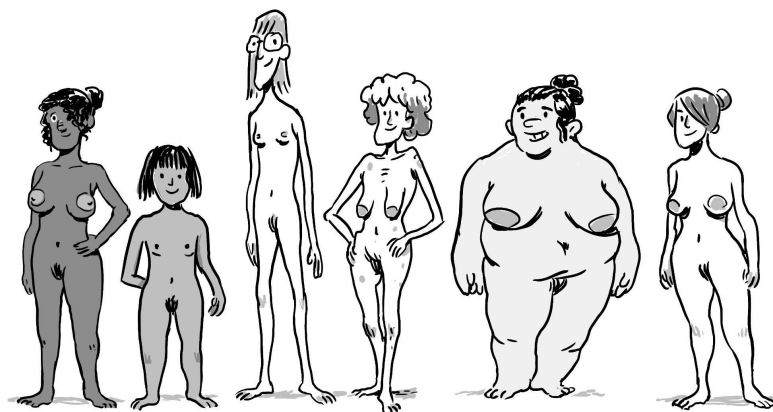
Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Líkaminn okkar
- Hreinlæti
- Hreinlæti og kynfærin

Spurningar úr síðasta tíma

- | | rétt | rangt |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • Gleði, reiði, sorg og hræðsla eru grunntilfinningar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Afbrýðisemi er gleðitilfinning. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Kynferðistilfinningar eru óeðlilegar og ekki í lagi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Tilfinningar okkar geta birst með líkamstjáningu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Það er mikilvægt að tjá tilfinningar sínar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Að vera ákveðin er sama og vera frekur. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Það eru ekki allir með tilfinningar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

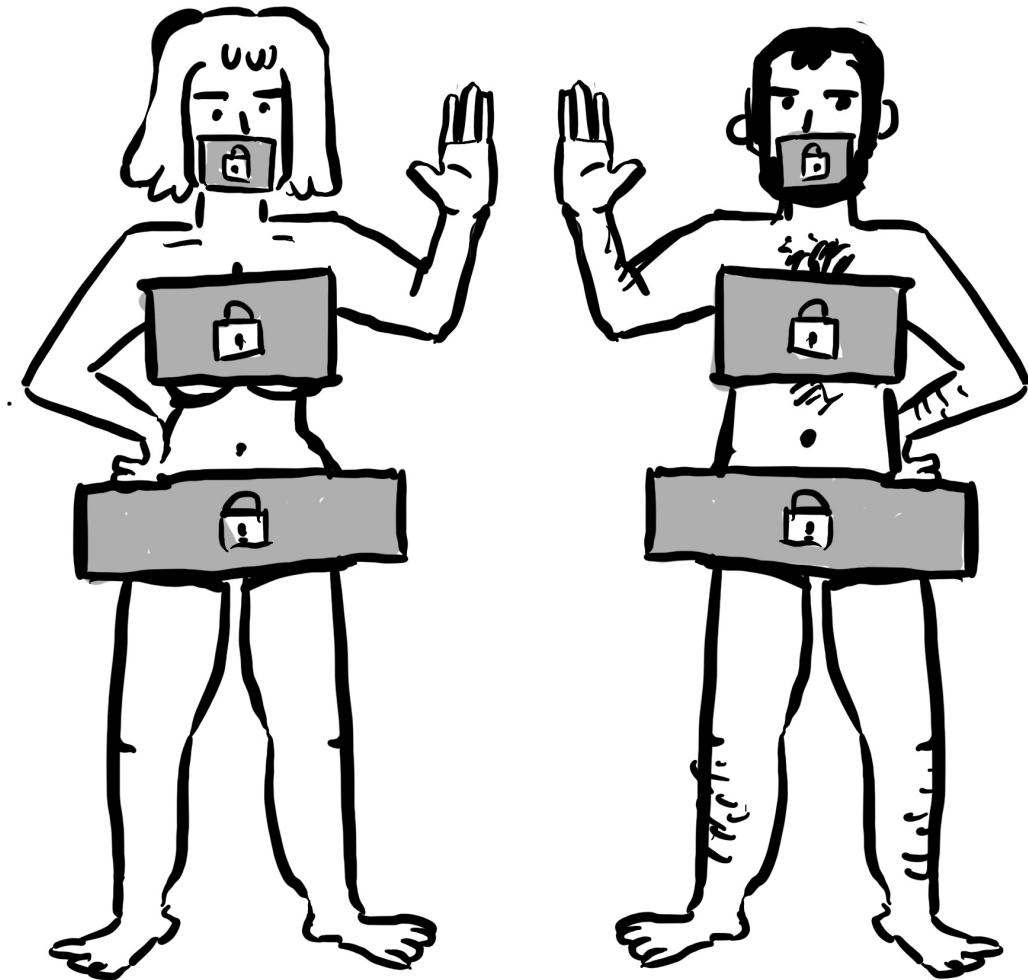
Líkaminn okkar



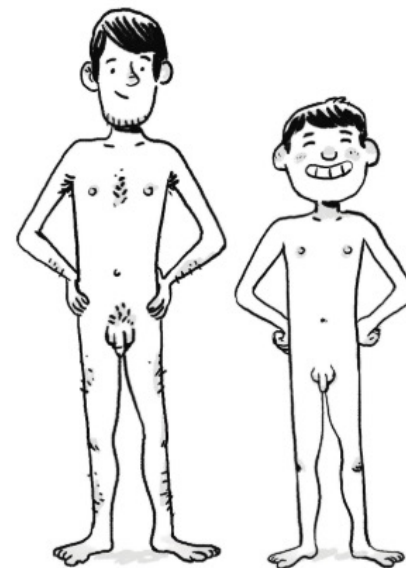
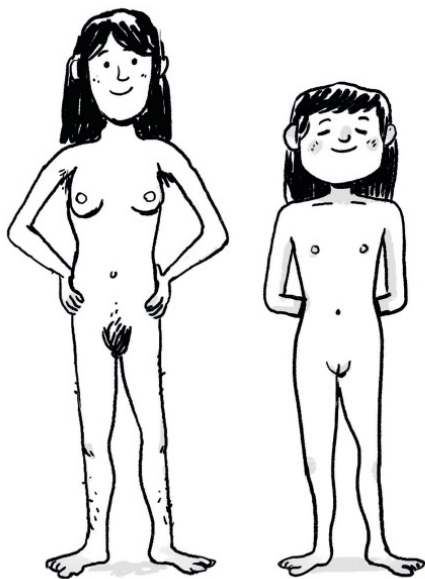
Alls konar líkamar



Einkastaðir líkamans



Kynþroski



Hreinlæti



Persónulegt hreinlæti

- Hvernig eigum við að...,,
 - Halda líkama okkar hreinum?
 - Halda fötunum okkar hreinum?
- Líkamsímynd okkar skiptir máli.



Frá toppi til táar – Hárið



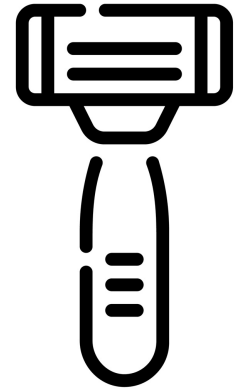
- Hvað er í pokaþum?
- Til hvers notum við þessa hluti og hvernig?

Hárin á líkama okkar

Hvernig snyrtum við önnur hár á líkamanum?

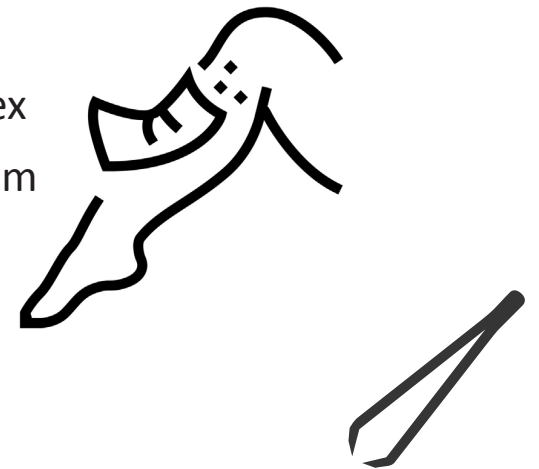
Rakstur:

Rakstur felur í sér að hár er fjarlægt 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:

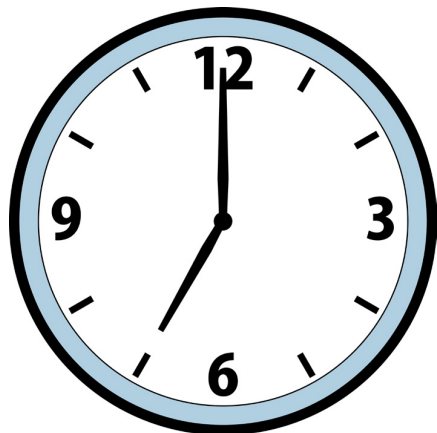
Vaxmeðferð felur í sér að hár er fjarlægt af rótinni með vaxstrimlunum en það vex aftur eftir tvær til sex vikur. Hægt er að vaxa næstum hvaða svæði líkamans sem er, þar á meðal: augabrúnir, kynhár, fætur, handleggi, bak og fleira.



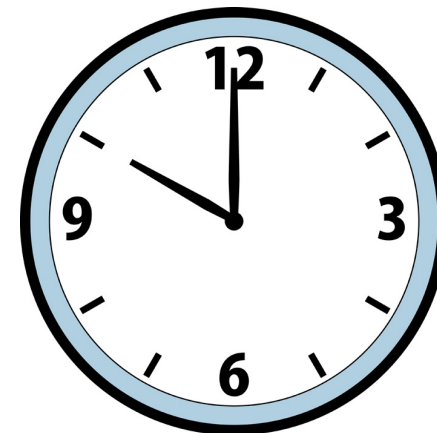
Plokkun:

Plokkun felur í sér að hár er fjarlægt af rótinni með því að nota plokkara.

Tennur



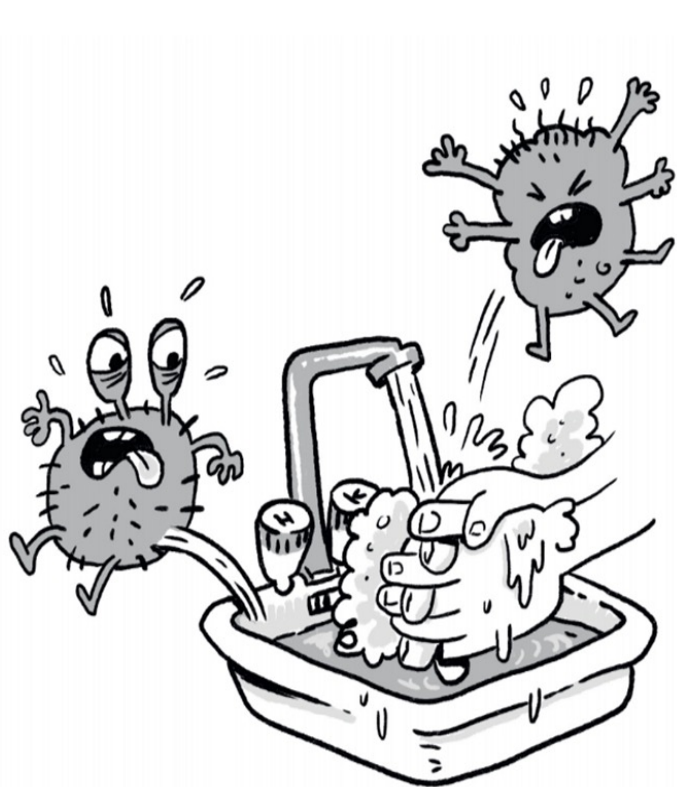
Bursta á morgnana



Bursta fyrir háttinn



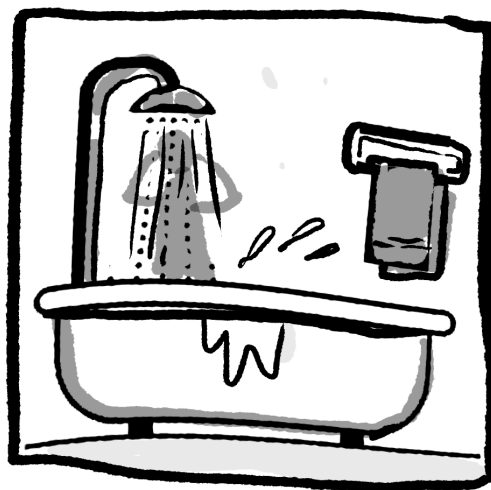
Handþvottur



Neglur



Líkamsþvottur

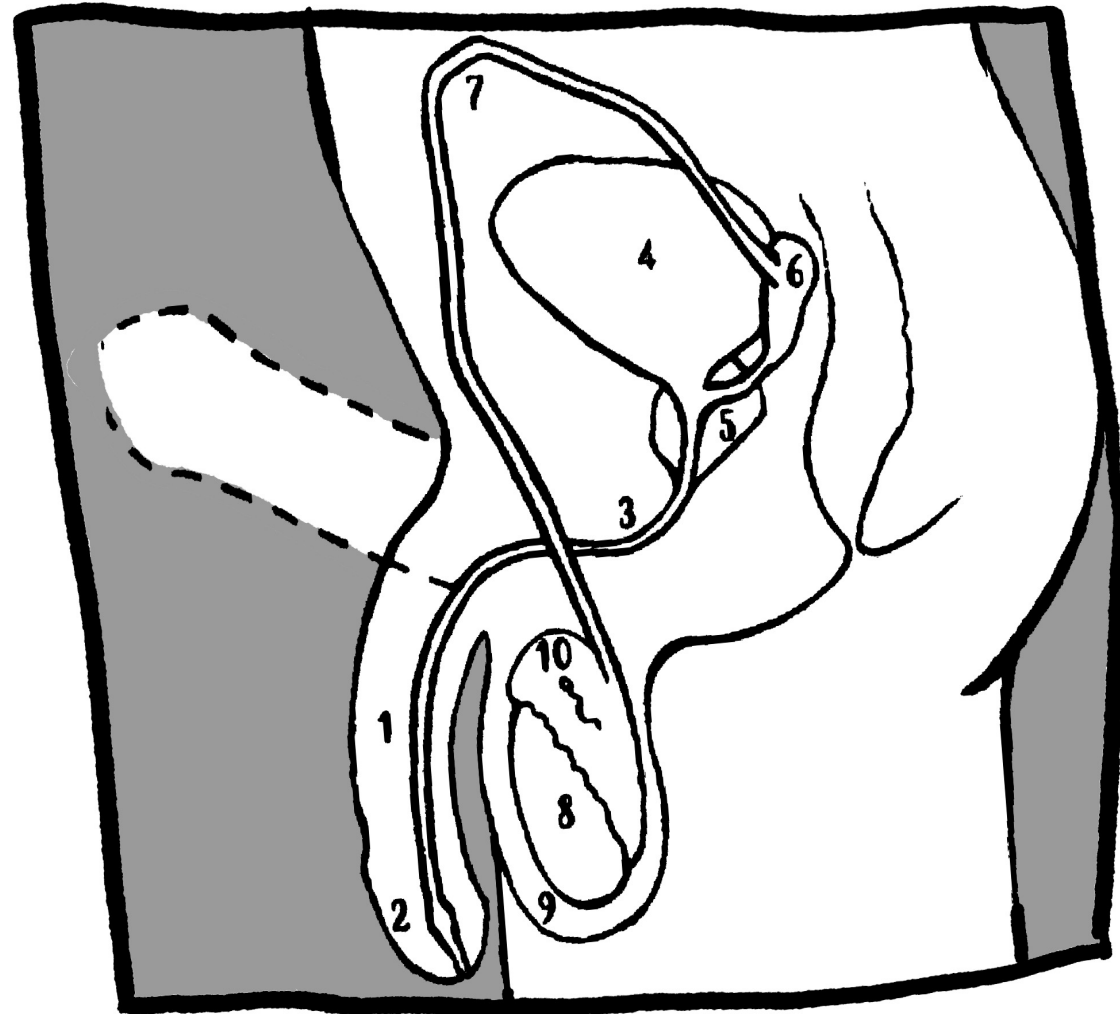


Fatnaður

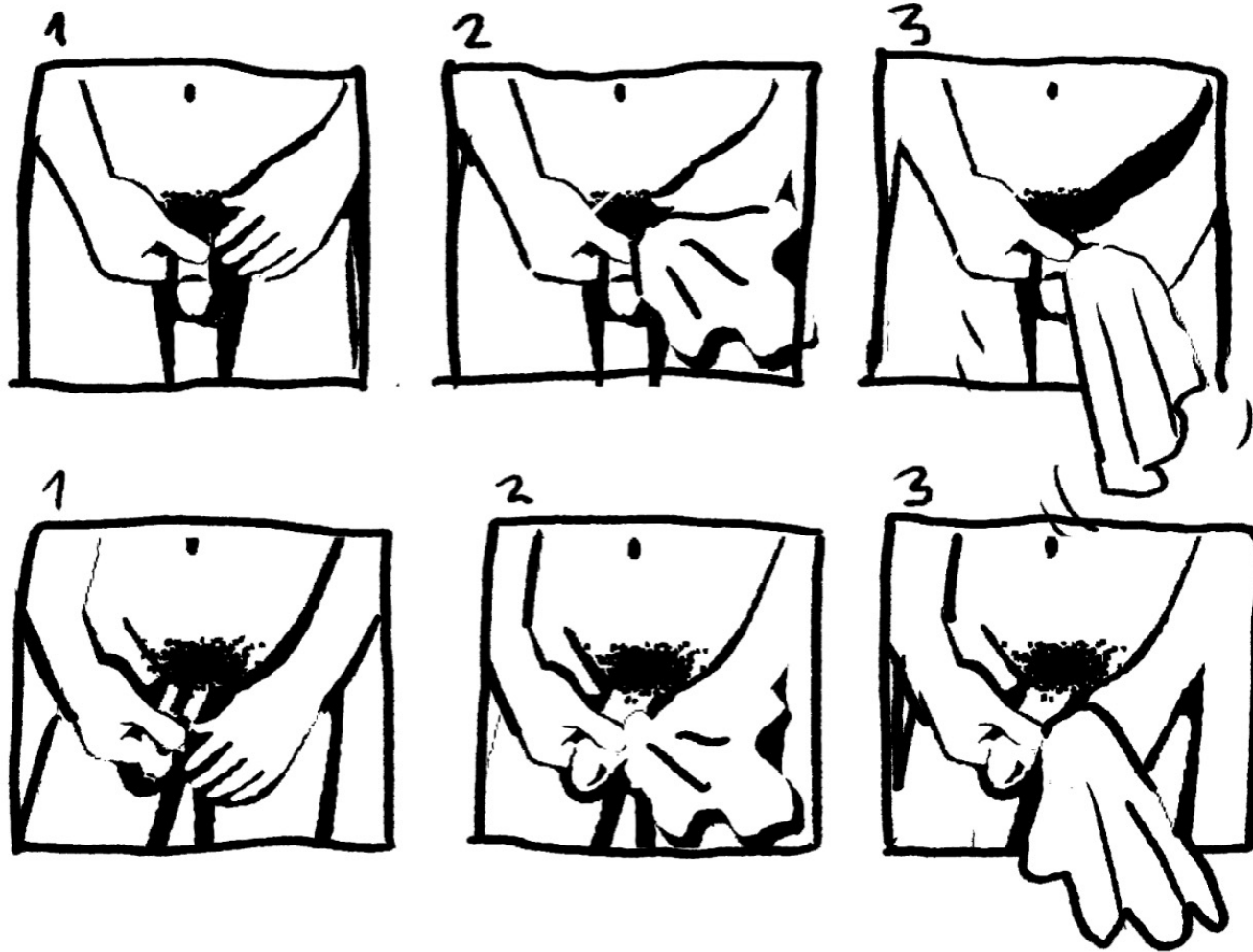


Kynfæri: Typpi og pungur

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

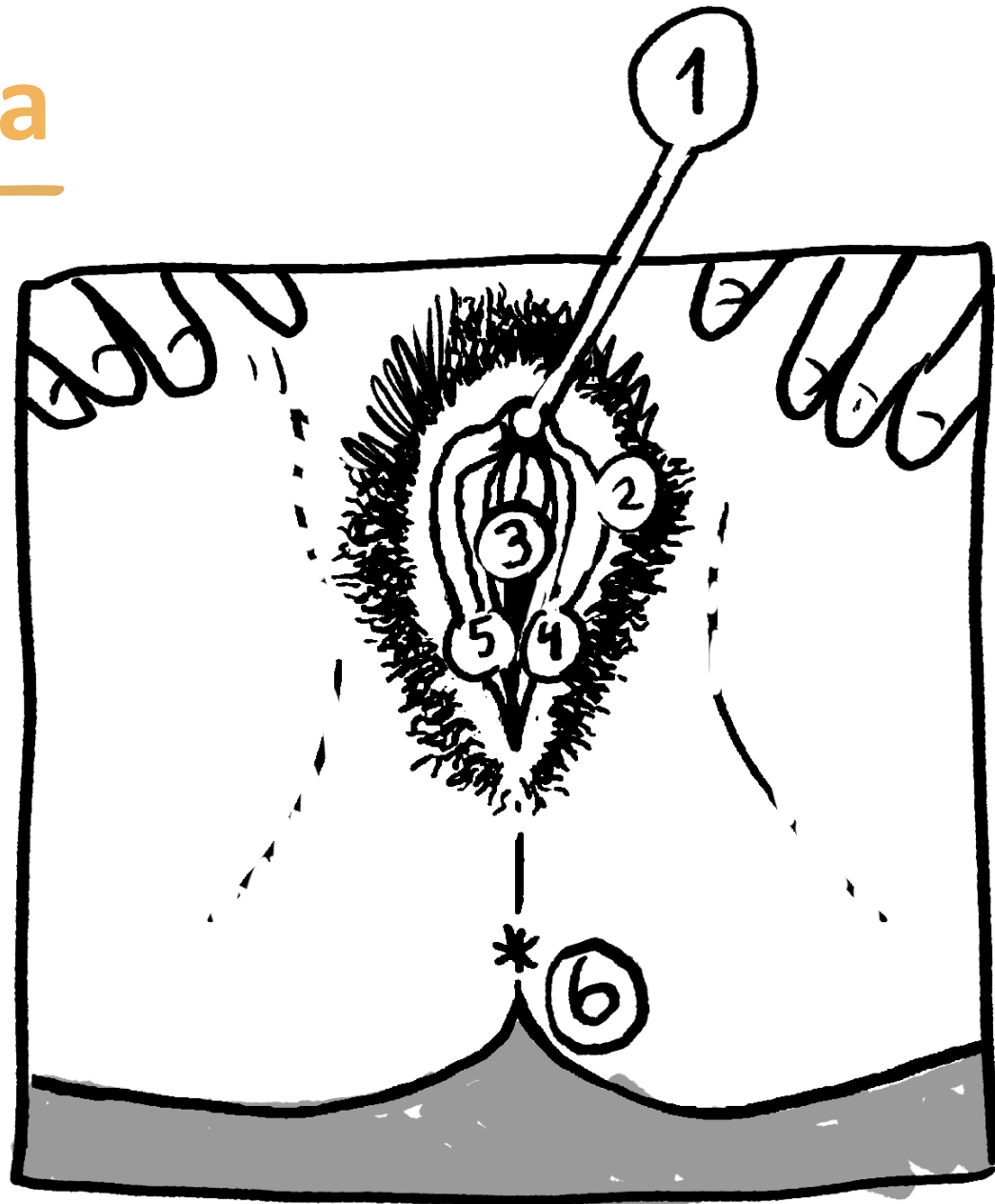


Hreinlæti og kynfæri



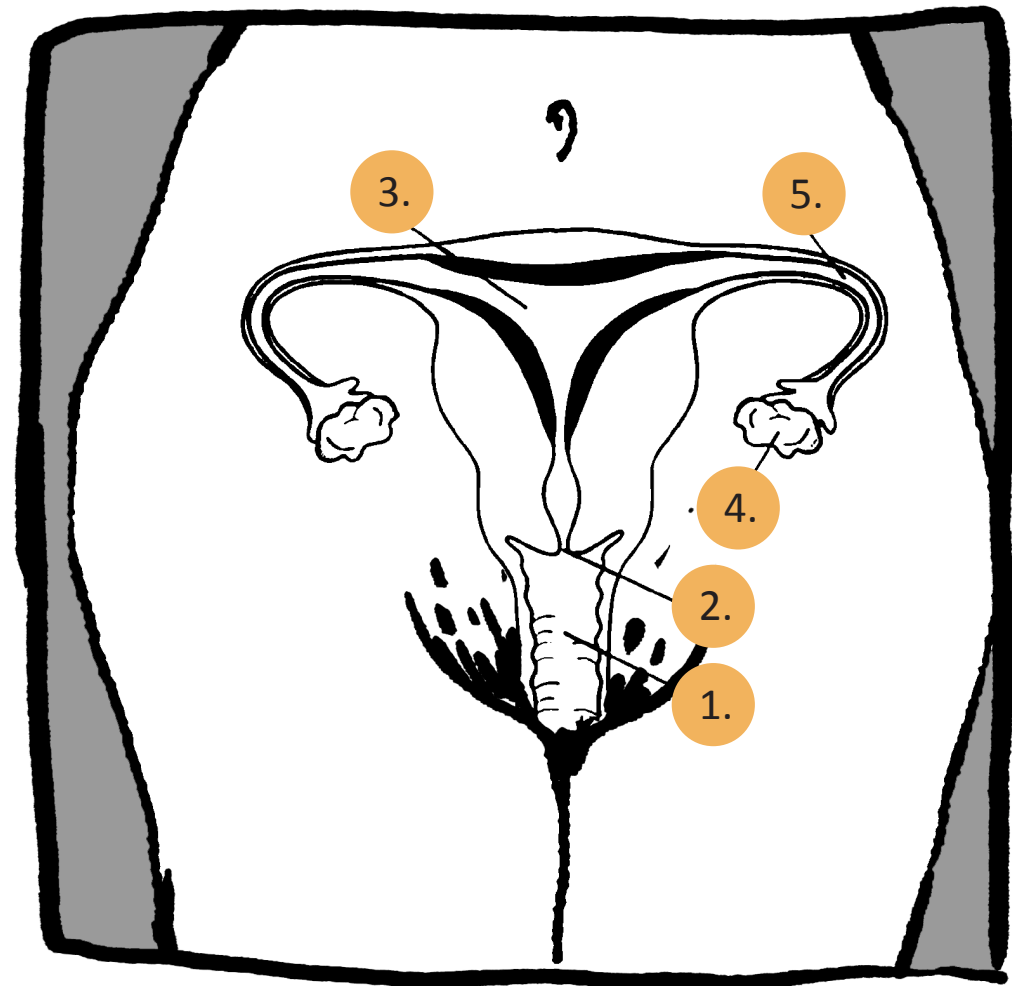
Ytri kynfæri: Píka

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

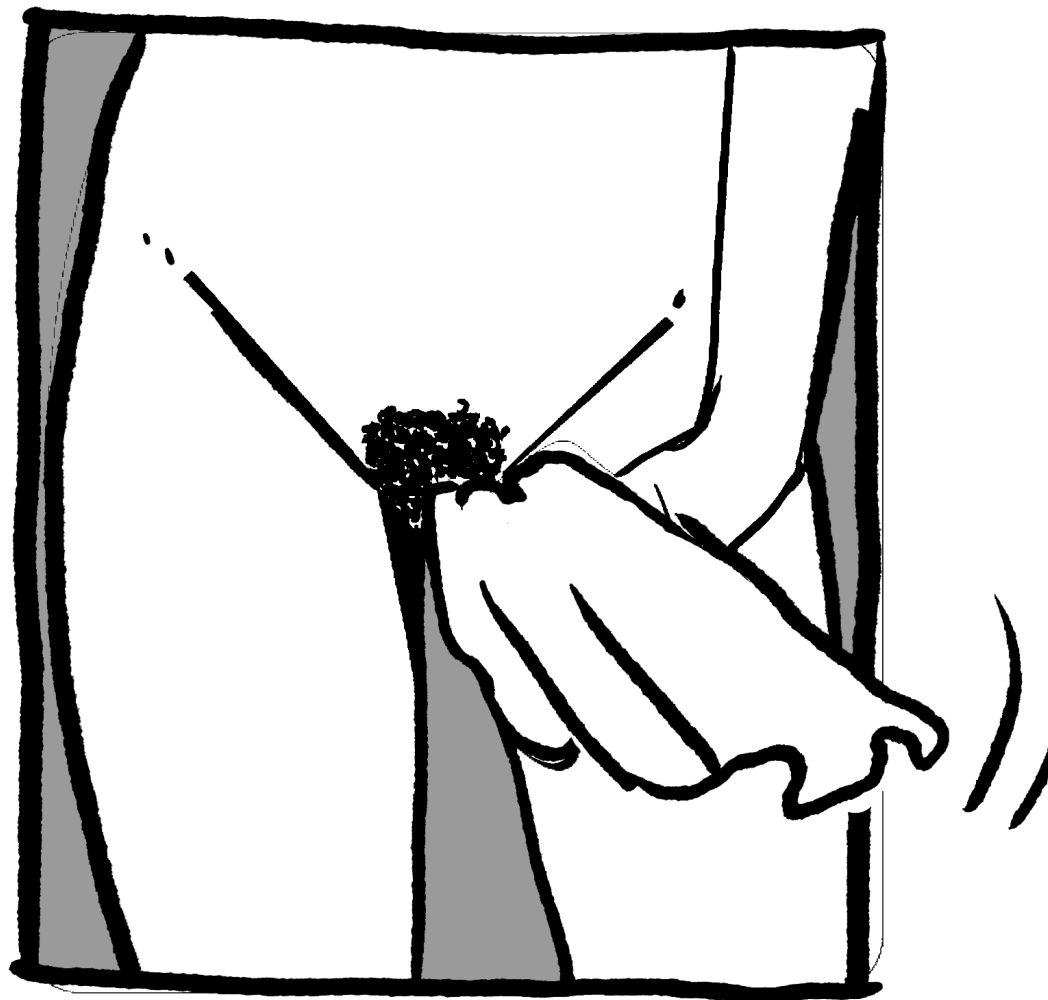


Innri kynfæri: Píka

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



Hreinlæti og kynfærin



Kæri sáli

Í enskutímum 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?



4. SAMFÉLAGSMIÐLAR

Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Internetið
- Netreglur
- Að kynast á netinu
- Samfélagsmiðlar
- Sexting

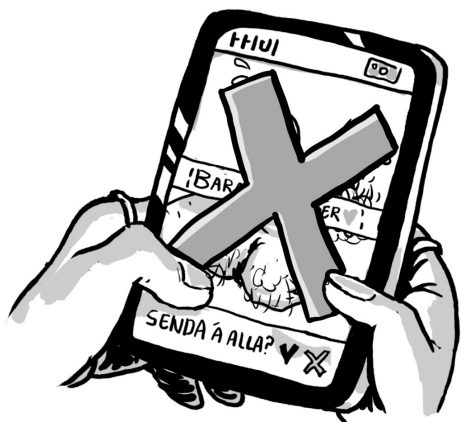
Spurningar úr síðasta tíma

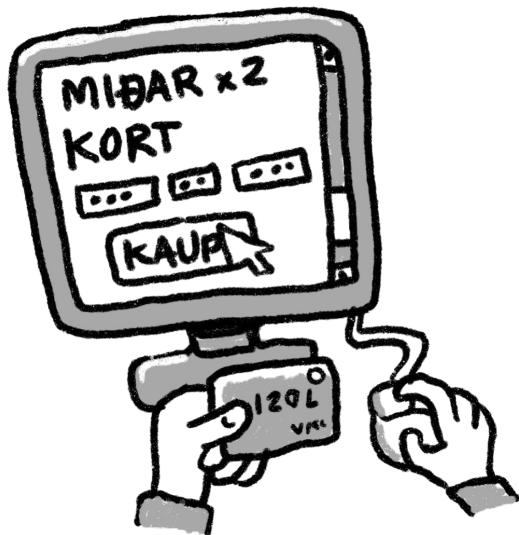
- | | rétt | rangt |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • Samfélagið á að stjórna hvernig líkami minn lítur út. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Persónulegt hreinlæti er skiptir ekki máli. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| •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

Internetið

- Netíð 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
 - Spamm
 - Hakkara
 - „Online predators“

Netreglur





Verkefni: Hvað má gefa upp á netinu?



Í lagi



Ekki í lagi

Þú ert að kaupa tónleikamiða í gegnum netið og það er óskað eftir nafni og símanúmeri.

Þú ert á vefsíðu sem óskar eftir kortaupplýsingunum þínum, en þú ert ekki að kaupa neitt.

Þú ert að byrja að kynna einhverjum í gegnum samfélagsmiðla og viðkomandi biður um heimilisfangið þitt.

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.

Þú færð tölvupóst frá ókunnugum sem segist vera skyldur þér og biður þig um pening.

Kynnast á netinu



- Oft kynnist fólk á netinu eða samfélagsmiðlum.
- Þegar fólk kynnist á netinu er mikilvægt að huga að nokkrum atriðum til þess að tryggja eigið öryggi.

Kynnast á netinu

Er viðkomandi að nota mig?

Á hán aðra kærustu/kærasta?

Er þessi manneskja sú sem hún segist vera?



Sameiginlegir vinir?

Get ég treyst viðkomandi?

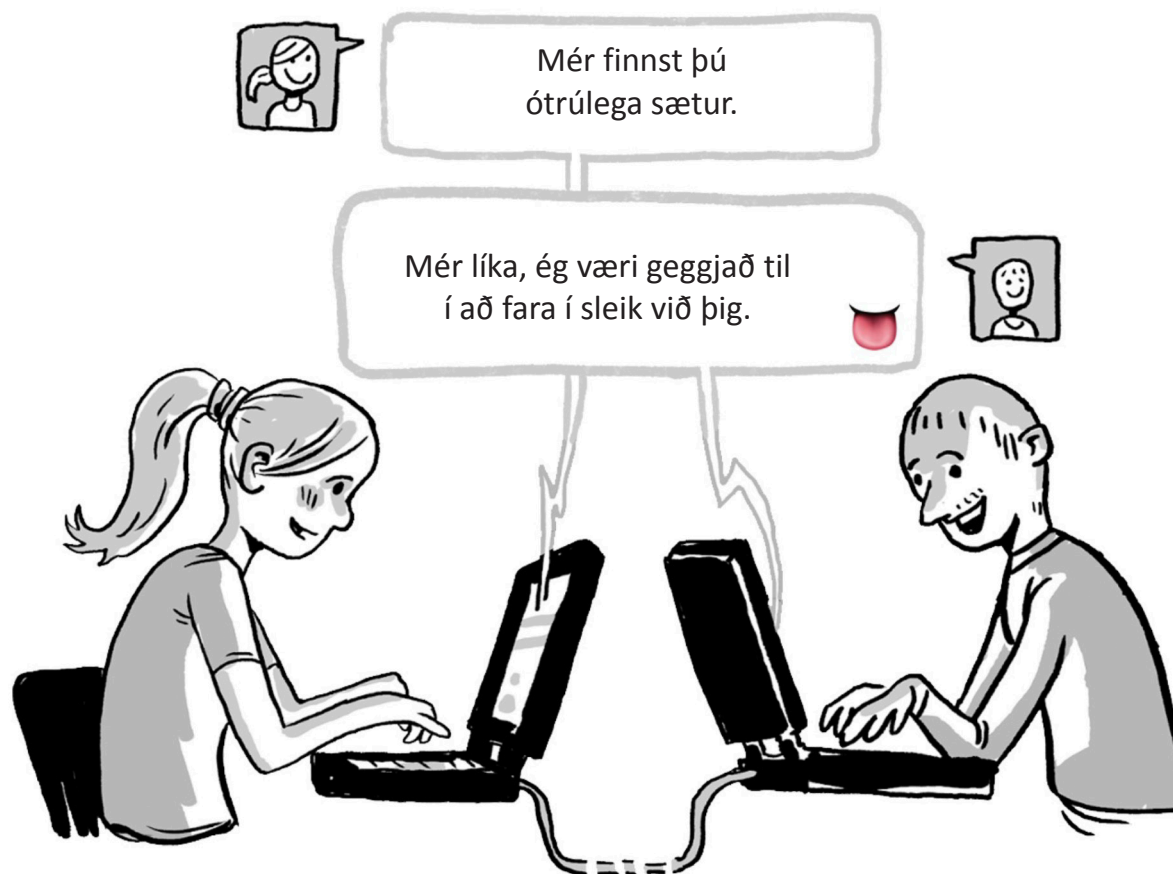
Er þessi manneskja að gefa upp réttan aldur?

Kynnast á netinu



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.



Kynnast á netinu



Kynnast á netinu



Hvað má birta á samfélagsmiðlum?

- | | já | nei |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • Má gera marga statusa um hversu mikið maður elskar maka sinn? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Má birta mynd af sér í sleik? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Má birta mynd af sér uppí rúmi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Má birta myndir af sér í fáum/efnislitlum fötum? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Má birta myndir af sér að kela (make out). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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 samfélagsreglum. Ef það eru einhver vafaatriði er gott að geta kallað til kennara til að aðstoða.

Áhrifavaldar og athygli á samfélagsmiðlum





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.



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



Sexting

Hvað er sexting?
Það er að senda
kynferðisleg
skilaboð.

Áframsendir
hann nokkuð
myndina?

Hvað á ég
að gera ef ég
fæ senda
nektarmynd?

Hvað á ég
að gera ef ég
er beðin um
nektarmynd?

Get ég treysti
því að hán sjái
bara myndina?



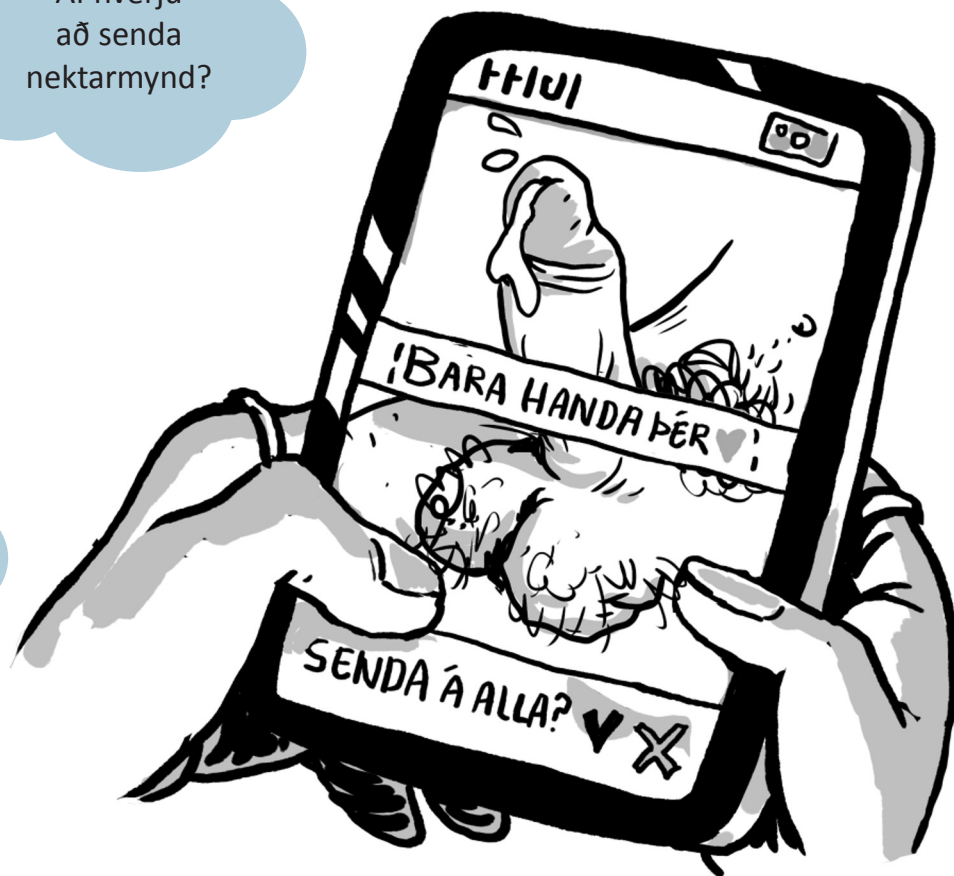
Sexting

Af hverju
að senda
nektarmynd?

Eru allir aðrir
að senda
nektarmyndir?

Er erfitt
að segja nei?

Verð ég
vinsælli ef ég sendi
nektarmynd?



Ertu að láta
undan þrýstingi
eða hótun?

Hvað gerist ef
ég segi nei?

Áttu meiri séns
ef þú sendir
nektarmynd?

Afleiðingar sexting



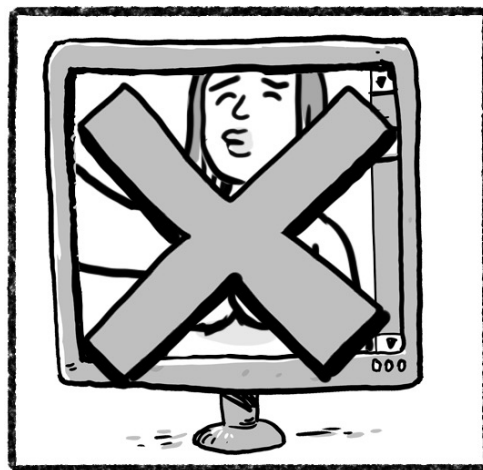
Sexting og lögin



Sexting



Sexting



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?



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.



Verkefni: Sexting og lögin

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

5. MINN SMEKKUR

Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Aðdáandi eða ástfanginn
- Að vera hrifinn
- Minn smekkur
- Skiptir aldur máli
- Á ég séns
- Umræður um greiningar

Spurningar úr síðasta tíma

- Við getum treyst öllum sem við kynnumst á netinu.
- Það er allt í lagi að byrja með einhverjum þó við höfum ekki hist í raunheimi.
- Það getur verið auðveldara að spjalla í gegnum netið.
- Maður á ekki að ræða persónulega hluti við netvini.
- Það er í lagi að senda nektarmynd ef maður spyr viðkomandi fyrst.
- Sexting er að senda kynferðisleg skilaboð eða nektarmyndir.
- Maður er skræfa ef maður sendir ekki nektarmynd.
- Ef mynd endar á netinu er kannski aldrei hægt að eyða henni.
- Ef einhver deilir nektarmynd af manni í leyfisleysi á maður að hafa samband við lögregluna.
- Það er í lagi að taka nektarmyndir af kærastanum sínum í leyfisleysi.

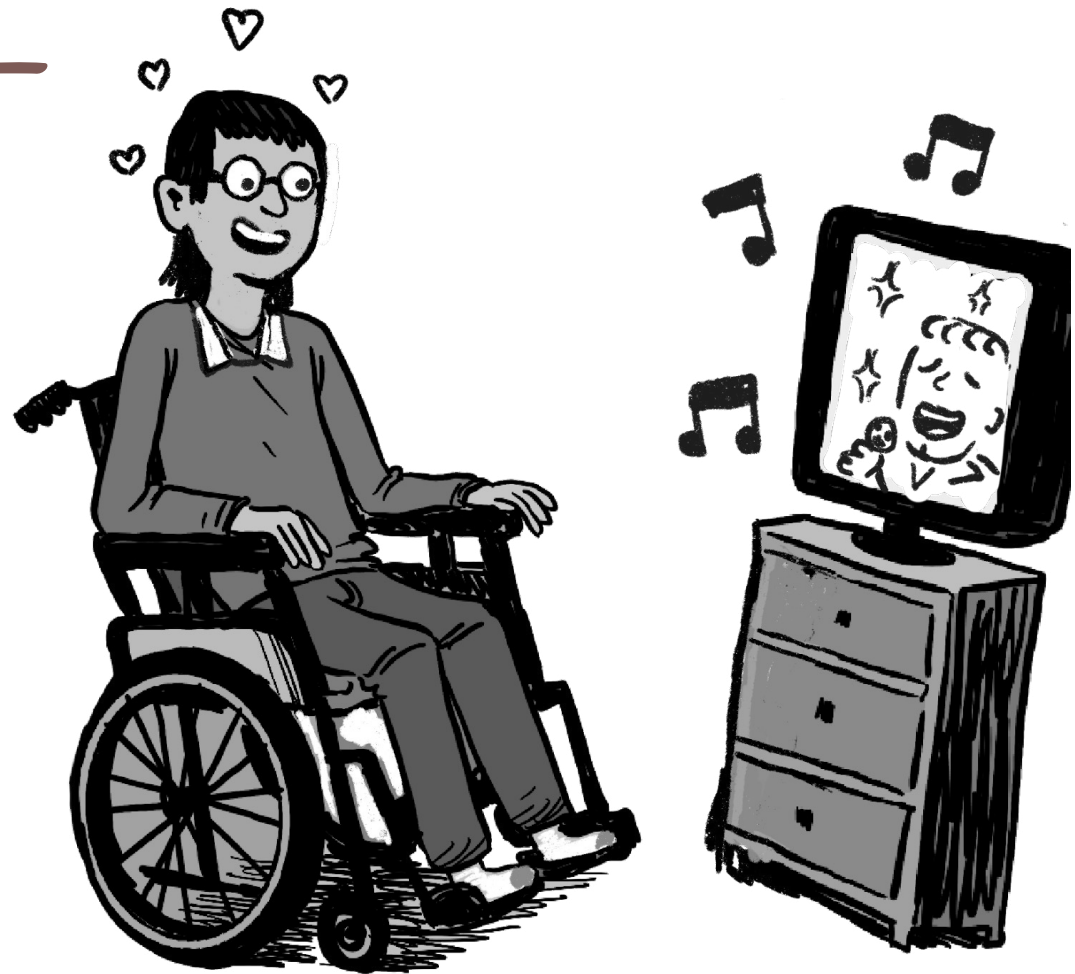
rétt rangt

Unglingsárin

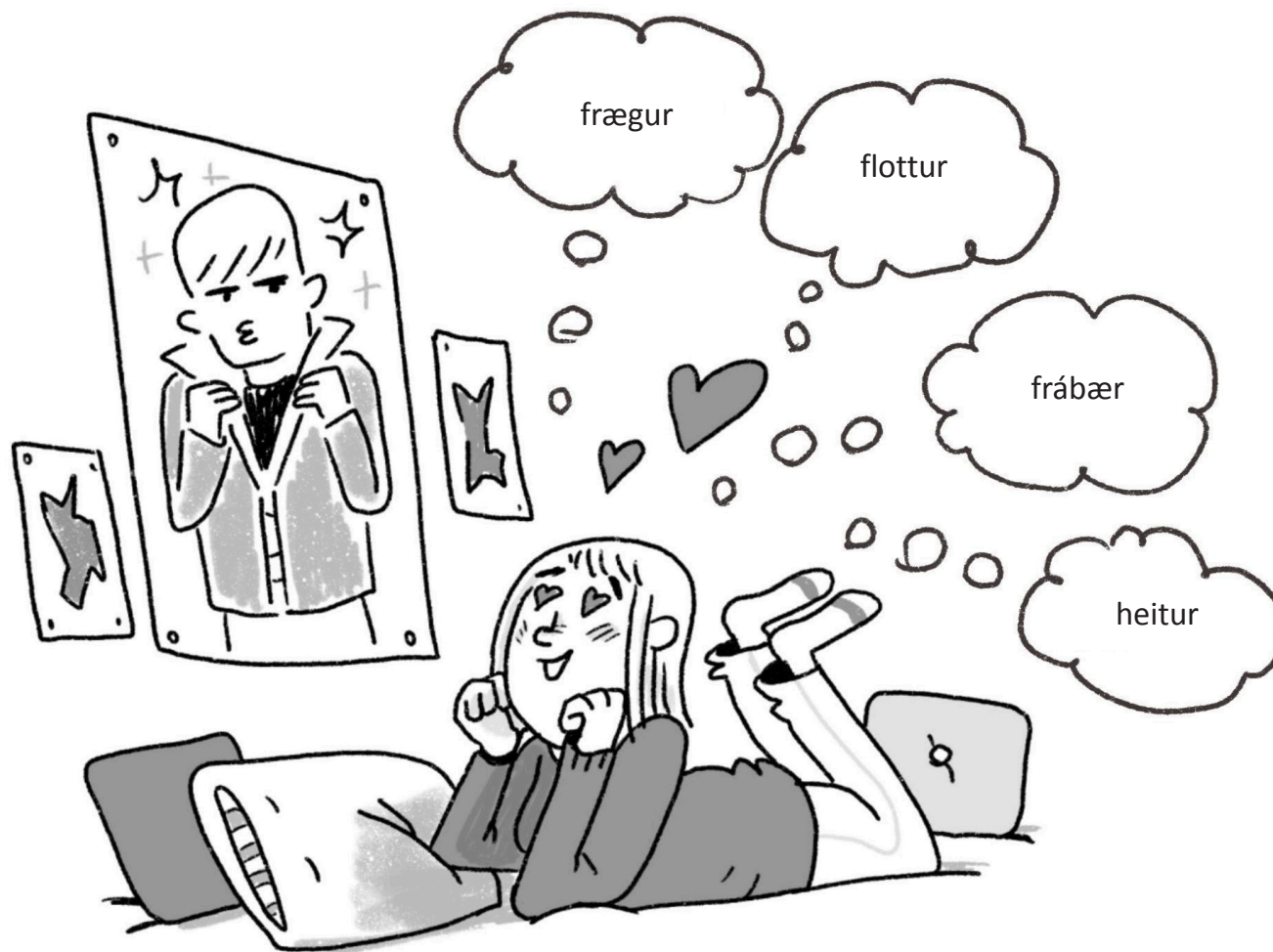
Þegar fólk kemst á unglingsaldurinn upplifa margir löngun til að eignast kærasta/kærustu/ kærast.



Er ég aðdáandi eða ástfanginn?



Aðdáandi



Þið verðið hrifin



Minn smekkur – útlit

Það er ágætt að velta fyrir sér hvernig típu og útliti þið hrífst af. Hverju spái ég í fari annarra?

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

Minn smekkur – persónuleiki

- Hvað er það sem skiptir mig máli varðandi persónuleika annarra?



Minn smekkur – lífsstíll og persónuleiki

- Hvað er það sem skiptir mig máli varðandi persónuleika annarra?



Minn smekkur – áhugamál

Hvað er það sem skiptir mig máli varðandi hugamál annarra?

- Tónlist
- Kvikmyndaáhugi
- Leiklist
- Söngur
- Tólmstundir
- Hreyfing
- Stjórnsmál
- Baka
- Elda
- Ferðast



Verkefni: Minn smekkur



Kæri sáli

Ég er búin að vera að hitta aðra stelpu í nokkrar vikur. Hún er alveg sæt og fyndin, er mjög félagslynd, vinsæl og soldill 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.



Skiptir aldur máli?



Skiptir aldur máli?



Verkefni: Umræður um aldursmun



Ræðið af hverju aldur skiptir máli og hversu mikill aldursmunur sé í lagi.

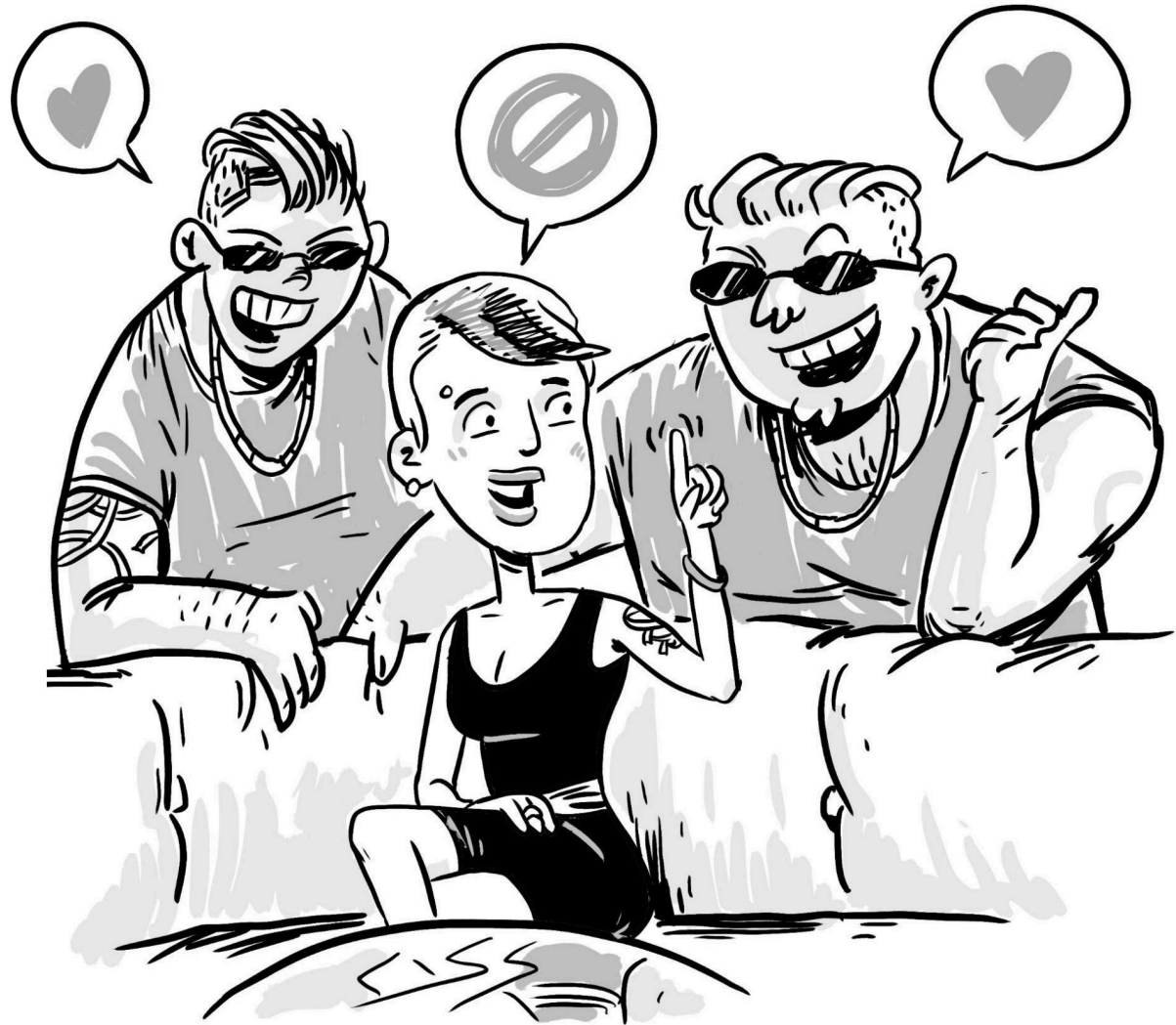
Dæmi:

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

Á ég séns?



Stattu með þér!



Umræður

- Finnst þér í lagi að kærasti/a þurfi á aðstoðarfólk/ liðveislu að halda vegna fötlunar sinnar?
- Finnst þér þú eiga séns í vinsælustu /sætustu/ klárustu unglíngana í skólanum?
- Finnst þér skipta máli að viðkomandi sé með svipaðar greiningar og þú?
- Vilt þú helst vera með einhverjum sem er ekki með neinar greiningar?



6. ÁSTARMÁLIN

Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Að kynnst
- Daður
- Spennt/ekki spennt
- Stefnumót

Spurningar úr síðasta tíma

- Útlit er ekki allt, heldur hvernig manni líkar við hina manneskjuna.
- Það skiptir máli að hafa svipuð áhugamál.
- Það er allt í lagi að hafa mikinn aldursmun í sambandi.
- Ég á séns í hvern þann sem ég er skotin/n í.
- Maður getur orðið skotin/n í hverjum sem er.
- Það er auðvelt að ruglast á því að vera aðdáandi eða ástfanginn.

rétt

rangt

Að kynnast



Stefnumót



Hvað er daður?

- Með því að daðra við aðra manneskju ertu að gefa til kynna að þér lítist vel á hana.



Hvernig daðra ég?

- Reyna að ná augnsambandi
- Færa sig nær
- Brosa
- Blikka
- Segja eitthvað sniðugt
- Sýna áhuga
- Reyna að rekast á



Daður – reglur

- Hrósa í hófi
- Engin snerting
- Aldrei að stara
- Aldrei að njósna (“stalka”)
- Aldrei senda mörg skilaboð
- Aldrei stara á eða tala um einstaka líkamsparta
- Ekkert klámtal



Verkefni: Daður



í lagi



ekki í lagi

- Klámtal
- Finna leiðir til að hittast
- Hrósa líkamspörtum
- Brosa pent
- Segja þú ert með flottan rass
- Snerta
- Blikka
- Stara á brjóst
- Sýna áhuga
- Segja eitthvað sniðugt

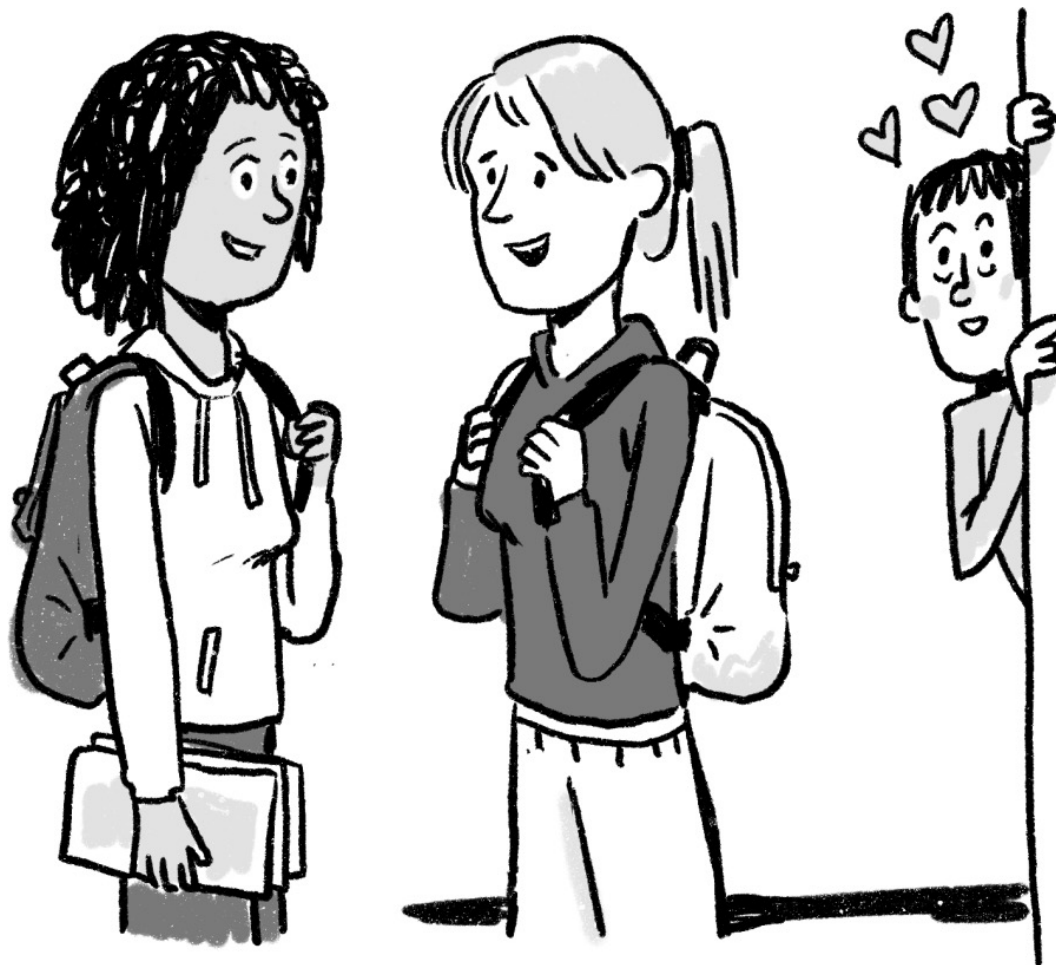


Feimni er eðlileg



Spenntur? Spennt?

- Horfir á þig í laumi
- Virkar áhugasamur um þig
- Myndar augnsamband
- Brosir til þín
- Reynir að vera nálægt þér
- Hlær af bröndurunum þínum
- Sendir þér skilaboð





Ekki spennt?

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?



Daður – hvað svo?



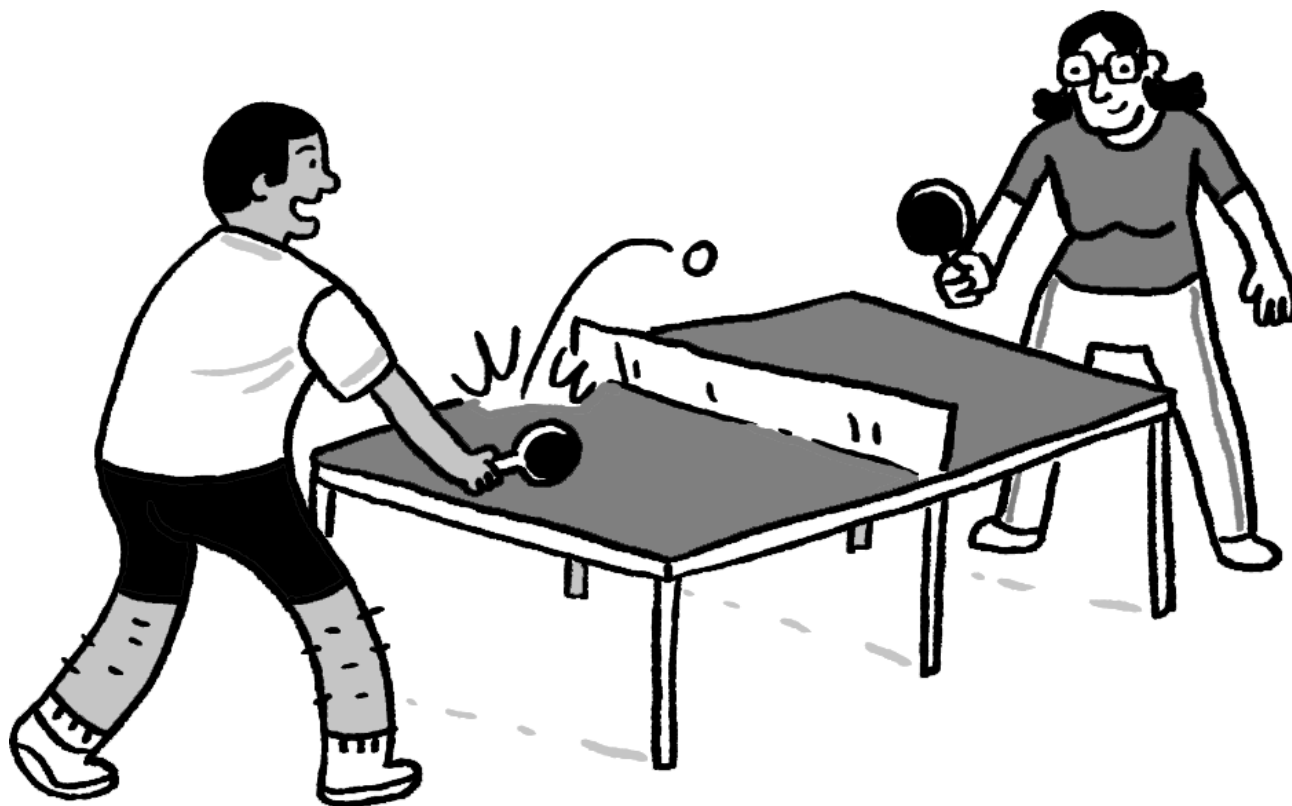
Stefnumót – hreinlæti



Stefnumót



Stefnumót



Stefnumót – umræðuefni

Hvað er hægt að tala 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 fjölskyldunni þinni



Stefnumót – forðist

Hvað þarf að passa að ræða ekki um?

Forðist að ræða um viðkvæm atriði eins og:

- Persónulega erfiðleika, svo sem leiða, kvíða eða þunglyndi
- Erfiðleika í fjölskyldunni
- Fjárhagsvandræði eða húsnæðisvandræði
- Fyrrverandi kærustur/kærasta/kærast



Stefnumót – forðist



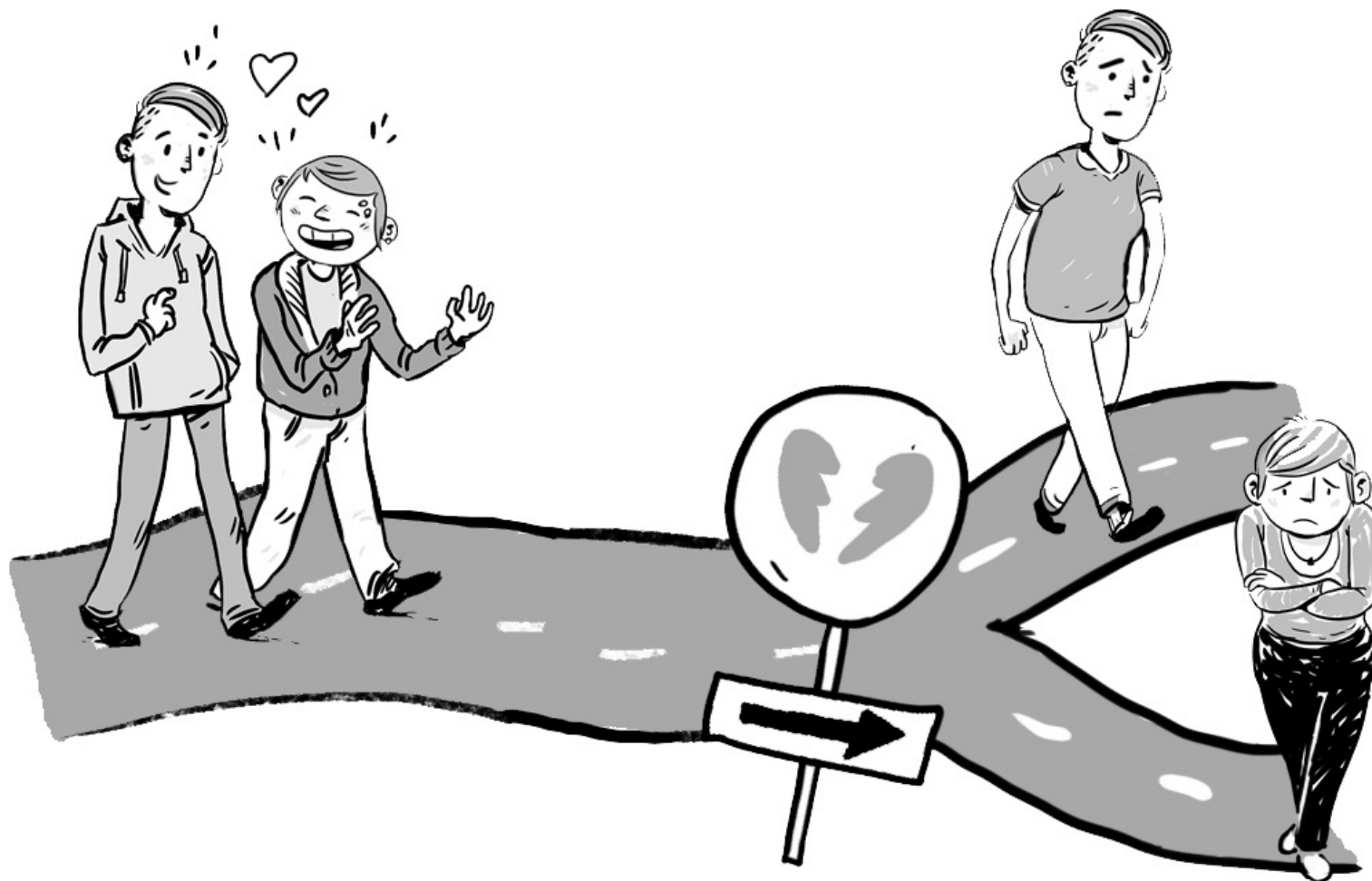
Stefnumót – viðvörðunarbjöllur

Ef aðilinn sem þú ert með á stefnumóti sýnir eitthvað af þessu hér fyrir neðan, 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 fyrir en áætlað var
- Gerir lítið úr þér



Stefnumót



Stefnumót



Stefnumót – framhald



7. ÁSTARSAMBÖND

Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Sambandshringurinn
- Ást
- Ástarsambönd
- Sambandsslit
- Ástarsorg og höfnun
- Sambönd og lögin

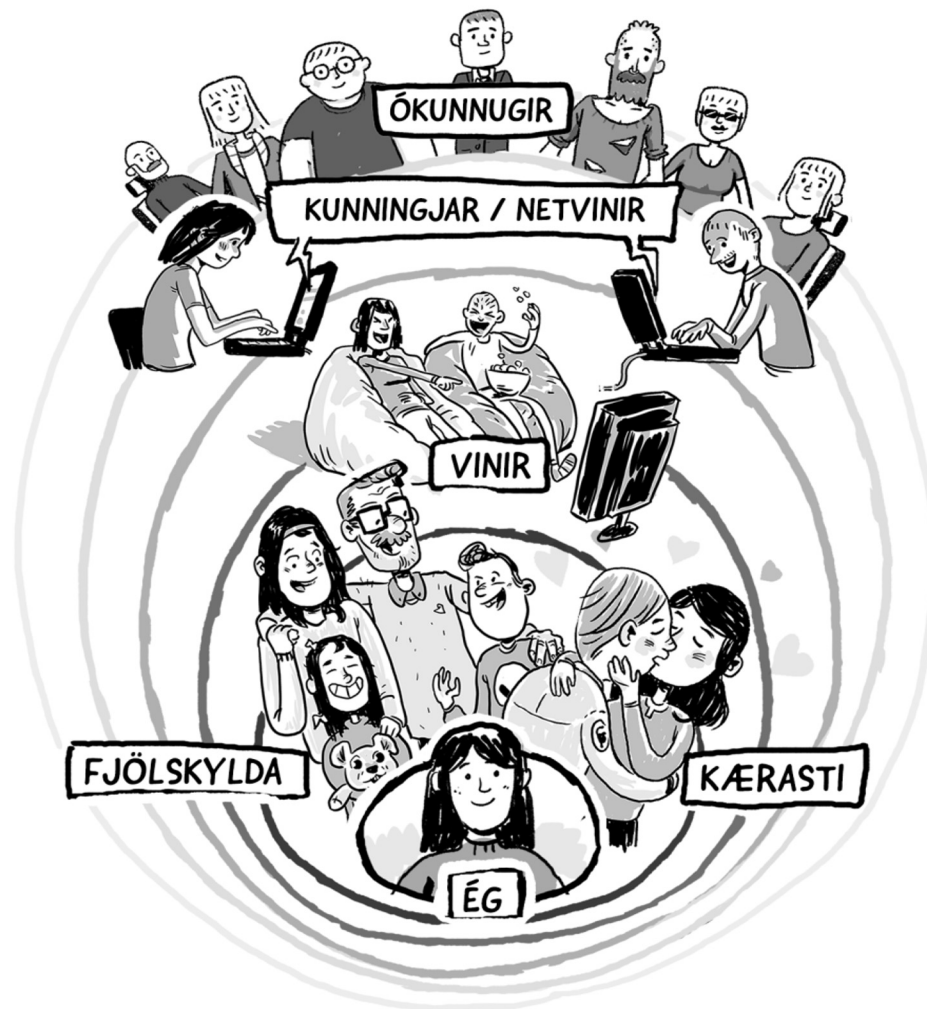
Spurningar úr síðasta tíma

- Góð leið til að kynnst er í gegnum tómstundir.
- Stefnumót enda alltaf með sambandi.
- Daður er vísbending um að lítast vel á einhvern.
- Í daðri er í lagi að vera með klámtal.
- Feimni er eðlileg þegar maður er skotinn í einhverjum.
- Hreinlæti skiptir máli á stefnumóti.
- Það er mikilvægt að segja allt um sig á fyrsta stefnumóti.

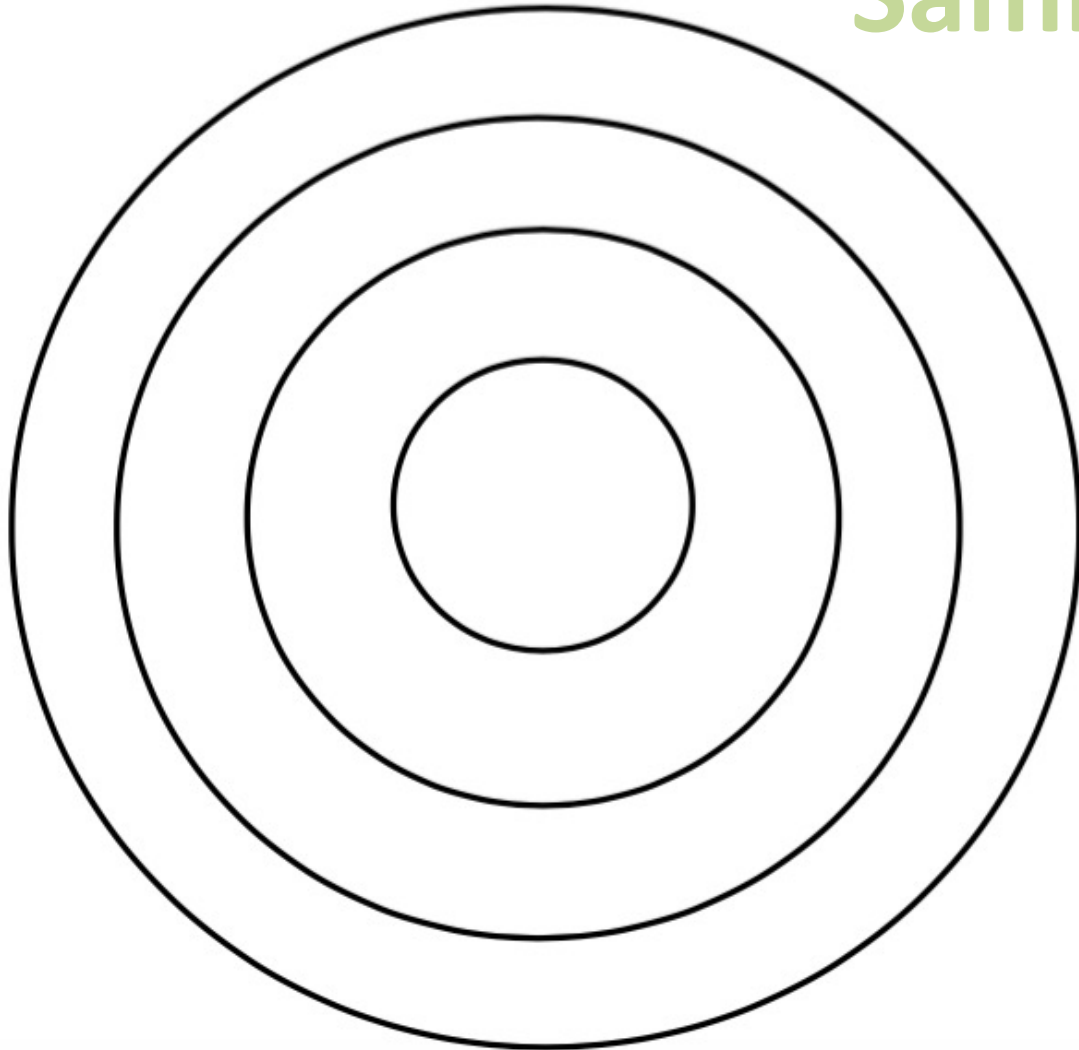
rétt **rangt**

Sambönd

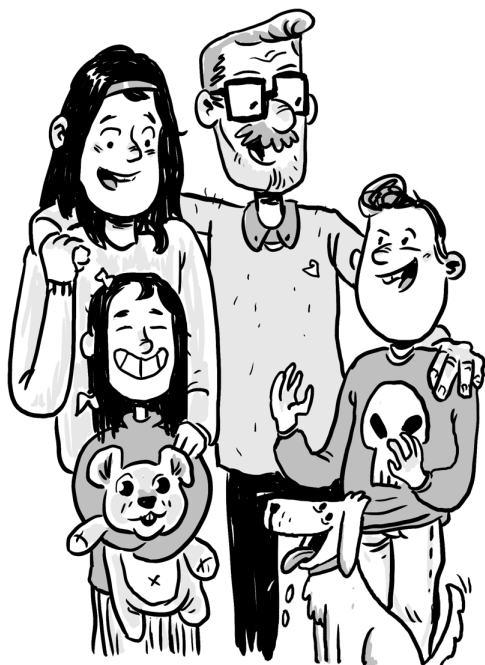
Myndin sýnir hvernig fólk tengist, við tengjumst mest þeim sem eru næst okkur í hringnum.



Verkefni: Sambandshringurinn minn



Ástin



Ást sem við berum til annars fólks getur verið margskonar og fer eftir því hvernig við tengjumst manneskjunni.



Vina- eða ástarsamband?

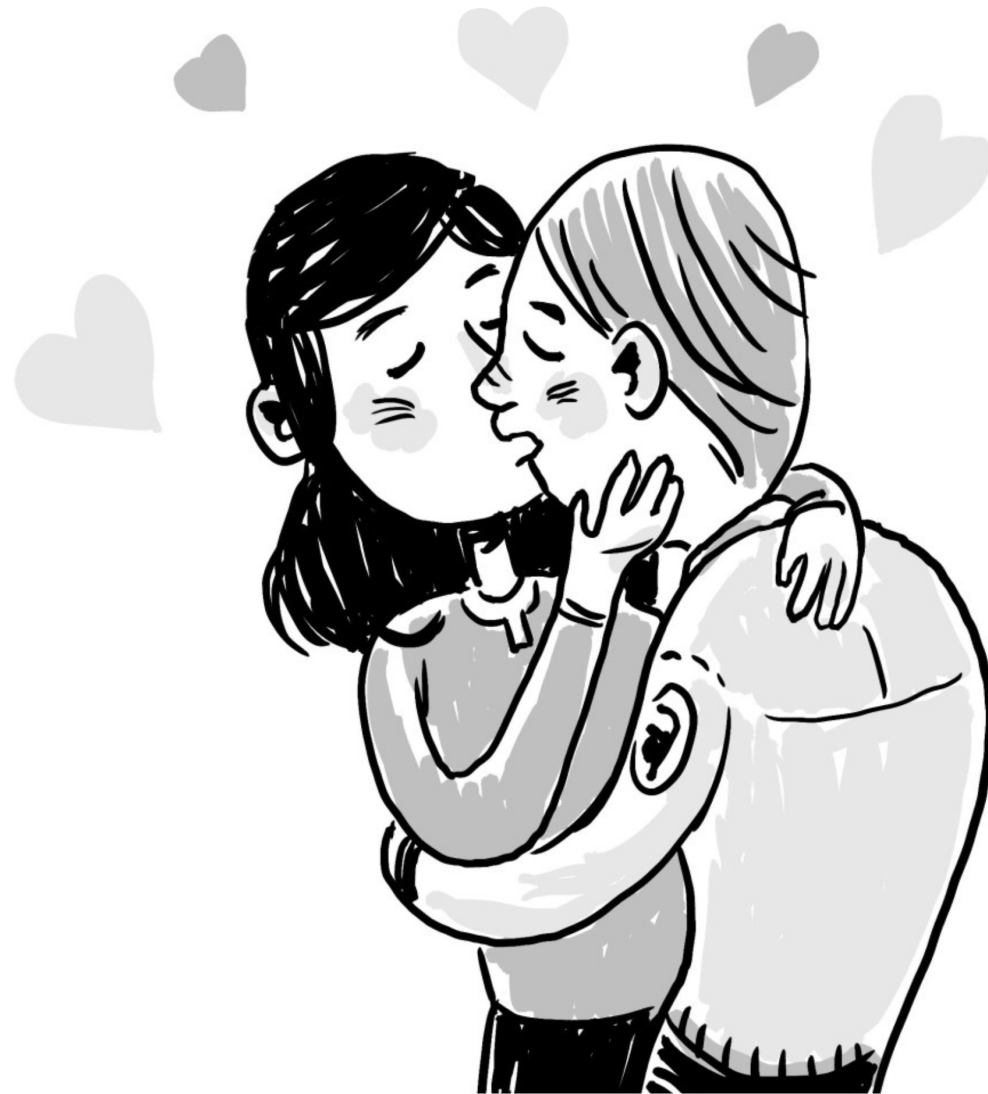


Verkefni:

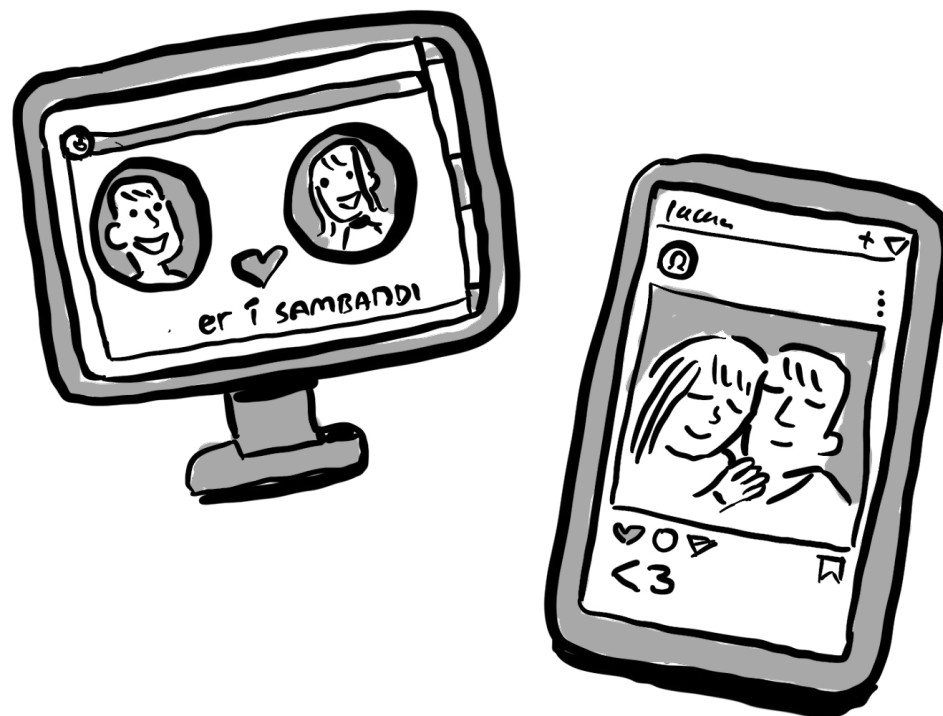
Ólík snerting milli vina og kærustupara

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"/>

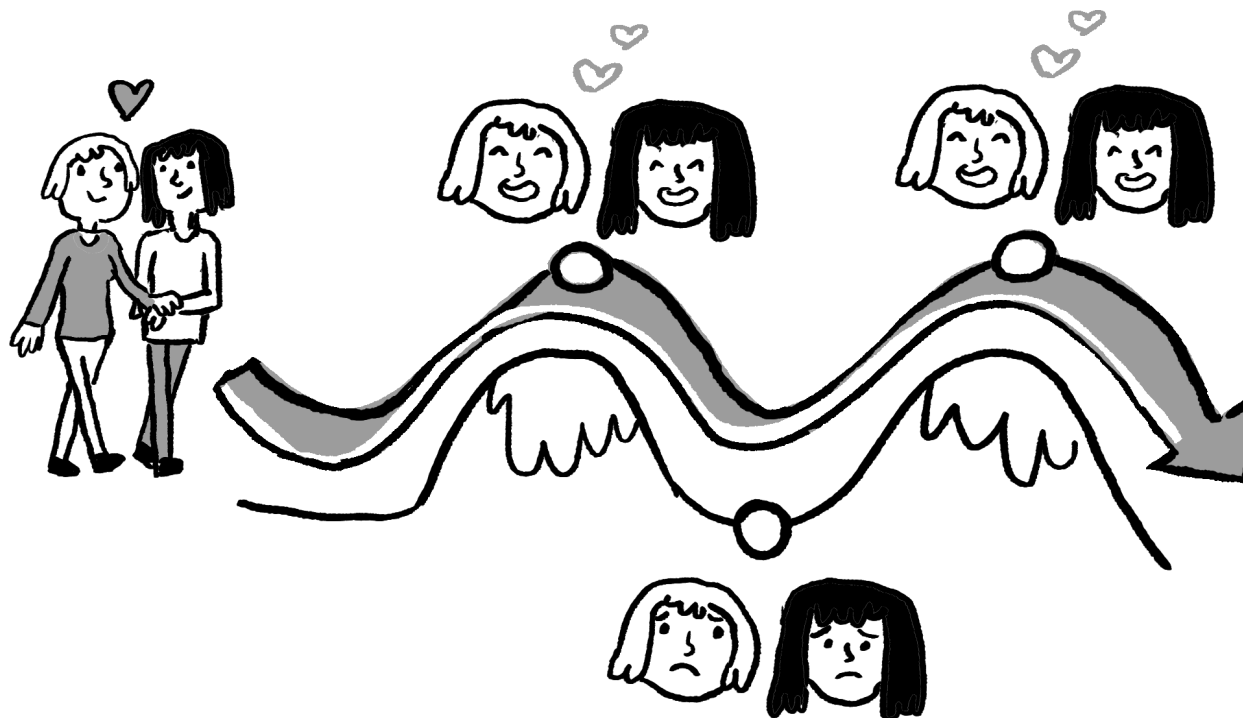
Ást á milli para



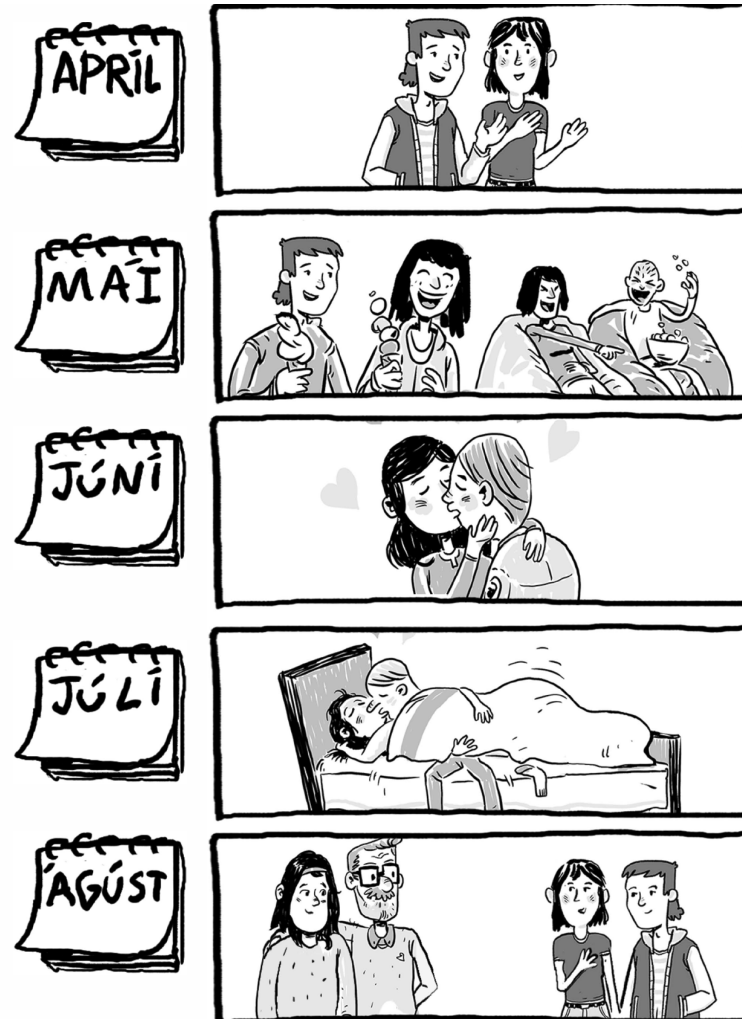
Eru þið kærustupar?

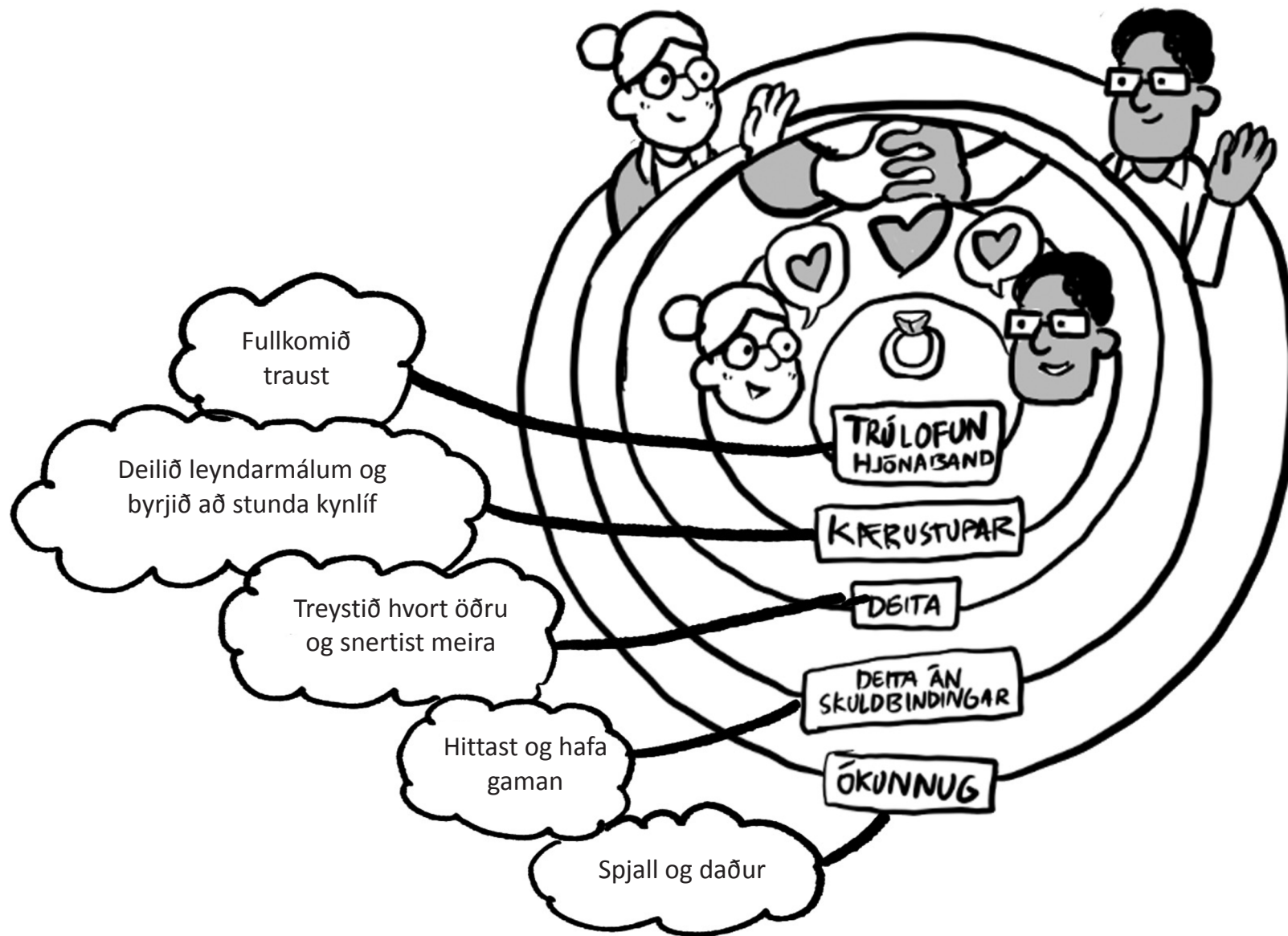


Ástarsambönd

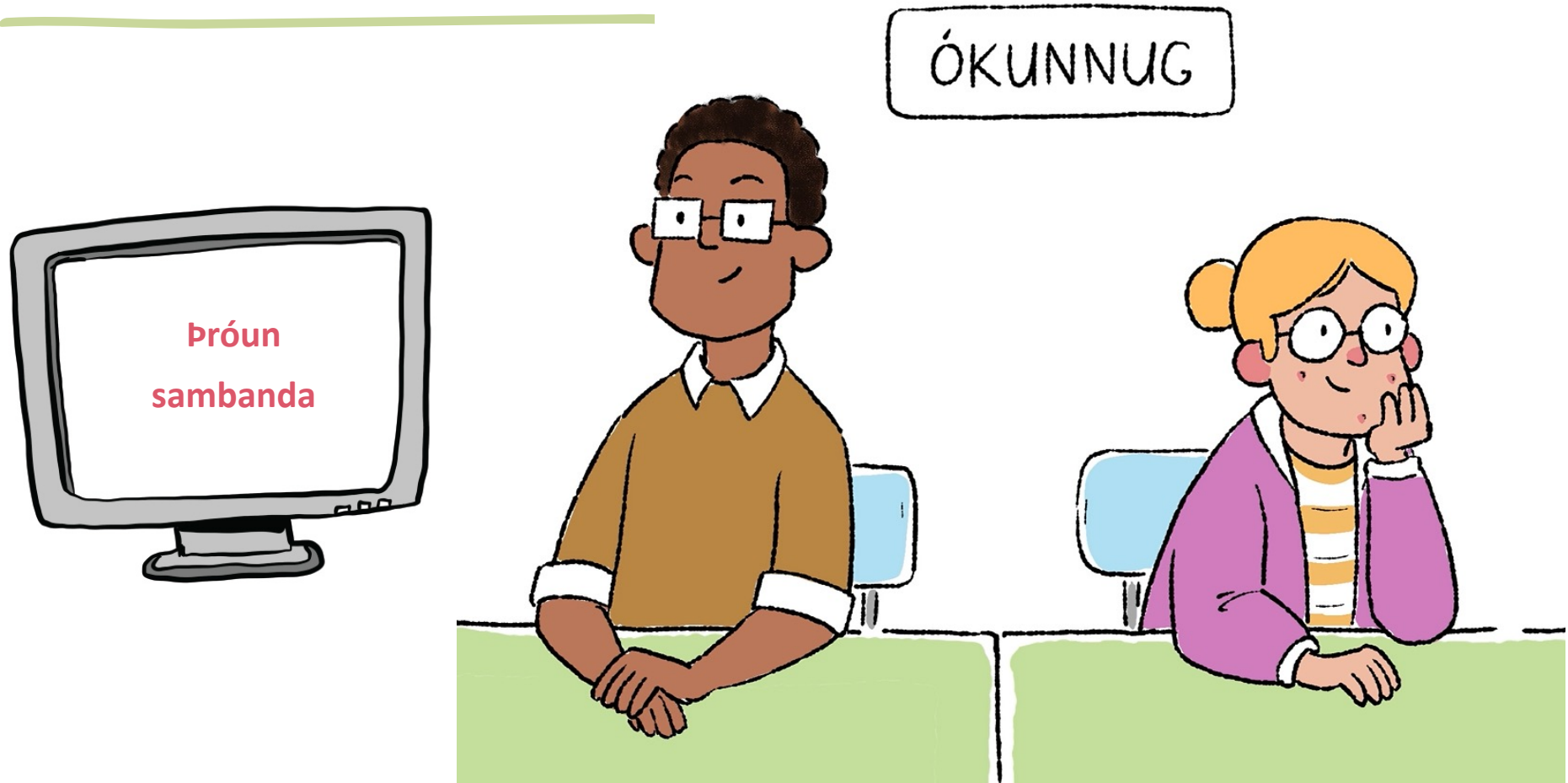


Próun ástarsambanda





Stuttmynd um þróun ástarsambanda



Heilbrigð og óheilbrigð sambönd



Verkefni:

Heilbrigð og óheilbrigð sambönd

Heilbrigð sambönd

- Njóta þess að gera hluti saman
- Að geta verið þú sjálfur
- Að geta borið virðingu fyrir þörf hvers annars fyrir að eyða tíma einum
-

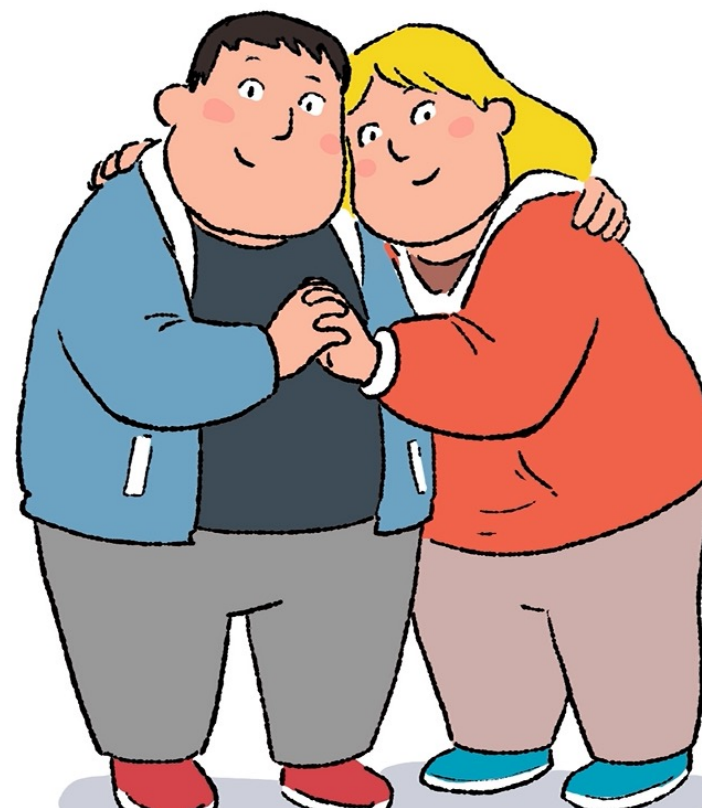
Óheilbrigð sambönd

- Að vera þvingaður til að gera hluti sem þér líkar ekki eða vilt ekki gera
- Að vera eigingjarn og hugsa aðeins um sig
- Að vera afbrýðisamur þegar hinn aðilinn eyðir tíma með öðru fólki
-

Heilbrigð sambönd



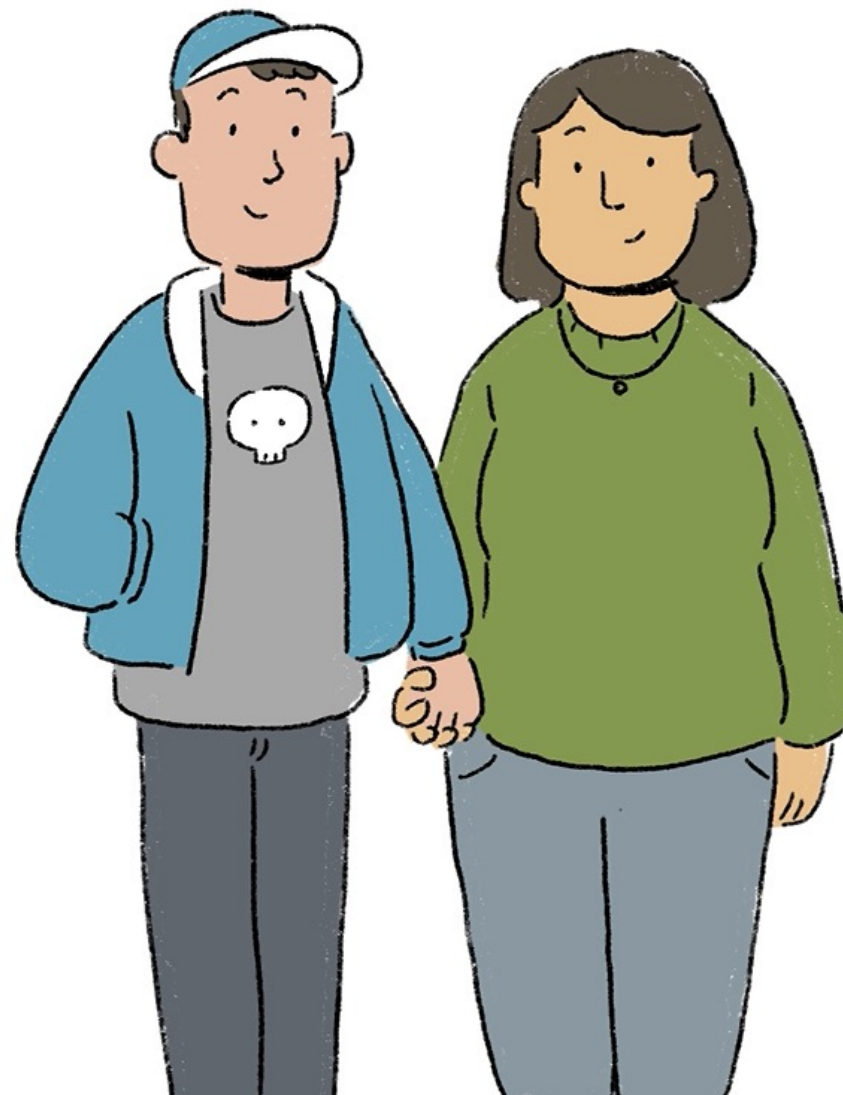
Stuttmynd um heilbriggt samband



Óheilbrigð sambönd



Stuttmynd um óheilbrigð samband



APRIL



MAI



JÚNÍ



JÚLÍ

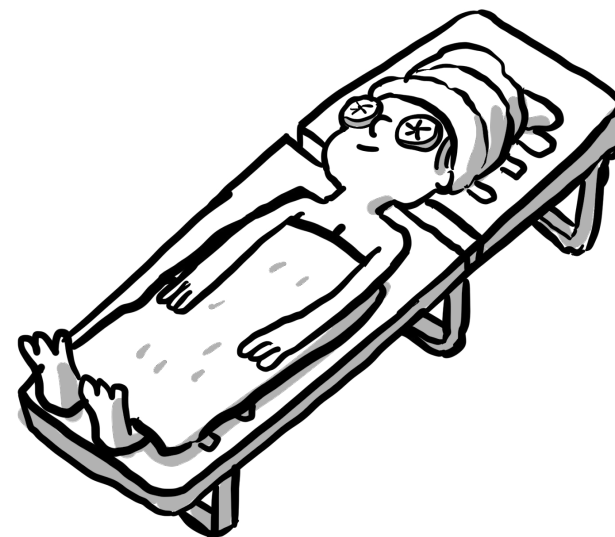


Sambandslit

Ástarsorg



Höfnun



Purfa allir að eiga maka?



Hvað segja lögin?



Sambönd og lögin



Sambönd og lögin



Samræði og lögin



Verkefni: Ástarsambönd og lögin



í lagi



ekki í lagi

Stunda kynlíf með 14 ára

Byrja með bekkjarbróður

Snerta einkastaði systkina

Deita liðveislu

8. KYNLÍF OG SAMÞYKKI

Tíminn í dag

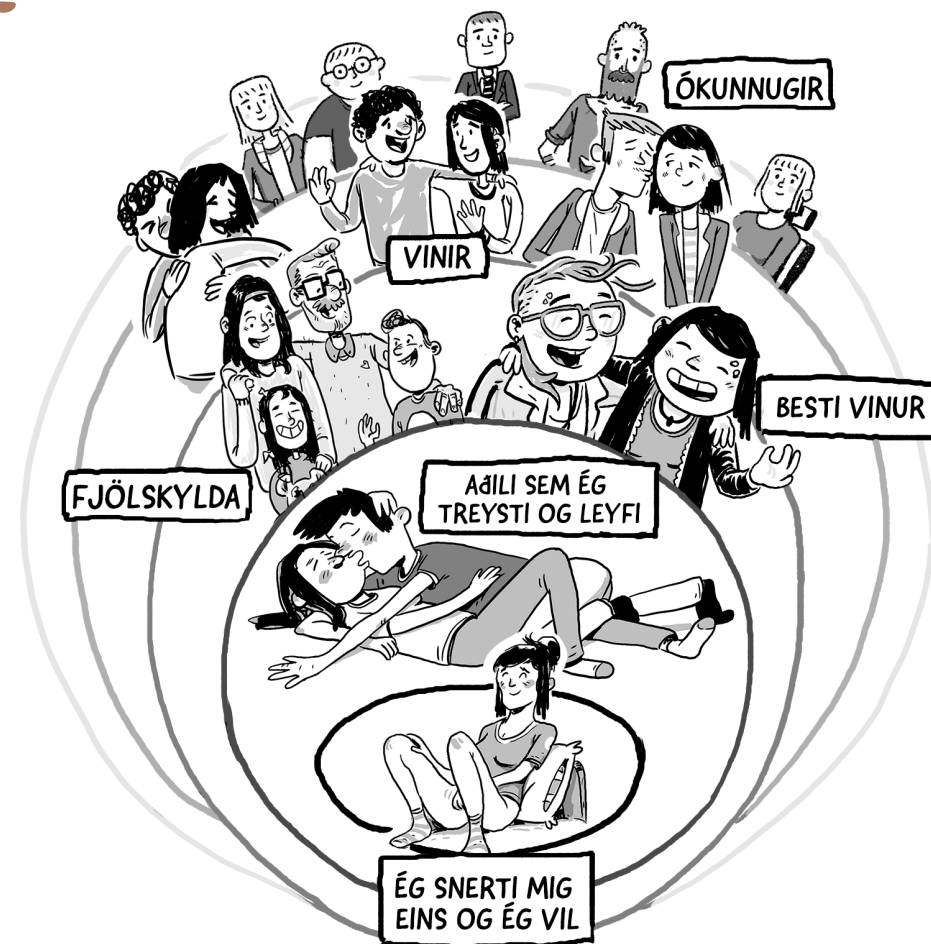
- Spurningar úr síðasta tíma
- Snerting
- Líkamleg mörk
- Kynlíf
- Sjálfsfróun
- Ertu tilbúin
- Kynlíf með öðrum
- Samþykki

Spurningar úr síðasta tíma

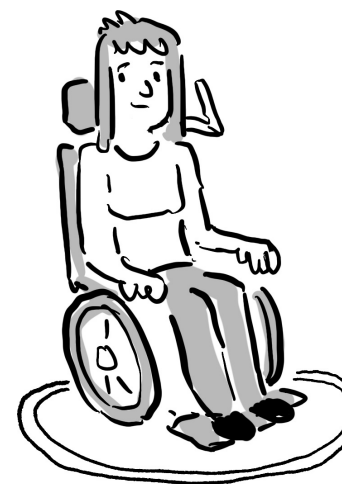
- Það er í lagi að snerta vini sína eins og kærastið manns.
- Báðir aðilar þurfa að vera sammála um að þið séuð þar.
- Þróun ástarsambanda tekur tíma.
- Heilbriggt ástarsamband felur í sér traust og virðingu.
- Sambandsslit eru endalokin og maður mun aldrei finna neinn annann.
- Það er í lagi að lenda aldrei í ástarævintýri.
- Það er betra að vera einn en í óheilbrigðu sambandi.
- Það er í lagi að vera í ástarsambandi með einhverjum sem við erum skyld.
- Það er bannað að vera í ástarsambandi með einhverjum sem aðstoðar þig í daglegu lífi.
- Ég ræð hverjir snerta mig og hvernig ég er snert/ur.

rétt rangt

Snerting og traust



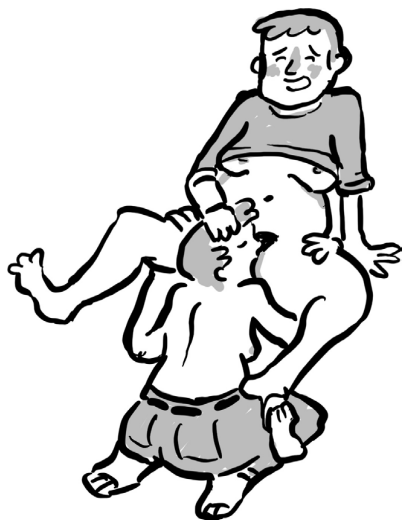
Líkamleg mörk



Að læra um kynlíf



Hvað er kynlíf?



15 ára



Reglur: Með hverjum má stunda kynlíf?



Kynlíf er einkamál



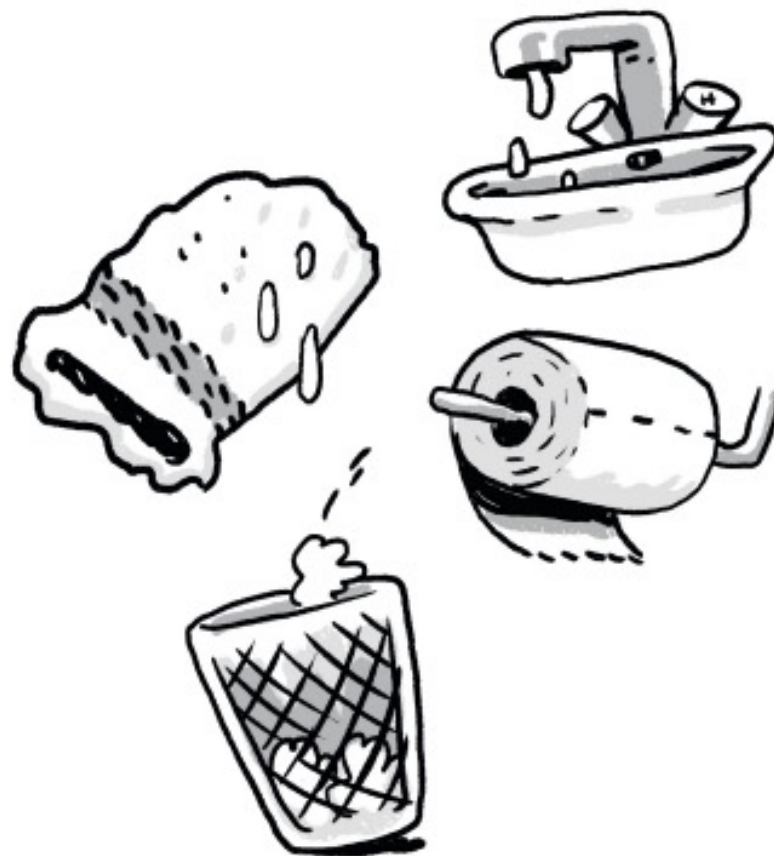
Alls konar kynlíf



Sjálfssfróun



Sjálfþróun og hreinlæti



Sjálfstróun píka



Sjálfsróun typpi



Verkefni: Sjálfsfróun

- Það er hægt að smitast af kynsjúkdómum við sjálfsfróun
- Það má stunda sjálfsfróun heima hjá öðrum
- Það þarft að eiga kærustu til að stunda sjálfsfróun
- Það þarf að þvo hendur eftir sjálfsfróun
- Það þarf að þvo kynlífstæki eftir notkun
- Það er nóg að skipta um á rúminu einu sinni í mánuði

rétt	rangt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eru þið tilbúin?



Fyrsta skiptið

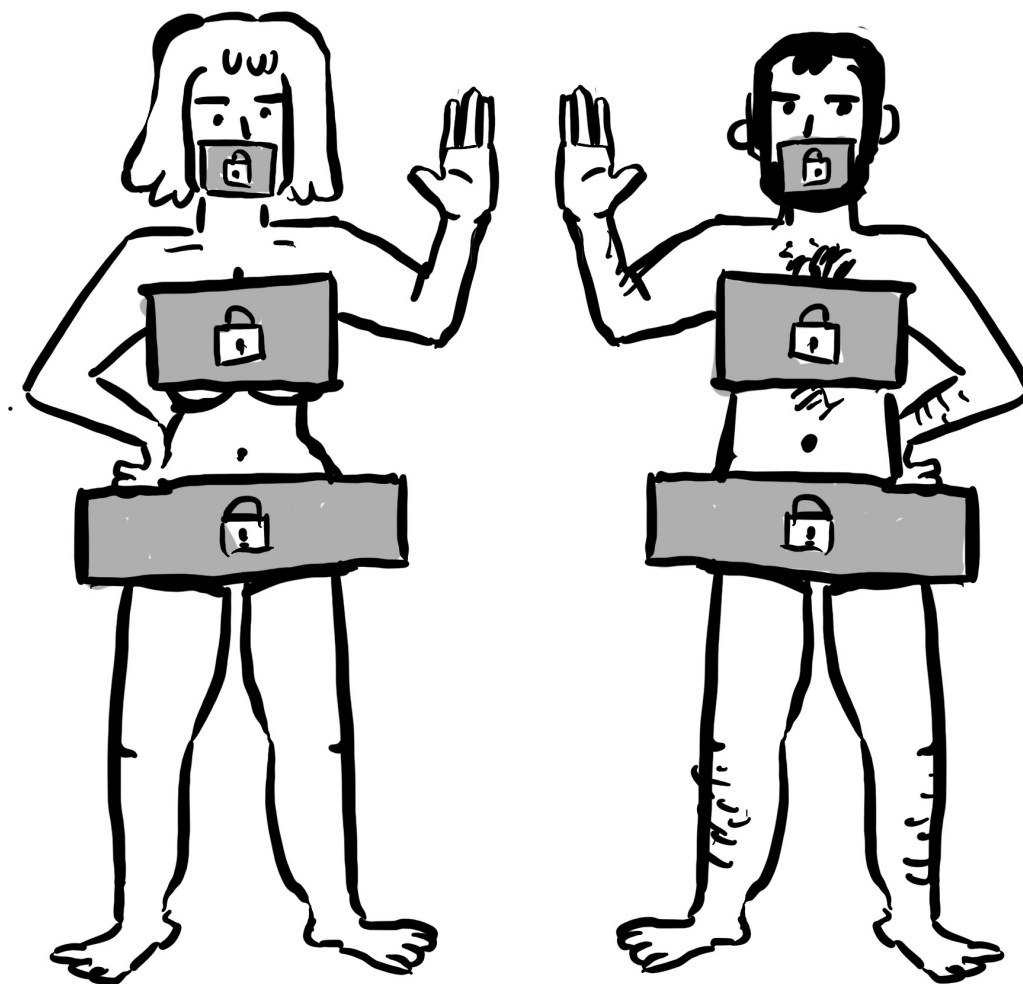
Þú ættir aldrei að gera eða leyfa þér að gera eitthvað sem þú vilt ekki eða sem þú ert ekki tilbúinn fyrir.

Það er alveg í lagi ef þú ert ekki tilbúinn fyrir kynlíf enn þá.

Taktu þér þann tíma sem þú þarft, jafnvel þótt þér finnst eins og allir vinir þínir hafi þegar stundað kynlíf.

Því minni pressu sem þú setur á sjálfan þig, því meiri líkur eru á því að fyrsta skiptið sem þú sefur hjá einhverjum verði ánægjuleg upplifun.

Þú ræður



Stressandi?









Kynlíf með öðrum



Forleikur



Reglur um kynlíf

	<p>Báðir aðilar þurfa að vera 15 ára.</p>		<p>Þú mátt ekki stunda kynlíf með aðila sem er skyldur þér eða er perónulegur aðstoðarmaður.</p>
	<p>Báðir aðilar þurfa að vera samþykkir.</p>		<p>Það er ekki í lagi að láta öðrum líða illa með klámfengnu tali eða kynferðislegri hegðun.</p>
	<p>Þú verður að vera í einkarými.</p>		<p>Notaðu smokkinn til að koma í veg fyrir þungun eða kynsjúkdóma.</p>

Láttu vita hvað þér finnst





Skyndikynni eða ástarsamband?



Verkefni: Hverjir mega stunda kynlíf?



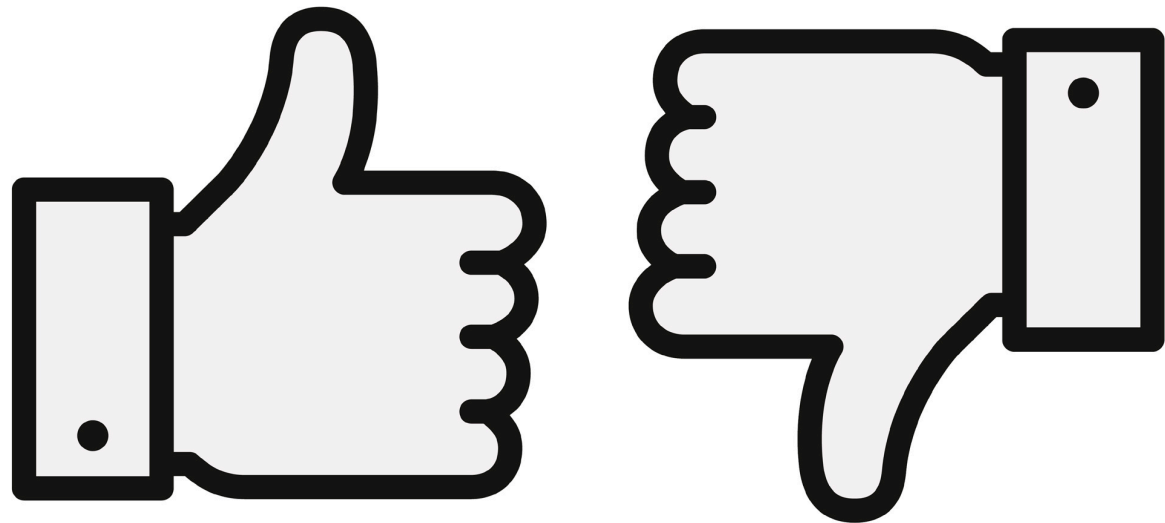
Kæri sáli

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.



Samþykki

Samþykki er einn mikilvægasti þáttur í öllum samböndum, ekki síst í ástarsamböndum



Samþykki

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

NEI

ÞÝÐIR

NEI

Samþykki eða leyfi um snertingu



Verkefni: Má þetta?

- | | já | nei | | já | nei |
|---|--------------------------|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sjúkraþjálfarinn þinn byrjar hefðbundana skoðun og spyr þig hvort þér líði vel. Þér líður vel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Þjálfarinn þinn gefur þér slær á rassinn á þér eftir að þú hefur skorað mark. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Einhver sem þú þekkir lítið byrjar að deila kynferðislegum hugsunum með þér í matsalnum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Bókasafnsvörðurinn bankar á öxlina á þér og spyr hvort þú þurfir aðstoð við að finna bók. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Þú helltir 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. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Ókunnugur maður snertir rassinn þinn í strætó | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | 7. Stræóbílstjóri biður um að sjá strætókortið þitt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | 8. Stuðningur talar við þig um persónulegt kynferðislegt samband þeirra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nei!



Samþykki og kynlíf



Samþykkisreglur

	Bæði þurfa að vera orðin 15 ára.		Hafa ekki drukkið áfengi eða tekið lyf.
	Segja „Já“.		Vera vakandi.
	Jákvæð líkamstjáning.		Það má skipta um skoðun og segja nei.

Verkefni: Samþykki

Er samþykki til staðar?

Merkið við rétt svar og ræðið af hverju?



já

nei



já

nei



já

nei

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 úti 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.



9. GETNAÐARVARNIR OG KYNSJÚKDÓMAR

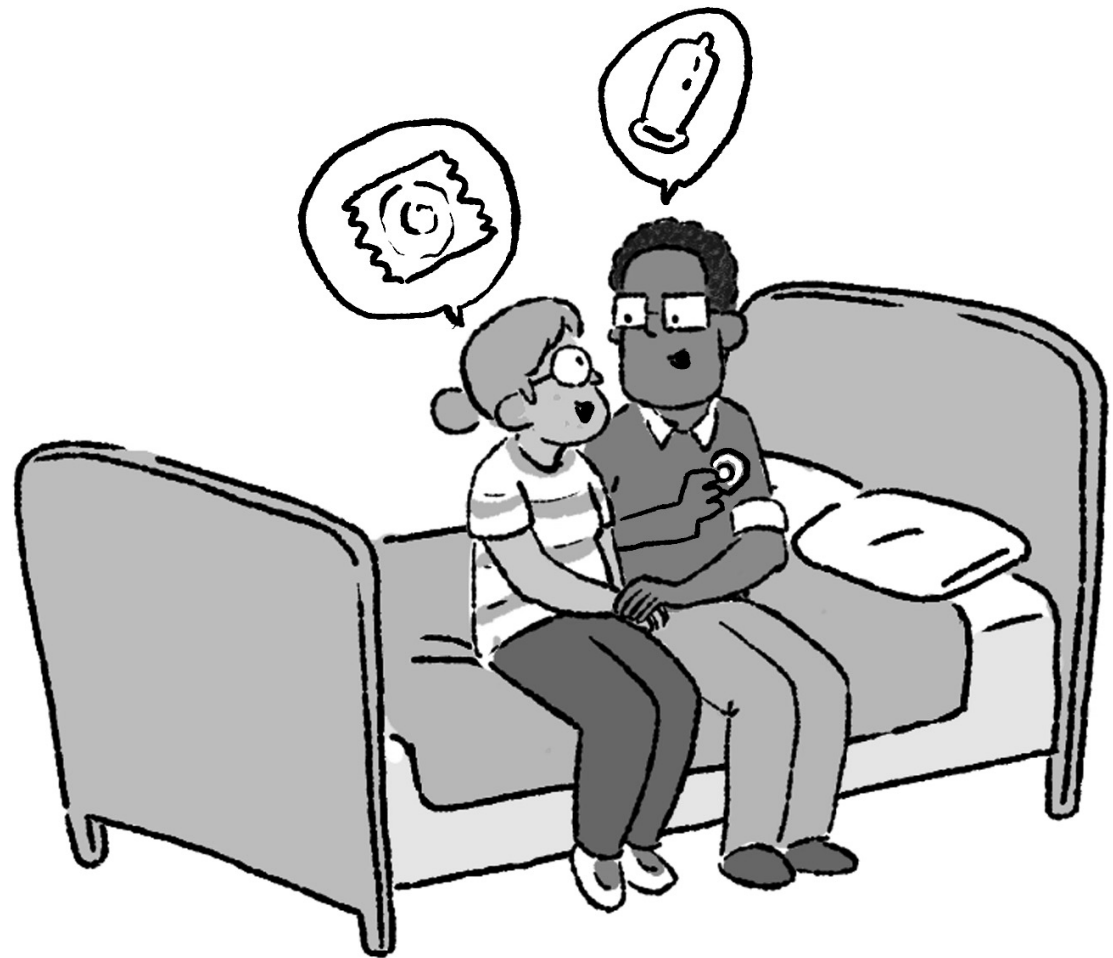
Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Öruggt kynlíf
- Kynsjúkdómar
- Getnaðarvarnir

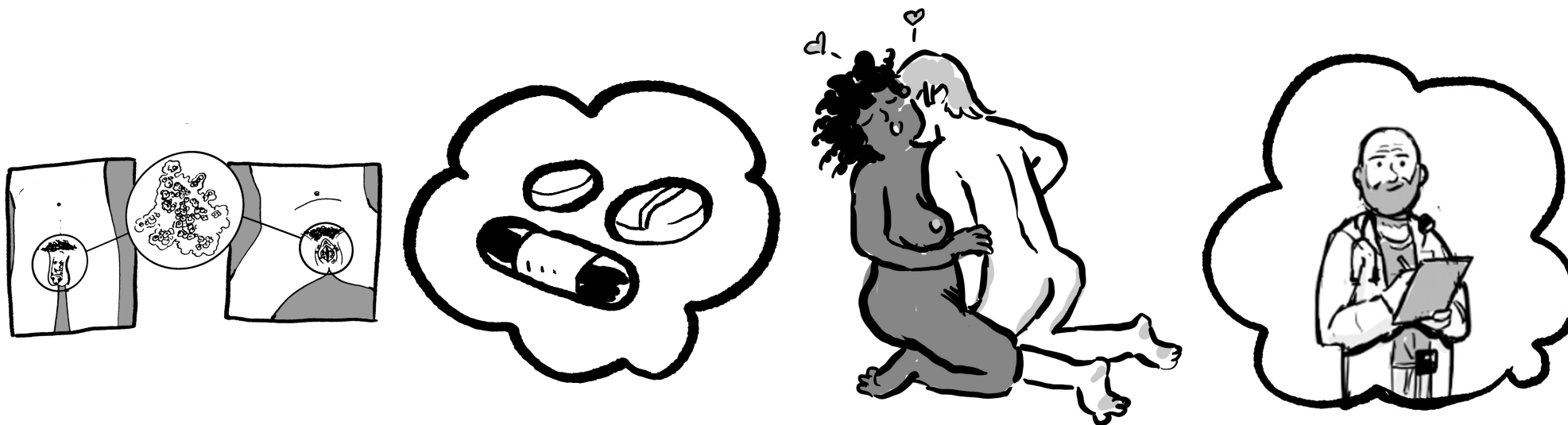
Spurningar úr síðasta tíma

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

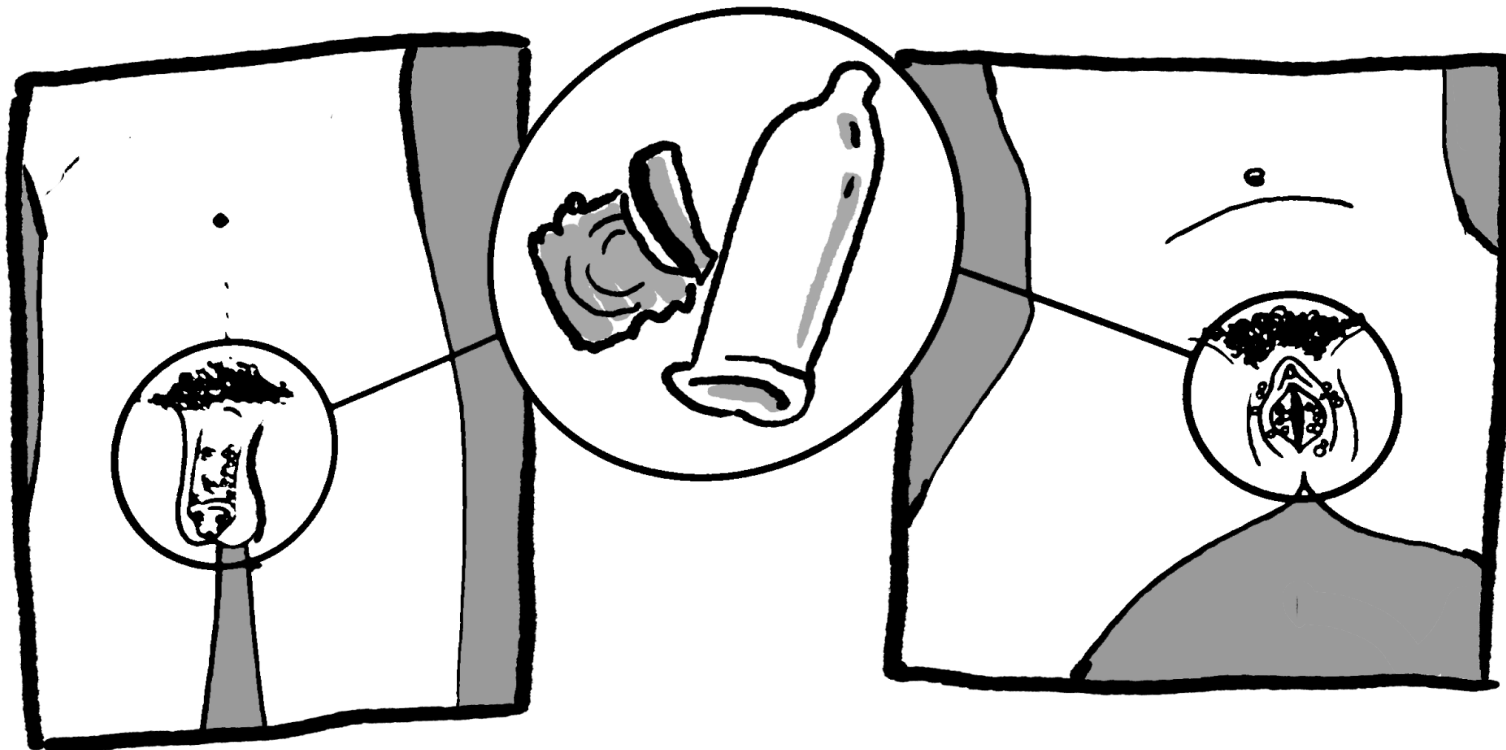
Öruggt kynlíf



Kynsjúkdómar



Öruggt kynlíf



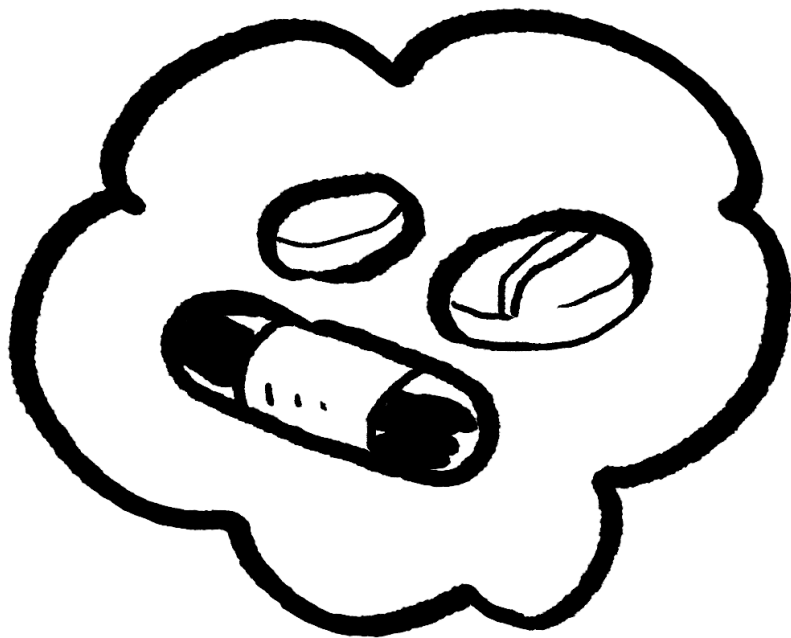
Kynsjúkdómar



Kynsjúkdómar



Meðhöndlun kynsjúkdóma



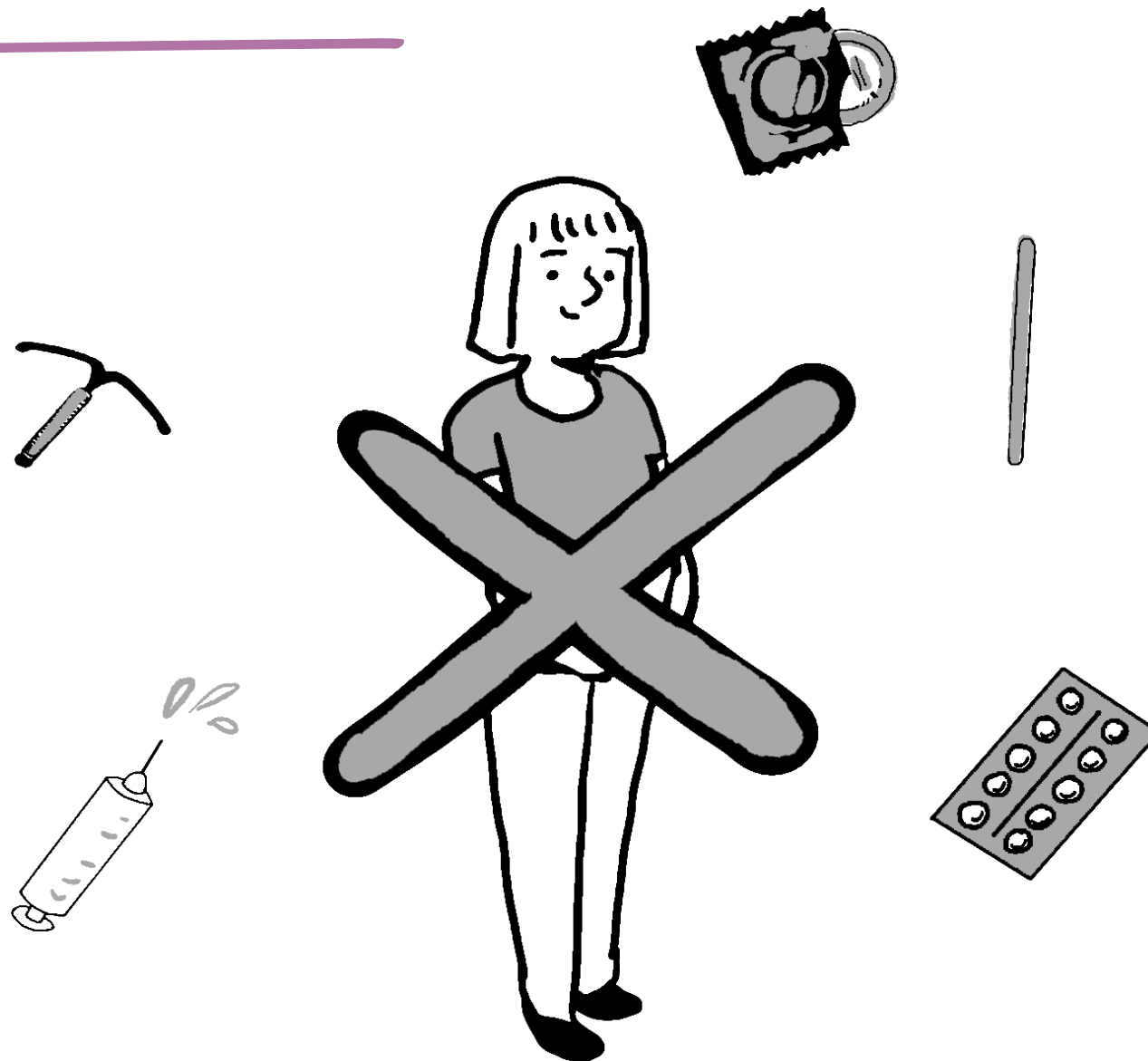
Kynsjúkdómar

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 smokkinn. 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 stelpuna 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 smokkinn næst.

Ræðið söguna.

Getnaðarvarnir



Getnaðarvarnir

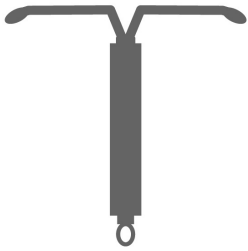


Hvar kaupir þú getnaðarvarnir?

- Pillan
 - Lykkjan
 - Stafurinn
 - Sprautan
 - Smokkurinn
- Læknir
 - Apótek
 - Matvörubúðir
 - Bensínstöðvar
 - Sjálfsalar

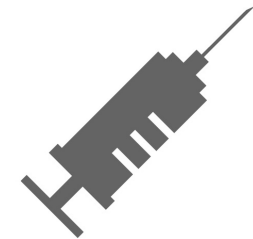
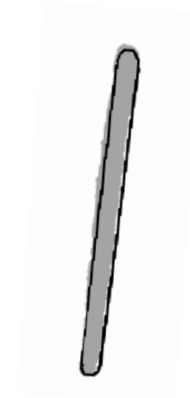
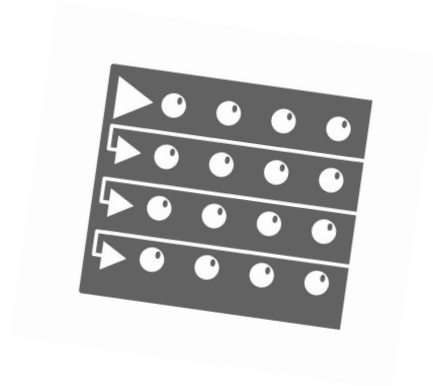


Verkefni: Getnaðarvarnir



Tengið mynd við rétt hugtak:

- Smokkur
- Lykkjan
- Pillan
- Hormónasprautan
- Stafurinn



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?



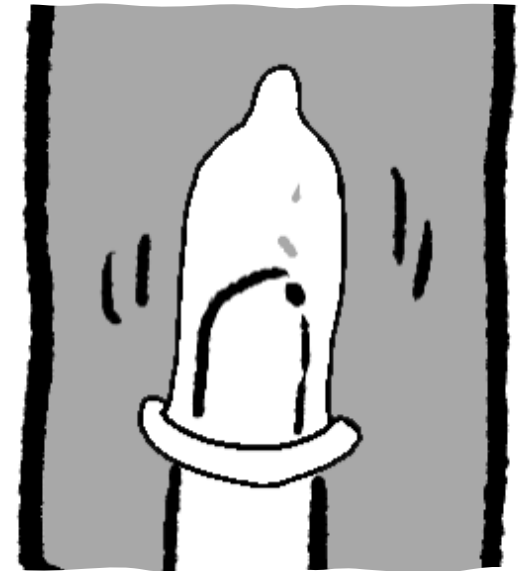
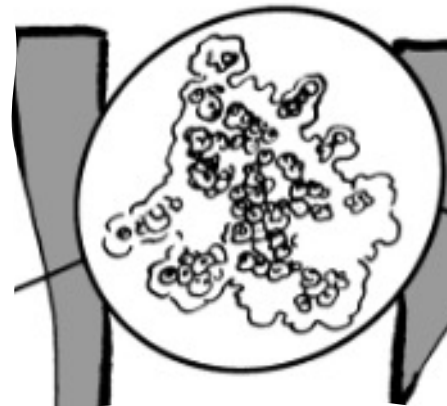
Nokkur atriði um smokkinn

Smokkurinn:

- Kemur í veg fyrir þungun og kynsjúkdóma
- 99,9 % öruggur sé hann rétt notaður

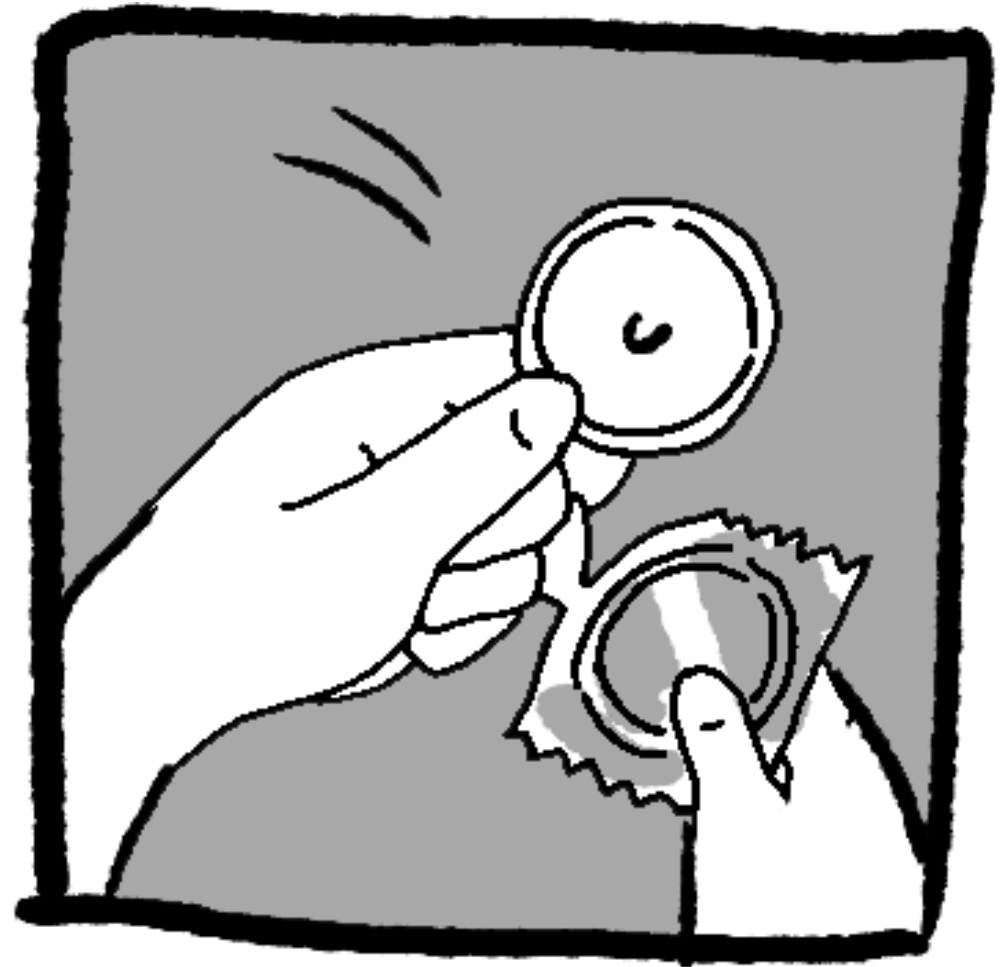
Hægt að kaupa hann víða t.d.:

- Matvöruverslunum
- Apótekum
- Sjálfsölum



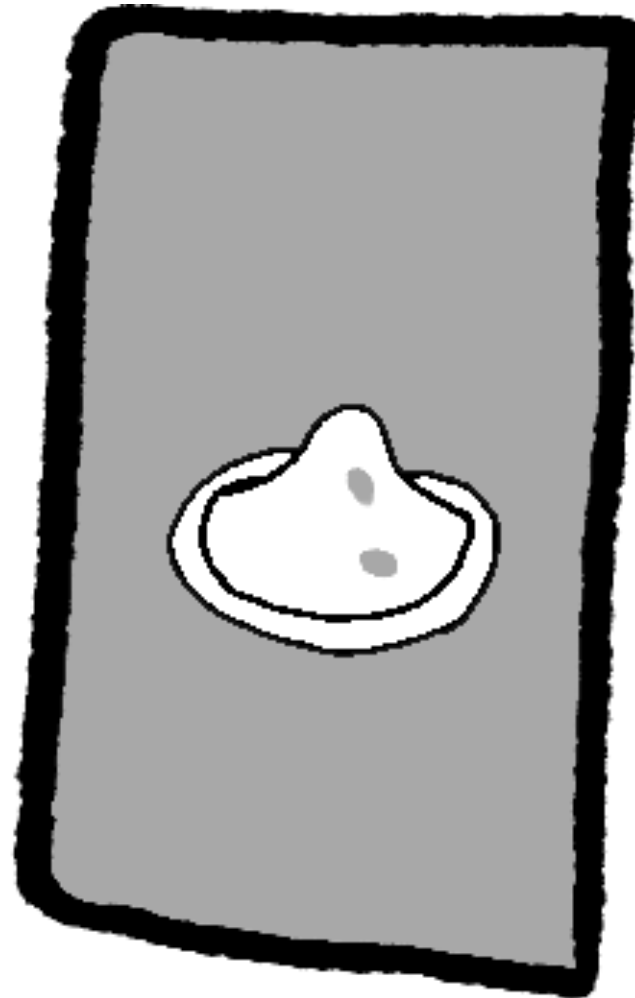
Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

Skref 1: Opna smokkinn



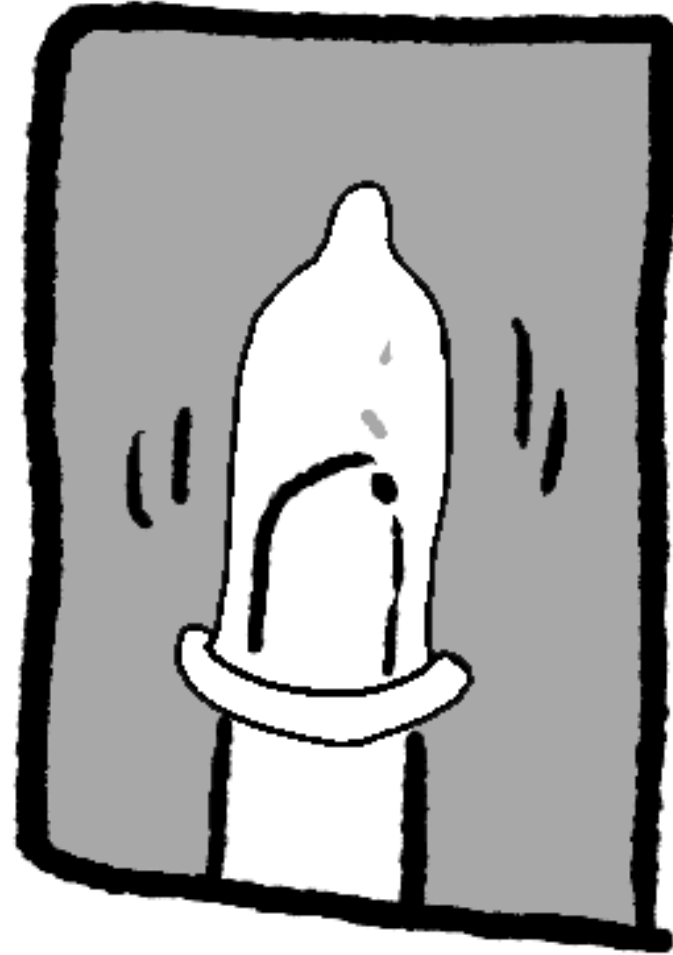
Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

Skref 2: Takið smokkinn úr pakkanum



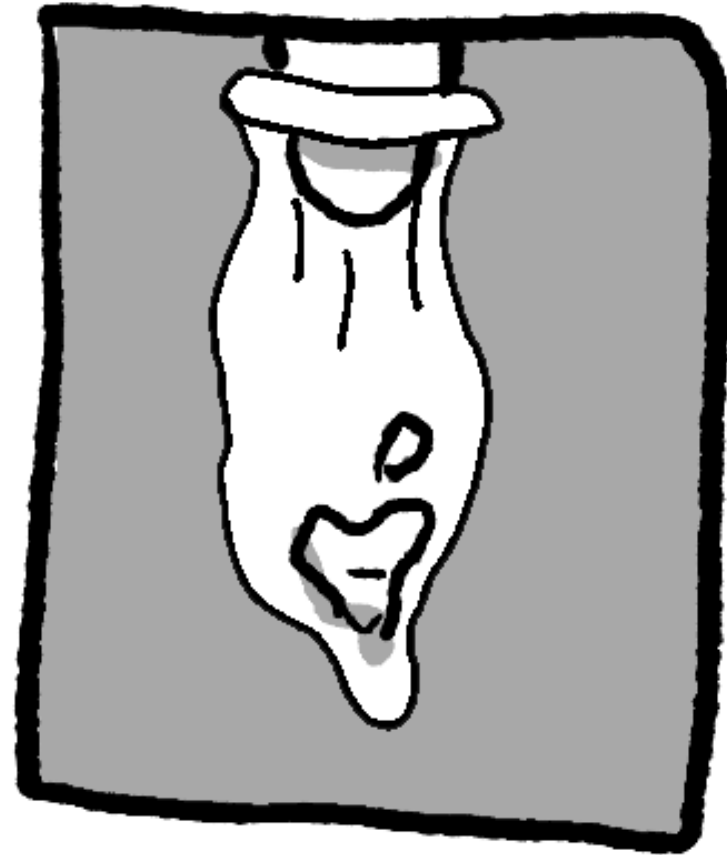
Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

Skref 3: Rúlla smokknum á typpið



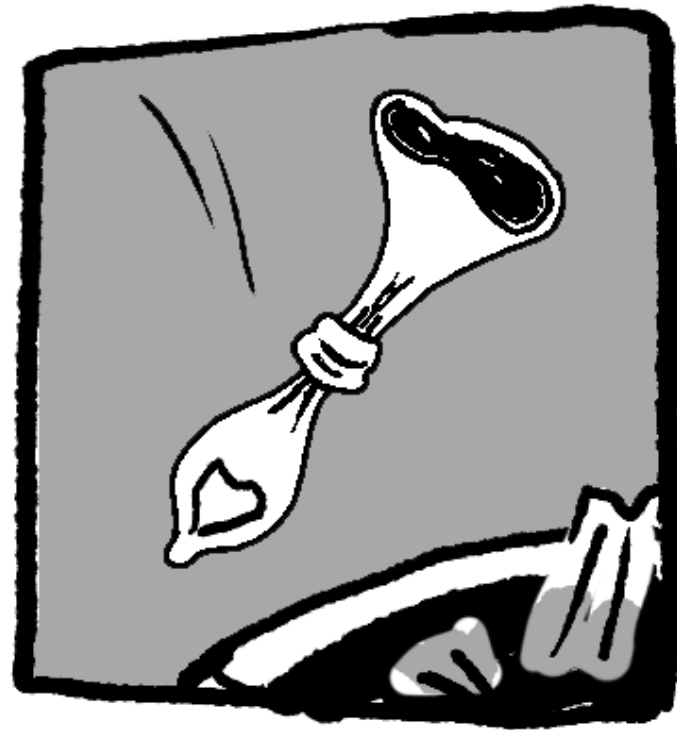
Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

Skref 4: Taka smokkinn af

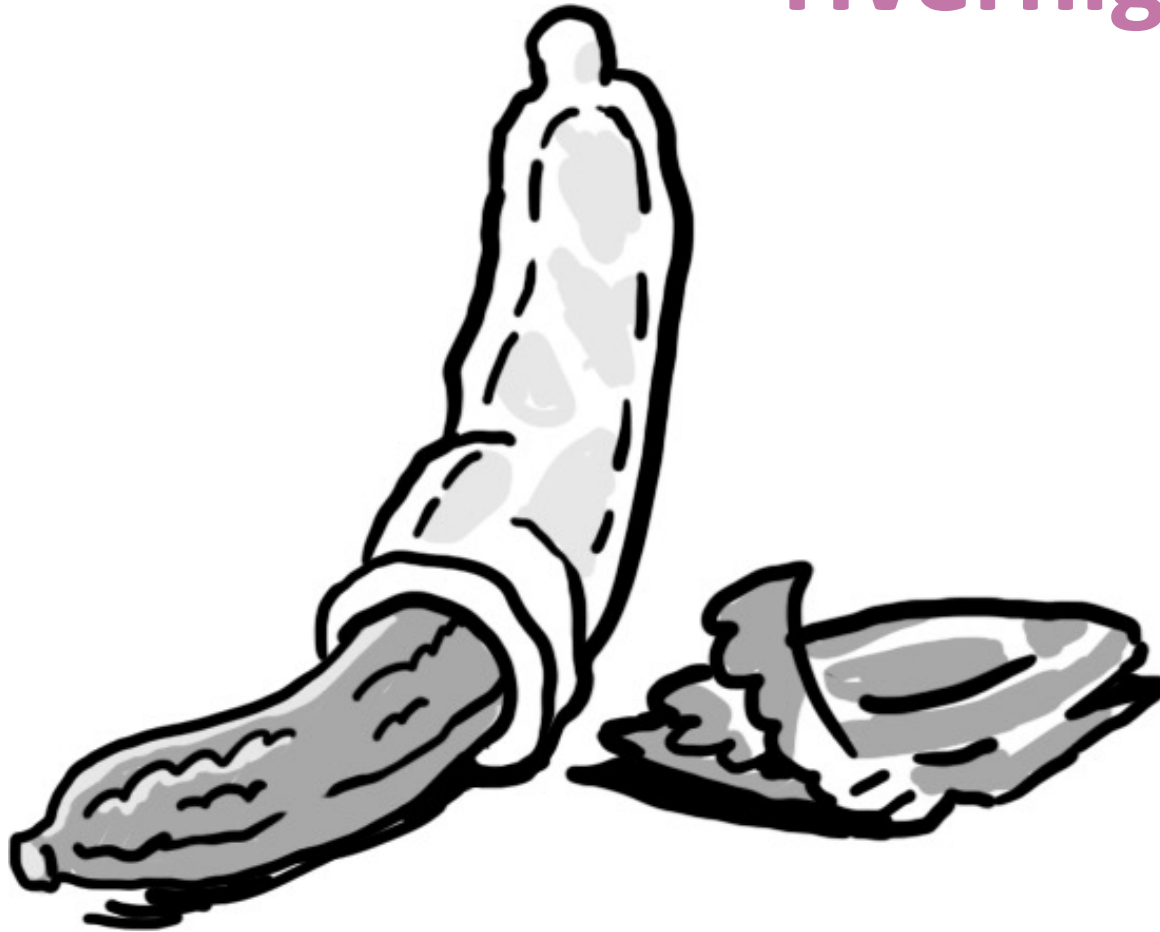


Hvernig á að nota smokk: Skref fyrir skref

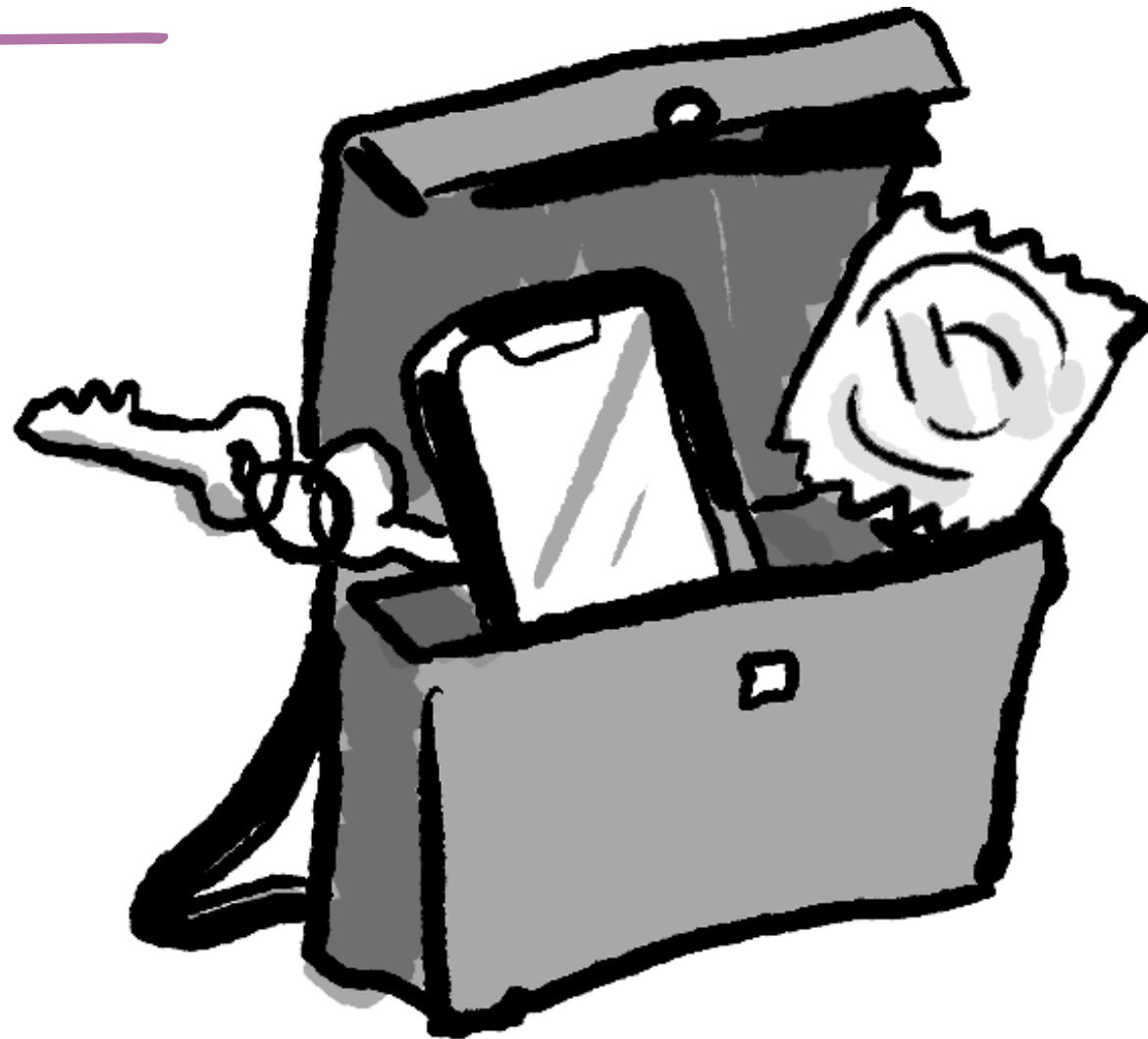
Skref 5: Smokknum hent í ruslið,
ekki í klósettið



Verkefni: Hvernig er smokkur settur á?



Auka smokkur



Kæri sáli

Ég heiti María og er 19 ára. Ég er búin að vera í sambandi í hálf t 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?



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?



10. MISNOTKUN

Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Ólíkar tegundir misnotkunar
- Hvert við getum leitað
- Afleiðingar kynferðisofbeldis:
 - Fyrir þolanda
 - Fyrir geranda

Spurningar úr síðasta tíma

- Getnaðarvarnir eru notaðar til að kona verði ekki ólétt.
- Smokkurinn er eina getnaðarvörnin sem er vörn gegn kynsjúkdómum.
- Kynsjúkdómar geta valdið sviða og verkjum við þvaglát.
- Það er hægt að kaupa allar tegundir getnaðarvarna úti í búð.
- Kynsjúkdómar eru ólæknandi.
- Það er í lagi að taka stundum sénsinn og sleppa getnaðarvörn.
- Kynsjúkdómar geta smitast af klósettsetu.
- Kynsjúkdómar eru einkennalausir.
- Ef maður heldur að maður sé með kynsjúkdóm er mikilvægt að fara til læknis.
- Til að fá kynsjúkdóm þarf annar aðilinn að vera smitaður.

rétt

rangt

Ofbeldi og misnotkun

Misnotkun snýst um vald yfir öðrum einstaklingi. Það eru til margar tegundir ofbeldis og mikilvægt að læra að greina hvort um ofbeldi er að ræða og þá hvers konar.

Misnotkun getur verið:

1. Líkamleg
2. Andleg og tilfinningaleg
3. Kynferðisleg
4. Blanda af öllu ofangreindu



Líkamlegt ofbeldi



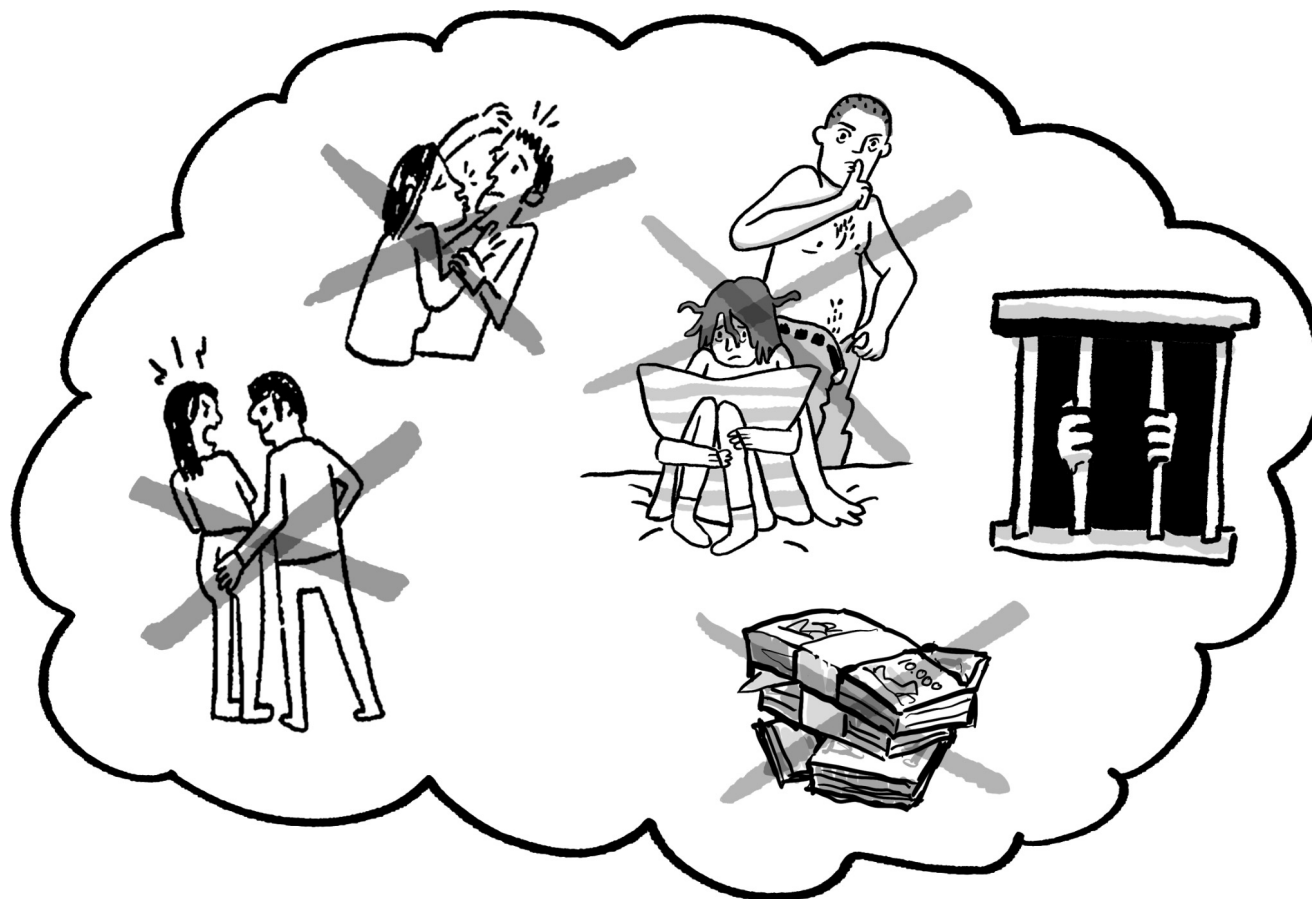
Andlegt ofbeldi



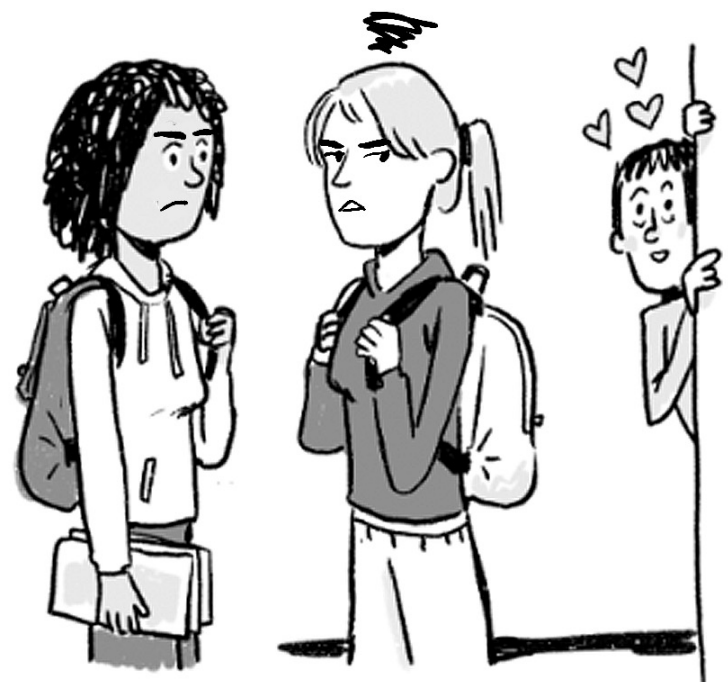
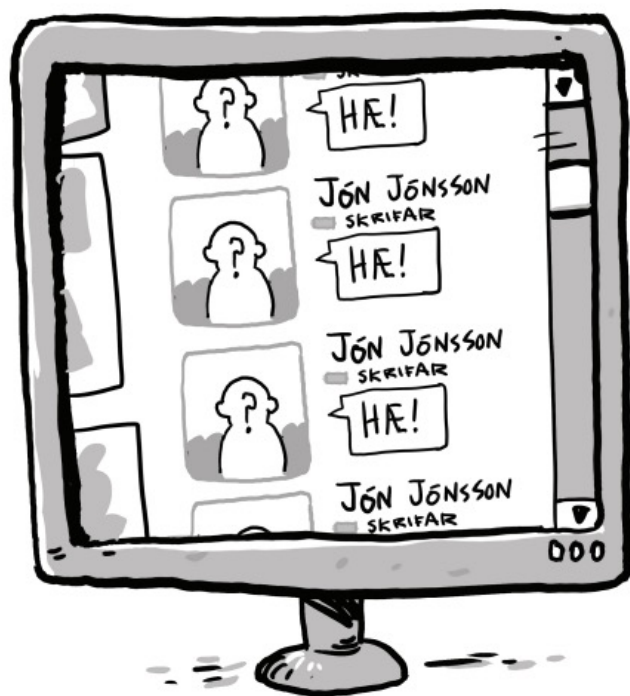
Kynferðisleg áreitni



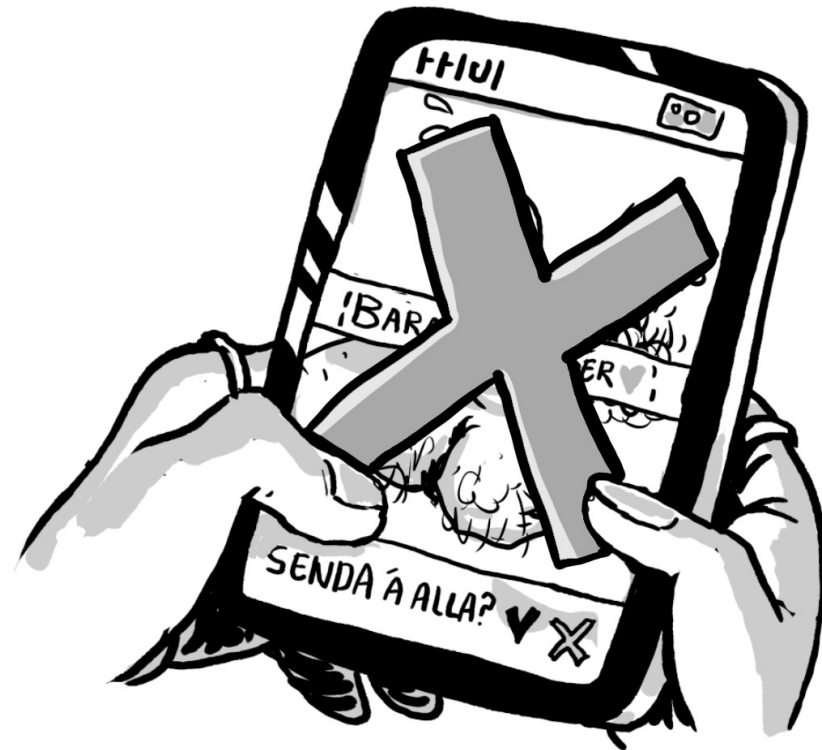
Kynferðislegt ofbeldi



Eltihrellir/áreitni (e. stalking)



Stafrænt kynferðisofbeldi



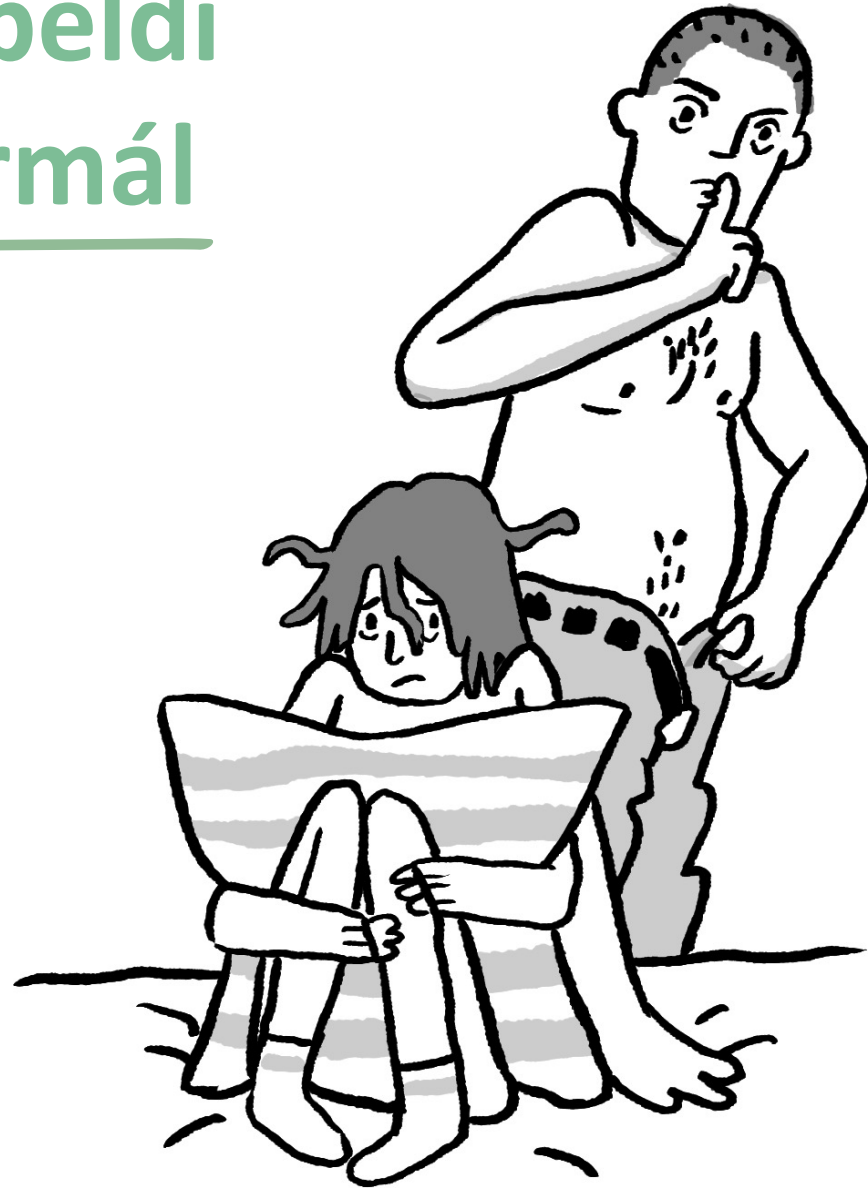
Kynferðislegt ofbeldi



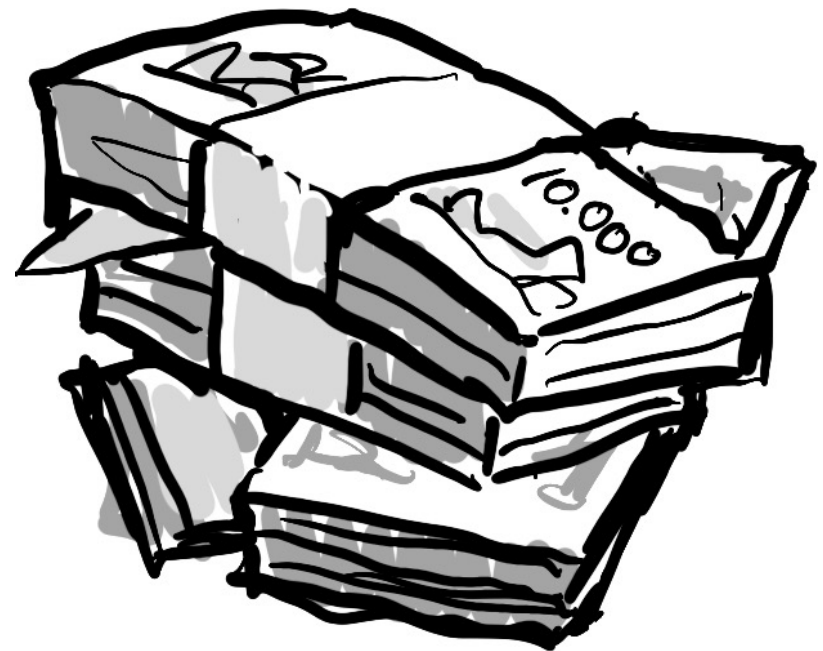
Nauðgun



Kynferðislegt ofbeldi er aldrei leyndarmál



Kynferðislegt ofbeldi er glæpur



Nei



Segðu frá!



Andleg líðan þolenda kynferðisofbeldis

reiði

skammast
sín

hræðsla

uppnám

stress

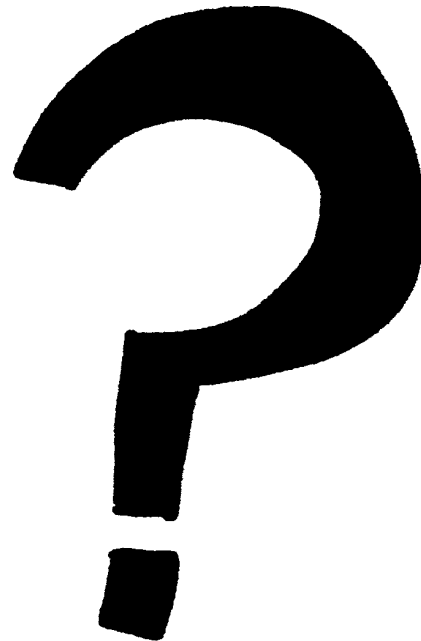
sektarkennd

depurð

Hvert get ég leitað?



Er þetta ofbeldi?



Hverjir misnota?



Kæri sáli

Ég fór að djamma um daginn með vinkonum mínum niður í 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 skrytið af því við ætluðum ekki að stunda kynlíf. Síðan byrjaði hann að koma við þíkuna 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 þíkuna á mér. Ég gjörsamlega fraus. Þetta var ekki það sem ég vildi og mér líður svo illa. Hvað get ég gert?



Verkefni: Sambandshringurinn og traust



Önnur mikilvæg atriði

- Ofbeldi er aldrei þér að kenna.
- Vertu ákveðin/n 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.
- Stundum örugga notkun á samfélagsmiðlum.
- 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 leita til viðurkennds aðila þegar þig grunar að um ofbeldi sé að ræða.

11. KLÁM

Tíminn í dag

- Spurningar úr síðasta tíma
- Hvað er klám
- Ólöglegt klám
- Um líkamsvitund
- Áhrif kláms

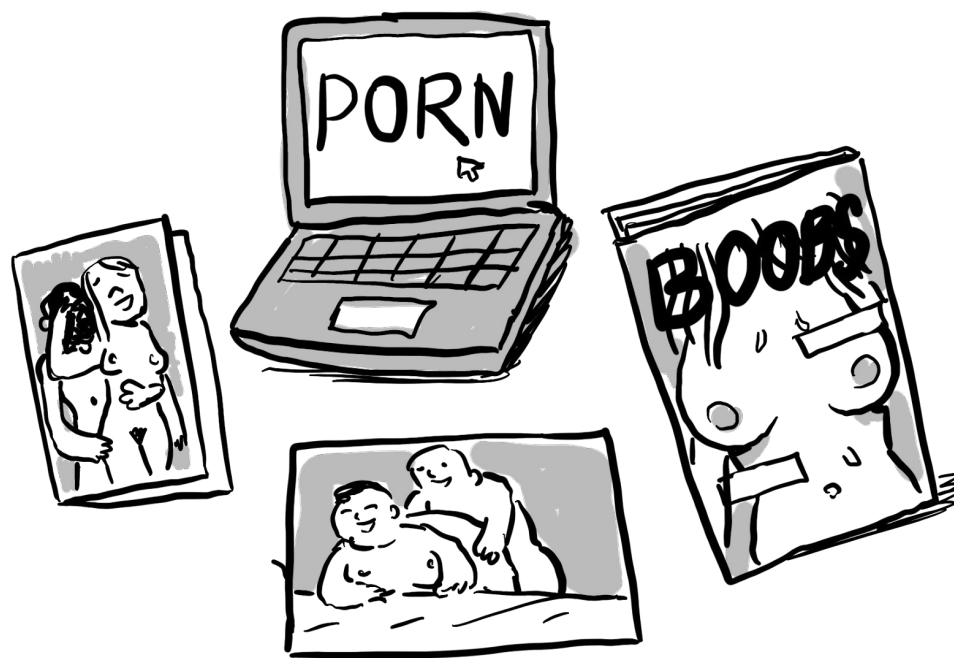
Spurningar úr síðasta tíma

- Misnotkun er bara kynferðisleg eðlis.
- Það er nauðgun ef einhver stundar samfarir án samþykkis.
- Það er í lagi að áframsenda nektarmyndir af öðrum.
- Kynferðislegt ofbeldi er ólöglegt.
- Ef einhver hefur farið yfir mörkin okkar getur verið gott að ræða það við einhvern sem maður treystir.
- Bara ókunnugir misnota aðra manneskju.
- Misnotkun er eitthvað sem maður ætti að skammast sín fyrir og ekki segja frá.

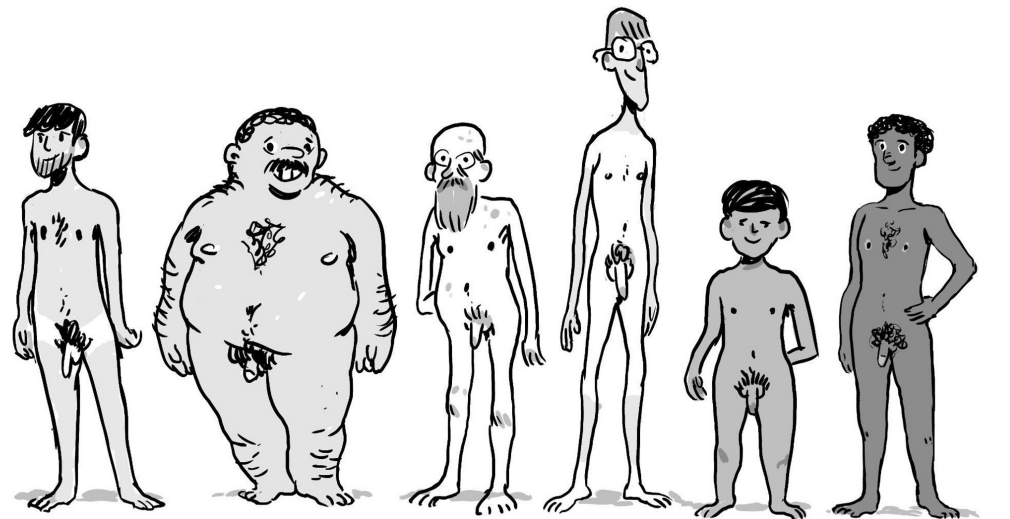
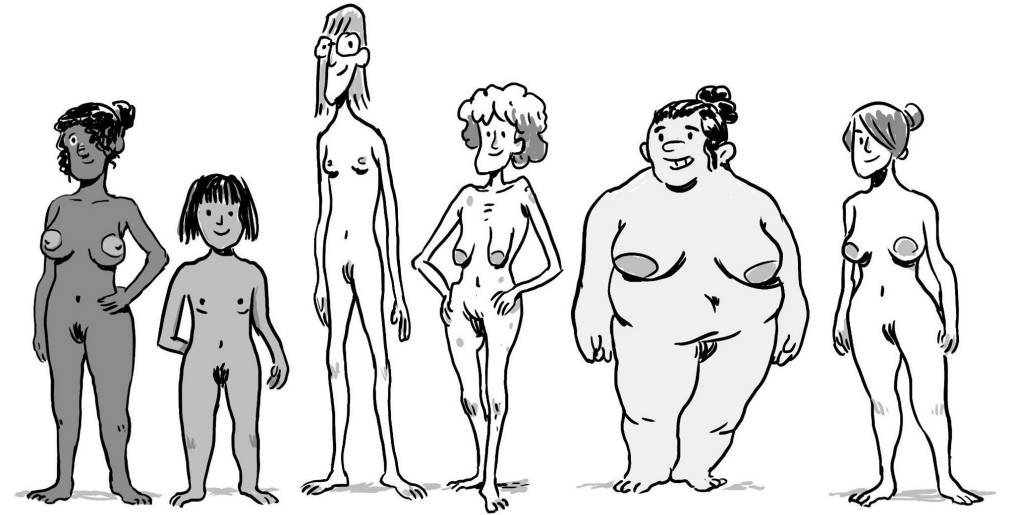
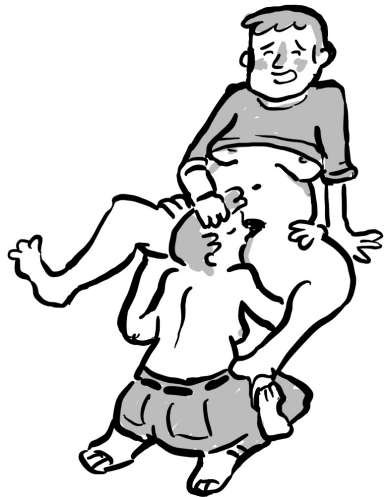
rétt

rangt

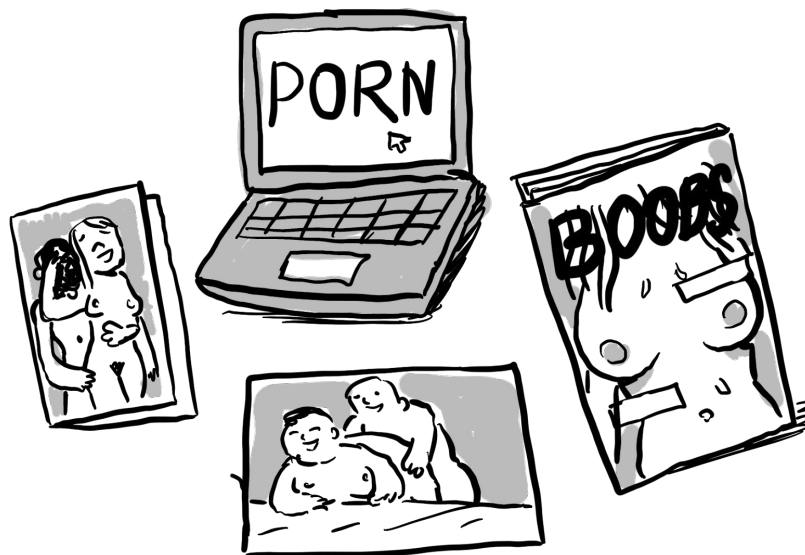
Hvað er klám?



Eiginleikar kláms



Klám



Er í lagi að horfa á klám?



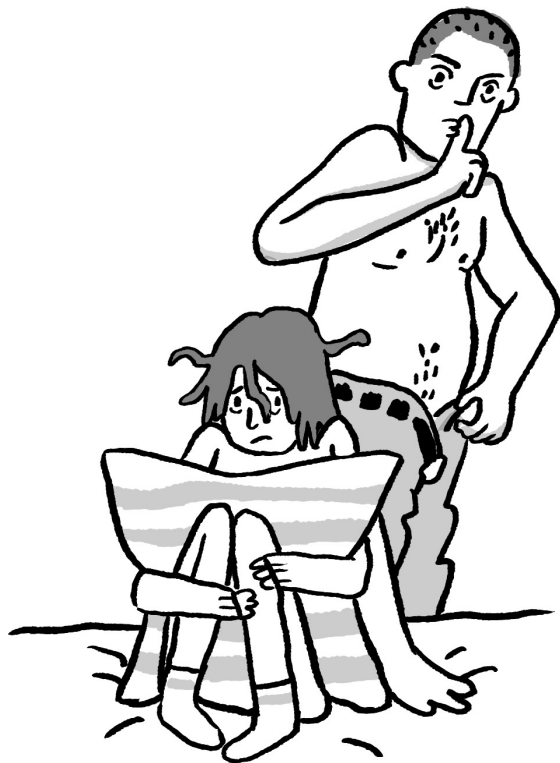
Klám er leikið



Hvað er líkamsvitund?



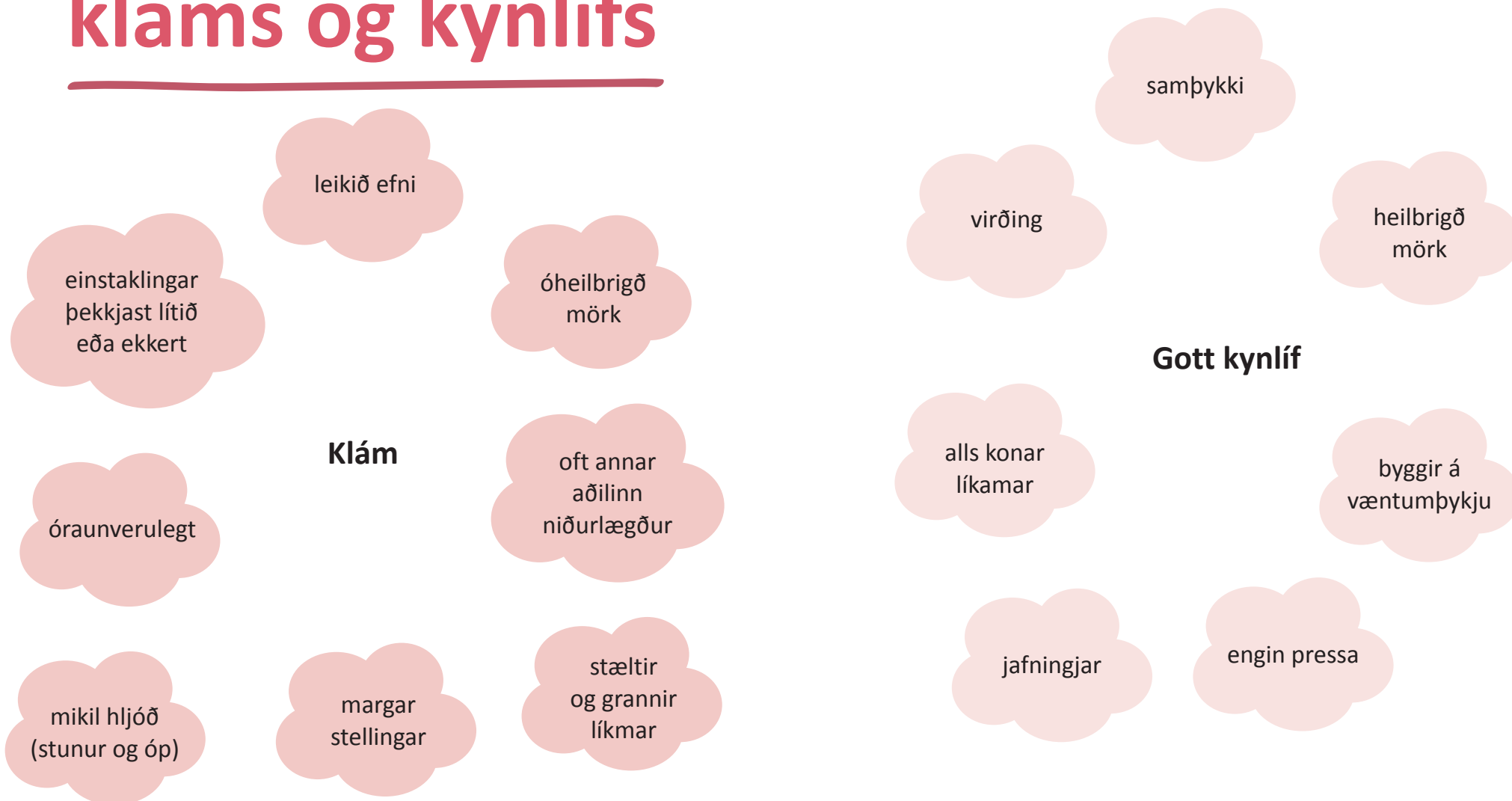
Ólöglegt klám



Kemur klám í stað kynfræðslu?



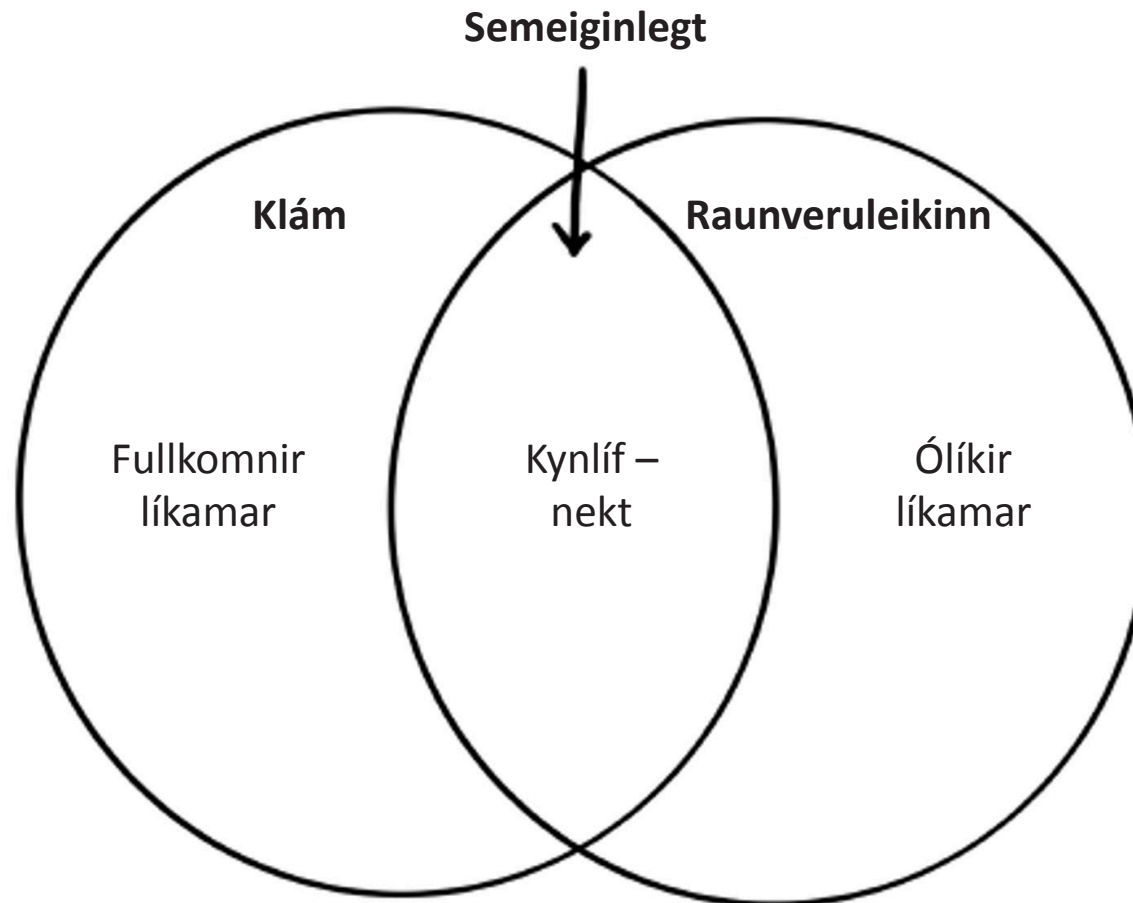
Munurinn á milli kláms og kynlífs



Áhrif kláms?



Verkefni: Klám eða raunveruleiki?



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.



ALLT UM ÁSTINA

II. hluti

ISBN 978-9979-0-2912-0

© 2023 María Jónsdóttir og Thelma Rún van Erven

© 2023 Myndhöfundur Sigmundur Breiðfjörð

Ritstjórn: Sigrún Sóley Jökulsdóttir

Málfarslestur: Ingólfur Steinsson

1. útgáfa 2023

Menntamálastofnun

Kópavogur

Umbrot og útlit: Menntamálastofnun

40741