

KENNARAHANDBÓK

KYNHEILBRIGÐI OG VELLÍÐAN UNGS FÓLKs



Ritstjórar

Sóley S. Bender, PhD, MS, sérfræðingur í kynheilbrigði

Yvonne Kristín Fulbright, PhD, MEd, kynfræðingur



SAMTÖK UM KYNHEILBRIGÐI

KENNARAHANDBÓK

KYNHEILBRIGÐI OG VELLÍÐAN UNGS FÓLKS

Ritstjórar

Sóley S. Bender, PhD, MS, sérfræðingur í kynheilbrigði

Yvonne Kristín Fulbright, PhD, MEd, kynfræðingur



SAMTÖK UM KYNHEILBRIGÐI
2023

Uppsetning efnis:

Teikningar: Ari H.G.Yates og Eyjólfur Sigurðsson

<https://unsplash.com>

Prófarkalestur: Ásta Kristín Benediktsdóttir

Umbrotsvinna: Helgi Hilmarsson

ISBN 978-9935-25-476-4

Lýðheilsusjóður, heilbrigðisráðuneytið og Háskóli Íslands,
vegna samfélagsvirkni, styrktu gerð þessa námsefnis.

Reykjavík 2023

Stýrihópur endurskoðaðrar útgáfu

Sóley S. Bender, PhD, sérfræðingur í kynheilbrigði

Yvonne K. Fulbright, PhD, kynfræðingur

Anna Eir Guðfinnudóttir, MEd, framhaldsskólakennari

Arna Garðarsdóttir, MS, skólahjúkrunarfræðingur

Helga Sigfúsdóttir, MS í heilbrigðisvísindum

Kennarahandbókin Ungt fólk og kynlíf, sem ætluð er kennurum í framhaldsskólum til kennslu um kynheilbrigði var fyrst gefin út árið 2011. Námsefnið var endurskoðað vorið 2019 og 2020 og byggðist sú vinna á mati hjúkrunarfræðinema haustið 2018 og 2019 og kennara í framhaldsskólum. Haustið 2020 var óskað eftir umsögnum um efnið. Gáfu þrír fulltrúar frá Kynfræðifélagi Íslands, tveir frá Samtökunum '78, einn frá Trans Ísland og einn frá Tabú umsögn um efnið. Auk þess voru tveir umsagnaraðilar sem unnið höfðu rannsókn um kynheilbrigði ungra karlmannna. Allir þessir aðilar sem komu að endurskoðun efnisins haustið 2020 tóku þátt í tveimur vinnusmiðjum um efnið vorið 2021.

EFNISYFIRLIT

Formáli	4
Inngangur	7
Tilgangur/meginmarkmið	7
Hugmyndafræði	8
Réttur til kynheilbrigðis	9
Lög tengd kennslu um kynheilbrigði	12
Kennsluaðferðir	15
Heilræði til kennarans	17
<i>Kynheilbrigði, einstaklingurinni</i>	
1. Kennslustund: Að kynnast og ræða um kynheilbrigði	21
2. Kennslustund: Sjálfsvirðing	33
3. Kennslustund: Líkaminn	51
4. Kennslustund: Tilfinningar	67
5. Kennslustund: Klámlæsi	79
<i>Kynheilbrigði, sambönd</i>	
6. Kennslustund: Heilbrigð sambönd	95
7. Kennslustund: Að ræða saman um kynlíf	109
8. Kennslustund: Jafnræði	123
9. Kennslustund: Kynferðisleg vellíðan	139
<i>Kynheilbrigði, forvarnir</i>	
10. Kennslustund: Að greina áhættu	161
11. Kennslustund: Að koma í veg fyrir kynsjúkdóma	177
12. Kennslustund: Að koma í veg fyrir þungun	193
13. Kennslustund: Þungun	211
Um ritstjóra	227
Umsagnir	229
Frekari upplýsingar um kynheilbrigði	233
Tilvísanir	235

Formáli

Upprunalega var kennarahandbókin *Ungt fólk og kynlíf* gefin út árið 2011 af Fræðslusamtökum um kynlíf og barneignir. Samtökin hafa fengið nýtt heiti sem er Samtök um kynheilbrigði en þau hafa frá upphafi haft á stefnuskrá sinni að stuðla að kynheilbrigði ungs fólks, m.a. með bættri kennslu um kynheilbrigði.

Árið 2018 var hafist handa við að endurskoða námsefnið og semja nýja kafla. Margvíslegar samfélagslegar breytingar sem orðið hafa frá árinu 2011 kalla á slíka endurskoðun. Má þar nefna #MeToo byltinguna sem fól í sér opnun umræðu um ofbeldismál, vaxandi umfjöllun um kynvitund fólks, aukna notkun samfélagsmiðla og greitt aðgengi að ýmiss konar upplýsingum um kynferðismál á netinu. Jafnframt hafa á undanförunum árum verið gerðar margar breytingar á lögum sem varða þennan málaflokk.

Við þá endurskoðun á efninu sem birtist í þessari útgáfu er stuðst við helstu rannsóknir hér á landi og erlendis um kynheilbrigði ungs fólks. Jafnframt er byggt á helstu leiðbeiningum alþjóðlegra stofnana um gerð námsefnis á þessu sviði og auk þess stuðst við mikilvægar nýlegar lagabreytingar er varða kynheilbrigðismál.

Í þessu nýja námsefni er fyrst lögð áhersla á einstaklinginn, síðan sambandið og í kjölfarið fjallað um mikilvægi forvarna fyrir einstaklinginn til að hann geti notið kynlífs. Í námsefninu eru fimm nýjar kennslustundir. Það eru fyrsta kennslustundin og kennslustundir um líkamann, tilfinningar, klámlæsi og kynferðislega vellíðan.

Kennsla um kynheilbrigði í framhaldsskólum er mjög mikilvæg en henni hefur síður verið gaumur gefinn en í grunnskólanum. Á framhaldsskólaárunum fer margt ungt fólk í auknum mæli að prófa sig áfram í kynlífi og það þarf að fá haldgóðar upplýsingar til að geta myndað sínar eigin skoðanir og öðlast færni til að stunda ánægjulegt en jafnframt ábyrgt kynlíf. Þegar námsefnið var fyrst gefið út árið 2011 var ekkert heildstætt kynfræðslunámsefni til fyrir framhaldsskólastigið hér á landi. Þetta endurskoðaða efni sem nú kemur út er ein leið til að bæta úr brýnni þörf fyrir bætt námsefni og gera kennurum í framhaldsskólum kleift að sinna þessari mikilvægu kennslu.

Reykjavík,
2023

Sóley S. Bender, PhD, MS, sérfræðingur í kynheilbrigði
Yvonne Kristín Fulbright, PhD, MEd, kynfræðingur

Inngangur

Hlutverk þessarar handbókar er að styðja þá sem kenna ungu fólki um kynheilbrigði í framhaldsskólum landsins.

Tilgangur kennslu um kynheilbrigði er að stuðla að kynheilbrigði ungs fólks. Til að þroskast sem kynvera þarf einstaklingurinn að fá gagnlegar upplýsingar um kynlíf, geta áttað sig á eigin viðhorfum til kynlífs og öðlast færni varðandi marga þætti, meðal annars í mannlegum samskiptum. Ábyrgð í kynlífi byggist á þessum þáttum. Ungt fólk er að þroskast og verður fyrir áhrifum frá mörgum í umhverfi sínu. Foreldrar þurfa að veita fræðslu og ræða við unglinginn um þessi mál, ekki síst um það sem er viðeigandi og óviðeigandi í kynferðislegum samböndum. Skólanum ber einnig að veita kennslu um kynheilbrigði sem er raunhæf og tengist reynsluheimi nemandans. Greiður aðgangur er að klámi á netinu sem getur gefið villandi mynd af raunverulegu kynlífi fólks. Ef ungt fólk fær ekki þá kennslu og leiðsögn sem það þarf á að halda treystir það frekar upplýsingum frá öðrum aðilum, svo sem jafningjum eða netinu, en þær geta verið óáreiðanlegar og gefa ekki alltaf raunverulega mynd af kynlífi fólks.

Í þessum inngangi er greint frá tilgangi og meginmarkmiðum hvernar kennslustundar, gerð grein fyrir þeirri hugmyndafræði er liggur að baki efninu, fjallað um rétt einstaklingsins til heilbrigðs kynlífs og helstu lög sem tengjast kynfræðslu, þá er skýrt frá helstu kennsluaðferðum og að lokum kennaranum gefin nokkur heilræði.

Tilgangur námsefnisins er að:

Stuðla að kynheilbrigði ungs fólks

Meginmarkmið kennslustunda er að:

Efla liðsheild og leggja grunn að þekkingu og jákvæðu viðhorfi til kynheilbrigðis.

Skapa skilning á sjálfsvirðingu og mikilvægi hennar í ákvörðunum um kynlíf.

Efla skilning á líkamsmati og mikilvægi þess varðandi kynferðislega vellíðan.

Efla skilning á mikilvægi tilfinninga í lífi einstaklingsins sem kynvera.

Efla gagnrýna hugsun um klám og öðlast betri færni í klámlæsi.

Efla skilning á því sem einkennir heilbrigt og gott kynferðislegt samband.

Skapa meðvitund um mikilvægi samræðna um kynlíf og góðar samskiptaleiðir.

Stuðla að gagnrýnni hugsun um jafnræði í alls kyns samhengi.

Efla skilning á því sem skapar kynferðislega vellíðan.

Stuðla að aukinni þekkingu og færni til að koma í veg fyrir að taka áhættu í kynlífi og geta notið kynlífs.

Efla þekkingu á kynsjúkdómum og styrkja jákvætt viðhorf til forvarna.

Efla þekkingu á getnaðarvörnum og styrkja jákvætt viðhorf til þeirra.

Efla þekkingu og skilning á óráðgerðri þungun og ákvarðanatöku í kjölfar hennar.

Hugmyndafræði

Námsefnið byggist á hugmyndafræðilegum forsendum heilðrænnar kynfræðslu sem lögð hefur verið áhersla á í Evrópu. Hún miðast við þroska nemenda, fjallar um fjölbætta efnisþætti um kynverund mannsins þar sem rík áhersla er lögð á kynferðislega vellíðan og rétt til kynheilbrigðis. Auk þess er lögð áhersla á gagnrýna hugsun og valdeflingu. Nemandinn lærir að standa með sjálfum sér, öðlast færni í að tjá sig um kynheilbrigðismál og taka upplýsta ákvörðun. Þessi færni getur hjálpað ungu fólki að mynda heilbrigð sambönd við kynlífsfélaga sem byggjast á virðingu (EEGSE, 2016; Ketting og Winkelmann, 2013; WHO Regional Office for Europe og BZgA, 2010). Jafnframt hefur verið lögð áhersla á þjálfun kennara og að þeir styðjist við fjölbreyttar gagnvirkar kennsluaðferðir (WHO Regional Office for Europe og BZgA, 2010).

Þannig er námsefninu ætlað að bæta kynheilbrigði ungs fólks með því að efla styrkleika þess og verndandi þætti eins og góða þekkingu, skýr viðhorf til kynheilbrigðis og færni í mannlegum samskiptum. Lögð er áhersla á hið jákvæða og heilbrigða í stað þess að setja vandamál eða áhættuhegðun í forgrunn (Ketting, Friele og Michielsen, 2016). Á síðustu árum hefur aukin áhersla verið lögð á kynferðislega vellíðan og að einstaklingurinn eigi að geta notið sín sem kynvera. Námsefnið tekur mið af þessari þróun (Anderson, 2013). Lengi hefur áhersla verið lögð á vandamálahliðar kynlífsins eins og kynsjúkdóma, ótímabærar þunganir, kynferðislega þvingun og ofbeldi (Anderson, 2013). Áhersla á hið jákvæða og heilbrigða felur meðal annars í sér að fjalla um sjálfsvirðingu og virðingu gagnvart öðrum, jafnrétti og meðvitund einstaklingsins um rétt til kynheilbrigðis. Réttur til kynheilbrigðis er mikilvægur þáttur í vellíðan og ánægjulegu kynlífi. Hver og einn þarf að átta sig á eigin rétti til kynheilbrigðis en jafnframt að virða rétt annarra (Gruskin o.fl., 2019; WAS, 2014). Ungt fólk glímur við alls kyns áskoranir er varða kynheilbrigði þess og er iðulega beitt félagslegum þrýstingi til að framkvæma eitthvað í kynlífi sem það ætlaði sér ekki. Ungt fólk þarf því að átta sig á eigin gildum og mörkum en jafnframt að kunna að setja öðrum mörk í kynferðislegum samböndum.

Kennsla um kynheilbrigði hefur oft miðast við að koma ákveðinni þekkingu til skila með fyrirlestrum. Ungu fólki er nauðsynlegt að búa yfir þekkingu, en ef ekki er unnið með viðhorf og færni getur þekkingin haft takmörkuð áhrif. Þótt ungt fólk viti til dæmis allt um smokkinn hefur það lítið að segja ef viðkomandi er of feiminn að kaupa hann, trúir ekki að hann geti smitast af kynsjúkdómi og/eða parið getur ekki rætt saman um notkun hans. Því er hér gengið út frá því að ekki sé nóg að búa yfir þekkingu um til dæmis kynsjúkdóma og getnaðarvarnir til að koma í veg fyrir þungun og kynsjúkdóma, heldur þurfi að byggja upp jákvæð viðhorf til smokkanotkunar og auka færni ungs fólks í að takast á við ýmsar kynferðislegar aðstæður. Þannig þarf kennsla um kynheilbrigði að vera með áherslu á þekkingu, viðhorf og færni sem gera kröfu um gagnvirkar kennsluhætti (WHO Regional Office for Europe og BZgA, 2010; UNESCO, 2018).

Réttur til kynheilbrigðis

Alþjóðasamtök um kynheilbrigði (WAS, World Association for Sexual Health) stóðu að alþjóðlegri samþykkt um rétt til kynlífs (*sexual rights*) sem sett var fram í ellefu liðum árið 1999 (WAS, 1999). Árið 2014 var hún endurskoðuð og liðunum fjölgað í sextán (Þýðing Sóleyjar S. Bender, 2019). Þar sem samþykktin varðar bæði kynlíf og frjósemi mannsins er hér talað um „rétt til kynheilbrigðis“ í stað „réttis til kynlífs“. Réttur til kynheilbrigðis er alþjóðlegur réttur sem grundvallast á frelsi, virðingu og jafnrétti manna. Til að stuðla að kynheilbrigði einstaklinga og samfélagsins verður að viðurkenna þennan rétt og jafnframt þarf samfélagið að viðurkenna og leggja áherslu á hann.

1. **Réttur til jafnréttis og vera ekki mismunað** (*The right to equality and non-discrimination*). Sérhver einstaklingur á rétt á að njóta þess réttar, sem settur er fram í þessu réttarskjali, án nokkurrar mismununar t.d. út frá kynstofni, þjóðaruppruna, litarhætti, kyni, tungumáli, trúarbrögðum, pólitískum eða öðrum skoðunum, uppruna, búsetu, eignarstöðu, fæðingu, fötlun, aldri, þjóðerni, hjúskapar- og fjölskyldustöðu, kynhneigð, kynvitund, heilsu, fjárhagslegri-, félagslegri eða annarri stöðu.
2. **Réttur til lífs, frelsis og öryggis** (*The right to life, liberty and security of the person*). Sérhver einstaklingur á rétt til lífs, frelsis og öryggis sem kynvera án þess að vera ógnað eða að frelsi hans og öryggi sé takmarkað á nokkurn hátt. Þetta á við um kynhneigð, kynferðislegt samþykki, kynvitund og þegar einstaklingurinn sækir sér eða fær kynheilbrigðisþjónustu.
3. **Réttur til sjálfstjórnar og líkamlegs öryggis** (*The right to autonomy and bodily integrity*). Sérhver einstaklingur á rétt á því að stjórna og ákveða á frjálsan hátt um málefni er varða kynlíf hans og líkama. Í því felst að velja hvernig hann kys að lifa kynlífi og með hverjum svo framarlega sem hann tekur tillit til réttar hins aðilans. Í þessu felst að einstaklingurinn á rétt á því að ákveða á upplýstan hátt og með upplýstu samþykki hvort hann vill taka þátt í hvers kyns prófum, íhlutunum, meðferðum, aðgerðum eða rannsóknarverkefnum er lúta að kynlífi hans.
4. **Réttur til að vera laus undan pyndingum, grimmilegri, ómannúðlegri og niðurlægjandi meðferð eða refsingu** (*The right to be free from torture and cruel, inhuman, or degrading treatment or punishment*). Sérhver einstaklingur skal vera laus undan pyndingum, grimmilegri, ómannúðlegri og niðurlægjandi meðferð eða refsingu

er lýtur að kynlífi hans. Þar með taldir eru skaðlegir hefðbundnir starfshættir, þvinguð ófrjósemisaðgerð, getnaðarvarnir eða þungunarrof og annars konar pyndingar, grimmileg, ómannúðleg eða niðurlægjandi meðferð vegna kyns, kyngervis, kynhneigðar, kynvitundar eða mismunandi líkamlegs útlits.

5. **Réttur til að vera laus undan hvers kyns ofbeldi og þvingunum** (*The right to be free from all forms of violence and coercion*). Sérhver einstaklingur á rétt á því að vera laus undan hvers kyns ofbeldi og þvingunum eins og nauðgun, kynferðisofbeldi, kynferðislegri áreitni, einelti, að vera notaður til kynlífsþrælkunar, mansals eða settur í skírlífispróf. Rétturinn nær einnig til valdbeitingar vegna raunverulegra eða skynjaðra kynlífsathafna, kynhneigðar, kynvitundar og mismunandi líkamlegs útlits.
6. **Réttur til einkalífs** (*The right to privacy*). Sérhver einstaklingur á rétt á einkalífi varðandi eigið kynlíf, eigin líkama, samþykkt kynferðisleg sambönd og athafnir án nokkurra geðþóttafullra afskipta annarra. Í þessu felst að ráða því hvaða persónulegu upplýsingar eru gefnar til annarra um eigið kynlíf.
7. **Réttur til að lifa sem heilbrigðustu lífi, þar með talið heilbrigðu kynlífi og eiga kost á ánægjulegu og fullnægjandi kynlífi þar sem kynferðislegs öryggis er gætt** (*The right to the highest attainable standard of health, including sexual health; with the possibility of pleasureable, satisfying and safe sexual experiences*). Sérhver einstaklingur á rétt á því að lifa sem heilbrigðustu lífi, þar með talið heilbrigðu kynlífi og eiga kosst á ánægjulegu og fullnægjandi kynlíf þar sem kynferðislegs öryggis er gætt. Í því felst að hafa aðgang að góðri heilbrigðisþjónustu sem skipt getur máli varðandi kynheilbrigði einstaklingsins.
8. **Réttur til að njóta afraksturs vísindalegra framfara** (*The right to enjoy the benefits of scientific progress and its application*). Sérhver einstaklingur á rétt á því að njóta afraksturs vísindalegra framfara sem viðkemur kynlífi hans og kynheilbrigði.
9. **Réttur til að fá upplýsingar** (*The right to information*). Sérhver einstaklingur á rétt á því að hafa aðgang að vísindalega nákvæmum og skiljanlegum upplýsingum um kynlíf, kynheilbrigði og rétt til kynheilbrigðis. Slíkar upplýsingar skulu ekki vera ritskoðaðar né haldið frá einstaklingnum eða rangfærðar.

10. **Réttur til menntunar og heildstæðrar kynfræðslu** (*The right to education and to comprehensive sexuality education*). Sérhver einstaklingur á rétt á menntun og heildstæðri kynfræðslu. Heildstæð kynfræðsla þarf að vera viðeigandi miðað við aldur, vísindalega nákvæm, menningarlega næm, byggjast á mannréttindum, jafnrétti kynjanna og fela í sér **jákvæða sýn á kynlíf og kynferðislega ánægju**.
11. **Réttur til að ganga í, vera í og slíta hjónabandi eða öðrum svipuðum parasamböndum á jafnréttisgrunni og með fullu samþykki** (*The rights to enter, form and dissolve marriage and other similar types of relationships based on equality and full and free consent*). Sérhver einstaklingur á rétt á því að ráða hvort hann gangi í hjónaband eða ekki og að hjónaband eða annars konar parasamband sem hann kys að fara í byggi á fullu og frjálsum samþykki hans. Allar manneskjur eiga jafnan rétt þegar stofnað er til sambands, meðan á því varir og við slit þess hvort sem um er að ræða hjónaband eða annars konar samband og að það sé án nokkurrar mismununar eða útilokunar. Þessi réttur felur í sér jafnan rétt til félagslegrar velferðar og annarra bóta óháð tegund sambandsins.
12. **Réttur til að ákveða hvort einstaklingurinn vilji eignast barn, fjölda barna og bil milli barneigna og hafa upplýsingar og aðstöðu til þess að taka slíka ákvörðun** (*The right to decide whether to have children, the number and spacing of children and to have the information and the means to do so*). Sérhver einstaklingur á rétt á að ákveða hvort hann vilji eignast barn, fjölda barna og bil milli barneigna. Til að framfylgja þessum rétti þarf einstaklingurinn að hafa aðgang að **þjónustu sem stuðlar að almennu heilbrigði og vellíðan** hans. Þar með talin er kynheilbrigðisþjónusta sem veitir meðgönguvernd, ráðgjöf um getnaðarvarnir, frjósemi, þungunarrof og ættleiðingu.
13. **Réttur til frjálsrar hugsunar, skoðana og tjáninar** (*The right to the freedom of thought, opinion and expression*). Sérhver einstaklingur hefur rétt til frjálsrar hugsunar, skoðana og að tjá sig um kynlíf. Í því felst réttur til að tjá sig útlitslega sem kynvera, með orðum og hegðun en taka þarf fullt tillit til réttar annarra.
14. **Réttur til að vinna með öðrum og taka þátt í friðsamlegum samkomum** (*The right to freedom of association and peaceful assembly*). Sérhver einstaklingur á rétt á því, á friðsamlegan hátt, að skipuleggja og safna saman fólki til að mótmæla og leggja áherslu á málefni er varða m.a. kynlíf, kynheilbrigði og rétt til kynheilbrigðis.

15. **Réttur til að taka þátt í opinberu og pólitísku lífi** (*The right to participation in public and political life*). Sérhver einstaklingur á rétt á þeim aðstæðum sem gera honum kleift að taka á virkan, frjálsan, og merkingabæran hátt þátt í borgaralegu-, fjárhagslegu-, félagslegu-, menningarlegu- og pólitísku lífi sem fram fer staðbundið, í eigin landi, svæðisbundið og á alþjóðlega vísu. Sérstaklega eiga allar manneskjur rétt á að taka þátt í þróun og framkvæmd stefnu er lýtur að velferð þeirra, kynverund og kynheilbrigði.

16. **Réttur til að hafa aðgang að réttarkerfi, réttarúrræðum og bótum** (*The right to access to justice, remedies and redress*). Sérhver einstaklingur á rétt á því að hafa aðgang að réttarkerfi, réttarúrræðum og réttarbotum þegar brotið hefur verið á rétti hans til kynheilbrigðis. Til staðar þarf að vera árangursrík, nægjanleg, aðgengileg og viðeigandi fræðsluþjónusta, lögfræði- þjónusta, réttarkerfi og önnur úrræði. Réttarúrræði fela m.a. í sér eignabætur, skaðabætur, endurhæfingu og réttarvernd.

Lög tengd kennslu um kynheilbrigði

Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008

Í 2. gr. er fjallað um hlutverk framhaldsskóla. Þar segir meðal annars:

„Þeir [framhaldsskólar] skulu leitast við að ...efla siðferðisvitund, ábyrgðarkennd, víðsýni, frumkvæði, sjálfstraust og umburðarlyndi nemenda, þjálfa þá í öguðum og sjálfstæðum vinnubrögðum, jafnrétti og gagnrýninni hugsun, kenna þeim að njóta menningarlegra verðmæta og hvetja til þekkingarleitar.“

Í 36. gr. er fjallað um heilsuvernd, hollustuhætti og forvarnir. Þar segir:

„Framhaldsskólar skulu hvetja til heilbrigðs lífnis og heilsuræktar nemenda. Sérhver framhaldsskóli skal setja sér stefnu um forvarnir og skal sú stefna birt opinberlega. Skólinn skal gera grein fyrir því með reglubundnum hætti hvernig forvarnastarfi er háttað.“

Lög um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir nr 25/1975

Í 7. gr. laga um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir segir um kynfræðslu:

„Fræðslufirrvöld skulu í samráði við skólayfirlækni veita fræðslu um kynlíf og siðfræði kynlífsins á skyldunámsstigi í skólum landsins. Einnig skal veita þessa fræðslu á öðrum námsstigum.“

Lög um þungunarrof nr. 43/2019

Í 4.gr. laga um þungunarrof kemur eftirfarandi fram:

„Kona sem óskar þess, á rétt á að fá þungun sína rofna fram að lokum 22. viku þungunar. Þungunarrof skal ætíð framkvæmt eins fljótt og auðið er og helst fyrir lok 12 viku þungunar.“

5. gr. um heimild til þungunarrofs hjá stúlku sem er ólögráða fyrir æsku sakir, segir svo:

„Heimilt er að rjúfa þungun samkvæmt ákvæðum laga þessara hjá stúlku sem er ólögráða fyrir æsku sakir, að hennar beiðni, án samþykkis foreldra eða forráðamanna. Í tengslum við þungunarrof skal henni boðin fræðsla og ráðgjöf um getnaðarvarnir.“

Sóttvarnalög nr.19/1997

Í sóttvarnalögum er lögð áhersla á fræðslu um kynsjúkdóma. Í 5. gr. laganna er kveðið á um verksvið sóttvarnarlæknis sem m.a. er að „hafa umsjón með forvörnum gegn kynsjúkdómum, m.a. upplýsingum og fræðslu til almennings um þessi efni.“

Almenn hegningarlög nr. 19/1940 með breytingum

Í almennum hegningarlögum segir eftirfarandi um málefni tengt kynlífi og kynheilbrigði:

Kynferðislegt samþykki-breyting gerð 2018, 194. gr.

Hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann án samþykkis hans gerist sekur um nauðgun og skal sæta fangelsi ekki skemur en 1 ár og allt að 16 árum. Samþykki telst liggja fyrir ef það er tjáð af frjálsum vilja. Samþykki telst ekki liggja fyrir ef beitt er ofbeldi, hótunum eða annars konar ólögmætri nauðung. Til ofbeldis telst svipting sjálfræðis með innilokun, lyfjum eða öðrum sambærilegum hætti.

Kynferðisleg friðhelgi – breyting gerð 2021, 199. gr. a.

„Hver sem útbýr, aflar sér eða öðrum, dreifir eða birtir myndefni, texta eða sambærilegt efni, þ.m.t. falsað efni, af nekt eða kynferðislegri háttsemi annars manns án hans samþykkis skal sæta sektum eða fangelsi allt að 4 árum.“

228. gr. Hver sem brýtur gegn friðhelgi einkalífs annars með því að hnýsast í, útbúa, afla, afrita, sýna, skýra frá, birta eða dreifa í heimildarleysi skjölum, gögnum, myndefni, upplýsingum eða sambærilegu efni um einkamálefni viðkomandi, hvort heldur sem er á stafrænu eða hliðrænu formi, skal sæta sektum eða fangelsi allt að 1 ári, enda sé háttsemin til þess fallin að valda brotþola tjóni.

229. gr. „Hver sem í heimildarleysi verður sér úti um aðgang að gögnum eða forritum annarra sem geymd eru á tölvutæku formi skal sæta sektum eða fangelsi allt að 1 ári.“

Í 210. gr. almennra hegningarlaga segir svo um klám:

Ef klám birtist á prenti, skal sá, sem ábyrgð ber á birtingu þess eftir prent-lögum, sæta sektum ... eða fangelsi allt að 6 mánuðum. Sömu refsingu varðar það að búa til eða flytja inn í útbreiðsluskyni, selja, útbýta eða dreifa á annan hátt út klámritum, klámm myndum eða öðrum slíkum hlutum, eða hafa þá opinberlega til sýnis, svo og að efna til opinbers fyrirlestrar, eða leiks, sem er ósiðlegur á sama hátt.

Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna nr. 150/2020

Í 1. gr. segir:

„Markmið laga þessara er að koma í veg fyrir mismunun á grundvelli kyns og koma á og viðhalda jafnrétti og jöfnum tækifærum kynjanna á öllum sviðum samfélagsins. Allt fólk skal eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína óháð kyni.“

Í 15. gr. segir:

„Á öllum skólastigum skulu nemendur hljóta jafnréttis- og kynjafræðslu við hæfi þar sem m.a. er kennt um kynjaðar staðalímyndir, kynbundið náms- og starfsval og málefni fatlaðs fólks og hinsegin fólks. Öll kennslu- og námsgögn skulu þannig úr garði gerð að kynjum sé ekki mismunað.“

Lög um kynrænt sjálfræði nr. 80/2019

Í II. Kafla 3. gr. laga um kynrænt sjálfræði segir um rétt einstaklingsins til að skilgreina kyn sitt.

Sérhver einstaklingur nýtur, í samræmi við aldur og þroska, óskoraðs réttar til:

- a. að skilgreina kyn sitt,
- b. viðurkenningar á kyni sínu, kynvitund og kyntjáningu,
- c. að þroska persónuleika sinn í samræmi við eigin kynvitund,
- d. líkamlegrar friðhelgi og sjálfræðis um breytingar á kyneinkennum.

Kennsluaðferðir

Í þessu námsefni er lögð áhersla á fjölbreyttar gagnvirkar kennsluaðferðir, þar sem sýnt hefur verið fram á gagnsemi þeirra (Giorgdze og Dgebuadze, 2017). Hver kafli byggist á nokkrum æfingum þar sem nemendur eru virkir í samskiptum við kennara og aðra nemendur. Æfingarnar eru ýmist einstaklingsæfingar, hópæfingar í litlum hópum eða æfingar þar sem gert er ráð fyrir að allir í bekknum taki þátt. Æfingarnar eru byggðar upp á ólíkan hátt. Sumar eru fullyrðingar, aðrar hugarflæðisæfingar og enn aðrar byggjast á dæmisögum og verkefnum sem þarf að leysa. Í æfingunum er unnið með þekkingarleg atriði, viðhorf og færni nemandans.

Hlutverk kennarans

Kennarinn þarf að útskýra vel hverja æfingu áður en nemendur byrja að vinna þannig að öllum sé ljóst hvernig framkvæma skuli æfinguna. Ef um hópæfingu er að ræða þá skiptir kennarinn nemendum í hópa. Hann þarf jafnframt að útskýra hlutverk innan hópsins, til dæmis að einn nemandi stýri umræðunni, annar skráir niður atriðin og sá þriðji kynni niðurstöður. Þegar hóparnir byrja að vinna saman getur þeim tekist mismunandi vel að vinna verkið. Í sumum tilfellum þarf að gefa hópum hugmyndir og koma þeim af stað með umræðuna. Kennarinn fer á milli hópanna og kynnir sér hvernig gengur, hrósar nemendum ef það er viðeigandi og hvetur þá áfram. Í lok hverrar æfingar kynnir einn nemandi niðurstöður hópsins. Ef hópurinn vinnur vel má gera ráð fyrir góðum hugmyndum frá honum en í einhverjum tilfellum geta færri hugmyndir komið fram. Þegar allir eru búnir að kynna efnið getur verið gagnlegt að kennarinn spyrji nokkurra spurninga, einkum ef þær hafa ekki komið fram í fyrri umfjöllun. Hugmyndir að spurningum eru settar fram í leiðbeiningum um aðferð æfinganna. Kennari lýkur síðan flestum æfingum með því að sýna nemendum glæru/ur með aðalatriðum æfingarinnar.

Hugarflæðisæfingar

Hér er einstaklingum, hópum eða öllum bekknum gefinn kostur á að setja fram hugmyndir um tiltekið málefni. Hugmyndirnar eru að jafnaði skrifaðar niður á blöð eða töflu jafnóðum án þess að hvert atriði sé rætt. Eftir að þónokkrar hugmyndir hafa verið skráðar fara fram umræður. Þá eru hugmyndirnar yfirleitt flokkaðar lítillga til að hægt sé að átta sig á mikilvægum undirliggjandi atriðum.

Einstaklingsæfingar

Sumar æfingar eru ætlaðar einstaklingum. Það eru einkum æfingar sem byggja á fullyrðingum t.d. um staðreyndir sem hver og einn á að svara eða hugarflæðisæfingar þar sem einstaklingurinn ígrundar ákveðin atriði áður en almenn umræða um þau fer fram.

Hópæfingar

Flestar æfinganna byggja á hópstarfi nemenda. Nemendum er þá skipt í nokkra hópa sem geta verið mismunandi stórir. Tilgangurinn með verkefnum í hópvinnu er misjafn og fer

eftir hverri æfingu fyrir sig. Töluvert er byggt á dæmisögum en þær lýsa ákveðnu tilviki eða aðstæðum. Hvatt er til umræðu um atvikið, líðan og hegðun undir vissum kringumstæðum og nemendum gefinn kostur á því að átta sig á hvaða þættir hafa áhrif hverju sinni. Í hverjum hópi þarf einn nemandi að taka að sér að stýra umræðunni, annar skráir niður hugmyndir hópsins og einn greinir frá þeim hugmyndum sem fram komu.

Til frekari glöggvunar á æfingum er vísað í bókina *Skapandi skóli* sem er handbók um fjölbreytta kennsluhætti (<https://mms.is/namsefni/skapandi-skoli-handbok-um-skapandi-skolastarf>).

Myndbönd

Sett hefur verið inn eitt myndband fyrir hverja kennslustund. Þau veita upplýsingar á myndrænan hátt og eru yfirleitt góð kveikja að umræðum. Myndböndin eru tengd við ákveðnar æfingar. Árlega þarf kennari að skoða slóðirnar á myndböndin til að kanna hvort þau séu enn aðgengileg og enn fremur að skoða ný myndbönd.

Heilræði til kennarans

Kennsla um kynheilbrigði gerir miklar kröfur til kennarans. Um er að ræða viðkvæmt mál-efni sem er mjög mikilvægt að komist skýrt til skila til nemenda. Góður undirbúningur er því dýrmætur. Hann felst í því að kennari hafi aflað sér góðrar þekkingar á efninu, átti sig á þroska og viðhorfum ungs fólks, hafi skoðað eigin viðhorf til kynlífs og kynhegðunar og sé fær um að tjá sig á eðlilegan hátt um kynlíf og kynheilbrigðismál. Það getur reynst vel að kynna sér hugarheim unglinga og tungutak þeirra, til dæmis með því að lesa bækur ætlaðar unglingum og horfa á unglingaþætti í sjónvarpinu með það fyrir augum að skilja þá betur. Komi upp sú staða að kennari skilji ekki einhver orð sem nemendur nota, eða öfugt, er best að ræða orðið og merkingu þess þannig að allir tali sama tungumál. Jafnframt þarf kennari að gera sér grein fyrir ólíkum þörfum nemenda og að þeir eru trúlega með ólíka reynslu á þessu sviði. Sumir eru byrjaðir að stunda kynlíf en aðrir ekki. Jafnframt þarf kennari að kunna skil á málefnum jaðarhópa eins og hinsegin fólks og fatlaðs fólks.

Byggja þarf upp traust samband við nemendur í kennslustund þannig að þeir hlusti og taki jafnframt virkan og eðlilegan þátt í samræðum. Í fyrstu kennslustundinni er lagður grunnur að reglum fyrir kennsluna sem er liður í því að stuðla að öryggi nemenda. Leggja þarf áherslu á kynheilbrigði og að kynlíf sé gott og gefandi en ekki eitthvað ljótt eða hættulegt sem þurfi að hræðast eða forðast. Unglingar líta yfirleitt ekki á kynlíf sem vandamál heldur fremur sem eitthvað spennandi en þó má gera ráð fyrir því að einhverjir kæri sig ekki um að stunda kynlíf. Í umræðum með nemendum er eðlilegt að kennarinn noti það málfar sem honum er tamt en ekki er nauðsynlegt að hann taki upp þeirra tungutak. Umfram allt er mikilvægt að kennari og nemandi skilji hvor annan og ræði þau orð eða hugtök sem eru óljós. Kennarinn þarf að gæta sveigjanleika í kennslunni svo að mörg sjónarhorn fái notið sín. Hann getur fengið spurningar frá nemendum er varða hans eigið kynlíf. Gott er að vera lifandi í umræðum með nemendum en ekki er ráðlagt að segja frá persónulegri reynslu. Mögulegt svar kennarans gæti verið: „Það eiga allir rétt á því að halda ákveðnum upplýsingum fyrir sjálfa sig, bæði kennarar og nemendur“. Ef kennarinn setur skýr mörk um það sem hann er tilbúinn að tjá sig um kennir það nemendum að hver og einn eigi rétt á að láta aðra vita hvar þeirra mörk liggja.

Í kennslustundum er fjallað um ýmis erfið málefni sem vakið geta upp erfiðar tilfinningar hjá einhverjum nemendum. Ávallt þarf að gæta þess að þátttakendur í hópvinnu séu ekki þvingaðir til að segja eitthvað sem þeir vilja ekki ræða. Líklegt er að einhver í bekknum eigi erfiða kynlífsreynslu að baki, t.d. af kynferðislegri misnotkun eða ofbeldi. Kennarinn má jafnframt eiga von á því að nemendur í vanda leiti til hans og þarf hann þá að geta vísað þeim á fagaðila eins og skólahjúkrunarfræðing, námsráðgjafa eða sálfræðing í skólunum. Frekari upplýsingar um kynheilbrigði má finna aftast í þessari kennarahandbók.

KYNHEILBRIGÐI
EINSTAKLINGURINN

1. KENNSLUSTUND



Að kynnast og ræða um kynheilbrigði

Meginmarkmið Að efla liðsheild og leggja grunn að þekkingu og jákvæðu viðhorfi til kynheilbrigðis.

Markmið æfinga Að leggja sig fram við að kynnast öðrum í bekknum og hlusta á þá.
Að útbúa reglur sem gilda um kennslustundirnar.
Að vinna með nokkur orð og hugtök um kynlíf.
Að meta ýmis viðhorf til kynlífs.

Í upphafi þessarar fyrstu kennslustundar er lögð áhersla á að nemendur kynnist. Í næstu kennslustundum munu þeir vinna saman að alls kyns verkefnum og deila hugmyndum sínum og viðhorfum hver með öðrum. Því er gagnlegt að byrja á að mynda góð tengsl. Jafnframt er lögð áhersla á að nemendur útbúi reglur sem bekkurinn fylgir eftir í öllum kennslustundum námsefnisins. Þær reglur eru þó sveigjanlegar og í raun í stöðugri endurskoðun á meðan kennslu stendur. Unnið er með nokkur orð og hugtök og nemendur hvattir til að greina þau og velta fyrir sér merkingu þeirra og mikilvægi. Í kennslunni er mikilvægt að kennari og nemendur skilji vel orðanotkun hvers annars og er hér lagður grunnur að þeim gagnkvæma skilningi. Jafnframt fá nemendur tækifæri til að velta fyrir sér ýmsum fullyrðingum um kynheilbrigðismál og átta sig á því að skiptar skoðanir geta verið meðal þeirra um slík málefni. Þannig er unnið að gagnkvæmum skilningi á ólíkum viðhorfum. Þessi fyrsta kennslustund er undirstaða frekari umfjöllunar um ýmsa þætti kynlífs og kynheilbrigðis.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Kynlíf og kynverund (e. *sexuality*)

Hugtökin kynlíf og kynverund ná yfir allt okkar líf sem kynverur. Stundum hentar betur að nota hugtakið kynlíf og stundum kynverund. Kynverund felur í sér þekkingu, viðhorf, gildismat og hegðun. Hugtakið nær til starfsemi kynfæra (svo sem kynsvörun), sjálfsvitundar (e. *identity*), kynhneigðar (e. *sexual orientation*), kynhlutverka, hugsana, tilfinninga og sambanda. Siðferðislegir, trúarlegir og menningarlegir þættir hafa áhrif á það hvernig einstaklingurinn tjáir sig sem kynvera (Pamar og Haffner, 1999; Sóley S. Bender, 2001).

Kynheilbrigði (e. *sexual- and reproductive health*)

Kynheilbrigði felur í sér að einstaklingurinn hefur öðlast nægjanlega þekkingu, myndað sér ákveðin viðhorf og tileinkað sér færni til að geta hegðað sér á þann hátt í kynlífi að það stuðli að velferð og vellíðan hans sem kynveru en sé jafnframt uppbyggjandi fyrir hinn aðilann í sambandinu.

Hugtakið kynheilbrigði er sett saman úr hugtökunum kynlífsheilbrigði og frjósemisheilbrigði.

Kynlífsheilbrigði (e. *sexual health*)

Kynlífsheilbrigði er ferli sem felur í sér kynferðislega vellíðan á líkamlegu, sálrænu, félagslegu og menningarlegu sviði. Kynlífsheilbrigði er það þegar hægt er á frjálsan og ábyrgan hátt að tjá kynferðislegar tilfinningar sem stuðla að persónulegri og félagslegri vellíðan og styrkja einstaklinginn og samskipti hans. Slíkt heilbrigði er ekki bundið við að vera laus við sjúkdóma eða heilsubrest. Til að öðlast og viðhalda kynlífsheilbrigði er nauðsynlegt að viðurkenna og viðhalda rétti fólks til kynheilbrigðis (PAHO og WHO, 2001).

Frjósemisheilbrigði (e. *reproductive health*)

Frjósemisheilbrigði nær yfir líkamlega, andlega og félagslega vellíðan í öllu sem við kemur frjósemi og ferli æxlunar. Það felur í sér að fólk sé fært um að stunda ábyrgt, gott og öruggt kynlíf, eigi möguleika á því að eignast barn og hafi frelsi til að taka ákvörðun um hvort, hvenær og hve oft skuli farið út í barneign. Til að hafa góða stjórn á frjósemi þarf fólk að hafa aðgang að greinargóðum upplýsingum og geta jafnframt nálgast öruggar, áreiðanlegar, fjárhagslega viðráðanlegar og ásættanlegar getnaðarvarnir að eigin vali til að stjórna frjóseminni (WHO, 2001).

Klám (e. *pornography*)

Það getur verið mismunandi á hverjum tíma hvað kallast klámfengt efni. Þegar listamaðurinn Alfreð Flóki setti upp listsýningar á Íslandi á árunum 1970–1986 þóttu margar af myndum hans af nekt og furðuverum vera argasta klám (Aðalsteinn Ingólfsson, 1986). Árið 2010 skoðuðu nemendur í 8. bekk grunnskóla nokkrar myndir eftir þennan sama listamann og litu engan veginn á þær sem klám. Til eru margar skilgreiningar á klámi (Rea, 2001). Ein er sú að klám sé kynferðislegt efni sem vekur kynferðislegar kenndir hjá þeim sem skoðar það.

Þegar 38 helstu rannsakendur um klám komu saman og skilgreindu klám voru langflestir sammála um að það væri kynferðislega opinskátt efni (e. *sexually explicit*) og því væri ætlað að vekja kynferðislegar kenndir (e. *intention to arouse*) (McKee, 2020).

Kynhneigð (e. *sexual orientation*)

Kynhneigð á við um það hverjum einstaklingurinn laðast að kynferðislega.

Gagnkynhneigð: Einstaklingur laðast að öðrum einstaklingi af gagnstæðu kyni.

Samkynhneigð. Einstaklingur laðast að öðrum einstaklingi af sama kyni.

Tvíkynhneigð. Einstaklingur laðast að fleiri en einu kyni, það getur verið einstaklingur sem ýmist er kvenkyns, karlkyns eða trans.

Eikynhneigð. Einstaklingur laðast yfirleitt ekki að öðrum einstaklingi kynferðislega.

Píka

Hugtakið píka nær yfir kynfæri konunnar/legghafa sem eru aðallega munaðarhólinn, ytri og innri skapabarnmar og snípurinn. Hugtakið nær ekki yfir leggöngin sjálf sem er hluti af innri kynfærum kvenna/legghafa.

Orð um píkuna

Dæmi um orð sem notuð hafa verið um píkuna eru klobbi, pjalla, pjása, sköp, klof og tussa.

Orð um leggöng

Dæmi um orð sem notuð hafa verið um leggöngin eru almannagjá, bjúgnakrækir, brundfata, budda, ginningagap, ílát, skeið, skuðra og unaðshellir.

Orð um getnaðarlim

Dæmi um orð sem notuð hafa verið um getnaðarlim eru besafi, bjúga, böllur, djásn, drjói, foli, gleðipinni, lukkutappi, millifótakonfekt, skemmtari, skaft, sköndull, sprelli, tilli og typpi.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu, til dæmis með því að slá inn leitarorðin *sexuality* og *sexual being*.

Kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé útbúin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutússi. Gott er að láta hópa sitja í hring ef mögulegt er.

Gátlisti

- Æfing 1.1 Blað fyrir hvern nemanda: Finndu einhvern sem ...
- Æfing 1.2 Engin sérstök dreifigögn.
- Æfing 1.3 Fimm stór blöð. Á hvert blað er skrifað eitt orð eða hugtak um kynlíf. Límband. Tússpenni fyrir hvert blað.
- Æfing 1.4 Blað fyrir hvern nemanda með sex fullyrðingum.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir herrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 1.1: Samtal við aðra nemendur

Æfing 1.2: Allir – hugarflæðisæfing

Glæra: Dæmi um reglur

Æfing 1.3: Einstaklingsæfing

Myndband

Glæra: Orð yfir ytri kynfæri

Æfing 1.4: Fyrst einstaklingsæfing og síðan hópæfing

Glæra: Ólík viðhorf

Samantekt

Æfing 1.1 Að kynnast hvert öðru

Markmið Að leggja sig fram við að kynnast öðrum í bekknum og hlusta á þá.

Mikilvægi Að gefa nemendum tækifæri til að deila einhverju um þá sjálfa með öðrum nemendum í bekknum. Æfingin gefur nemendum möguleika á því að kynnast hver öðrum.

Aðferð 1. Kennarinn dreifir blaðinu „Finndu einhvern sem ...“ til hvers nemanda. Hann segir þeim að ganga um kennslustofuna og kynna sig fyrir öðrum nemendum.

2. Hver nemandi á að spjalla við aðra nema um nokkur atriði sem eru á blaðinu.

3. Kennarinn segir öllum nemendum að fá sér sæti og spyr hvort einhverjir séu tilbúnir að segja frá sinni reynslu af æfingunni.

Æfing 1.1 Finndu einhvern sem ...

1. Elskar gæludýrið sitt
2. Hefur lesið ástarsögur
3. Hefur skoðað klám á netinu
4. Hefur einhvern tímann verið ástfangin/ið/inn
5. Hefur leitað að upplýsingum um kynlíf á netinu
6. Hefur kysst einhvern spennandi úti í náttúrunni
7. Hugsar vel um eigin líkama
8. Hefur keypt smokka án nokkurra vandræða

Æfing 1.2 Sameiginlegar reglur í kennslustundum

Markmið	Að útbúa reglur sem gilda um kennslustundirnar.
Mikilvægi	Reglurnar veita nemendum ákveðið öryggi í kennslustundum um kynheilbrigði og geta hjálpað þeim að deila eigin hugmyndum með öðrum. Þær setja mörk og segja til um hvað sé við hæfi að segja og hvað ekki. Allir þurfa að gera sér grein fyrir því hvort og hvernig sé við hæfi að deila upplýsingum. Það er mikilvægt að allir viti að þeir eiga rétt á að segja ekki frá viðkvæmum persónulegum upplýsingum.
Aðferð	1. Kennarinn útskýrir fyrir bekknum mikilvægi þess að setja reglur um kennslustundirnar. 2. Kennarinn nefnir nokkrar hugmyndir um reglur eins og um trúnað, að bera virðingu fyrir öðrum og nota „ég“ skilaboð. 3. Kennarinn kallar eftir hugmyndum frá bekknum. 4. Kennarinn skráir hugmyndirnar á töfluna. 5. Þegar komnar eru nokkrar hugmyndir fer kennarinn yfir þær. Hann ræðir við nemendur um hugmyndirnar og vegur og metur með þeim hvaða hugmyndir séu góðar og bekkurinn geti verið sammála um. Góðar hugmyndir (ekki fleiri en 8–10) eru síðan skráðar á stórt blað sem er hengt upp í kennslustofunni. Hann fjallar um glæruna „Dæmi um reglur“. Hann ber saman með nemendum þær reglur sem búnar hafa verið til og þær reglur sem fram koma á glærunni. 6. Kennarinn segir við nemendur að alltaf sé hægt að endurskoða reglurnar. Hann leggur áherslu á að þessar reglur séu þeirra sameiginlegu reglur.

Æfing 1.3 Notkun orða og hugtaka

Markmið Að vinna með nokkur orð og hugtök um kynlíf.

Mikilvægi Þegar nemendur fá tækifæri til að skoða orð og hugtök sem notuð eru um líf mannsins sem kynvera má gera ráð fyrir að þeir eigi auðveldara með að ræða um efnið. Æfingin hjálpar þeim að mynda sér orðaforða sem þau nota innan og utan kennslustundanna. Æfingin getur gefið kennaranum betri innsýn í orðanotkun nemenda um kynlíf. Með æfingunni skapast jafnframt tækifæri til að ræða orð og hugtök sem nemendur ef til vill skilja ekki en þarf að útskýra fyrir þeim.

- Aðferð**
1. Kennarinn setur fimm stór blöð á vegg kennslustofunnar með góðu millibili. Á hvert blað er skrifað eitt orð eða hugtak. Orðin eru:
Píka og getnaðarlimur. Hugtökin eru: Kynheilbrigði, kynverund og klám.
 2. Kennarinn sýnir myndband um kynverund (lengd 2,52 mín.).
<https://www.youtube.com/watch?v=ztVAqPmYIU0>
 3. Kennarinn útskýrir æfinguna og segir nemendum að skrifa a.m.k. eitt orð á hvert blað sem tengist orðinu eða hugtakinu sem er á því blaði. Þau megi skrifa allt sem þeim detti í hug, falleg eða ljót orð. Kennari lætur hvern nemanda hafa túsuspenna.
 4. Kennarinn biður síðan nokkra nemendur að standa við hvert blað.
 5. Hann biður einn nemanda við hvert blað að lesa upp það sem nemendur hafa skrifað á blaðið og í kjölfarið spyr hann alla hvort að þessi atriði eigi heima undir aðalorðinu/aðalhugtakinu. Síðan getur hann spurt um eftirfarandi:
 - Eru einhver jákvæð/falleg atriði á blaðinu?
 - Eru einhver neikvæð/ljót atriði á blaðinu?
 - Einhver orð og hugtök sem ykkur finnst gott að nota?
 6. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Orð yfir ytri kynfæri“.

Æfing 1.4 Viðhorf til kynlífs

Markmið	Að meta ýmis viðhorf til kynlífs.
Mikilvægi	Með því að átta sig betur á eigin viðhorfum hjálpar það okkur að greina hvað hefur áhrif á ákvarðanir okkar. Æfingin veitir nemendum jafnframt tækifæri til að kynnast ólíkri sýn annarra og læra að hver og einn á rétt á sínum viðhorfum. Kennari skoðar heilræði fyrir kennara áður en æfingin hefst.
Aðferð	1. Kennarinn lætur hvern nemanda hafa sex fullyrðingar á blaði og biður alla nemendur að merkja við viðeigandi svarmöguleika. 2. Þegar allir eru búnir að svara skiptir kennarinn nemendum í nokkra hópa. Hver hópur ræðir saman um fullyrðingarnar og einn nemandi kynnir niðurstöður hópans. 3. Þegar allir hóparnir eru búnir að vinna æfinguna spyr kennarinn: Hvað fannst ykkur um fyrstu fullyrðinguna, voru skiptar skoðanir um hana? Af hverju haldið þið að það sé? Hann fer síðan yfir hinar fullyrðingarnar á sama hátt. Loks dregur kennarinn saman efnið og útskýrir að við höfum ólík viðhorf. Gott er að velta fyrir sér hvers vegna það er. Stundum endurskoðum við okkar viðhorf, sérstaklega þegar við heyrum góð rök fyrir því. 4. Í lokin fjallar kennarinn um glærana „Ólík viðhorf“.

Æfing 1.4 Fullyrðingar

MÓ=Mjög ósammála, Ó= Ósammála, H= Hlutlaus, S= Sammála, MS= Mjög sammála

1. Það er ekkert mál að fara í þungunarrof	MÓ	Ó	H	S	MS
2. Fatlað fólk stundar ekki kynlíf	MÓ	Ó	H	S	MS
3. Það er mikil skömm að fá kynsjúkdóm	MÓ	Ó	H	S	MS
4. Tvíkynhneigðir eiga erfitt með að stunda eðlilegt kynlíf	MÓ	Ó	H	S	MS
5. Það er lítið mál að fá samþykki áður en maður hefur kynmök	MÓ	Ó	H	S	MS
Sumir laðast ekki kynferðislega að öðrum einstaklingum	MÓ	Ó	H	S	MS

Samantekt

Kennarinn dregur saman það helsta sem fjallað var um í kennslustundinni. Þið fenguð tækifæri til að kynnst öðrum nemendum í bekknum og hafið sett ykkur reglur til að fara eftir í komandi kennslustundum sem eru sveigjanlegar og alltaf hægt að endurskoða. Að auki hafið þið rætt um ýmis orð og hugtök sem notuð eru um líf manneskjunnar sem kynveru en í lokin skoðuðu þið hug ykkar til fullyrðinga um kynheilbrigðismál og kynntust jafnframt skoðunum annarra bekkjarfélaga. Það kom í ljós að við höfum ólík viðhorf til kynheilbrigðismála rétt eins og til annarra málefna. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

1. KENNSLUSTUND – GLÆRUR

DÆMI UM REGLUR

- Einn nemandi talar í einu
- Við sýnum öðrum virðingu – engar niðurlægjandi athugasemdir
- Allar spurningar eru velkomnar
- Trúnaður ríkir innan og utan kennslustundar – þetta er öruggt svæði
- Við tökum virkan þátt í umræðum
- Engin skoðun er betri en önnur

ORÐ YFIR YTRI KYNFÆRI

Orð um píku

Klobbi, pjalla, pjása, sköp, klof, tussa.

Orð um getnaðarlim

Besefi, bjúga, böllur, djásnið,
drjóli, foli, gleðipinni, lukkutappi,
millifótakonfekt, skemmtarinn,
skaft, sköndull, sprelli, tilli, typpi.

ÓLÍK VIÐHORF

Af hverju höfum við ólík viðhorf?

- Ólíkt uppeldi
- Ólík menning
- Mismunandi þekking á efninu

Er allt í lagi ef þú ert ekki sammála skoðunum annarra?

Er allt í lagi að breyta um viðhorf?

Getum við verið vinir en haft ólík viðhorf?

2. KENNSLUSTUND



Sjálfsvirðing

- Meginmarkmið** Að skapa skilning á sjálfsvirðingu og mikilvægi hennar í ákvörðunum um kynlíf.
- Markmið æfinga**
- Að skilja hvað felst í sjálfsvirðingu.
 - Að leggja mat á mikilvæga þætti sjálfsvirðingar.
 - Að átta sig á þáttum sem hafa möguleg áhrif á sjálfsvirðingu.
 - Að gera sér grein fyrir mikilvægi sjálfsvirðingar við ákvarðanatöku um kynlíf.

Í þessari kennslustund er fjallað um sjálfsvirðingu. Hún er grundvallarþáttur í allri ákvarðanatöku um kynlíf. Vellíðan fólks byggist töluvert á því hvort það metur sjálft sig sem verðugan eða óverðugan einstakling. Kennslustundin byggist á fjórum æfingum sem fjalla um hvað felst í sjálfsvirðingu, hvernig við metum okkur sjálf, þætti sem hafa áhrif á sjálfsvirðingu og hvernig ákvarðanir í kynlífi eru háðar sjálfsvirðingu einstaklingsins. Í síðustu æfingunni er fjallað um aðstæður þar sem setja þarf mörk á framkomu eða hegðun annars aðila en það er dæmi um eina af þeim mörgu ákvörðunum sem oft þarf að taka í tengslum við kynlíf.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Sjálfsmynd (e. *self-concept*)

Sjálfsmynd er skynjun einstaklingsins á sjálfum sér sem mótask af samskiptum hans við mikilvæga einstaklinga og umhverfið og kemur fram í hegðun hans (Shavelson o.fl., 1976). Líkamsímynd er hluti af sjálfsmyndinni. Á unglingsárunum er sjálfsmyndin að þroskast og unglingar velta fyrir sér spurningum eins og „hver er ég“, „hvað finnst öðrum um mig“ og „er ég eðlileg/t/ur“. Svör við þessum spurningum eru mikilvæg fyrir þroska hvers og eins. Á unglingsárunum fara skoðanir félaganna að skipta meira máli og þörf fyrir virðingu og viðurkenningu annarra er mikil. Í flóknu samfélagi sem tekur örum breytingum getur reynst erfitt fyrir ungt fólk að fóta sig og finna út hvaða hegðun sé eðlileg og viðeigandi, jafnt í hversdagslífi sem kynlífi. Í nútímasamfélagi geta samfélagsmiðlar skipt miklu máli varðandi sjálfsmynd einstaklingsins. Að setja mynd af sjálfum sér á samfélagsmiðla og biðja eftir að sjá hversu mörgum líkar við hana getur orðið til þess að styrkja eða veikja sjálfsmynd einstaklingsins.

Sjálfsvirðing (e. *self-esteem*)

Sjálfsvirðing er tilfinningalegt mat einstaklingsins á eigin virði (Damon og Hart, 1982).

Sjálfsvirðing felur í sér að einstaklingur hefur styrk til að geta staðið með sjálfum sér en gætir þess jafnframt að vera tillitsamur við aðra. Hann þarf að geta sagt hvað hann vill og vill ekki. Stundum verður einstaklingurinn óöruggur og það tekur hann tíma að læra hvað honum hentar og hvað ekki. Oft er þetta mjög flókið ferli. Einstaklingur getur lært að verða öruggur í gegnum reynslu og fræðslu sem hann fær. Til þess að einstaklingi líði vel með sjálfan sig er gott að fara sér hægt í að öðlast nýja reynslu. Þetta er einkum mikilvægt þegar kemur að kynlífi. Þó að kynlífið sé að jafnaði ánægjulegt getur það líka verið erfitt og vakið flóknar tilfinningar ef það er ekki framkvæmt á öruggan og traustan hátt. Neikvæð reynsla af kynlífi getur auðveldlega brotið niður sjálfsvirðingu einstaklingsins.

Sjálfsöryggi og tjáskipti

Rannsóknir sýna að þegar einstaklingur er óöruggur í kynferðislegum samskiptum getur það falist í því að eiga erfðar með að ræða við kynlífsfélaga, setja mörk og gera kröfu um notkun smokka. Slíkt óöryggi getur þýtt að meiri áhætta er tekin í kynlífi (Sóley S. Bender o.fl., 2021 og 2022; Wilkins og Miller, 2017). Í rannsókn Wilkins og Miller (2017) var gerður greinarmunur á öruggum og óöruggum stúlkum. Þær sem voru öruggar höfðu skýrari framtíðarmarkmið en þær sem voru óöruggar voru uppteknari af strákum og kynlífi.

Tabú

Tabú er feminísk fötunarhreyfing sem leggur áherslu á margþætta mismunun gagnvart fötluðu fólki. Upplýsingar um hreyfinguna er að finna á tabu.is.

Trans Ísland

Félagið Trans Ísland eru baráttusamtök fyrir trans fólk á Íslandi. Upplýsingar um félagið er að finna á transisland.is.

Mismunun

Á heimasíðu Mannréttindaskrifstofu Íslands er fjallað um bann við mismunun. Þar segir:

Réttur til jafnræðis og bann við mismunun er eitt af grundvallarhugtökum í alþjóðlegum mannréttindalögum. Hægt er að skilgreina mismunun sem hverskonar aðgreiningu, útlökun eða forgangsrétt sem byggður er t.d. á kynþætti, litarhætti, kynferði, trú, heilsufari, aldri, fötlun, stjórnmalaskoðunum, þjóðaruppruna eða félagslegri stöðu.

<https://www.humanrights.is/is/mannrettindi-og-island/ymiss-mannrettindi/bann-vid-mismunun>

Í 65. gr. stjórnarskrár lýðveldisins Íslands segir um jafnrétti og sérstaklega varðandi kynferði: „Allir skulu vera jafnir fyrir lögum og njóta mannréttinda án tillits til kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti. Konur og karlar skulu njóta jafns réttar í hvívetna.“

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband með því að slá t.d. inn leitarorðin *self-esteem* og *setting limits*.

Kennslugögn

Kennarinn sér til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

- Æfing 2.1 Engin sérstök dreifigögn
- Æfing 2.2 Blað með fimm ókláruðum fullyrðingum
- Æfing 2.3 Fjögur blöð fyrir hópana og blöð þar sem verkefnið er útskýrt
- Æfing 2.4 Dæmisögur fyrir hópana

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hverrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 2.1: Allir – hugarflæðisæfing

Glæra: Hvað er sjálfsmynd og sjálfsvirðing?

Glæra: Sjálfsvirðing

Glæra: Lítil sjálfsvirðing

Æfing 2.2: Einstaklingsæfing – síðan vinna tveir saman

Glæra: Styrkleikar

Æfing 2.3: Hópæfing – þrjú viðfangsefni fyrir hvern hóp

Glæra: Að bera virðingu fyrir öðrum

Æfing 2.4: Hópæfing – dæmisögur

Myndband

Glæra: Mörk

Glæra: Að setja mörk

Samantekt

Æfing 2.1 Að bera virðingu fyrir sjálfum sér

Markmið Að skilja hvað felst í sjálfsvirðingu.

Mikilvægi Með þessari æfingu fá nemendur tækifæri til að skoða hvað ein-kennir þann sem ber virðingu fyrir sjálfum sér og þann sem er með litla sjálfsvirðingu. Einnig skoða þeir hvers vegna sjálfsvirðing er mikilvæg og hvaða afleiðingar það getur haft að vera með litla sjálfsvirðingu.

Aðferð

1. Kennarinn útskýrir fyrir nemendum hugtökin sjálfsmynd og sjálfsvirðing og sýnir þeim glæru sem fjallar um þau. Hann útskýrir að sjálfsmynd okkar verður fyrir áhrifum frá umhverfinu (t.d. skólanum) og samskiptum við aðra (t.d. vini) sem hafa áhrif á matokkar á eigin líkama, útliti og eigin virði.
2. Kennarinn biður nemendur að lýsa einhverjum sem ber virðingu fyrir sjálfum sér og skráir hugmyndir á töfluna. Ef nemendur lenda í vanda getur hann t.d. nefnt að það sé einhver sem líður vel í eigin skinni, treystir á eigin dómgreind, fylgir eigin lífsgildum og á oft auðvelt með að taka góðar ákvarðanir t.d. um kynlíf. Þegar kennarinn er búinn að fá allar hugmyndirnar fjallar hann um glæruna „Sjálfsvirðing“.
3. Kennarinn biður nemendur að lýsa einhverjum sem er með litla sjálfsvirðingu og skráir hugmyndirnar á töfluna. Ef nemendur lenda í vanda getur hann t.d. nefnt að það sé einhver sem líður ekki vel í eigin skinni, treystir síður eigin dómgreind, á erfitt með að vinna úr aðstæðum og lítur mistök neikvæðum augum. Þegar kennarinn er búinn að fá allar hugmyndirnar fjallar hann um glæruna „Lítill sjálfsvirðing“.
4. Í lok æfingar dregur kennarinn saman efnið og spyr ef til vill:
 - Hvað einkennir þann sem er með sjálfsvirðingu? Hann getur t.d. sagt: Það er einstaklingur sem er sjálfsöruggur og getur sett mörk í kynlífi.
 - Hvað einkennir þann sem ber litla virðingu fyrir sjálfum sér? Hann getur t.d. sagt: Það er einstaklingur sem er óöruggur með sjálfan sig og þorir ekki að tjá sig um kynlíf.
 - Af hverju skiptir sjálfsvirðing máli? Hér gæti hann nefnt að sjálfsvirðing er mikilvæg til að stuðla að góðu og gefandi kynlífi og koma í veg fyrir áhættuhegðun. Útskýra að áhættuhegðun felur t.d. í sér að eiga marga bólfélaga, nota síður smokka og vera líklegri að fá kynsjúkdóma.

Æfing 2.2 Sjálfsvirðing – sjálfsmat

Markmið	Að leggja mat á mikilvæga þætti sjálfsvirðingar.
Mikilvægi	Með þessari æfingu fá nemendur tækifæri til að átta sig betur á þáttum sem skipta máli varðandi þeirra eigin sjálfsvirðingu. Það felst mikill styrkur í því að hafa sjálfsvirðingu. Það þýðir að einstaklingurinn getur staðið með sjálfum sér í ákvarðanatöku um kynlíf.
Aðferð	1. Kennarinn lætur nemendur hafa blað með fimm ókláruðum fullyrðingum. Hver nemandi á að ljúka við fullyrðingarnar. 2. Þegar nemendur eru búnir að svara biður kennarinn þá að snúa sér að öðrum nemanda og deila einni fullyrðingu með honum. Hver nemandi velur sjálfur þá fullyrðingu sem hann er tilbúinn að deila. Kennarinn spyr síðan nemendur hvernig það hafi verið að deila þessu atriði, var það óþægilegt, erfitt eða kannski allt í lagi? 3. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna: „Styrkleikar“.

Æfing 2.2 Fullyrðingar sem nemendur eiga að ljúka við

1. Ég er ánægð/t/ur með sjálfa/t/an mig þegar ég ...
2. Ég er mjög stolt/ur af sjálfri/u/um mér þegar ég ...
3. Það sem gerir mig einstaka/t/n/ er ...
4. Fólk sem metur mig mikils myndi segja að ég væri ...
5. Þegar ég hugsa um mína jákvæðu eiginleika þá

Æfing 2.3 Þættir sem hafa áhrif á sjálfsvirðingu

Markmið	Að átta sig á þeim þáttum sem hafa mögulega áhrif á sjálfsvirðingu.
Mikilvægi	Æfingin hjálpar nemendum að átta sig á þeim þáttum sem geta haft áhrif á sjálfsvirðingu. Það er margt í nær- og fjærumhverfi ungs fólks sem getur haft slík áhrif. Í nærumhverfi eru félagarnir miklir áhrifavaldar en í fjærumhverfinu er t.d. máttur samfélagsmiðla mikill. Þessir miðlar ásamt fjölmiðlum geta haft mikil áhrif á þá mynd sem einstaklingurinn hefur af sjálfum sér (sjálfsmynd) og hvernig hann metur sjálfan sig (sjálfsvirðing). Æfingin kemur jafnframt inn á mismunun sem einstaklingar verða fyrir og að mikilvægt sé að mismuna ekki fólki innan samfélagsins.
Aðferð	1. Nemendum er skipt í fjóra hópa. 2. Kennarinn lætur hvern hóp hafa þrjú viðfangsefni og biður þá að ræða þau. 3. Hópur 1 og 2 fá verkefni sem varðar nærumhverfið. Hópar 3 og 4 fá verkefni sem varðar fjærumhverfið. 4. Kennarinn biður einn úr hverjum hópi að segja frá því sem fram kom. 5. Kennari dregur saman aðalatriði umræðunnar og nefnir að viðfangsefnin sem nemendur unnu með komi mörg inn á það að gera lítið úr öðru fólki og að í því birtist mismunun. Hann nefnir mikilvægi þess að við sýnum öllum virðingu. Kennarinn getur jafnframt spurt: • Hvað getum við gert til að bæta nærumhverfið? • Hvað getum við gert til að bæta fjærumhverfið? 6. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Að bera virðingu fyrir öðrum“.

Æfing 2.3 Viðfangsefni fyrir hópana

Hópar 1 og 2 fá verkefni sem varðar nærumhverfið.

- a) Þú heyrir einhvern í vinahópnum þínum segja að einhver stelpa sé drusla af því að hún hafi sofið hjá nokkrum einstaklingum- hvað finnst þér?
- b) Þú færð skilaboð frá vinum þínum um að fötin þín séu ekki í tísku – hvað finnst þér?
- c) Þú heyrir vinahópinn þinn tala um hvað það sé auðvelt að fá ákveðinn einstakling með sér í rúmið – hvað finnst þér um umræðuna?

Hópar 3 og 4 fá verkefni sem varðar fjærumhverfið.

- a) Þú póstar mynd af þér á Instagram eða TikTok og færð 2 likes – hvað finnst þér?
- b) Þú horfir á mynd í sjónvarpinu þar sem fatlaður einstaklingur er niðurlægður og fram kemur að viðkomandi var beittur kynferðislegu ofbeldi af hálfu starfsmanns – hvað finnst þér?
- c) Þú horfir á fréttir í sjónvarpinu þar sem greint er frá því að unglingar hafi lagt trans einstakling í einelti og hótad honum öllu illu ef hann mætir aftur í þeirra skóla – hvað finnst þér?

Æfing 2.4 Sjálfsvirðing og ákvarðanataka

Markmið	Að gera sér grein fyrir mikilvægi sjálfsvirðingar við ákvarðanatöku um kynlíf.
Mikilvægi	Æfingin veitir nemendum tækifæri til að ræða um mikilvægi þess að standa vel að ákvörðunum um eigið kynlíf. Ein af þeim ákvörðunum felur í sér að setja mörk á kynferðislega hegðun. Hver og einn þarf að gera sér grein fyrir hversu langt hann vill ganga. Æfingin gefur nemendum hugmynd um að það þurfi oft að setja mörk á kynferðislega hegðun, að það geti oft verið erfitt en mikilvægt sé að geta tjáð sig um það á eðlilegan hátt.
Aðferð	1. Nemendum er skipt í fjóra hópa. 2. Kennarinn lætur helming hópanna fá dæmisögu 2.4A og hinn helminginn dæmisögu 2.4B. Hann biður hópana að ræða dæmisöguna. 3. Áður en hóparnir byrja að vinna sýnir kennarinn myndband um sjálfsvirðingu og mörk sem er 3,22 mín. að lengd. https://youtu.be/t9PFISPIJA8 4. Kennarinn biður einn úr hverjum hópi að segja frá niðurstöðum hópsins. 5. Í lok æfingarinnar dregur kennarinn saman aðalatriðin og spyr nemendur ef til vill spurninganna: • Er erfitt að setja mörk – hvers vegna? • Þarf fólk að útskýra hvers vegna það vill setja mörk? • Er erfitt að viðurkenna og virða mörk annarra – hvers vegna? 6. Að lokum fjallar kennarinn um glæurnar „Mörk“ og „Að setja mörk“.

Dæmisaga 2.4A

Þú ert á fyrsta stefnumóti með einstaklingi sem þér líst vel á og ferð með viðkomandi heim. Þið farið að kyssast og kela **en svo vilt þú ekki ganga lengra og vilt fara heim**. Einstaklingurinn reynir þá að fá þig til að vera lengur og suðar í þér.

Hvaða ástæður geta verið fyrir því að þú viljir ekki ganga lengra?

Hvað segir þú við viðkomandi? Nefnið a.m.k. þrjú dæmi um möguleg svör.

Dæmisaga 2.4B

Þú ert búin/ið/inn að vera í sambandi í nokkurn tíma. Kynlífsfélagi þinn reynir að koma þér til en þú hefur engan áhuga á kynlífi. **Þú vilt ekki að einhver sé að reyna við þig núna**.

Hvaða ástæður geta verið fyrir því að þú hafir ekki áhuga á kynlífi?

Hvað segir þú við viðkomandi? Nefnið a.m.k. þrjú dæmi um möguleg svör.

Samantekt

Kennarinn dregur í lokin saman það helsta sem fjallað var um í kennslustundinni. Við höfum rætt um sjálfsvirðingu og að hún hefur mikið gildi í lífinu almennt en jafnframt í kynlífinu. Við skoðuðum líka andstæðu sjálfsvirðingar sem er lítil sjálfsvirðing. Síðan fengu þið tækifæri til að skoða hvað kallar fram góðar tilfinningar hjá ykkur sjálfum og getur byggt upp sjálfsvirðinguna. Þið lögðuð mat á ýmis dæmi um það þegar fólki er sýnd vanvirðing og að lokum ræddum við um mörk. Við viljum geta haft stjórn á aðstæðum og eigum aldrei að ganga lengra ef við viljum það ekki. Við þurfum alltaf að muna að hver og einn á rétt á því að taka ákvörðun um sitt kynlíf og aðrir þurfa að bera virðingu fyrir þeirri ákvörðun. Hver einstaklingur á rétt á því að takmarka hegðun annarra. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

HVAÐ ER SJÁLFSMYND OG SJÁLFSVIRÐING?

Sjálfsmynd

Sú heildarmynd sem einstaklingurinn hefur af sjálfum sér

Sjálfsvirðing

Mat einstaklingsins á eigin verðleikum

SJÁLFSVIRÐING

Felur meðal annars í sér að:

- Vera sátt/ur við sjálfa/t/n sig
- Geta staðið með sjálfri/u/um sér
- Segja og gera það sem manni líður vel með
- Setja öðrum mörk
- Virða mörk annarra
- Stefna að ákveðnum markmiðum í lífinu
- Geta staðið við það sem maður segir og gerir
- Sýna öðrum virðingu

Sjálfsvirðing skapar virðingu annarra

LÍTIL SJÁLFSVIRÐING

Það sem er einkennandi fyrir einstakling með litla sjálfsvirðingu:

- Er óviss með sjálfa/t/n sig
- Treystir síður eigin dómgreind
- Getur sýnt öðrum vanvirðingu
- Getur átt erfitt með að setja mörk
- Getur leyft öðrum að fara yfir eigin mörk
- Þorir ekki að tjá sig um mikilvæg atriði
- Ber ekki virðingu fyrir mörkum annarra

STYRKLEIKAR

Styrkleikar okkar geta verið margs konar.

Hér eru nokkur dæmi:

Að vera skapandi

Að vera frumleg/t/ur

Að geta staðið með sjálfri/u/um sér

Það er hægt að treysta þér

Að vera með skýr markmið

Að hafa mikinn áhuga á einhverju viðfangsefni

Að eiga auðvelt með að leysa vandamál

AÐ BERA VIRÐINGU FYRIR ÖÐRUM

Til umhugsunar:

Hefur þú kynnt þér stöðu fatlaðra og reynt að setja þig í spor þeirra?

Hefur þú kynnt þér líðan trans einstaklinga og reynt að setja þig í spor þeirra?

Spurðu sjálfa/t/an þig

- Er ég umburðarlynd/t/ur gagnvart öðrum?
- Reyni ég að kynna mér málefni minnihlutahópa áður en ég tek afstöðu til þeirra?

MÖRK

Mörk eru skilaboð sem einstaklingur gefur öðrum um hvaða hegðun honum finnst vera viðeigandi

- Þú getur þurft að setja mörk á:

kynferðisleg samskipti

það sem fólk **segir**

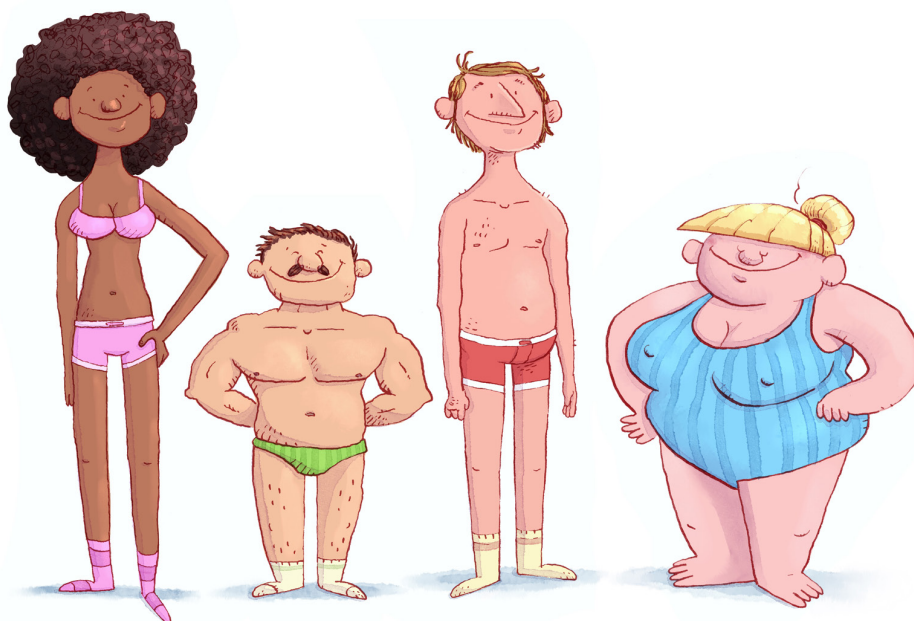
það sem fólk **gerir**

AÐ SETJA MÖRK

Þú þarft að þekkja eigin vilja og langanir til að geta

- Sagt hvað þú vilt
- Stöðvað það sem þú vilt ekki
- Sagt **JÁ** þegar það á við
- Sagt **NEI** þegar það á við
- Sett mörk á þvinganir, t.d. „ef þú gerir ekki það sem ég vil/l“

3. KENNSLUSTUND



Líkaminn

Meginmarkmið Að efla skilning á líkamsmati og mikilvægi þess varðandi kynferðislega vellíðan.

Markmið æfinga Að gera sér grein fyrir skilaboðum samfélagsins um líkamann.
Að leggja mat á eigin líkama.
Að setja sig í spor líkamlega fatlaðs einstaklings sem kynveru.
Að skoða hvernig líkamsmat getur haft áhrif á að njóta kynlífs.

Í þessari kennslustund er fjallað um líkamann. Í byrjun er lögð áhersla á að nemendur skoði alls kyns skilaboð samfélagsins um líkama en þau birta iðulega glansmynd af hinum fullkomna líkama. Sumir einstaklingar taka mið af þessum skilaboðum og meta eigin líkama út frá þeim. Næsta verkefni nemenda er að leggja mat á líkama sinn. Þeir vinna þetta mat einir og því er ætlað að vekja þá til umhugsunar um eigið líkamsmat. Síðan tekur við æfing sem fjallar um líkamlega fötlun. Nemendur eiga að setja sig í spor einstaklings með líkamlega fötlun og reyna að skilja hvernig það er fyrir hann að vera kynvera. Síðasta æfingin fjallar um einstakling sem er með neikvæða líkamsímynd og er stöðugt að hugsa neikvætt um eigin líkama meðan á kynlífi stendur. Þessi kennslustund vekur nemendur til umhugsunar um eigin líkama og hvernig þeir meta hann. Jafnframt er komið inn á að í ýmsum tilvikum þurfi að endurmeta eigið líkamsmat og að jákvætt líkamsmat sé mikilvægur lykill að því að geta notið kynlífs.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Líkamsímynd (e. *body image*)

Líkamsímynd er sú hugmynd sem einstaklingurinn hefur um eigið útlit (Greenberg o.fl., 2017).

Það er mikilvægt að gera sér grein fyrir því að fólk er alls konar. Það getur t.d. verið feitt, mjótt, hávaxið, lávaxið, með stór brjóst, lítil brjóst og mismunandi útlítandi kynfæri. Margt í hinu félagslega umhverfi hefur áhrif á líkamsímynd fólks. Félagsleg samskipti, samfélagsmiðlar og samfélagið í heild senda margvísleg skilaboð um líkamann.

Töluvert mikið er um að fólk vilji láta breyta útliti sínu til að ná því viðmiði að vera með fullkomið útlit. Það er ekki óalgengt hér á landi að ungar stúlkur láti t.d. stækka á sér brjóstin. Frægir einstaklingar, eins og Kylie Jenner og Cristiano Ronaldo hafa látið breyta andliti sínu til að líta betur út.

Líkaminn

Finnsk rannsókn meðal fólks á aldrinum 18–49 ára sýndi að meira en helmingur bæði kvenna og karla var ánægður með kynfæri sín en um helmingur kvenna voru ánægðar með brjóstin. Þeir sem voru ánægðari með kynfæri sín stunduðu oftarn kynlíf (Álgars o.fl., 2011).

Í breskri rannsókn sem náði til 121 þátttakenda, kvenna og karla, sem sneri að líkamsímynd og kynhneigð kom í ljós að líkamleg óánægja var meiri meðal gagnkynhneigðra kvenna og samkynhneigðra karla (Conner o.fl., 2004).

Eigindleg rannsókn á líkamsímynd 90 trans einstaklinga á aldrinum 15–26 ára var gerð í Bandaríkjunum, Kanada og Írlandi og sýndu niðurstöður tvo efnisflokka sem sneru annars vegar að ánægju með líkamann og hins vegar óánægju með líkamann. Þeir sem voru ánægðir með líkamann viðurkenndu eigin líkama, höfðu greint samfélagsleg áhrif og voru sáttir við sjálfa sig. Þeir sem voru óánægðir með líkamann lýstu gagnrýni á eigin líkama og leið ekki vel í félagslegu umhverfi (McGuire o.fl., 2016).

Sá sem er stöðugt upptekinn af neikvæðum hugsunum um eigin líkama á meðan á kynferðislegum athöfnum stendur á erfiðara með að njóta sín sem kynvera. Í rannsókn Wyatt o.fl., (2019) kom fram að karlmenn sem höfðu meiri áhyggjur af getnaðarlim sínum voru uppteknari af sjálfum sér í kynferðislegum athöfnum og áttu fremur við kynlífsraskanir að stríða.

Kynverund fatlaðra

Sú hugmynd að fatlað fólk hafi ekki löngun til kynlífs er nokkuð algeng og kynverund þess er oft ekki viðurkennd. Hið gagnstæða hefur hins vegar komið fram í rannsóknum (Retznik o.fl., 2017). Fatlaðir einstaklingar hafa reynslu af kynlífi og eru í kynferðislegum samböndum rétt eins og annað fólk. Sú reynsla getur þó verið mismunandi eftir tegund fötlunar (Retznik o.fl., 2017). Það er misjafnt milli samfélaga hversu viðurkenndur einstaklingur, sem fellur ekki að fegurðarviðmiðum samfélagsins, nær að njóta sín. Það er mikilvægt fyrir

líkamlega fatlaða einstaklinga, rétt eins og ófatlaða, að þróa jákvæða líkamsímynd því það getur hjálpað þeim m.a. að taka ekki áhættur í kynlífi.

Tabú

Tabú er femínísk fötlunarhreyfing sem leggur áherslu á margþætta mismunun gagnvart fötluðu fólki. Upplýsingar um hreyfinguna er að finna á tabu.is.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að kennari noti myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu t.d. með því að slá inn leitarorðin *body image*, *media* og *body*.

Kennslugögn

Kennari þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

Æfing 3.1	Blöð með samanburðarmynd fyrir nokkra hópa. Allir hópar fá blað.
Æfing 3.2	Fullyrðingar um líkamann fyrir alla nemendur.
Æfing 3.3	Engin sérstök deifigögn.
Æfing 3.4	Tvær dæmisögur.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hverrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 3.1:	Hópæfing
	Glæra: Fjölmíðlar – hinn fullkomni líkami
	Myndband.
	Glæra: Skilaboð samfélagsins um líkamann
Æfing 3.2:	Einstaklingsæfing
	Glæra: Jákvæð líkamsímynd
Æfing 3.3:	Tveir nemendur vinna saman
	Glæra: Styrkleikar fötlunar
Æfing 3.4:	Hópæfing
	Glæra: Endurskoðað líkamsmat

Samantekt

Æfing 3.1 Fullkominn líkami

Markmið	Að gera sér grein fyrir skilaboðum samfélagsins um líkamann.
Mikilvægi	Að skoða með nemendum hvernig samfélagið sendir skilaboð um hinn fullkomna líkama og áhrif þeirra á sjálfsmynd okkar og líkamsímynd.
Aðferð	1. Kennarinn fjallar um glæruna „Fjölmíðlar – hinn fullkomni líkami“ sem sýnir upplýsingar úr fjölmíðlum og algeng viðmið um hinn fullkomna líkama. Hann spyr bekkinn; Hvað er fullkominn líkami? Hann sýnir jafnframt myndband um líkamsímynd, 0,58 mín. að lengd. https://www.conehealth.com/services/behavioral-health/3-ways-to-build-a-positive-body-image/ 2. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. Helmingur þeirra fær samanburðarmynd sem þeir eiga að meta út frá nokkrum spurningum en hinn helmingurinn fær spurningar varðandi neikvæða líkamsímynd. 3. Hóparnir kynna niðurstöður sínar. Kennarinn getur spurt spurninga eins og: • Eigum við að láta samfélagið segja okkur hvernig við eigum að líta út? • Erum við alltaf sanngjörn þegar við metum eigin líkama? 4. Að lokum fjallar kennarinn um glæruna: „Skilaboð samfélagsins um líkamann“.

Æfing 3.1 Viðfangsefni fyrir hópana

Þeir nemendur sem skoða samanburðarmyndina fá spurningarnar:

Hvor myndin er líklegri til að einkenna skilaboð samfélagsins um líkamann? Rökstyðjið.

Hvaða munur er á myndunum? Nefnið 3–4 atriði.

Hvers konar skilaboð (kröfur) gefur samfélagið um líkamann? Rökstyðjið.

Hinir hóparnir fá spurningarnar:

Hver eru skilaboð samfélagsins um útlit líkamans? Nefnið 2–3 dæmi.

Hvaða áhrif getur það haft ef fólk er stöðugt að meta sig út frá stöðlum samfélagsins?

Hvernig haldið þið að þeim líði sem eru ekki eins og staðlar samfélagsins gera kröfu um? Nefnið 2–3 dæmi.

Æfing 3.1 Samanburðarmynd



Æfing 3.2 Líkamsmat

Markmið Að leggja mat á eigin líkama.

Mikilvægi Æfingin er einstaklingsæfing þar sem nemandinn metur sjálfan sig út frá nokkrum fullyrðingum um líkamann. Æfingunni er ætlað að gera nemendum grein fyrir því að þeir sjálfir eru stöðugt að leggja mat á eigin líkama. Sumir meta líkamanum á jákvæðan hátt en aðrir geta verið mjög neikvæðir gagnvart honum. Æfingin getur opnað augu þeirra, sem meta stöðugt líkamann á neikvæðan hátt, fyrir því að það er þeirra eigin hugsun sem ræður för.

Aðferð

1. Kennarinn lætur hvern nemenda hafa fullyrðingar um líkamann sem hann á að bregðast við út frá sjálfum sér.
2. Þegar allir eru búnir að svara fer kennarinn yfir fullyrðingarnar og getur spurt eftirfarandi spurninga:
 - Hvernig metum við okkar eigin líkama? Erum við alltaf sanngjörn?
 - Erum við kannski sjálf neikvæð gagnvart eigin líkama?
 - Erum við kannski sjálf harðasti dómariinn gagnvart eigin líkama?
 - Getur verið að neikvætt líkamsmat geri það af verkum að okkur líður illa með okkar eigin líkama?
3. Þegar kennarinn hefur farið yfir allar fullyrðingarnar fjallar hann um glæruna: „Jákvæð líkamsímynd“.

Æfing 3.2 Fullyrðingar um líkamann

MS= Mjög sammála, S= Sammála, Ó= Ósammála, MÓ= Mjög ósammála

1. Ég er ánægð/t/ur með líkama minn	MS	S	Ó	MÓ
2. Mér finnst ég alltaf þurfa að vera í megrun	MS	S	Ó	MÓ
3. Mér finnst ég alltaf þurfa að bæta vöðvastyrk	MS	S	Ó	MÓ
4. Ég er ekki með fullkominn líkama	MS	S	Ó	MÓ
5. Mér finnst líkami minn vera aðlaðandi	MS	S	Ó	MÓ
6. Mér þykir vænt um líkama minn	MS	S	Ó	MÓ
7. Líkami minn er bara ósköp venjulegur	MS	S	Ó	MÓ
8. Ég er ekki mikið að velta því fyrir mér hvernig líkami minn er	MS	S	Ó	MÓ

Æfing 3.3 Líkamleg fötlun og kynverund

Markmið	Að setja sig í spor líkamlega fatlaðs einstaklings sem kynveru.
Mikilvægi	Nemendur fá tækifæri til að skyggjast inn í heim líkamlega fatlaðs einstaklings og þar með lært að líkamlega fatlaður einstaklingur er kynvera en getur haft takmarkaða hreyfigetu sem þarf að taka tillit til. Einstaklingurinn hefur þörf fyrir að njóta sín sem kynvera en þarf mögulega að fá aðstoð en fyrst og fremst skilning á sínum aðstæðum. Við erum ekki öll eins og eigum ekki að vera eins en sumir hafa meiri sérþarfir en aðrir. Æfingin hjálpar nemendum að skilja betur sérþarfir líkamlega fatlaðs einstaklings og mögulegar lausnir.
Aðferð	1. Kennarinn fjallar um sögu fatlaðrar unglingsstúlku. 2. Kennarinn lætur nemendur vinna saman í pörum. Annar nemandinn á að ímynda sér að hann sé stúlkan í sögunni en þarf mögulega að bæta við upplýsingum ef hann er spurður um atriði sem ekki koma fram þar. Hinn nemandinn spyr spurninga um fötlunina á borð við: • Hvernig hefur fötlun þín áhrif á hreyfigetu þína? • Finnst þér að fólk líti á þig sem einstakling sem ekki hafi áhuga á kynlífi? • Hefur fötlunin haft áhrif á að þú getir notið þín sem kynvera? 3. Kennarinn segir nemendum að skipta um hlutverk. Unnið er eins og áður. 4. Þegar allir hafa lokið við að ræða saman þá dregur kennarinn efnið saman. Hann gæti t.d. spurt: Hvað lærðuð þið af þessari æfingu? Kenndi æfingin ykkur að fólk getur haft ýmsar takmarkanir en það þýðir ekki að viðkomandi hafi engan áhuga á kynlífi? Við þurfum alltaf að setja okkur í spor þess sem er með takmarkanir, hvort sem það er líkamleg fötlun eða eitthvað annað. 5. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna: „Styrkleikar fötlunar“.

Æfing 3.3 Saga fatlaðrar unglingsstúlku

Unglingsstúlka sem er 18 ára gömul er nemi í framhaldsskóla í Reykjavík. Hún segir um fötlun sína: „Stundum er ég spurð hvers vegna ég labba eins og ég geri en oft tekur fólk ekki eftir því að ég sé fötluð. Það er yfirleitt ekki fyrr en ég þarf aðstoð við eitthvað eða ef fötlun mín kemur upp í samtali sem fólk tekur eftir því að ég er fötluð.“ Unga stúlkan er hreyfihömluð og haltrar.

Æfing 3.4 Líkamsímynd og kynlíf

Markmið	Að skoða hvernig líkamsmat getur haft áhrif á að njóta kynlífs.
Mikilvægi	Þessi æfing byggir á fyrri æfingu um líkamsmat. Ef við áttum okkur betur á því hvernig við metum eigin líkama getum við greint betur hvernig það mat hefur áhrif á það hvort við njótum kynlífs eða ekki. Æfingin skapar jafnframt tækifæri fyrir nemendur að endurhugsa sitt eigið líkamsmat.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í fjóra hópa. Tveir þeirra fá dæmisögu 3.4A og hinir tveir fá dæmisögu 3.4B. 2. Hóparnir ræða dæmisögurnar og leita svara við nokkrum spurningum. 3. Þegar hóparnir hafa unnið verkefnið kynnir hver hópur það helsta sem fram kom í umræðunum. 4. Kennarinn fjallar um efnið og spyr ef til vill: • Hvaða áhrif getur okkar eigið líkamsmat haft á möguleika okkar á að njóta eða njóta ekki kynlífs? Neikvætt mat á eigin líkama getur heft okkur sem manneskjur og komið í veg fyrir að við náum að njóta ýmissa upplifana. • Þurfum við kannski að endurskoða okkar eigið líkamsmat? • Þurfum við kannski að vera jákvæðari í okkar eigin mati? 5. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Endurskoðað líkamsmat“.

Æfing 3.4

Dæmisaga 3.4A

Einstaklingi með stór læri og maga finnst líkami hans ekki aðlaðandi í kynferðislegum atlotum með annarri manneskju. Hann er alltaf að hugsa hvað líkami hans sé feitur og að engum geti þótt hann vera kynferðislega aðlaðandi. Hann spyr sjálfan sig stöðugt: Hvað ætli kynlífsfélaga mínum finnist um líkama minn?

Er viðkomandi að njóta sín í kynferðislegu sambandi? Rökstyðjið

Hvað kemur í veg fyrir að hann geti notið sín kynferðislega? Rökstyðjið

Hvað getur hann gert til að njóta sín betur í kynlífi?

Dæmisaga 3.4B

Einstaklingi sem er mjög mjór og með mjög lítil brjóst finnst að líkami sinn sé ekki kynferðislega aðlaðandi. Þegar hann er að stunda kynlíf er hann stöðugt að hugsa: Hvað ætli kynlífsfélaga mínum finnist um líkama minn?

Er viðkomandi að njóta sín í kynferðislegu sambandi? Rökstyðjið

Hvað kemur í veg fyrir að hann geti notið sín kynferðislega? Rökstyðjið

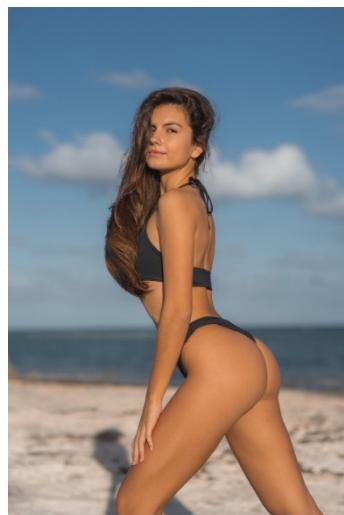
Hvað getur hann gert til að njóta sín betur í kynlífi?

Samantekt

Kennarinn dregur saman það helsta sem fjallað var um í kennslustundinni. Við höfum skoðað skilaboð samfélagsins um það hvernig líkami okkar eigi að líta út. Við þurfum að greina þessi skilaboð og átta okkur á því að það eru fyrst og fremst við sjálf sem metum okkur. Það sé því að miklu leyti í okkar höndum að byggja upp jákvæða líkamsímynd. Því næst gerðu þið sjálfsmat varðandi eigin líkama og í kjölfar þess skoðuðum við hvað getur haft áhrif á líkamsímynd okkar eins og líkamleg fötlun. Að lokum ræddum við hvernig neikvætt líkamsmat hefur áhrif á okkar vellíðan og að geta notið kynlífs. Við þurfum að gera okkur grein fyrir því að með því að búa til neikvæða mynd af líkama okkar neitum við okkur sjálfum um að njóta kynlífs. Það geti því verið mikilvægt að endurmeta líkamsmat okkar ef það er neikvætt. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

3. KENNSLUSTUND – GLÆRUR

FJÖLMIÐLAR HINN FULLKOMNI LÍKAMI



SKILABOÐ SAMFÉLAGSINS UM LÍKAMANN

Konur eiga að vera
grannar, kynþokkafullar og fíngerðar

Karlar eiga að vera
vöðvastæltir og sterkbyggðir

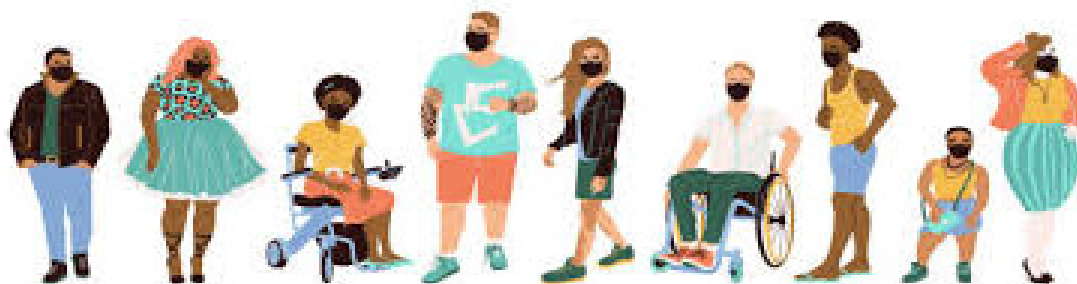
Kvár eiga að vera grönn og flatbrjósta

KVIKMYNDIR:

Fallegt fólk stundar kynlíf

JÁKVÆÐ LÍKAMSÍMYND

Að vera sátt/ur
við líkamann eins og hann er



STYRKLEIKAR FÖTLUNAR

Fólk með líkamlegar
fatlanir getur gert margt

Stunda alls kyns hreyfingu
Keppa í íþróttum og margt fleira



NJÓTA LÍFSINS

ENDURSKOÐAÐ LÍKAMSMAT

Ég er með fallegt andlit

Ég er ánægð/t/ur með minn hárlit

Mér finnst ég vera hæfilega
hávaxin/ið/inn

Ég er ánægð/t/ur með spegil-
mynd mína

Ég er fær um að gagnrýna óheil-
brigð skilaboð samfélagsins um
líkamann

Ég er ánægð/t/ur með líkamann
eins og hann er

4. KENNSLUSTUND



Tilfinningar

Meginmarkmið Að efla skilning á mikilvægi tilfinninga í lífi einstaklingsins sem kynvera.

Markmið æfinga Að skoða eigin tilfinningar.
Að greina tilfinningaleg viðbrögð við trúnaðarbresti í parsambandi.
Að skoða tilfinningaleg viðbrögð við sambands slitum og hvernig skuli standa að uppbyggilegum samskiptum.
Að átta sig á því hvernig mismunur getur haft áhrif á tilfinningallíf fólks.

Í þessari kennslustund er fjallað um tilfinningar og byggist hún á fjórum æfingum. Fyrst skoða nemendur eigin tilfinningar og vinna greiningarvinnu með sjálfa sig. Í annarri æfingu er fjallað um trúnaðarbrest í parsambandi. Í þriðju æfingunni er fjallað um sambands slit og hversu mikilvægt það er að gæta vel að orðalagi og særa ekki þann sem sagt er upp. Síðasta æfingin fjallar um mismunur bæði gagnvart fötluðum einstakling og trans karlmanni. Nemendur setja sig í spor þessara einstaklinga og velta því fyrir sér hvernig það sé að verða fyrir mismunur.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Tilfinningar

Tilfinningar eru huglægar (t.d. reiði og ótti) og geta verið viðbrögð við einhverju eða hugsanir um minningar og atburði sem gerðust í lífi okkar. Oft fylgja líkamleg viðbrögð (<https://www.merriam-webster.com/dictionary/emotion>).

Mikilvægi tilfinninga

Tilfinningar eru einn af grundvallarþáttum mannlegrar tilveru en þær geta verið flóknar og ruglað fólk í ríminu. Þær hafa áhrif á flest sem við gerum. Oft er talað um að maður eigi ekki að láta tilfinningarnar fara með sig í gönur. Það þýðir að hver og einn þarf að hafa hemil á tilfinningum sínum. Að átta sig á eigin tilfinningum og ná að stjórna þeim er mikilvægur liður í því að þroskast og efla tilfinningalega heilsu.

Margbreytileiki tilfinninga

Tilfinningar geta verið alls konar og mismiklar. Einstaklingur getur t.d. verið ofsareiður en einnig sýnt væg reiðiviðbrögð (Plutchik, 2001).

Tilfinningahjólið

Sálfræðingurinn Robert Plutchik setti fram hugmyndafræði um tilfinningahjólið sem byggist á átta grundvallartilfinningum: gleði, sorg, trausti, andúð, ótta, reiði, undrun og eftirvæntingu. Hann hélt því einnig fram að til væru andstæðar tilfinningar eins og gleði og sorg. Dæmi um tilfinningar sem algengar eru í parsamböndum eru afbrýðisemi og höfnun.

Höfnun

Ungt fólk getur upplifað höfnun í samskiptum við kynlífsfélaga. Dæmi um slíkar aðstæður er ef kynlífsfélagi vill ekki stunda kynlíf. Einnig getur höfnunartilfinning vaknað þegar annar aðilinn biður um að smokkur sé notaður. Þá getur hinum aðilanum fundist að þörf sé á smokknum vegna þess að grunur leiki á að hann sé sýktur af kynsjúkdómi. Slík höfnunartilfinning getur leitt til þess að hann missi áhuga á kynlífi. Sýnt hefur verið fram á að skynjuð höfnun sé oft oftúlkuð af þeim aðila sem fær skilaboðin en það getur haft í för með sér minni ánægju í kynferðislegu sambandi (Dobson o.fl., 2022).

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu t.d. með því að nota leitarorðin *rejection*, *feelings regarding rejection* og *feeling hurt*.

Kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

- Æfing 4.1 Hver nemandi fær blað með fullyrðingu um tilfinningar.
- Æfing 4.2 Tvær dæmisögur. Hver hópur fær eina dæmisögu. Blað fyrir hvern hóp.
- Æfing 4.3 Spurningar fyrir hvert nemendapar.
- Æfing 4.4 Blað með viðfangsefnum fyrir báða hópana. Blað fyrir hvern hóp.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hverrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 4.1: Einstaklingsæfing en síðan allir

Æfing 4.2: Hópæfing – dæmisögur

Myndband

Glæra: Trúnaðarbrestur

Æfing 4.3: Einstaklingsæfing en síðan vinna tveir nemendur saman

Glæra: Tillitssemi við sambandsslit

Æfing 4.4: Hópæfing – tvö viðfangsefni

Glæra: Aðgerðir gegn mismunun

Samantekt

Æfing 4.1 Eigin tilfinningar

Markmið	Að skoða eigin tilfinningar.
Mikilvægi	Æfingin felur í sér að ræða ýmsar fullyrðingar um tilfinningar. Fullyrðingarnar tengjast stjórnun tilfinninga og er æfingin til þess fallin að hvetja nemendur til að hugsa um eigin tilfinningar.
Aðferð	1. Hver nemandi fær blað með ellefu fullyrðingum um tilfinningar. Hann á að vega og meta hverja fullyrðingu. 2. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar og ræðir þær við bekkinn. Um fjórðu fullyrðinguna gæti hann t.d. sagt: Hvenær missir maður stjórn á tilfinningum sínum? • Getur það gerst ef maður er beittur mjög miklum rangindum? • Getur það komið fyrir þegar manni finnst heimurinn vera að hrynja, t.d. þegar sambandsslit verða? 3. Kennarinn nefnir að lokum að við höfum alls kyns tilfinningar og þær skipti miklu máli en mikilvægt sé að finna leiðir til að stjórna þeim.

Æfing 4.1 Fullyrðingar um tilfinningar

1. Mér finnst ég yfirleitt vera í góðu tilfinningalegu jafnvægi.
2. Ég fer stundum í mikið tilfinningalegt uppnám.
3. Mér finnst ég yfirleitt hafa góða stjórn á mínum tilfinningum.
4. Mér finnst ég stundum missa stjórn á tilfinningum mínum.
5. Mér finnst mikilvægt að taka tillit til tilfinninga minna þegar ég tek ákvarðanir.
6. Ég get auðveldlega lesið tilfinningar fólks úr andlitsdráttum þess.
7. Ég er stundum mjög tilfinninganæm/t/ur en stundum er ég það ekki.
8. Ég hef smám saman lært að stjórna eigin tilfinningum.
9. Ef ég verð æst/ur þá verð ég að gæta þess að tilfinningarnar taki ekki alla stjórn.
10. Ég hef lent í ýmsum atvikum sem hafa vakið hjá mér mjög sterkar tilfinningar.
11. Þær tilfinningar sem ég upplifi oftast eru gleði, reiði, vonbrigði, eftirsjá, afbrýðisemi og ótti.

Æfing 4.2 Trúnaðarbrestur í parsamböndum

Markmið	Að greina tilfinningaleg viðbrögð við trúnaðarbresti í parsambandi.
Mikilvægi	Æfingin fjallar um það þegar ákveðið traust og heiðarleiki er ekki lengur til staðar í kynferðislegu sambandi. Æfingin hjálpar nemendum að átta sig á eigin aðstæðum því allir geta lent í slíku. Nemendur eiga að greina tilfinningarnar sem vakna við slíkar aðstæður og viðbrögðin sem koma fram.
Aðferð	1. Bekknum er skipt í nokkra hóp. 2. Kennarinn lætur helming hópanna hafa dæmisögu 4.2A en hinn helminginn dæmisögu 4.2B. 3. Kennarinn biður hópana að ræða sögurnar og skrá niður hugmyndir. 4. Kennarinn sýnir myndband um tilfinningar sem tengjast höfnun, 2,15 mín. að lengd. https://www.youtube.com/watch?v=p1HFymHtGho 5. Kennarinn biður einn úr hverjum hóp að greina frá því helsta sem kom fram. 6. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Hvernig líður fólki þegar það verður trúnaðarbrestur í samböndum? • Hvað er það sem hefur áhrif á tilfinningar fólks? (ótti við sambandsslit o.s.frv.) • Getum við sýnt alls kyns tilfinningar undir þessum kringumstæðum? (niðurlægning, reiði, ótti o.s.frv.) • Tengist tilfinningin afbrýðisemi, hugsunum um eignarhald eða völd? 7. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Trúnaðarbrestur“.

Æfing 4.2 Viðfangsefni fyrir hópana

Dæmisaga 4.2 A

Þú og kærasti þinn hafið verið saman í þrjú ár. Þið hafið notið þess að vera saman og þér finnst þú geta treyst honum. Þið hafið ávallt verið mjög hreinskilin hvort við annað. Kærasti þinn þurfti að fara í burtu í viku. Á meðan hann var í burtu fór hann að skemmta sér og hitti manneskju sem hann þekkti frá því hann var í skóla. Hann segir þér frá því að hann hafi sofið hjá þessari manneskju. Þau hafi notað smokkinn og það standi ekki til að hittast aftur.

Hvaða tilfinningar vakna hjá þér við þessi tíðindi?

Hvaða hugsanir vakna um sambandið?

Hver eru viðbrögð þín við þessum tíðindum?

Dæmisaga 4.2 B

Þú hefur verið í föstu kynferðislegu sambandi í um fjögur ár. Þið hafið náð vel saman og þú ert mjög ánægð/t/ur í sambandinu. Þú berð fullt traust til kynlífsfélaga þíns og hefur enga ástæðu til að efast um trygglyndi hans. Einn daginn ert þú komin upp í rúm en hann er enn í tölvunni á skrifstofunni sinni. Þú kallar til hans en hann kemur ekki. Daginn eftir sérðu af tilviljun færslu hans í tölvunni. Þar kemur í ljós að hann var að senda kynferðisleg skilaboð til annarrar manneskju.

Hvaða tilfinningar vakna hjá þér við þessi tíðindi?

Hvaða hugsanir vakna um sambandið?

Hver eru viðbrögð þín við þessum tíðindum?

Æfing 4.3 Særindi við sambandsslit

Markmið	Að skoða tilfinningalega svörun við sambandsslitum og hvernig skuli standa að uppbyggilegum samskiptum.
Mikilvægi	Æfingin veitir nemendum tækifæri til að hugleiða hvaða áhrif það getur haft á aðra manneskju hvernig henni er sagt upp. Að gera það með stuttum SMS skilaboðum eftir nokkurra mánaða samband er ekki góð eða tillitssöm leið. Þegar sambandi lýkur vakna oft miklar tilfinningar einkum hjá þeim sem er sagt upp. Sá aðili getur fundið fyrir mikilli höfnun, honum finnst hann vera einskis virði og upplifir kannski viss svik. Hann er oft sár út í aðilann sem batt enda á sambandið.
Aðferð	1. Kennarinn útskýrir að til að byrja með vinni nemendur einir. Hver nemandi á að ímynda sér þær aðstæður að einstaklingi sé sagt upp eftir fimm mánaða samband. Hann fær SMS skilaboð sem eru svohljóðandi: „Ég vil ekki vera með þér lengur. Bless“. Hver eru viðbrögð þín? 2. Kennarinn segir síðan nemendum að vinna tveir saman. Þeir eiga að ræða SMS skilaboðin út frá ákveðnum spurningum. 3. Kennarinn spyr hvort einhverjir vilji greina frá sínum tillögum um hvernig skuli orða sambandsslit. 4. Kennarinn dregur saman aðalatriðin sem fram koma og spyr ef til vill: • Hvað þurfum við að hugsa um áður en við segjum einhverjum upp? • Á hinn aðilinn rétt á því að fá einhverjar skýringar á uppsögninni? 5. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Tillitssemi við sambandsslit“.

Æfing 4.3 Spurningar fyrir tvo nemendur:

Hvaða tilfinningar geta vaknað hjá þeim sem fær svona skilaboð?

Hvaða spurningar geta vaknað þegar maður fær svona skilaboð?

Hvernig væri hægt að orða skilaboðin þannig að þau veki ekki eins miklar neikvæðar tilfinningar? Komið með 2–3 tillögur að góðum skilaboðum.

Æfing 4.4 Tilfinningar tengdar mismunun

Markmið	Að átta sig á því hvernig mismunun getur haft áhrif á tilfinningalíf fólks.
Mikilvægi	Með þessari æfingu eru nemendur vaktir til umhugsunar um það þegar einstaklingi er mismunað. Samfélagið verður sífellt margbreytilegra og því þarf hver og einn að temja sér jákvæð viðhorf til fjölbreytileika.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. Þeir fá tvö viðfangsefni sem fjalla um mismunun. Helmingur hópanna fjallar um viðfangsefni 4.4A og hinir helminguirnn um viðfangsefni 4.4B. 2. Hver hópur ræðir um efnið út frá ákveðnum spurningum. 3. Þegar þeir hafa rætt saman um efnið kynnir einn nemandi í hverjum hóp niðurstöðurnar. 4. Kennarinn stýrir umræðum og getur vakið máls á eftirfarandi: • Út á hvað gengur mismunun? • Höfum við leyfi til að mismuna öðru fólki? • Þekkið þið einhvern sem hefur orðið fyrir mismunun? 5. Kennarinn fjallar um glæruna „Aðgerðir gegn mismunun“.

Æfing 4.4A Viðfangsefni fyrir hópana

Fötluð kona sem er í hjólastól ætlar að fara út að skemmta sér. Hún er búin að taka sig til, fara í falleg föt og setja á sig varalit. Hún var búin að tala um það við vinkonur sínar að hún færi með þeim á djammið. Hún hlakkar mjög mikið til. En þá heyrir hún einn af vinum hennar vinkvenna segja: „Er hún að koma með“ og „Hefur hún eitthvað að gera út á lífið?“

Hvernig tilfinningar vakna hjá þessari konu?

Er hún viðurkennd eins og hún er?

Á sér stað niðurlæging og þá á hvaða hátt?

Hvað felst í orðalagi vinarins sem talar niður til hennar?

Æfing 4.4B Viðfangsefni fyrir hópana

16 ára trans karlmaður á oft í innri baráttu. Hann er búinn að breyta nafni sínu úr Anna í Andrés en hefur ekki farið í kynleiðréttingaraðgerð. Í frímínútum hefur hann stundum lent í því að ungir karlmenn uppnefna hann eða senda honum háðsglósur um kynverund hans og kynlíf.

Hvaða tilfinningar haldið þið að bærast með þessum einstaklingi?

Er hann viðurkenndur eins og hann er?

Á sér stað niðurlæging og þá á hvaða hátt?

Samantekt

Kennarinn fjallar um meginatriði kennslustundarinnar. Við höfum lagt áherslu á á tilfinningar fólks. Í byrjun lögðuð þið mat á ykkar eigin filfinningar. Við skoðuðum síðan margs konar aðstæður sem geta vakið upp sterkar tilfinningar t.d. þegar grunur vaknar um framhjáald, þegar einstaklingur upplifir höfnun við sambandsslit og þegar einstaklingi er mismunað og nýtur ekki sanngirnis. Við höfum rætt öll þessi atriði. Það er mikilvægt að leggja sig fram í samskiptum við fólk og gæta þess að orð og athafnir meiði ekki eða særi annan einstakling. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

4. KENNSLUSTUND – GLÆRUR

TRÚNAÐARBRESTUR

Hvaða tilfinningar vakna?

Reiði

Vonbrigði

Að vera svikin/ið/inn

Að standa ein/eitt/einn

Að velta fyrir sér eigin verðleikum

TILLITSSEMI – SAMBANDSSLIT

Hvað getur þú sagt?

- Mér þykir vænt um þig en ég er ekki lengur tilbúin/ið/inn að halda sambandinu áfram
- Ég er ekki með sömu tilfinningar lengur og vil/í að við hættum saman
- Mér hefur fundist gaman að kynnast þér en ég er ekki lengur tilbúin/ið/inn að vera með þér
- Ég er ekki lengur hrifin/ið/inn af þér og vil/í að við hættum að vera saman

AÐGERÐIR GEGN MISMUNUN

Sýndu öllum jafna virðingu
Lestu þér til um aðstæður fólks

Kynntu þér mannréttindi

Vertu varkár í tali við annað fólk
og gættu þess að særa það ekki

Gerðu þér grein fyrir því
að orð þín og hegðun getur
haft mikil áhrif á aðra

Vertu vakandi fyrir því þegar
einhver er beittur mismunun og
vertu málsvari hans

Vertu opin/ið/inn
fyrir tilfinningum annarra

5. KENNSLUSTUND



Klámlæsi

- Meginmarkmið** Að efla gagnrýna hugsun um klám og öðlast betri færni í klámlæsi.
- Markmið æfinga** Að skoða eigin viðhorf og annarra til kláms og raunverulegs kynlífs.
Að lýsa því hvað felst í klámi.
Að skoða ástæður þess að fólk horfi á klám og mögulegar afleiðingar þess.
Að ígrunda eigin viðhorf til kláms.

Í þessari kennslustund er fjallað um klámlæsi og er ætlunin með henni að auðvelda umræðu og efla gagnrýna hugsun meðal nemenda um klám en ungt fólk hefur greiðan aðgang að klámi. Kennslustundin byggist á fjórum æfingum. Nemendur ígrunda og meta hvers eðlis klám er og hvernig það er frábrugðið raunverulegu kynlífi. Þeir fá tækifæri til að skoða eigin viðhorf til klámahorfs og möguleg áhrif þess á heilbriggt kynlíf og kynferðislega nánd. Jafnframt skoða nemendur ástæður þess að horfa á klám. Æfingarnar efla ungt fólk við að mynda sér skoðanir á klámi og hjálpa þeim að greina þau skilaboð sem klámið sendir. Kennsluefnið getur þannig verið leiðarvísir fyrir klámahorf, sýnt nemendum hvernig þeir geti stjórnað áhorfinu, hvað skuli velja og hverju eigi að hafna. Slík sjálfsskoðun getur hjálpað nemendum að ná betri tökum á tilverunni og gert þau færari um að takast á við kynferðislega opinskátt efni á heilbrigðan og skapandi hátt.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Klám (e. *pornography*)

Til eru margar skilgreiningar á klámi (Rea, 2001) og hægt er að flokka þær á ýmsa vegu (Ashton o.fl., 2019). Þegar 38 helstu rannsakendur um klám komu saman og skilgreindu klám voru langflestir sammála um að það væri kynferðislega opinskátt efni (e. *sexually explicit*) og því væri ætlað að vekja kynferðislegar kenndir hjá þeim sem skoðar það (e. *intention to arouse*) (McKee, o.fl. 2020). Önnur skilgreining sem sett var fram af Díönu E.H. Russell er svohljóðandi: „Klám er efni sem sýnir kynlíf og/eða afhjúpuð kynfæri í tengslum við misnotkun og niðurlægingu þannig að slík hegðun sé studd, látin óátalin eða jafnvel hvatt til hennar“ (Guðbjörg Hildur Kolbeins, 2002).

Er til íslensk skilgreining á klámi?

Í Héraðsdómi árið 2000 kom fram hvaða efni var gert upptækt hjá ákveðnum einstaklingi og gefur því vissa mynd af því hvað klám felur í sér. Þar segir:

Lögð er áhersla á að sýna kynfæri karla og kvenna, kynmök um leggöng og endaparm, munnmök, sjálfsfróun og fjöldakynmök, allt á ögrandi hátt ... Myndskeið eru dregin á langinn og kynfæri sýnd í nærmynd við kynmök ... án þess að séð verði að það þjóni neinu augljósu markmiði en því að sýna kynlífsathafnir. Listræn eða bókmenntaleg tjáning ástar var ekki sýnileg í þeim myndskeiðum, sem skoðuð voru (Guðbjörg Hildur Kolbeins, 2002).

Klámahorf

Í rannsókn Emmers-Sommer (2018) meðal 143 einstaklinga kom fram að helstu ástæður þess að fólk horfði á klám væru að það vekti forvitni, væri kynferðislega æsandi, að einstaklingar nyttu þess, það tengdist sjálfsfróun, þeir höfðu trú á því að kynlíf við kynlífsfélaga yrði betra og vildu fá upplýsingar um kynlíf. Íslensk rannsókn á 384 ungmönnum á aldrinum 18–20 ára leiddi í ljós að 86% þeirra höfðu séð klám. Meðalaldur ungs fólks þegar það byrjaði að horfa á klám í fyrsta sinn var 13 ár. Ungir karlmenn byrjuðu fyrr að horfa á klám en konur og horfðu lengur á efnið (Freysteinsdóttir og Benediktsdóttir, 2017).

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu t.d. með því að slá inn leitarorðin *porn*, *pornography*, *real sex life* og *real sexual behavior*.

Kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

Æfing 5.1	Lítið blað fyrir hvern nemanda og spjöld, spil eða blöð fyrir hópana með átta fullyrðingum .
Æfing 5.2	Blöð fyrir hópa.
Æfing 5.3	Tvö stór blöð hengd upp í kennslustofunni og tússpenni fyrir hvert blað.
Æfing 5.4	Hver nemandi fær fullyrðingar um klám.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 5.1:	Einstaklingsæfing og síðan hópæfing Myndband Glæra: Hvað er einkennandi fyrir efni í klámmyndböndum?
Æfing 5.2:	Hópæfing. Tveir stórir hópar Glæra: Skilgreiningar á klámi
Æfing 5.3:	Einstaklingsæfing Glæra: Hvers vegna horfir fólk á klám? Glæra: Mögulegar afleiðingar af klámáhorfi
Æfing 5.4:	Einstaklingsæfing og síðan allir

Samantekt

Æfing 5.1 Pælingar um klám og kynlíf

Markmið	Að skoða eigin viðhorf og annarra til kláms og raunverulegs kynlífs.
Mikilvægi	Að gefa nemendum tækifæri til að velta fyrir sér hvað felst í klámi en jafnframt að gera greinarmun á því og raunverulegu kynlífi.
Aðferð	1. Kennarinn dreifir litlum blöðum til allra nemenda. Þeir eiga að velta fyrir sér hvað komi upp í hugann þegar þeir heyra orðið „klám“. Það geta verið 1–2 orð eða stutt setning. 2. Kennarinn safnar saman miðunum og les upp hugmyndir nemenda. Hann bætir kannski við atriðum og gæti spurt: Er hægt að flokka einhver atriði sem jákvæð? Eða neikvæð? 3. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. Þeir fá það verkefni að ræða spurninguna: Hver er munurinn á klámi og raunverulegu kynlífi fólks? Nemendur fá lítil spjöld, spil eða blöð með 8 fullyrðingum. Hver hópur á að flokka fullyrðingarnar ýmist sem klám eða raunverulegt kynlíf. 4. Áður en nemendur byrja að vinna saman sýnir kennarinn stutt myndband sem er 1,02 mín. að lengd þar sem borið er saman klám og raunverulegt kynlíf. https://www.youtube.com/watch?v=sQvTZRZCoPw 5. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar og spyr hvernig hóparnir hafa flokkað þær. 6. Kennarinn spyr nemendur t.d. eftirfarandi spurninga: • Er klám öðruvísi en raunverulegt kynlíf? • Hvernig eru klámmyndbönd búin til? • Sýna klámmyndbönd fólk í raunverulegum ástarleik? • Hvað með tjáskipti, framkomu og tillitssemi? 7. Kennarinn fjallar um glæruna: „Hvað er einkennandi fyrir efni á klámmyndböndum?“

Æfing 5.1 Fullyrðingar um klám og kynlíf – sett á lítil spjöld, spil eða lítil blöð

1. Fólk talar saman um hvað það vill gera í kynlífi
2. Ekkert er rætt um smokkanotkun
3. Kynlífið miðast við þarfir karlmanna
4. Allir fá fullnægingu við kynmök
5. Enginn upplifir risvandamál
6. Það þarf ekki að nota sleipiefni
7. Engin aukahljóð heyrast meðan á kynlífi stendur
8. Mikil áhersla er á endaparmsmök

Æfing 5.2 Lýsing á klámi

Markmið	Að lýsa því hvað felst í klámi.
Mikilvægi	Nemendur glíma við hugtakið klám. Það er þeim mikilvægt að vita hvað felst í klámi. Þeir þurfa að ræða hvað felst í þessu hugtaki og setja fram nokkrar setningar sem lýsa klámi.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í tvo stóra hópa og lætur þá hafa blað. 2. Hvor hópur fyrir sig fær það hlutverk að lýsa klámi. Nemendur velta fyrir sér spurningunum: Hvað er klám? Hvaða efni flokkast sem klám? Hvaða efni flokkast sem erótík? Síðan setja þeir fram 1–3 setningar sem lýsa klámi. 3. Báðir hópar greina frá sínum lýsingum. 4. Kennarinn ræðir hvað felst í klámi (t.d. kynæsandi, nekt, sýnir kynfæri, kynmök, er niðurlægjandi, ofbeldi o.s.frv.). Hann spyr ef til vill: • Hvað er líkt með þessum lýsingum? (sameiginlegir efnisþættir) • Hvað er ólíkt? • Er klám mjög stórt hugtak? • Á að kalla allt klám, sem nefnt hefur verið hér? • Er til dæmis nekt klám? 5. Kennarinn fjallar um glæru þar sem klám er skilgreint á mismunandi vegu og ræðir við nemendur um hvernig þessar skilgreiningar eru líkar eða ólíkar lýsingum þeirra á klámi. Hann nefnir ólíkar hugmyndir fólks um klám. Í huga eins er t.d. nekt klám en ekki í huga einhvers annars. Kennarinn nefnir einnig að unnt sé að flokka klám á ýmsa vegu svo sem í milt (e. softcore) og gróft klám (e. hardcore) en miðað við hversu margvíslegt klám er þá væri ef til vill eðlilegt að flokka það í marga flokka.

Æfing 5.3 Klámáhorf: ástæður og afleiðingar

Markmið	Að skoða ástæður þess að fólk horfir á klám og mögulegar afleiðingar þess.
Mikilvægi	Nemendur fá tækifæri til að skoða ástæður og afleiðingar klámáhorfs og geta þannig betur áttað sig á því hvernig þeir sjálfir vilja haga klámáhorfi ef þeir vilja á annað borð horfa á klám. Með umræðum í hópum og almennum umræðum getur þeim mögulega opnast ný sýn á klám.
Aðferð	1. Kennarinn hengir upp tvö stór blöð í kennslustofunni, hvort með einni spurningu. Spurningarnar eru: Hvers vegna horfir fólk á klám? Hvaða afleiðingar getur það haft að horfa á klám? Hver nemandi fer að blöðunum og skráir á þau atriði sem honum finnst vera viðeigandi. 2. Kennarinn biður sjálfboðaliða að lesa upp atriðin sem eru á hvoru blaði. 3. Í umfjöllun kennarans um helstu ástæður þess að fólk horfi á klám gæti hann spurt: • Ef tveir horfa saman á klám hvað þarf að ræða áður en þeir byrja að horfa á það (tegund kláms, samþykki o.s.frv.)? • Hvað getur verið jákvætt við að horfa á klám? 4. Kennarinn fjallar um glæruna „Hvers vegna horfir fólk á klám?“ 5. Í umfjöllun um helstu afleiðingar klámáhorfs gæti kennarinn spurt: Getur klámáhorf haft neikvæðar afleiðingar á kynlíf fólks (hafa óraunhæfar væntingar til kynlífs, óttast að standa sig ekki í kynlífi, reyna að framkvæma eitthvað í kynlífi sem viðkomandi sá í klámi og mætir undrun hjá kynlífsfélaga o.s.frv.)? 6. Kennarinn fjallar um glæruna „Mögulegar afleiðingar af klámáhorfi“ og ræðir um efni hennar og mismunandi tegundir af klámi. Hann nefnir að hér sé sérstaklega verið að hugsa um afleiðingar grófs klámefnis.

Æfing 5.4 Viðhorf til kláms

Markmið	Að ígrunda eigin viðhorf til kláms.
Mikilvægi	Æfingin er til þess ætluð að nemendur átti sig betur á eigin viðhorfum til kláms sem getur gert þeim kleift að greina betur hvað hefur áhrif á ákvarðanir þeirra varðandi klámahorf. Æfingin skapar jafnframt tækifæri fyrir nemendur til að kynnast ólíkum viðhorfum til kláms.
Aðferð	1. Kennarinn lætur hvern nemanda hafa fullyrðingar um klám sem þeir lesa. 2. Kennarinn segir nemendum að hann ætli að biðja þá að taka afstöðu til fullyrðinganna. Nemendur færa sig yfir í hægri hluta kennslustofunnar ef þeir eru sammála en í vinstri hlutaí hennar ef þeir eru ósammála og standa fyrir miðju ef þeir geta ekki tekið afstöðu til fullyrðingarinnar. 3. Um leið og nemendur hafa tekið afstöðu til fullyrðingar ræðir kennarinn stuttlega um hana. Hann spyr einnig hvort einhverjir nemendur vilji útskýra afstöðu sína.

Æfing 5.4 Fullyrðingar um klám

1. Það ætti að banna allt klám
2. Að horfa á klám er góð leið til að læra um kynlíf
3. Klám getur verið niðurlægjandi fyrir karla
4. Það er alveg hættulaust að horfa á klám
5. Klám miðast aðallega við þarfir karla
6. Klám gefur góða mynd af raunverulegu kynlífi fólks
7. Flestum finnst gott að láta berja sig í kynlífi
8. Í klámi kemur iðulega fram ofbeldi gegn konum
9. Klám getur verið niðurlægjandi fyrir konur

Samantekt

Kennarinn fjallar um meginatriði kennslustundarinnar. Við höfum lagt áherslu á klám og skoðað það út frá ýmsum hliðum. Þið hafið borið saman klám og raunverulegt kynlíf og lagt ykkur fram við að lýsa klámi og geta þannig betur áttað ykkur á hvað það felur í sér. Einnig hafið þið fengið tækifæri til að skoða ástæður þess að horfa á klám og mögulegar afleiðingar klámáhorfs. Undir lokin tóku þið afstöðu til alls kyns fullyrðinga um klám. Þið hafið í gegnum umræðurnar kynnst hugmyndum hvers annars. Í ljós hafi komið að við höfum ólík viðhorf til kláms eins og annarra málefna. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

HVAÐ ER EINKENNANDI FYRIR EFNI Í KLÁMMYNDBÖNDUM?

Klámmyndbönd...

- byggja á handriti og leikararnir eiga að fylgja því – gerviaðstæður
- sýna kynferðislega athöfn þar sem allir fá fullnægingu – alltaf
- sýna ekki hvernig skuli ræða smokkanotkun
- sýna ekki smokkanotkun
- sýna ekki erfiðleika í kynlífi eins og risvandamál
- miðast við gagnkynhneigða og siskynja einstaklinga

SKILGREININGAR Á KLÁMI

Klám er kynferðislega opinskátt efni og því er ætlað að vekja kynferðislegar kenndir.

Klám er efni sem sýnir kynlíf og/eða afhjúpuð kynfæri í tengslum við misnotkun og niðurlægingu þannig að slík hegðun sé studd, látin óátalin eða jafnvel hvatt til hennar.

HVERS VEGNA HORFIR FÓLK Á KLÁM?

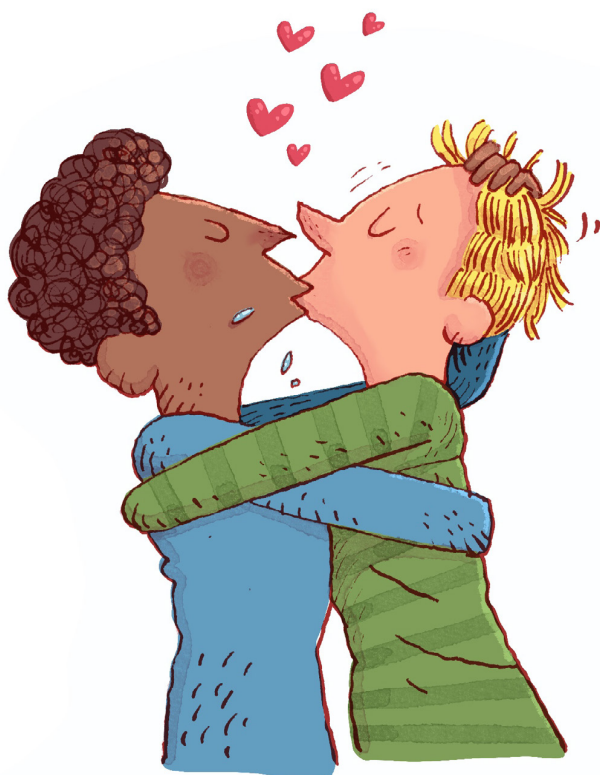
- Forvitni
- Kynferðislega æsandi
- Tengist því að stunda sjálfsfróun
- Njóta kynferðislegra tilfinninga
- Bæta kynlíf við maka
- Fá upplýsingar um kynlíf
- Þrýstingur frá jafningjum
- Kynlífsfélagi hefur áhuga á því
- Þrýstingur af hálfu kynlífsfélaga

MÖGULEGAR AFLEIÐINGAR AF KLÁMÁHORFI

- Óraunhæfar hugmyndir um kynlíf fólks**
- Ótti við að standa sig ekki í kynlífi**
- Vonbrigði með eigið kynlíf**
- Ef reynt er að líkja eftir einhverju í klámi getur það kallað fram neikvæð viðbrögð hjá kynlífsfélaga**

KYNHEILBRIGÐI
SAMBÖND

6. KENNSLUSTUND



Heilbrigð sambönd

Meginmarkmið Að efla skilning á því sem einkennir heilbrigt og gott kynferðislegt samband.

Markmið Að gera sér grein fyrir mikilvægum atriðum í kynferðislegu sambandi.
Að skoða eigin hugmyndir um traust í kynferðislegu sambandi.
Að skoða ástæður þess að fólk er ekki alltaf tilbúið að stunda kynlíf.
Að gera greinarmun á heilbrigðu og óheilbrigðu kynferðislegu sambandi.

Í þessari kennslustund er fjallað um ýmsa þætti sem skipta máli varðandi kynferðisleg sambönd. Byggist kennslustundin á fjórum æfingum. Fyrst er rætt um mikilvæga þætti kynferðislegra sambanda. Það sýnir nemendum að langtímasambönd geta verið ólík. Því næst fá nemendur tækifæri til að velta fyrir sér hvað felst almennt í því að treysta annarri manneskju og mikilvægi trausts í kynferðislegu sambandi, einkum parsambandi. Nemendur kynnast því jafnframt að innan kynferðislegra sambanda er mjög mismunandi hvort báðir aðilar séu alltaf tilbúnir að stunda kynlíf. Margvíslegir þættir í lífi fólks geta gert það að verkum að annar eða báðir aðilar eru alls ekki tilbúnir til þess og mismunandi ástæður geta legið þar að baki. Að lokum er fjallað um hvað aðgreinir heilbrigð sambönd frá óheilbrigðum samböndum og ofbeldissamböndum.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Á unglingsárunum er einstaklingurinn að átta sig á sjálfum sér sem kynveru. Hann byrjar síðan smám saman að gera sér grein fyrir kynferðislegum tilfinningum sínum gagnvart öðrum manneskjum. Ef hann kys að mynda langvarandi samband þarf hann að læra að byggja það upp hvað varðar t.d. traust og gera sér grein fyrir því að það taki tíma. Alls kyns áskoranir geta blasað við á þeirri vegferð. Í góðu sambandi þarf einstaklingur að geta treyst hinum aðilanum og því að trúnaður sé virtur. Það þarf einnig að vera ljóst að um gagnkvæman vilja og sameiginlega ábyrgð sé að ræða. Auk þess þarf einstaklingurinn að kunna að setja sjálfum sér og öðrum mörk og virða mörk hins aðilans. Mörk eru skilaboð sem einstaklingur sendir öðrum um hvað hann vill og vill ekki. Í uppvextinum lærir fólk smám saman að setja öðrum mörk. Þau breytast samhliða því að fólk eldist, öðlast nýja reynslu og eignast nýja vini. Það er mikilvægt fyrir einstakling að bregðast við ef hann finnur að einhver fer yfir mörkin sem hann hefur sett sér í sambandi við kynlíf.

Heilbriggt kynferðislegt samband

Heilbriggt kynferðislegt samband byggist á því að einstaklingar deili lífsgildum sem skipta þá miklu máli. Slíkt samband einkennist af heiðarleika og samþykki beggja aðila og er báðum til ánægju. Þess er gætt að varast ótímabæra þungun, kynsjúkdóma og HIV og engin misnotkun á sér stað (SIECUS, 1999).

Það getur verið mjög misjafnt hvaða skilning fólk leggur í heilbriggt samband. Innan sama sambands hafa einstaklingar jafnvel ólíkar skoðanir á því. Ákveðin atriði gera þó sambönd almennt heilbrigð og sterk (Young, 2004). Þau eru:

- *Samkomulag*: Að geta leyst úr ágreiningi.
- *Samskipti*: Að læra að hlusta vel og tjá sig skýrt.
- *Skuldbinding*: Gagnkvæmur skilningur ríkir um nauðsyn þess að hlúa að sambandinu.
- *Öryggi*: Báðir aðilar finna fyrir andlegu, tilfinningalegu og líkamlegu öryggi.
- *Virðing*: Einstaklingurinn er viðurkenndur eins og hann er.
- *Mörk*: Að geta sett sjálfum sér og öðrum mörk. Það gerir fólki kleift að vera sjálfstætt og tengjast um leið annarri manneskju á heilbrigðan hátt.
- *Traust*: Gagnkvæmur heiðarleiki og heilindi eru til staðar.

Þessi atriði tengjast á ýmsa vegu. Fram kom í eigindlegri rannsókn að öryggi í samböndum feli í sér að geta treyst og að stöðugleiki og heiðarleiki sé til staðar (Young og Kleist, 2010).

Fram kom hjá Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (1993) að: „Varanleg ást og langvarandi samband byggist á að makarnir geti viðurkennt og samþykkt persónuleika hvors annars og geri ekki kröfur um að þeir hafi sömu skoðanir, þarfir og tilfinningar.“

Óheilbrigt kynferðislegt samband

Óheilbrigt kynferðislegt samband er andstæðan við heilbrigt kynferðislegt samband. Þar ríkir ekki virðing eða jöfnuður heldur stjórnsemi, ráðríki og niðurlægjandi ummæli. Töluverður aldursmunur getur verið milli aðila. Stærsti hluti þeirra sem veður fyrir ofbeldi eru konur en öll jaðarsetning getur aukið líkur á ofbeldi í samböndum. Oft átta konur sig ekki á því að þær séu í óheilbrigðu sambandi. Ein íslensk kona lýsti sambandi sínu svo:

Ofbeldið sem ég varð fyrir var að mestu leyti andlegt þar sem hann braut mig niður með mismunandi aðferðum. Andlega ofbeldið kom líka fram í þau skipti sem ég reyndi að hætta með honum, þá hótaði hann að fremja sjálfsmorð og sagði að ég væri eina ástæðan fyrir því að hann lifði.

Sjá viðtal frá 27. mars 2021. <https://www.visir.is/g/20212090581d>

Kynferðisleg sambandsform

Dæmi um sambandsform:

Gagnkynja sambandsform. Þegar tveir einstaklingar af ólíku kyni mynda samband.

Samkynja sambandsform. Þegar tveir einstaklingar af sama kyni mynda samband.

Fjölkær sambönd (e. polyamory). Þegar fólk er í upplýstum og meðvituðum ástarsamböndum með fleiri en einum aðila í einu. Sjá: <https://otila.is/hinsegin-regnhlifn/olik-sambandsform/>

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að nota myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu og slá t.d. inn leitarorðin *healthy sexual relationship* og *unhealthy sexual relationships*.

Kennslugögn

Kennarinn sér til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

Æfing 6.1	Listi með atriðum er varða kynferðisleg sambönd.
Æfing 6.2	Blað fyrir hvern nema.
Æfing 6.3	Blað fyrir hvern nemanda með nokkrum ástæðum þess að stunda ekki kynlíf.
Æfing 6.4	Tvö stór blöð sem eru hengd upp í stofunni. Á hvoru um sig er ein spurning. Tússpenni fyrir hvert blað.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hverrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 6.1:	Allir og síðan tveir saman Glæra: Hverju deilum við í kynlífi? Glæra: Hvað gerir samband gott?
Æfing 6.2:	Allir, einstaklingsæfing og síðan allir. Glæra: Traust
Æfing 6.3:	Einstaklingsæfing og síðan tveir saman Glæra: Góðar ástæður fyrir því að vilja ekki stunda kynlíf
Æfing 6.4:	Einstaklingsæfing – nemendur ganga á milli blaða og skrá hugmyndir sínar Myndband Glæra: Heilbrigð og óheilbrigð sambönd

Samantekt

Æfing 6.1 Mikilvæg atriði í kynferðislegu sambandi

Markmið	Að gera sér grein fyrir mikilvægum atriðum í kynferðislegu sambandi.
Mikilvægi	Í nútímasamfélagi velur fólk ýmis sambandsform (gagnkynja, samkynja, fjölkær o.s.frv.) og getur farið úr einu sambandsformi í annað. Það er mikilvægt að hvern og einn átti sig á eigin þörfum og löngunum og geri meðvitað upp hug sinn varðandi sambandsform. Gott kynferðislegt sambandsform þarf að byggja á mörgum þáttum eins og samskiptum, öryggi og virðingu. Í þessari æfingu eiga nemendur sjálfir að vega og meta hvað þeim sé mikilvægt í kynferðislegu sambandi.
Aðferð	1. Kennarinn biður nemendur fyrst að velja fyrir sér kostum og ókostum þess að vera í kynferðislegu sambandi. Hann spyr síðan allan bekkinn hverjir geti verið kostir þess að vera í kynferðislegu sambandi og skráir hugmyndirnar á töfluna. Hann spyr síðan hverjir geti verið ókostir þess að vera í kynferðislegu sambandi og skráir hugmyndirnar á töfluna. Að lokum dregur hann saman áhersluatriðin. 2. Í síðari hluta æfingarinnar vinna tveir nemendur saman. 3. Kennarinn lætur hvern nemanda fá blað með atriðum sem geta skipt máli í kynferðislegu sambandi. Hver nemandi velur 3 atriði sem eru honum mikilvæg í kynferðislegu sambandi og ræðir val sitt við hinn nemandann. 4. Kennarinn spyr hvort einhverjir vilji deila með bekknum hvað þeim finnst vera mikilvægt í kynferðislegu sambandi. 5. Kennarinn dregur saman niðurstöður og leggur áherslu á að fólk sé ólíkt og mismunandi atriði geti verið þeim mikilvæg í kynferðislegu sambandi. Sambandsformin geti líka verið ólík (gagnkynja, samkynja fjölkær o.fl.). Fólk sé frjálst að velja það sambandsform sem það telur best hverju sinni. Mikilvægt sé að fólk geti liðið vel í því sambandsformi sem það velur sér. 6. Kennarinn fjallar um glæurnar „Hverju deilum við í kynlífi?“ og „Hvað gerir samband gott?“.

Æfing 6.1 Mikilvæg atriði í kynferðislegu sambandi

Aldur	Aðdráttarafl	Ást	Félagsskapur
Gagnkvæm virðing	Ábyrgð	Notkun getnaðarvarna	Heiðarleiki
Samkomulag	Hreinskilni	Jafnrétti	Kímnigáfa
Gáfur	Fjölbreytt kynlíf	Samskipti	Mörk
Skuldbinding	Traust	Virðing	Yfirráð
Öfund	Líkamlegt öryggi	Frumkvæði	Tillitssemi

Æfing 6.2 Traust

Markmið	Að skoða eigin hugmyndir um traust í kynferðislegu sambandi.
Mikilvægi	Í æfingunni fá nemendur tækifæri til að velta fyrir sér hvað felst í því að treysta annarri manneskju en síðan að skoða mikilvægi trausts í kynferðislegum samböndum. Traust er grundvallarþáttur heilbrigðra sambanda.
Aðferð	1. Kennarinn biður alla nemendur að hugsa um 1–3 einstaklinga í þeirra eigin lífi, þó ekki einkalífi, sem þeir treysta. 2. Því næst spyr kennarinn: Hvað er það við þessa manneskju sem gerir það að verkum að þið treystið viðkomandi? Hann biður alla nemendur að skrá niður sínar hugmyndir. 3. Kennarinn safnar saman miðunum og biður einn úr bekknum að lesa hugmyndirnar upp. 4. Kennarinn spyr hverja af þessum eiginleikum nemendur vildu að kynlífsfélagi þeirra hefði til að bera? Hann skráir niðurstöðurnar á töfluna. Kennarinn gæti spurt: • Hvers vegna þeim finnst þessi atriði vera mikilvæg. • Getum við treyst einstaklingi sem er ekki heiðarlegur, stendur ekki við orð sín eða talar illa um aðra? 5. Kennarinn dregur saman efnið og fjallar um glæruna „Traust“.

Æfing 6.3 Það er ekki sjálfsagt að vera alltaf tilbúin/ið/n að stunda kynlíf

Markmið	Að skoða ástæður þess að fólk er ekki alltaf tilbúið til að stunda kynlíf.
Mikilvægi	Það er alls ekki sjálfgefið að einstaklingar séu ávallt tilbúnir að stunda kynlíf. Í klámheiminum og í mörgum samfélögum eru þau skilaboð gefin, einkum til karlmanna, að þeir eigi ávallt að vera reiðubúnir. Þetta getur skapað pressu á þá að standa sig í kynlífi. Það þykir því oft ókarlmannlegt að segja að maður sé ekki tilbúinn að stunda kynlíf. Innan parsambands þarf fólk að geta tjáð sig á eðlilegan hátt um það þegar það er tilbúið en jafnframt þegar það er ekki tilbúið að stunda kynlíf. Viðkomandi getur verið þreyttur, undir miklu álagi, verið að fara í próf næsta dag o.s.frv. og því fundist erfitt að taka þátt í kynferðislegum athöfnum þar sem hann þarf að gefa af sér.
Aðferð	1. Kennarinn lætur alla nemendur hafa lista yfir nokkur atriði sem gætu verið ástæður fyrir því að vilja ekki stunda kynlíf. Þeir merkja við atriði sem þeir eru samþykkir en geta einnig bætt við atriðum. 2. Nemendur vinna saman í pörum og ræða um atriðin. 3. Kennarinn fer yfir verkefnið með öllum bekknum og spyr t.d.: • Á fólk alltaf að vera tilbúið að stunda kynlíf? • Hvaða ástæður geta verið fyrir því að einstaklingur er ekki tilbúinn að stunda kynlíf? • Er einhver tilbúinn að deila þeim ástæðum sem þið rædduð? • Voru einhverjar fleiri ástæður sem þið bættuð við listann og er einhver tilbúinn að nefna þær? 4. Kennarinn dregur saman efnið og leggur áherslu á að hver og einn eigi rétt á því að ákveða hvenær hann sé tilbúinn að stunda kynlíf. Það sé undir hverjum og einum komið hvað hann vill og hvað ekki. Kennarinn fjallar um glæruna „Góðar ástæður fyrir því að vilja ekki stunda kynlíf“.

Æfing 6.3 Mögulegar ástæður þess að vilja ekki stunda kynlíf

Preyta	Áhyggjur af ýmsu
Álag	Ekki lengur hrifin/ið/inn af viðkomandi
Engin kynlöngun	Sálræn vanlíðan
Líkamleg vanlíðan (t.d. verkir)	Þunglyndi

Æfing 6.4 Heilbrigt og óheilbrigt kynferðislegt samband

Markmið	Að gera greinarmun á heilbrigðu og óheilbrigðu kynferðislegu sambandi.
Mikilvægi	Fram hefur komið í #MeToo frásögnum að konur geri sér ekki alltaf grein fyrir því að þær séu ekki í heilbrigðu og góðu parsambandi. Því er mikilvægt að ungt fólk hafi viðmið varðandi slík sambönd og eigi þá vonandi auðveldara með að ákveða hvað það vill gera við sitt samband.
Aðferð	1. Kennarinn hengir upp tvö stór blöð í kennslustofunni. Efst á hvoru blaði er ein spurning. Spurningarnar eru þessar: Hvað einkennir heilbrigt kynferðislegt samband? Hvað einkennir óheilbrigt kynferðislegt samband? 2. Áður en nemendur byrja að vinna sýnir kennarinn þeim myndband um heilbrigð og óheilbrigð sambönd, 2.15 mín. að lengd. https://www.youtube.com/watch?v=UB9anEZx9LU 3. Kennarinn biður nemendur að ganga á milli blaðanna og skrifa hugmyndir sínar á þau. 4. Kennarinn stöðvar æfinguna eftir að komin eru fram nokkur atriði og biður tvo nemendur sem standa við sitt hvort blaðið að lesa upp hugmyndirnar. 5. Kennarinn dregur saman efnið og ræðir við nemendur um muninn á heilbrigðu og óheilbrigðu kynferðislegu sambandi. Hann fjallar síðan um glæruna „Heilbrigð og óheilbrigð sambönd“.

Samantekt

Kennarinn fjallar um meginatriði kennslustundarinnar. Við höfum í þessari kennslustund fjallað um ýmsar hliðar á heilbrigðum kynferðislegum samböndum. Þið hafið velt fyrir ykkur kostum og ókostum þess að vera í kynferðislegu sambandi en einnig hvað okkur er mikilvægt í slíku sambandi. Þið rædduð þætti í fari annarra sem skapa hjá okkur traust en tengduð það líka við kynlífsfélaga. Við höfum jafnframt skoðað ástæður þess að fólk vilji ekki stunda kynlíf og geta þar margar ástæður legið að baki. Það sé ekki sjálfsagt mál að vera alltaf tilbúinn að stunda kynlíf og fólk eigi rétt á því að segja hvað það vilji og vilji ekki í kynlífi. Í lokin veltuð þið fyrir ykkur ólíkum samböndum, heilbrigðum og óheilbrigðum með það að markmiði að geta gert greinarmun á slíkum samböndum og geta áttað ykkur á því hvað einkenni þau. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið

HVERJU DEILUM VIÐ Í KYNLÍFI?

Ást

Trúnaði

Hlýju

Hugmyndum

Nautn

Hamingju

Sárindum

Vonbrigðum

Löngunum

Hugsunum

Umhyggju

Vellíðan

Nánd

Gleði

Fallegum orðum

HVAÐ GERIR SAMBAND GOTT?

Nánd

Traust

Trúnaður

Að tala saman

Að hlæja saman

Að deila tilfinningum

Gagnkvæm virðing

Sameiginleg ábyrgð

Að þekkja langanir hvors annars

Að leita aðstoðar ef vandamál koma upp

TRAUST

Byggist á því að:

Vera heiðarleg/t/ur

Standa við loforð

Halda trúnað

Vera samkvæm/t/ur sjálfum sér

Niðurlægja ekki aðra

Tala ekki illa um aðra

Sýna tillitssemi

Sýna umhyggju

Traust samband

skapar öryggi og vellíðan

GÓÐAR ÁSTÆÐUR FYRIR ÞVÍ AÐ VILJA EKKI STUNDA KYNLÍF

Þreyta

Mikið álag

Að líða ekki vel

Vera eikynhneigð/t/ur

Að hafa enga kynlöngun

Aðstæður ekki nógu privat

Að treysta ekki kynlífsfélaga

Að vera ekki hrifin/ð/inn af kynlífsfélaga

Að vera ekki í skapi til að stunda kynlíf

Að vera nýbúin/ð að fara í þungunarrof

Að vera nýbúin/ð að eignast barn

HEILBRIGÐ OG ÓHEILBRIGÐ SAMBÖND

Hver er munurinn?

Heilbrigð sambönd

Öryggi

Traust

Trúnaður

Skuldbinding

Að leysa ágreining

Gagnkvæm virðing

Óheilbrigð sambönd

Óöryggi

Stjórnsemi

Afbrýðisemi

Ójafnræði

Lítillækkandi ummæli

Valdsmannsleg framkoma

7. KENNSLUSTUND



Að ræða saman um kynlíf

Meginmarkmið Að skapa meðvitund um mikilvægi samræðna um kynlíf og góðar samskiptaleiðir.

Markmið æfinga Að skilja mikilvægi þess að ræða saman um kynlíf.
Að gera sér grein fyrir um hvað þurfi að spyrja varðandi kynlíf.
Að átta sig á ýmsum leiðum til að ræða saman um kynlíf.
Að gera greinarmun á góðum og síðri samskiptaleiðum.

Í þessari kennslustund er fjallað um samræður um kynlíf. Kennslustundin byggir á fjórum æfingum. Til þess að vita með vissu hvað hinn aðilinn vill og hvernig skuli hegða sér í kynlífi þarf einstaklingurinn að geta tjáð sig við kynlífsfélaga. Tjáskipti eru grundvallarþáttur góðs kynlífs. Í æfingunum er fjallað um mikilvægi samræðna og rætt um spurningar sem eru mikilvægar að ræða varðandi kynlíf. Einnig fá nemendur tækifæri til að ræða hvernig fólk geti tjáð sig á mismunandi hátt um kynlíf við kynlífsfélaga og að lokum er fjallað um hvað felist í góðum tjáskiptum.

Undirbúningur kennara

Mikilvægt að ræða um kynlíf

Ef fólk vill stunda öruggt kynlíf og njóta þess þá verður það að geta rætt saman á einlægan hátt um kynlíf, afleiðingar þess og notkun getnaðarvarna, m.a. til að varna getnaði og kynsjúkdómum. Með samtali kemur maður þörfum sínum og mörkum á framfæri og skapar trúnað og traust. Til þess að mynda og byggja upp gott kynferðislegt samband þar sem til staðar er kynferðisleg vellíðan er mikilvægt að geta rætt saman um kynlíf (Mark og Jozkowski, 2013). Enginn veit fyrirfram hvað hann vill og vill ekki í kynlífi. Þótt einstaklingur sé búinn að vera í nokkrum samböndum gildir ekki það sama um alla. Það þarf ávallt að læra inn á nýjan kynlífsfélaga, kynna sér viðhorf hans og skoðanir.

Mörgum finnst erfitt að tala um kynlíf og lítið er um góðar fyrirmyndir t.d. í kvikmyndum (Jozkowski o.fl., 2019). Þar er kynlífi oft lýst á óraunsæjan hátt og gefin sú mynd af kynlífi fólks í ástarsamböndum að það sé óþarfi að ræða um kynlíf eða notkun getnaðarvarna af alvöru. Jafnframt eru afleiðingar þess að nota ekki getnaðarvarnir sjaldan umfjöllunarefni í kvikmyndum. Hins vegar er algengt að rætt sé um kynlíf á gamansaman hátt en sjaldan í einlægni og af alvöru. Raunveruleikinn er aftur á móti annar því að í samböndum fólks er yfirleitt meiri skuldbinding og ábyrgð.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til að finna annað myndband á netinu með því t.d. að slá inn leitarorðin *communication* og *starting communication about sexual issues*.

Kennslugögn

Kennarinn sér til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

- Æfing 7.1 Blað fyrir hvern hóp.
- Æfing 7.2 Blað með spurningum fyrir hvern nemanda.
- Æfing 7.3 Þrjú stór blöð og eitt blað með fjórum setningum fyrir hvern hóp
- Æfing 7.4 Fjögur blöð með sex setningum, eitt fyrir hvern hóp.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 7.1: Hópæfing – tvö viðfangsefni

Glæra: Sex kostir þess að tala saman um kynlíf

Glæra: Mikilvægt að ræða saman um ...

Myndband

Æfing 7.2: Einstaklingsæfing en síðan allir

Æfing 7.3: Hópæfing

Glæra: Rómantísk tjáskipti

Æfingu 7.4: Hópæfing

Glæra: Góðar samskiptaleiðir

Samantekt

Æfing 7.1 Mikilvægi þess að ræða um kynlíf

Markmið Að skilja mikilvægi þess að ræða saman um kynlíf.

Mikilvægi Æfingin hvetur ungt fólk til að velta fyrir sér nauðsyn þess að ræða saman um kynlíf. Það er mjög algengt að kynferðisleg atlot þróist frá einu stigi til þess næsta án þess að umræða um hvað fólk vill og vill ekki í kynlífi eigi sér stað. Sumum gæti þótt algjör óþarfi að tjá sig um þessi mál en aðrir geta verið of feimnir og átt í erfiðleikum með að hefja umræðuna. Það er mikilvægt að öllum sé frjálst að ræða um kynlíf.

Aðferð 1. Kennarinn fjallar fyrst um mikilvægi þess að ræða saman um kynlíf. Hann skiptir nemendum í fjóra hópa. Hópar 1 og 2 eiga að ræða spurninguna: Hvers vegna er mikilvægt að ræða saman um kynlíf? Ef hóparnir þurfa að fá hugmyndir gæti kennarinn t.d. sagt: Koma í veg fyrir misskilning, skapar öryggi, vellíðan o.s.frv.

Hópar 3 og 4 ræða spurninguna: Hvaða málefni þarf að ræða í sambandi við kynlíf? Ef hóparnir þurfa að fá hugmyndir gæti kennarinn t.d. sagt: Ræða um smokkanotkun, góða snertingu, hvað maður vill og vill ekki o.s.frv.

2. Hver hópur ræðir saman um efnið.

3. Kennarinn biður fulltrúa úr hópum 1 og 2 að kynna umræðuna í hvorum hóp. Hann fjallar síðan um glæruna „Sex kostir við að tala saman um kynlíf“. Hann biður síðan fulltrúa úr hópum 3 og 4 að kynna umræðuna í hvorum hóp. Í kjölfar þess fjallar hann um glæruna „Mikilvægt að ræða saman um ...“.

4. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:

- Hvernig eflir það okkur í kynferðislegum samböndum að ræða saman um kynlíf?
- Hvað getur hindrað okkur í að ræða saman um kynlíf?
- Hvaða afleiðingar getur það haft ef ekki er rætt um þessi mál?

5. Kennarinn sýnir að lokum myndband sem fjallar um það að ræða um notkun smokksins. Hann nefnir að allir þurfi að kunna að hefja umræðu um smokka og því sé nauðsynlegt að öðlast færni í því. Myndbandið er 4.40 mín. að lengd. <https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-pleasure-and-sexual-dys-function/sex-and-pleasure/how-do-i-talk-my-partner-about-sex>

Æfing 7.2 Spurningar um kynlíf

Markmið	Að gera sér grein fyrir um hvað þurfi að spyrja varðandi kynlíf.
Mikilvægi	Æfingin gefur nemendum hugmyndir að spurningum sem þarf að ræða við kynlífsfélaga varðandi kynlíf. Nemendur fá nokkrar spurningar en eiga líka að setja fram sínar eigin. Blað með spurningum gengur á milli þeirra og þannig fá nemendur samanburð. Jafnframt geta spurningarnar verið fjölbreyttar og það gefið nemendum hugmyndir um efni sem fólki er ofarlega í huga varðandi kynlíf.
Aðferð	1. Kennarinn lætur hvern nemanda hafa lítið blað með þremur spurningum um kynlíf. Þeir eiga að ímynda sér að þeir séu í kynferðislegu sambandi og vilji ræða ýmislegt um kynlíf við kynlífsfélagann. 2. Blöðin eru látnin ganga í smá stund en þá útskýrir kennarinn að nemendur skuli skoða spurningarnar á blaðinu og velja þrjár sem þeim finnst vera mikilvægastar. Þeir eigi síðan að forgangsraða spurningunum þannig að sú mikilvægasta sé í fyrsta sæti o.s.frv. 3. Kennarinn óskar eftir tveimur sjálfboðaliðum. Þeir safna saman blöðunum og skipta með sér að lesa upp spurningarnar. Þeir greina jafnframt frá því hvaða spurning var sett í fyrsta sæti á hverju blaði. 4. Kennarinn spyr nemendur hvort eitthvað sé sameiginlegt með þeim spurningum sem voru í fyrsta sæti t.d. hvort þær fjalli um aðdraganda kynmaka, notkun getnaðarvarna, vellíðan, hvað maður vill og vill ekki í kynlífi o.s.frv.

Æfing 7.2 Spurningar fyrir nemendur

Hefur þú stundað kynlíf áður?

Hefur þú smitast af kynsjúkdómi?

Ert þú samþykkt/t/ur því að stunda kynlíf?

Hver nemandi á að bæta við 1–2 spurningum og láta blaðið síðan ganga til næsta nemanda.

Æfing 7.3 Fjölbreytileiki samræðna um kynlíf

Markmið	Að átta sig á ýmsum leiðum til að ræða saman um kynlíf.
Mikilvægi	Æfingin gefur nemendum færi á að flokka samræður um kynheilbrigðismál eftir efnisinnihaldi tjáskiptanna. Þau geti t.d. verið með rómantískum blæ, kynferðislega æsandi eða fyrirbyggjandi.
Aðferð	1. Kennarinn hengir þrjú stór blöð á vegg kennslustofunnar. Á hvert blað er skrifuð ein leið til að tjá sig um kynlíf. Leiðirnar eru: Rómantísk tjáskipti, kynæsandi tjáskipti og tjáskipti um kynlífsöryggi. Stuttur skýringatexti er undir hverri fyrirsögn. 2. Kennarinn skiptir nemendum í þrjá hópa. Hver hópur fær blað með fjórum setningum sem þeir eiga að flokka eftir tjáskiptaleiðum og skrá á viðeigandi blað sem hengt hefur verið upp í kennslustofunni. 3. Kennarinn gengur á milli blaðanna og biður einn nemanda að lesa upp setningarnar sem þar eru skráðar. Hann spyr hvort þær gefi góða mynd af viðkomandi tjáskiptaleið eða hvort flokka mætti þær öðru vísi. Kennarinn fer eins að við hin blöðin. Að lokum dregur hann saman aðalatriði umræðunnar og bendir á að hægt sé að fara margar leiðir til að tjá sig um kynlíf. 4. Kennarinn fer að lokum í glærana „Rómantísk tjáskipti“. Hann þarf að ræða að stundum séu rómantísk tjáskipti innihaldslaus og miði fyrst og fremst að því að tæla viðkomandi til sín.

Æfing 7.3 Viðfangsefni fyrir hópana

Hópur 1.

Ég elska hláturinn þinn.

Þegar ég er með þér þá er ég í sjöunda himni.

Það er æsandi þegar þú hreyfir þig svona.

Ertu búin/ið/inn að fara í tékk nýlega?

Hópur 2.

Mér finnst dásamlegt að vera með þér.

Þú ert hunang lífs míns.

Varir þínar eru seiðandi.

Ég ætla að ná í smokkinn.

Hópur 3.

Ég elska þig.

Ég nýt þess að vera með þér.

Brjóstin á þér eru æsandi.

Ég hef engan áhuga á barneignum núna.

Æfing 7.3 Svarlyklar fyrir kennarann

Rómantísk tjáskipti

Þessi tjáskipti byggjast á aðdáun og ástleitni.

Ég elska hláturinn þinn.

Ég nýt þess að vera með þér.

Mér finnst dásamlegt að vera með þér.

Þegar ég er með þér þá er ég í sjöunda himni.

Þú ert hunang lífs míns.

Ég elska þig.

Kynæsandi tjáskipti

Þessi tjáskipti eru um eitthvað sem vekur upp kynferðislegar langanir.

Það er æsandi þegar þú hreyfir þig svona.

Brjóstin á þér eru æsandi.

Varir þínar eru seiðandi.

Tjáskipti um kynlífsöryggi

Þessi tjáskipti eru um það að stunda kynlíf án neikvæðra afleiðinga.

Ég hef engan áhuga á barneignum núna.

Ertu búin/ð/nn að fara í tékk nýlega?

Ég ætla að ná í smokkinn.

Æfing 7.4 Góðar samskiptaleiðir

Markmið	Að gera greinarmun á góðum og síðri samskiptaleiðum.
Mikilvægi	Æfingin þjálfar nemendur í að greina á milli samskiptaleiða sem eru uppbyggjandi og góðar og þeirra leiða sem eru síður uppbyggjandi. Þannig kynnast nemendur nokkrum einkennandi þáttum uppbyggjandi samskiptaleiða sem eru: Að hlusta, temja sér opin tjáskipti, hrósa kynlífsfélaga og nota „ég“ skilaboð.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í fjóra hópa. 2. Hann útskýrir glæruna „Góðar samskiptaleiðir“. 3. Kennarinn lætur hópana hafa blað með sex setningum. Nemendur eiga að flokka setningarnar út frá því hvort þær teljist góðar samskiptaleiðir eða síðri samskiptaleiðir. Þeir eiga að skrá flokkunina við hverja setningu (sjá skammstafanir á glæru). 4. Einn úr hverjum hópi kynnir niðurstöður flokkunarinnar. 5. Kennarinn dregur saman umræðuna og spyr ef til vill: • Hvað finnst ykkur um þessar samskiptaleiðir? • Teljið þið að jákvæð samskipti geti haft áhrif á kynferðislegt samband? • Hvernig upplifir maður samskiptaleiðir sem ekki eru uppbyggjandi? Kennarinn nefnir að mikilvægt sé að temja sér góðar samskiptaleiðir því þær stuðli að meiri ánægju í kynlífi.

Svarlykill fyrir kennara: a =OT, b=ÞÚS, c=HR, d=EH, e=HR, f=EH

Æfing 7.4 Setningarnar fyrir hópana:

- a. Hvað getum við gert til að gera kynlífið meira spennandi?
- b. Þú gefur þér aldrei góðan tíma í forleikinn.
- c. Ég er ánægð/t/ur með sambandið okkar.
- d. Ég er alltaf að segja þér að ég vilji prófa nýja stellingu?
- e. Mér finnst gott þegar þú hvetur mig til að taka frumkvæði í kynlífi.
- f. Ég hef oft sagt þér hvað mér finnst gott í kynlífi.

Samantekt

Kennarinn dregur saman það helsta sem var fjallað um í kennslustundinni. Við höfum lagt áherslu á að ræða saman um kynlíf því það getur hjálpað öllum að kunna að ræða á eðlilegan hátt um kynlíf og með því móti fyrirbyggt alls kyns misskilning, erfiðleika í samböndum og neikvæðar afleiðingar. Við skoðuðum í byrjun mikilvægi þess að ræða um kynlíf og hvaða spurningar gætu verið nauðsynlegar að ræða við kynlífsfélaga. Þið hafið jafnframt kynnst því hvernig við tjáum okkur á mismunandi hátt eftir því hvaða skilaboð við viljum gefa kynlífsfélaga í þeim tilgangi að vera rómantísk, kynferðislega æsandi eða í fyrirbyggjandi skyni. Að lokum fengu þið tækifæri til að flokka ákveðnar setningar eftir góðum og síður góðum samskiptaleiðum. Þannig hafið þið kynnst góðum samskiptaleiðum sem geta nýst ykkur seinna meir. Það sé mikilvægt að þið haldið áfram að æfa ykkur í að nota þær. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

SEX
KOSTIR ÞESS AÐ TALA
SAMAN UM KYNLÍF

1. Það skapar traust
2. Það gerir kynlífið skemmtilegra og betra
3. Það eykur fjölbreytni kynlífsins
4. Það auðveldar notkun getnaðarvarna
5. Það gerir kynlífið öruggara
6. Það kemur í veg fyrir misskilning

MIKILVÆGT ER AÐ RÆÐA SAMAN UM

- Langanir okkar
- Hvað okkur finnst æsandi
- Hvað við viljum eða viljum ekki
- Um möguleg smit af völdum kynsjúkdóma
- Um getnaðarvarnir
- Um mögulega þungun
- Fleira?

RÓMANTÍSK TJÁSKIPTI

Ég elska hláturinn þinn

Þegar ég er með þér
er ég í sjöunda himni

Þú ert hunang lífs míns

Ég elska þig

GÓÐAR SAMSKIPTALEIÐIR

- **Að hlusta (H)**

- Andstæða: Að heyra ekki það sem sagt er (EH)

- **Opin tjáskipti (OT)**

- Andstæða: Lokuð tjáskipti eins og já/nei spurningar (EOT)

- **Að hrósa (HR)**

- Andstæða: Að tala niður til einhvers (EHR)

- **Að nota „ég“ skilaboð (ÉgS)**

- Andstæða: „Þú“ skilaboð (ÞúS)

8. KENNSLUSTUND



Jafnræði

Meginmarkmið Stuðla að gagnrýnni hugsun um jafnræði í alls kyns samhengi.

Markmið Að greina ólík viðhorf til kynjanna og leggja mat á gagnsemi þeirra.
Að skoða ójöfnuð í parsamböndum.
Að skoða samfélagsleg skilaboð um sjálfsfróun og stöðu kynjanna.
Að flokka skilaboð samfélagsins um kynbundin einkenni.

Í þessari kennslustund er fjallað um jafnræði í margvíslegu samhengi. Kennslustundin byggir á fjórum æfingum sem eru ætlaðar til að vekja nemendur til umhugsunar um ýmiss jafnréttismál. Í byrjun er fjallað um stöðluð viðhorf til kynjanna og þau skoðuð út frá gagnrýnu sjónarhorni. Einnig er umfjöllun um ójöfnuð í parsamböndum og um kynjuð viðhorf til sjálfsfróunar til að vekja athygli á því að konur/legghafar og allir eiga rétt á því að stunda stjálfsfróun. Að lokum er umfjöllun um samfélagsleg skilaboð um hvernig kynin eiga að hegða sér í kynlífi og þau skoðuð út frá ýmsum sjónarhornum.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Hin hefðbundnu viðhorf til kynjanna fela í sér að konur séu tilfinningaríkar og viðkvæmar og karlmenn sterkir og jafnframt valdamiklir. Þessi viðhorf hafa tekið töluverðum breytingum á síðustu árum samhliða vaxandi áherslu á jafnræði kynjanna. Hvað kynlíf varðar hefur karlmaðurinn í gegnum tíðina oft verið sá sem hefur tekið fyrstu skrefin í kynlífi og tekið ákvarðanir þar að lútandi. Áður en ungar stúlkur stíga sín fyrstu skref í reynsluheimi kynlífsins fá þær oft upplýsingar um að kynlífi fylgi vandamál (t.d. þungun, kynsjúkdómar) og að það sé jafnvel sársaukafullt (meyjarhaft rofnar). Skilaboðin til þeirra eru iðulega þau að kynlíf sé hættulegt og það sé jafnvel ekki viðeigandi að stúlkur taki frumkvæði í kynlífi eða eigi rétt á að njóta kynlífs. Þó að fyrsta kynlífsreynsla stráka geti tengst ýmsum vandamálum fá þeir jákvæð skilaboð um karlmennsku, kyngetu karla og mátt þeirra á þessu sviði. Í kynfræðslu er mikilvægt að lögð sé áhersla á jafna stöðu kynjanna.

Í nútímasamfélagi er enn fremur litið á kyn í víðara samhengi en karlkyn og kvenkyn og mikilvægt að taka tillit til þess. Ýmsir upplifa kyn sitt utan þessara tveggja flokka, eru óvissir um kynvitund sína eða hún er fljótandi. Þeir einstaklingar eru kynsegin en einnig er talað um kvár (sbr. kona, karl, kvár) og stálp (sbr. stelpa, strákur, stálp).

Kynjamunur

Margs konar kynjamunur hefur komið fram hér á landi hvað varðar viðhorf ungs fólks til getnaðarvarna. Stúlkum finnst mikilvægara en strákum að þekkja kynlífsfélaga vel áður en kynmök eru höfð, auðveldara að nota getnaðarvarnir, mikilvægara að byrja notkun öruggra getnaðarvarna við fyrstu kynmök en þeim finnst þó meira mál að kaupa smokka. Strákum finnst hins vegar mun oftast að smokkanotkun dragi úr kynlífsánægju og eiga erfðara með að gera áætlanir um notkun getnaðarvarna (Bender og Kosunen, 2005).

Sjálfsfróun og jöfn staða kynjanna

Þau skilaboð að karlmenn eigi að njóta kynlífs og hafi mikla þörf fyrir kynlíf eru víða algeng og sjálfsfróun er mun viðurkenndari meðal karla en kvenna (Kaestle og Allen, 2011). Konur eru gjarnan sagðar eiga að vera siðprúðar og ekki er talið sjálfsagt mál að þær njóti kynlífs eða stundi sjálfsfróun eins og karlmenn. Í rannsókn Watson og McKee (2013) kom fram að í fjölmiðlum var fjallað meira um sjálfsfróun pilta en stúlkna. Það þótti jafnframt sjálfsagðara að strákar stunduðu sjálfsfróun. Í rannsókn Fahs og Frank (2014) kom í ljós að konum fannst jafnvel að konur sem stunduðu sjálfsfróun væru ókvenlegar og afbrigðilegar. Þó að viðhorf samfélagsins til sjálfsfróunar kvenna séu að breytast eru enn til staðar íhaldssamar skoðanir. Það er því mikilvægt að gefa ungum konum/leghöfum skýr skilaboð um að sjálfsfróun sé jafn mikilvæg fyrir konur og karla en jafnframt fyrir alla einstaklinga. Með því að stunda sjálfsfróun lærir einstaklingurinn að þekkja eigin líkama og er betur í stakk búinn að stunda kynlíf með öðrum einstaklingi.

Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna nr. 150/2020.

Þar segir: „Markmið laga þessara er að koma í veg fyrir mismunun á grundvelli kyns og koma á og viðhalda jafnrétti og jöfnum tækifærum kynjanna á öllum sviðum samfélagsins. Allt fólk skal eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína óháð kyni.“

Kynsegin/trans fólk

Kynsegin nær til þeirra sem skilgreina kyn sitt utan tvíhyggju kynjakerfis, þ.e. að skilgreina sig annað hvort karlkyns eða kvenkyns. Hér er átt við kynvitund fólks (e. *gender identity*). Trans einstaklingar eru kynsegin og geta skilgreint kyn sitt á ýmsan hátt. Sumir kynsegin einstaklingar skilgreina sig sem kvenkyns og karlkyns eða meira kvenkyns en karlkyns og öfugt. Enn aðrir skilgreina ekki kyn sitt. <https://otila.is/hinsegin-regnhlifin/kynvitund-og-kyntjaning/kynsegin/>

Lög um kynrænt sjálfræði nr. 80/2019

Í II. kafla um rétt einstaklingsins til að skilgreina kyn sitt segir í 3. grein:

Sérhver einstaklingur nýtur, í samræmi við aldur og þroska, óskoraðs réttar til:

- a. að skilgreina kyn sitt.
- b. viðurkenning á kyni sínu, kynvitund og kyntjáningu.
- c. að þroska persónuleika sinn í samræmi við eigin kynvitund.
- d. líkamlegrar friðhelgi og sjálfræðis um breytingar á kyneinkennum.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu með því t.d. að slá inn leitarorðin *inequality in sexual relationship* og *gender inequality*.

Kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

- | | |
|-----------|---|
| Æfing 8.1 | Blað með fjórum fullyrðingum (tvær um stelpur og tvær um stráka) fyrir hvern hóp. Blað fyrir hvern hóp. |
| Æfing 8.2 | Tvær dæmisögur – hver hópur fær eina dæmisögu. Blað fyrir hvern hóp. |
| Æfing 8.3 | Engin sérstök dreifigögn. |
| Æfing 8.4 | Listi fyrir hvern hóp með atriðum sem geta einkennt karla, konur og kvár. |

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 8.1: Hópæfing

Glæra: Þú

Æfing 8.2: Hópæfing – dæmisögur

Myndband

Glæra: Jafnræði

Æfingu 8.3: Fullyrðingar – allir taka afstöðu

Glæra: Sjálfsfróun er mikilvæg fyrir alla

Æfing 8.4: Hópæfing

Glæra: Það geta allir ...

Samantekt

Æfing 8.1 Kynin – stöðluð viðhorf

Markmið	Að greina ólík viðhorf til kynjanna og leggja mat á gagnsemi þeirra.
Mikilvægi	Æfingin gefur nemendum tækifæri til að skoða saman ýmis stöðluð viðhorf til kynjanna og velta fyrir sér hvaða þýðingu þau hafa. Einnig hvetur hún til umræðna um hvort sum viðhorf séu að breytast og önnur jafnvel komin í staðinn. Æfingin býður upp á umræður um hvað skiptir máli þegar hugsað er óháð kyni.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir bekknum í fjóra hópa. 2. Kennarinn lætur hópana fá tvær fullyrðingar um stelpur og tvær um stráka. Nemendur eiga að vinna verkefnið út frá nokkrum spurningum. 3. Hóparnir ræða fullyrðingarnar og skrá niður hvað þeim finnst um þær. 4. Einn nemandi úr hverjum hópi segir frá því helsta sem rætt var í hópnum. 5. Kennarinn dregur saman umræðurnar og spyr ef til vill: • Hvað finnst ykkur um þessi viðhorf sem koma fram í fullyrðingunum? • Eru þessi viðhorf bundin við gagnkynja sambönd og sískynja einstaklinga? • Er þessi flokkun eftir kynjum gagnleg fyrir okkur? • Getum við t.d. öll haft frumkvæði í kynlífi óháð því hvernig við skilgreinum okkar kyn? 6. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Þú“.

Æfing 8.1 Viðfangsefni fyrir hópana

Hópur 1

Strákum finnst oft erfitt að ræða um kynlíf við stelpur.

Strákar taka meiri áhættu í kynlífi en stelpur.

Stelpur fá oft skilaboð um að kynlíf sé hættulegt.

Stelpur eiga að bera ábyrgð á notkun getnaðarvarna.

Hópurinn vinnur með eftirfarandi spurningar:

Hvað finnst ykkur um þessar fullyrðingar? Hvaðan koma þær? Lýsa fullyrðingarnar þeim raunveruleika sem þið búið við? Ef þið sleppið að nefna stelpur og strákar hvernig breytist þetta þá?

Hópur 2

Strákum finnst þeir þurfa að standa sig í kynlífi.

Strákar eiga að vita allt um kynlíf.

Stelpur eru druslur ef þær sofa hjá mörgum.

Stelpur eiga erfiðara með að kaupa smokkinn en strákar.

Hópurinn vinnur með eftirfarandi spurningar:

Hvað finnst ykkur um þessar fullyrðingar? Hvaðan koma þær? Lýsa fullyrðingarnar þeim raunveruleika sem þið búið við? Ef þið sleppið að nefna stelpur og strákar hvernig breytist þetta þá?

Hópur 3

Strákar eiga oft erfitt með að spyrja hvort kynlífsfélaginn noti getnaðarvörn.

Strákar horfa meira á klám en stelpur.

Stelpur fá stundum skilaboð um að þær eigi að fullnægja hinu kyninu í stað þess að fá sjálfar að njóta kynlífs.

Stelpur geta verið feimnar við að snerta eigin kynfæri.

Hópurinn vinnur með eftirfarandi spurningar:

Hvað finnst ykkur um þessar fullyrðingar? Hvaðan koma þær? Lýsa fullyrðingarnar þeim raunveruleika sem þið búið við? Ef þið sleppið að nefna stelpur og strákar hvernig breytist þetta þá?

Hópur 4

Strákar eiga að hafa frumkvæði í kynlífi.

Strákar stunda oft kynlíf án tilfinningatengsla.

Stelpur hafa ekki áhuga á klámi.

Stelpur eiga erfitt með að stunda kynlíf án tilfinningatengsla.

Hópurinn vinnur með eftirfarandi spurningar:

Hvað finnst ykkur um þessar fullyrðingar? Hvaðan koma þær? Lýsa fullyrðingarnar þeim raunveruleika sem þið búið við? Ef þið sleppið að nefna stelpur og strákar hvernig breytist þetta þá?

Æfing 8.2 Ójöfnuður í parsamböndum

Markmið	Að skoða ójöfnuð í parsamböndum.
Mikilvægi	Í þessari æfingu fá nemendur tækifæri til að átta sig á ójöfnuði í parsamböndum og hvað sé unnt að gera til að jafna stöðuna. Í parsamböndum ríkir oft ójöfnuður.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. 2. Hann lætur helming hópanna hafa dæmisögu 8.2A og hinn helminginn dæmisögu 8.2B. 3. Kennarinn útskýrir að nemendur eigi að ræða um dæmisöguna og skrá niður hugmyndir hópsins. Áður en þeir byrja að vinna sýnir kennarinn myndband sem er 1,32 mín. að lengd og fjallar um ójafnræði kynjanna. https://www.campaignlive.com/article/bumble-campaign-highlights-gender-inequality-romantic-relationships/1749262 4. Kennarinn biður einn úr hverjum hópi að segja frá niðurstöðunum. 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og getur m.a. spurt: • Hvað skapar ójöfnuð í þessum samböndum? • Hvernig má stuðla að jöfnuði í samböndum? 6. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Jafnræði“.

Æfing 8.2 Viðfangsefni fyrir hópana

Dæmisaga 8.2 A

Þú hefur verið í parsambandi í nokkra mánuði. Þú ert 18 ára en kynlífsfélagi þinn 25 ára. Þér finnst hann oftár ráða ferðinni þegar kemur að kynlífi. Þú vilt gjarnan geta sagt það sem þú vilt en átt erfitt með það. Hvers vegna er erfitt fyrir viðkomandi að tjá sig í þessu sambandi? Á hann rétt á því að tjá sig? Setjið fram 2–3 tillögur um setningar sem þessi einstaklingur gæti sagt við kynlífsfélagann til að opna umræðuna um það sem liggur honum á hjarta.

Dæmisaga 8.2 B

Þú hefur verið í parsambandi í nokkra mánuði. Kynlífsfélagi þinn hefur frá því snemma í sambandinu sýnt með hegðun sinni og orðum að hann sé sá sem ræður. Þú hefur sætt þig við þetta hingað til en þér líður ekki vel með þetta og vilt núna taka málin í þínar hendur. Hvers vegna hefur þú sætt þig við þetta ástand? Hvað viltu gera til að breyta því? Setjið fram 2–3 hugmyndir um setningar sem viðkomandi getur sagt til að gefa til kynna að viðkomandi vilji að báðir aðilar fái að ráða jafnt í sambandinu.

Æfing 8.3 Sjálfsfróun: Skilaboð samfélagsins

Markmið	Að skoða samfélagsleg skilaboð um sjálfsfróun og stöðu kynjanna.
Mikilvægi	Með æfingunni er ungt fólk vakið til umhugsunar um hvort það sé réttlætanlegt að konur/legghafar hafi síður leyfi samfélagsins til að njóta kynlífs og þar með að stunda sjálfsfróun til jafns við karlmenn. Einnig er lögð áhersla á rétt allra til að stunda sjálfsfróun.
Aðferð	1. Kennarinn segir öllum nemendum að standa upp. Hann segir þeim að hann ætli að lesa upp nokkrar fullyrðingar um stöðu kynjanna gagnvart kynlífi og sjálfsfróun og þeir eigi að taka afstöðu til þeirra. Þeir sem eru sammála fara yfir í vinstri helming kennslustofunnar. Þeir sem eru ósammála fara til hægri. Þeir sem taka ekki afstöðu eru í miðjunni. Þegar nemendur hafa tekið afstöðu til fyrstu fullyrðingarinnar spyr kennarinn hvort einhver úr hópnum sé tilbúinn að útskýra afstöðu sína. Hann fer síðan eins að með næstu fullyrðingar. Þannig skapast umræður um hverja fullyrðingu. Ef enginn er tilbúinn að segja frá sinni afstöðu fjallar kennarinn almennt um fullyrðingarnar. 2. Þegar kennarinn er búinn að fara yfir allar fullyrðingarnar fara nemendur í sín sæti. Kennarinn getur t.d. spurt eftirfarandi spurninga: • Hvaða meginskilaboð voru fólgin í fullyrðingunum sem við ræddum? • Á einhver meiri rétt en annar á því að stunda sjálfsfróun? • Er eitthvað varðandi skilaboð samfélagsins um sjálfsfróun sem þið viljið ræða frekar? 3. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Sjálfsfróun er mikilvæg fyrir alla”.

Æfing 8.3 Fullyrðingar

1. Það er ekki eins viðurkennt í samfélaginu að konur/legghafar stundi sjálfsfróun og karlmenn.
2. Konur/legghafar eiga eingöngu að stunda kynlíf sem er typpi í leggöng.
3. Kona/legghafi sem stundar sjálfsfróun ætti að skammast sín.
4. Konur/legghafar eiga eingöngu að njóta kynlífs með samförum (typpi í leggöng).
5. Ef kona/legghafi sem er í föstu sambandi stundar sjálfsfróun getur það skaðað sambandið.
6. Kona/legghafi sem stundar sjálfsfróun er einmana.

Æfing 8.4 Skilaboð samfélagsins um kynbundin einkenni

Markmið	Að flokka skilaboð samfélagsins um kynbundin einkenni.
Mikilvægi	Í þessari æfingu fá nemendur tækifæri til að skoða ýmsar hliðar á einkennandi þáttum karlmennsku og kvenleika með gagnrýnu hugarfari. Þeir ræða hvort slík flokkun sé gagnleg eða ekki og velta jafnframt fyrir sér þessu málefni út frá kynsegin einstaklingum.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hóp. Hann lætur hvern hóp hafa lista yfir nokkur atriði sem almennt eru talin einkenna karlmennsku og kvenleika. 2. Hann biður nemendur að flokka þessi atriði í þrjá flokka þ.e. það sem þeim finnst vera einkennandi fyrir karlmennsku, kvenleika og kynsegin einstaklinga. 3. Kennarinn biður einn úr hverjum hóp að greina frá niðurstöðunum. 4. Kennarinn dregur síðan saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Hver er munurinn á karlmennsku og kvenleika? • Er þessi flokkun hjálpleg þegar kemur að kynlífi? • Er kannski margt sem er okkur sameiginlegt, óháð kyni? • Getum við t.d. öll sýnt tilfinningar? 5. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Það geta allir ...“.

Æfing 8.4 Listi yfir atriði um kynbundin einkenni

Undirgefni	Að varast árekstra	Að sýna völd
Ákveðni	Að stýra atburðarásinni	Að eiga frumkvæði
Hugrekki	Viðkvæmni	Að sýna umhyggju
Að sýna tilfinningar	Rökfesta	Agi
Að vera alltaf til í kynlíf	Að eiga tilkall til kynlífs	Viðkvæmni

Samantekt

Kennarinn fer yfir meginatriði kennslustundarinnar. Við höfum verið að fjalla um ýmsar hliðar á jafnræði. Í því sambandi höfum við skoðað margvísleg skilaboð samfélagsins til kynjanna, merkingu þeirra og hvort þau séu að breytast. Einnig höfum við rætt um það þegar annar aðili ræður meira en hinn í sambandinu og hvernig sé unnt að takast á við það. Valdaójafnvægi í samböndum leiðir yfirleitt til vanmáttar og veldur vanlíðan hjá þeim sem hefur minni völd en ef jafnvægi ríkir eru mun meiri líkur á því að einstaklingunum líði vel í því sambandi. Því næst skoðuðum við samfélagsleg skilaboð um sjálfsfróun og stöðu kynjanna og veltum því fyrir okkur hvort einhver eigi meiri rétt á því að stunda sjálfsfróun en einhver annar. Að lokum skoðuðum við ýmsar hliðar á einkennandi þáttum karlmennsku og kvenleika með gagnrýnu hugarfari. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

8. KENNSLUSTUND – GLÆRUR

ÞÚ

mátt eiga FRUMKVÆÐI í kynlífi

berð ÁBYRGÐ á þínu kynheilbrigði

mátt NJÓTA kynlífs

JAFNRÆÐI

Hvað felst í jafnræði?

Báðir aðilar eru jafnir

Báðir aðilar geta sagt það sem þeim býr í brjósti

Báðum aðilum finnst að
HLUSTAD sé á þá

Báðir aðilar upplifa frelsi í sambandi

Báðir aðilar taka tillit til hvors annars

SJÁLFSFRÓUN ER MIKILVÆG FYRIR ALLA

Hvers vegna?

Hún er góð fyrir heilsuna

Það þarf enginn að skammast
sín fyrir að stunda sjálfsfróun

Það er allt í lagi ef einhver
vill ekki stunda sjálfsfróun

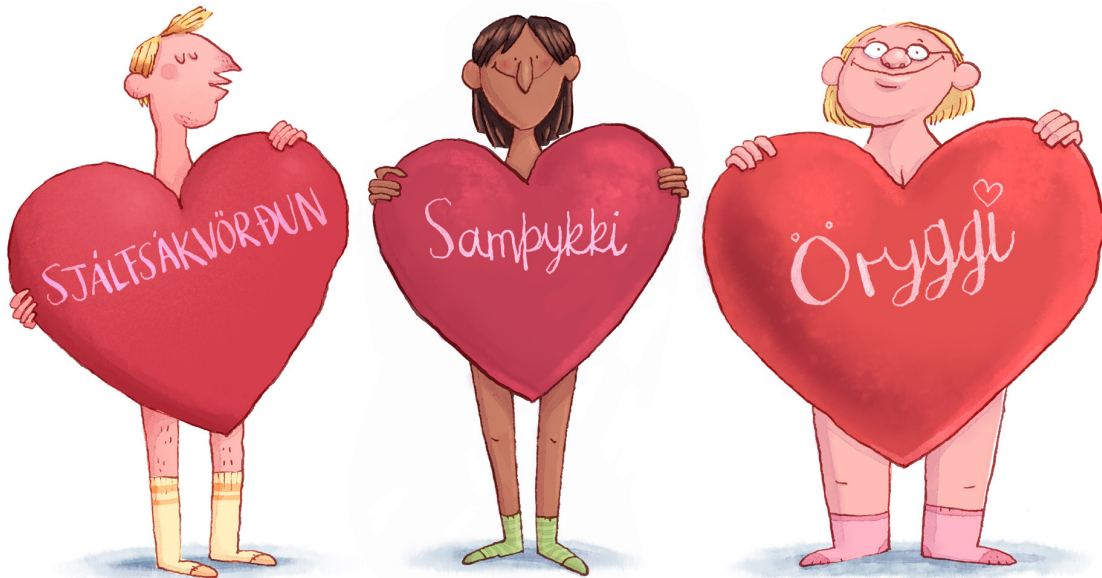
Það er allt í lagi að stunda
sjálfsfróun þegar maður er í
kynferðislegu sambandi

Sá sem stundar sjálfsfróun
er ekki endilega einmana

ÞAÐ GETA ALLIR...

- verið ákveðnir
- verið hugrakkir
- haft frumkvæði í kynlífi
- verið rökfastir
- sýnt tilfinningar

9. KENNSLUSTUND



Kynferðisleg vellíðan

- Meginmarkmið** Að efla skilning á því sem skapar kynferðislega vellíðan.
- Markmið æfinga**
- Að gera sér grein fyrir eigin kynferðislegri sjálfsmynd og hvað felst í kynferðislegri vellíðan.
 - Að skilja hvað felst í tilgangsmiðuðu kynlífi og kynlífi óháð tilgangi.
 - Að átta sig á mikilvægi kynferðislegs samþykkis fyrir vellíðan.
 - Að skilja mikilvægi sjálfsfróunar í sambandi við kynferðislega vellíðan.

Í þessari kennslustund er fjallað um kynferðislega vellíðan. Byggist hún á fjórum æfingum. Fyrst meta nemendur eigin kynverund þar sem sjálfsþekking er mikilvægur þáttur varðandi kynferðislega vellíðan. Síðan skoða þeir kynferðislega vellíðan í heildrænu samhengi þar sem áhersla er ekki eingöngu á líkamlega fullnægingu heldur mun fleira. Því næst er umfjöllun um kynferðislegt samþykki þar sem kynferðisleg vellíðan er mjög háð því að kynferðislegt samþykki sé til staðar. Að lokum er kynferðisleg vellíðan skoðuð út frá sjálfsfróun bæði innan og utan parsambanda.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Kynferðisleg vellíðan

Í grein Gruskin og félaga (2019) er fjallað um kynferðislega ánægju (e. *sexual pleasure*) en hér eftir er stuðst við hugtakið kynferðisleg vellíðan. Samkvæmt Gruskin og félaga (2019) er kynferðisleg vellíðan líkamleg og/eða sálræn upplifun sem einstaklingurinn nýtur í einrúmi eða með öðrum. Um er að ræða hugsanir, drauma og líkamlega sjálfsörvun t.d. sjálfsfróun. Einnig felur kynferðisleg vellíðan í sér sjálfsákvörðun, kynferðislegt samþykki, öryggi, næði, trúnað og það að vera fær um að tjá sig og semja um hvernig kynlíf maður vill stunda. Kynferðisleg vellíðan þarf að vera í tengslum við rétt til kynheilbrigðis sérstaklega rétt til jafnréttis og að vera án allrar mismununar, njóta sjálfræðis og líkamlegs öryggis, rétt til heilbrigðis og tjáningafrelsis. Fólk upplifir kynferðislega vellíðan á mjög mismunandi hátt.

Eins og fram kemur í umfjöllun Gruskin og félaga (2019) er kynferðisleg vellíðan ekki eingöngu bundin við kynferðislega fullnægingu heldur er sú fullnæging aðeins hluti af því að einstaklingnum líður vel kynferðislega.

Kynferðisleg sjálfsmýnd (e. *sexual self-concept*)

Kynferðisleg sjálfsmýnd felur í sér hugsanir og tilfinningar einstaklingsins gagnvart eigin líkama, mat hans á því að hafa áhuga á kynlífi og mat hans á sjálfum sér sem kynlífsfélaga (Knox, o.fl., 2014).

Kynlöngun (e. *sexual desire*)

Kynlöngun felur í sér áhuga á kynlífi og stunda það með sjálfum sér eða öðrum. Hún getur verið á mismunandi stigum, lítil og upp í mikla kynlöngun. Kynlöngun er háð mörgum atriðum eins og aldri, kyni, heilsu, kynferðislegu sambandi og ýmsum þáttum í ytra umhverfi einstaklingsins (Levine, 2003).

Sjálfsfróun (e. *masturbation*)

Sjálfsfróun er örvun kynfæra með höndum eða öðrum hætti t.d. með ýmsum kynlífstækjum (Hyde og DeLamater, 2000).

Innan ýmissa trúarbragða er sjálfsfróun litin hornauga vegna þess að hún leiðir ekki til fjölgunar mannkyns og því álitin syndsamleg (Knox o.fl., 2014).

Fullnæging (e. *orgasm*)

Fullnæging á við um það þegar kynferðisleg spennan nær hámarki og í kjölfarið verður spennulosun sem veitir vellíðan (Knox o.fl., 2014).

Rannsókn meðal 52.000 fullorðinna einstaklinga í Bandaríkjunum sýndi að 95% gagnkynhneigðra karla en aðeins 65% gagnkynhneigðra kvenna og 66% tvíkynhneigðra kvenna fengu að jafnaði eða alltaf fullnægingu við kynmök. Til samanburðar greindu 89% samkynhneigðra karla, 88% tvíkynhneigðra karla og 86% lesbískra kvenna frá því að þau fengu

fullnægingu venjulega eða alltaf við kynmök (Frederick o.fl., 2017).

Samþykki (e. *sexual consent*)

Í 194. gr. almennra hegningarlaga nr. 19/1940 segir:

hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann án samþykkis hans gerist sekur um nauðgun og skal sæta fangelsi ekki skemur en 1 ár og allt að 16 árum. Samþykki telst liggja fyrir ef það er tjáð af frjálsum vilja. Samþykki telst ekki liggja fyrir ef beitt er ofbeldi, hótunum eða annars konar ólögmætri nauðung. Til ofbeldis telst svipting sjálfræðis með innilokun, lyfjum eða öðrum sambærilegum hætti.

Æfing 9.3

Áður en kennarinn hefur æfingu 9.3 er gott að hann skoði „Heilræði kennara“ framar í handbókinni þar sem er fjallað um viðkvæm málefni.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu með því t.d. að slá inn leitarorðin *sexual consent* og *how to ask for sexual consent*.

Kennslugögn

Kennarinn sér til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

- Æfing 9.1 Sjálfsmatslisti fyrir hvern nemanda. Blað fyrir nemapör.
- Æfing 9.2 Blað fyrir hópana.
- Æfing 9.3 #MeToo sögur fyrir þrjá hópa. Blað fyrir hópana.
- Æfing 9.4 Sjálfsmatsblað fyrir hvern nemanda. Blað fyrir hópana.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hverrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 9.1: Einstaklingsæfing en síðan paravinna, loks allir

Glæra: Kynferðisleg vellíðan

Æfing 9.2: Allir og síðan hópæfing

Glæra: Kynlíf sem ekki er samfaramiðað

Æfing 9.3: Hópæfing – þrjú viðfangsefni

Glæra: Kynferðislegt samþykki – lagaleg sýn

Glæra: Hvað felst í kynferðislegu samþykki?

Myndband

Æfing 9.4: Einstaklingsæfing og síðan hópæfing – tvö viðfangsefni

Glæra: Sjálfsfróun – kynferðisleg vellíðan

Samantekt

Æfing 9.1 Kynferðisleg sjálfsmynd og vellíðan

Markmið Að gera sér grein fyrir eigin kynferðislegri sjálfsmynd og hvað felst í kynferðislegri vellíðan.

Mikilvægi Æfingin hvetur nemendur til að átta sig á því hvað skiptir máli varðandi kynferðislega sjálfsmynd og vellíðan einstaklingsins. Lögð er áhersla á að grundvallarþáttur í öllum kynferðislegum samskiptum sé að þekkja og bera virðingu fyrir sjálfum sér.

- Aðferð**
1. Kennarinn lætur hvern nemanda hafa sjálfsmatslista.
 2. Þegar nemendur eru búnir að lesa og velta fyrir sér atriðunum á listunum ræðir kennarinn almennt um sjálfsmynd og sjálfsvirðingu einstaklingsins sem kynveru. Hann greinir frá því að hún sé margþætt og feli m.a. í sér þekkingu, mat einstaklingsins á eigin líkama og löngunum, færni í að tjá sig við kynlífsfélaga og fleira.
 3. Kennarinn biður nemendur að vinna saman í pörum með spurninguna: Hvað felst í kynferðislegri vellíðan? Nemendur eiga að skrá 2–3 atriði.
 4. Kennarinn safnar saman miðunum og les upp atriðin.
 5. Kennarinn dregur saman umræðuna og spyr mögulega:
 - Er erfiðara að fjalla um kynferðislega vellíðan en vanda-mál?
 - Er eitthvert atriði mikilvægara en annað?
 - Kemur það ykkur á óvart hversu mörg atriði skipta máli varðandi kynferðislega vellíðan?
 6. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Kynferðisleg vellíðan“.

Æfing 9.1 Sjálfsmatslisti: Ég sem kynvera

Mér finnst ég hafa góða þekkingu á kynheilbrigðismálum.

Mér líður vel með líkama minn.

Ég hugsa oft á neikvæðan hátt um líkama minn þegar ég stunda kynlíf.

Ég vildi að ég gæti breytt einhverju varðandi líkama minn.

Ég hef mikla kynlöngun.

Stundum hef ég enga kynlöngun.

Ég hef aldrei fundið til kynlöngunar.

Ég hef áttað mig á eigin kynhneigð.

Ég er óviss um kyn mitt.

Ég á gott með að tjá mig sem kynvera.

Ég á erfitt með að standa með sjálf/ri/u//um mér.

Ég er örugg/t/ur með sjálfa/n mig.

Ég hef aldrei verið hrifin/ð/n af öðrum einstaklingi kynferðislega.

Mér finnst ég geta notið mín sem kynvera.

Ég á gott með að setja mörk í kynlífi.

Æfing 9.2 Kynlífsvíddir

Marmið	Að skilja hvað felst í tilgangsmiðuðu kynlífi og kynlífi óháð tilgangi.
Mikilvægi	Ungt fólk glímir við alls kyns þrýsting af hálfu félaga og vina um að vera kynferðislega virkt og fara alla leið í kynlífi. Þessi æfing gefur nemendum tækifæri til að átta sig á því að kynlíf er meira en samfarir. Lögð er áhrsla á að mikilvægt sé að læra að njóta ferðalagsins saman í stað þess að hafa áhyggjur af áfangastaðnum þ.e. að hafa samfarir, því kynlífs sé unnt að njóta á margan hátt. Æfingin opnar sýn inn í margar víddir kynlífsathafna og ánægjulegs kynlífs sem báðir geta notið.
Aðferð	1. Kennarinn spyr nemendur: Hver er tilgangurinn með kynlífi? Hann skráir jafnóðum hugmyndir nemenda á töfluna. Hann nefnir að margar ólíkar hugmyndir hafi komið fram. Ef orðin fullnæging og njóta hafa ekki komið fram þá bætir hann þeim við. Hann dregur síðan hring utan um orðin „fullnæging“ og „njóta“ og spyr: Hvers vegna er fullnæging lokatakmark hjá mörgum elskendum? Erum við alltaf bundin við að fá fullnægingu? Kunnum við að njóta án þess að fá fullnægingu? 2. Kennarinn skiptir síðan nemendum í tvo hópa og á hvor þeirra að setja fram 3–5 atriði. Annar hópurinn fær spurninguna: Hvað felst í kynlífi sem er bundið við ákveðið markmið – tilgangsmiðað/samfaramiðað kynlíf? Hinn hópurinn fær spurninguna: Hvað felst í kynlífi sem snýst um kynferðislega vellíðan – er ekki tilgangsmiðað/samfaramiðað kynlíf? 3. Þegar báðir hóparnir eru búnir að skrá atriðin biður kennarinn þá að greina frá niðurstöðum sínum. 4. Kennarinn dregur saman efnið og spyr ef til vill: • Hver er munurinn á þessu tvennu, þ.e. tilgangsmiðuðu (samfaramiðuðu) kynlífi og kynlífi sem er óháð tilgangi (ekki samfaramiðað)? • Er annað betra en hitt? • Hverjir njóta meira í tilgangsmiðuðu kynlífi? • Í hvoru tilvikinu er líklega meira jafnræði? 5. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Kynlíf sem ekki er samfaramiðað“.

Æfing 9.2 Stuðningsefni fyrir kennara

Liður 1.

Hver er tilgangur með kynlífi?

Dæmi um möguleg svör: fullnæging, minnka álag, draga úr leiða, njóta, hafa gaman, líða vel, gera kynlífsfélaga til geðs, finna góða nærveru, vera saman í núinu.

Hvers vegna er fullnæging lokatakmark hjá mörgum elskendum?

Dæmi um möguleg svör: Allar bíómyndir, klám, vinsæl tímarit og ýmsir samfélagsmiðlar leggja áherslu á það, fullnæging lætur okkur líða vel, sumir vilja kannski hafa samfarir í þeim tilgangi að eignast barn.

Liður 2.

Tilgangsmiðað kynlíf.

Dæmi um möguleg svör: Fullnæging, getnaðarlimur í leggöng, getnaðarlimur í endaparm, getnaðarlimur í munn, sáðfall, samdráttur í legi.

Ekki tilgangsmiðað kynlíf.

Dæmi um möguleg svör: Það er meira verið að kanna hvað er gott, enginn þrýstingur að ná einhverju einu takmarki, báðir/fleiri aðilar njóta, minni áhersla á lim í leggöng, endaparm og munn, fjölbreyttara kynlíf, meiri áhersla á snertingu, meiri forleikur, meiri nærvera, opnar leiðir til að læra inn á hvort annað, allir geta notið, meira áhersla á snípinn og næma snertifleti.

Æfing 9.3 Kynferðislegt samþykki

Markmið	Að átta sig á mikilvægi kynferðislegs samþykkis fyrir vellíðan.
Mikilvægi	Fram hefur komið í #MeToo frásögnum að oft sé verulega farið yfir þau mörk sem ættu að gilda varðandi kynferðislegt samþykki. Því er mikilvægt að hafa vettvang þar sem er unnt að skoða hvernig skuli standa að kynferðislegu samþykki. Þetta er einn af grundvallarþáttum þess að skapa kynferðislega vellíðan. Kennari skoðar heilræði fyrir kennara áður en æfingin hefst.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í þrjá hópa. Hann byrjar á því að kynna kynferðislegt samþykki út frá íslenskum lögum og sýnir glæru um það efni. Hann lætur síðan hvern hóp hafa mismunandi #MeToo sögur. Sögurnar geta virkað stuðandi á suma nemendur. Hver hópur fjallar um sögurnar út frá þremur spurningum. 2. Kennarinn biður hvern hóp að lesa söguna og kynna sínar niðurstöður. 3. Kennarinn getur t.d. spurt nemendur: • Er eitthvað sameiginlegt með niðurstöðum ykkar? • Haldið þið að fólk fái almennt samþykki fyrir kynferðislegum atlotum? • Er nóg að biðja um samþykki einu sinni? • Hvað finnst ykkur um það ef ekki er fengið samþykki? • Er kynferðislegt samþykki mikilvægt fyrir kynferðislega vellíðan? 4. Kennarinn sýnir glæruna „Hvað felst í kynferðislegu samþykki?“. 5. Kennarinn sýnir að lokum myndbandið um samþykki sem er 2,49 mín. að lengd. https://www.youtube.com/watch?v=-fGoWLWS4-kU

Æfing 9.3 Kynferðislegt samþykki

Saga 1

Ég er í sturtu. Skyndilega er gripið utan um mig og kalt sturtu-hengið vefst utan um mig og hann stingur hendinni í klofið á mér og spyr hvort ég sé blaut. Gerðist reglulega. Fór yfirleitt í örstuttar sturtur því ég gat ekki læst að mér og helst bara þegar ég var ein heima.

Hvernig var farið yfir mörk í þessari frásögn?

Hefði verið unnt á einhverjum tímapunkti að biðja um samþykki – hvernig?

Hvernig hefði samþykki geta stuðlað að vellíðan?

Saga 2

Honum fannst spennandi að stunda kynlíf í návígi við aðra. Hann vildi kynlíf í heitum potti í sumarbústað á meðan vinir okkar voru inni í bústaðnum. Ég fékk ekki að fara úr pottinum fyrr en hann væri búinn að fá sitt. Honum fannst spennandi að nota aðstoðarhluti eins og víbradora. Helst ef einhver var í garðinum fyrir utan svefnherbergisgluggann okkar. Ég mátti ekki neita eða loka glugganum. Ef enginn var að hlusta hélt hann fyrir munninn á mér því ég mátti ekki gefa frá mér hljóð í kynlífi, hann nennti ekki að hlusta á það. Ef einhver var nálægt varð ég að láta í mér heyra. Það var töff.

Hvernig var farið yfir mörk í þessari frásögn?

Hefði verið unnt á einhverjum tímapunkti að biðja um samþykki – hvernig?

Hvernig hefði samþykki geta stuðlað að vellíðan?

Saga 3

Ég man ekki allt en hann suðaði endalaust um kynlíf og neyddi mig til að gera hluti sem ég hafði engan áhuga á. Ég vaknaði ítrekað við það að hann var kominn inn í mig og þar sem ég var bæði á sterkum geðlyfjum og svefnlyfjum hafði ég litla rænu til að gera nokkuð þannig að ég lá bara hreyfingarlaus og dofin á meðan hann hjakkaðist á mér. Man að ég var líka farin að forðast það að fara í sturtu á kvöldin því hann tók því sem boð um kynlíf.

Hvernig var farið yfir mörk í þessari frásögn?

Hefði verið unnt á einhverjum tímapunkti að biðja um samþykki – hvernig?

Hvernig hefði samþykki geta stuðlað að vellíðan?

Æfing 9.4 Kynferðisleg vellíðan – Þekkja eigin líkama

Markmið	Að skilja mikilvægi sjálfsfróunar í sambandi við kynferðislega vellíðan.
Mikilvægi	Æfingin gerir nemendum kleift að átta sig á ýmsum þáttum sjálfsfróunar, hvernig hún undirbýr einstaklinginn fyrir kynlíf og hjálpar honum að vita hvað honum finnst gott. Áhersla er lögð á að þetta sé hluti af því að þekkja sjálfan sig og mikilvægt sé að stunda sjálfsfróun til að kynnast eigin líkama. Fjallað er um mikilvægi sjálfsfróunar bæði fyrir einstaklinginn sjálfan og þegar hann er í parsambandi.
Aðferð	1. Kennarinn lætur nemendur hafa sjálfsmatslista um sjálfsfróun og biður þá að lesa atriðin og velja þeim fyrir sér. Hann fer síðan yfir atriðin og leggur áherslu á gildi sjálfsfróunar í sambandi við að þekkja eigin líkama og vita hvað manni finnst gott og hvað ekki. Hann ítrekar við nemendur að sjálfsfróun sé á engan hátt skaðleg fyrir einstaklinginn þó að því hafi verið haldið fram á árum áður. 2. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. Hann lætur helming hópanna hafa það verkefni að ræða sjálfsfróun út frá einstaklingnum en hinn helminginn að ræða um sjálfsfróun í parsamböndum. 3. Kennarinn biður einn úr hverjum hópi að kynna niðurstöður hópsins. 4. Kennarinn dregur saman umræðuna og spyr ef til vill: • Er sjálfsfróun mikilvæg? • Er sjálfsfróun eitthvað til að skammast sín fyrir? • Getur sjálfsfróun verið skaðleg? 5. Kennarinn fjallar að lokum um glærana „Sjálfsfróun – kynferðisleg vellíðan“.

Æfing 9.4 Sjálfsmat: sjálfsfróun

Ég hef stundað sjálfsfróun.

Ég hef aldrei stundað sjálfsfróun.

Ég var yngri en 12 ára þegar ég byrjaði að stunda sjálfsfróun.

Ég hef prófað mig áfram með ýmsum leiðum til að stunda sjálfsfróun.

Mér finnst gott að nota sleipiefni.

Ég nota stundum kynlífstæki.

Ég hugsa stundum kynæsandi hugsanir á meðan ég stunda sjálfsfróun.

Stundum horfi ég á eitthvað kynæsandi, t.d. í sjónvarpinu og/eða

tölvunni, á meðan ég stunda sjálfsfróun.

Ég nota stundum sjálfsfróun til að geta sofnað.

Mér líður yfirleitt alltaf mjög vel eftir sjálfsfróun.

Ég upplifi mikla líkamlega slökun eftir sjálfsfróun.

Ég er yfirleitt með sektarkennd þegar ég er búin/ið/n að stunda sjálfsfróun.

Ég á auðvelt með að stunda sjálfsfróun með kynlífsfélaga mínum.

Mér finnst að maður eigi ekki að stunda sjálfsfróun með kynlífsfélaga sínum.

Æfing 9.4 Viðfangsefni fyrir hópana

Hópar sem skoða sjálfsfróun út frá einstaklingum ræða eftirfarandi spurningar:

Hvers vegna stundar fólk sjálfsfróun?

Getur sjálfsfróun einstaklingsins stuðlað að vellíðan hans?

Hópar sem skoða sjálfsfróun út frá persambandi ræða eftir farandi spurningar:

Hvers vegna stundar fólk sjálfsfróun í persamböndum?

Getur sjálfsfróun í persambandi stuðlað að vellíðan?

Samantekt

Kennarinn dregur saman það helsta sem fjallað var um í kennslustundinni. Við höfum í þessari kennslustund lagt megináherslu á kynferðislega vellíðan og hvað hún getur falið í sér. Þið tókuð þátt í æfingum sem byggðust á sjálfskoðun bæði hvað varðar ykkur sjálf sem kynverur og í sambandi við sjálfsfróun. Það er mjög mikilvægt að við þekkjum okkur sjálf áður en við deilum líkama okkar og tilfinningum með annarri manneskju. Þannig getum við verið betur undirbúin fyrir nán kynni og mögulega notið kynlífs betur. Að auki fjölluðum við um kynferðislegt samþykki sem er grundvallarþáttur varðandi kynferðislega vellíðan. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

KYNFERÐISLEG VELLÍÐAN

- Líkamleg nánd
- Tilfinningaleg nánd
- Sjálfsákvörðun
- Samþykki – mörk eru virt
- Öryggi
- Tjáskipti – að geta rætt saman
- Að leyfa sér að njóta
- Réttur til kynheilbrigðis t.d.
réttur til jafnræðis og tjáskipta
er mikilvæg forsenda þess að
líða vel kynferðislega

KYNLÍF SEM EKKI ER SAMFARAMIÐAÐ

Að kanna hvað er gott

Báðir aðilar njóta

Meiri forleikur

Fjölbreyttara kynlíf

Meiri áhersla á snertingu

Minni áhersla á lim í leggöng

Enginn þrýstingur á að verða
að ná ákveðnu takmarki

KYNFERÐISLEGT SAMÞYKKI – LAGALEG SÝN –

Almenn hegningarlög, gr. 194

Hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann án samþykkis hans gerist sekur um nauðgun.

Samþykki telst liggja fyrir ef það er **tjáð af frjálsum vilja**.

Samþykki **telst ekki** liggja fyrir ef beitt er ofbeldi, hótunum eða annars konar ólögumætri nauðung.

Til ofbeldis telst svipting sjálfræðis með innilokun, lyfjum eða öðrum sambærilegum hætti.

HVAÐ FELST Í KYNFERÐISLEGU SAMÞYKKI?

- **Tjáskipti – með orðum**
- **Skýr tjáning um vilja einstaklings**
- **Það er EKKI tjáskipti án orða**
- **Það er EKKI túlkun á ákveðnum líkamshreyfingum**
- **Ef einhver er tilbúinn að fara heim með öðrum einstaklingi þýðir það EKKI að viðkomandi sé tilbúinn að stunda kynlíf**

SJÁLFSFRÓUN

KYNFERÐISLEG VELLÍÐAN

Veitir slökun

Hjálpar til við svefn

Gefur notalega tilfinningu

Gefur notalega líkamlega upplifun

Skapar tækifæri til að læra á eigin

líkama og geta betur leiðbeint

öðrum um eigin þarfir

Með því að losa sig undan

neikvæðum hugsunum og

tilfinningum um sjálfsfróun getur

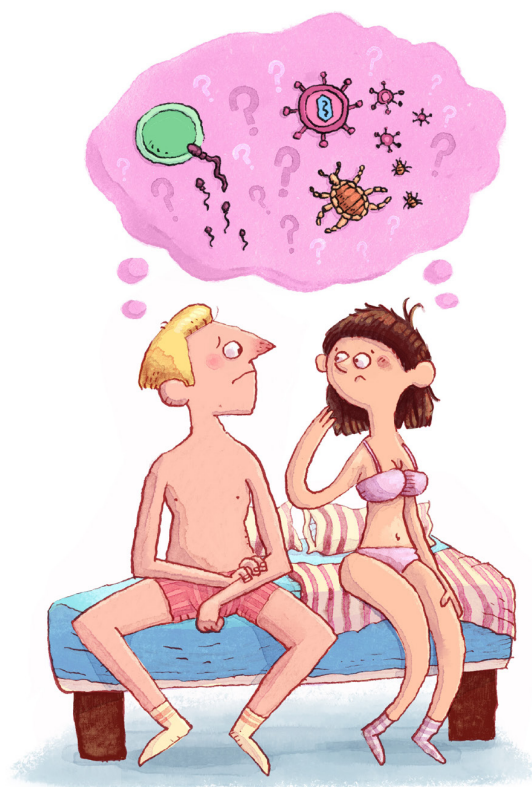
maður betur leyft sér að njóta

Getur aukið sjálfsöryggi

Getur verið valdeflandi

KYNHEILBRIGÐI
FORVARNIR

10. KENNSLUSTUND



Að greina áhættu

- Meginmarkmið** Að stuðla að aukinni þekkingu og færni til að koma í veg fyrir að taka áhættu í kynlífi og geta notið kynlífs.
- Markmið æfinga** Að skoða hvað getur falist í mjög stuttum kynferðislegum kynnum. Að gera sér grein fyrir aðstæðum sem fela í sér áhættu. Að greina mögulegar ástæður þess að fólk noti eða noti ekki Smokkinn eða töfrateppi. Að skoða mikilvæga þætti kynheilbrigðisþjónustu og hvað gerir hana unglingavæna.

Í þessari kennslustund er fjallað um ýmiss konar áhættu sem fylgir kynlífi. Kennslustundin byggir á fjórum æfingum sem veita nemendum tækifæri til að velta fyrir sér mögulegri áhættu sem tengist stuttum kynnum við kynlífsfélaga og fylgir því að nota ekki getnaðarvarnir. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að fyrirbyggja áhættu en þannig aukist möguleikarnir á því að einstaklingurinn njóti kynlífs. Skoðaðar eru ástæður sem liggja að baki því að nota eða nota ekki smokka eða töfrateppi. Að lokum er fjallað um kynheilbrigðisþjónustu, hvað hún felur í sér og hvernig nemendur vilja hafa hana.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Kynlíf fólks er alls konar og getur falið í sér ýmiss konar áhættu. Áhætta felst m.a. í því að kynlífsfélagar gefa sér engan eða lítinn tíma til þess að kynnast eða tala lítið eða ekkert um langanir, væntingar og þarfir. Þegar ekki er rætt um getnaðarvarnir getur það leitt til þess að þær séu ekki notaðar. Jafnframt getur áfengi og fíkniefni haft áhrif á sambandið þar sem slík efni draga úr hömlum og leiða til kæruleysis í kynlífi. Undir slíkum kringumstæðum finnst einstaklingnum yfirleitt ekki sérlega mikilvægt að gera fyrirbyggjandi ráðstafanir eins og að nota getnaðarvarnir. Það er nauðsynlegt að ungt fólk geri sér grein fyrir þeirri áhættu sem tekin er í slíkum aðstæðum og afleiðingum hennar.

Þegar stofnað er til stuttra kynna er ekki alltaf vitað hvort þau muni leiða til frekara sambands eða ekki. Einstaklingur sem sefur hjá einhverjum sem hann þekkir lítið sem ekkert getur verið að taka alls kyns áhættu. Hann hefur nánast ekkert traust til að byggja á og veit því ekki hvað bíður hans. Sambandið byggist ekki á föstum grunni og því er gagnkvæm virðing, samábyrgð og jafnrétti ekki endilega til staðar. Í stuttum kynnum er stundum tekin áhætta hvað varðar þungun og kynsjúkdómasmit. Einnig geta þau haft niðurlægingu í för með sér, eftirsjá og jafnvel þvingun og ofbeldi í einhverjum tilvikum.

Getnaðarvarnir ekki notaðar

Margvíslegir þættir geta haft áhrif á það hvort ungt fólk noti getnaðarvarnir eða ekki. Það að nota ekki getnaðarvarnir tengist oft því að viðkomandi sé ungur að árum þegar hann byrjar að stunda kynlíf, að kynlífsfélagar þekkist lítið, þeir eigi í vandræðum með að ræða saman um notkun getnaðarvarna og að aldursmunur sé á parinu. Neikvæð viðhorf til getnaðarvarna skipta líka miklu máli t.d. til smokkanotkunar (Sóley S. Bender, o.fl., 2021, 2022).

Áfengi og kynlíf

Rannsókn í Finnlandi sýndi að meiri neysla áfengis jók líkur á því að þátttakendur hefðu stundað kynlíf. Einnig kom fram að þau sem drukkun áfengi einu sinni í viku eða oftar voru mun ólíklegri til að nota getnaðarvarnir. Þetta átti bæði við um stráka og stelpur. Jafnframt kom í ljós að meiri drykkja jók líkur á því meðal beggja kynja að viðkomandi hefði átt þrjá eða fleiri bólfélaga (Lavikainen o.fl., 2009).

Erfiðleikar við smokkanotkun

Tíðni klamydíu er afar há í íslensku samfélagi og því er mjög mikilvægt að sporna við þeirri þróun. Tvær eigindlegar rannsóknir sem gerðar voru hér á landi á smokkanotkun meðal ungra karlmanna sýna að hluti þeirra ræður ekki vel við smokkanotkun (Sóley S. Bender o.fl., 2021 og 2022). Þeir eiga erfitt með að kaupa smokkinn, tjá sig síður um smokkanotkun við kynlífsfélaga, lenda sumir í risvanda og eru óvissir um hvernig þeir eigi að vinna úr vandræðalegum aðstæðum. Undir þessum kringumstæðum er tilhneiging til að sleppa notkun smokks. Þeir sem eru í gagnkynja sambandi treysta því oft að unga konan sé á pillunni en spyrja hana kannski ekki einu sinni um það. Því þarf verulega að bæta smokkanotkun og styðja þá sem eru óöruggir.

Töfrateppi (e. *dental dam*)

Dental dam sem oft er nefnd töfrateppi á íslensku, er gúmmíhimna sem er notuð til að verjast kynsjúkdómum við munnmök. Upplýsingar um töfrateppi má t.d. finna á þessari vefslóð. <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/Dental-dam-use.html>

Einnig eru upplýsingar um töfrateppi á heimasíðu Samtaka um kynheilbrigði www.kynheilbrigdi.is. Hægt er að kaupa töfrateppi í verslunum sem selja hjálpartæki kynlífsins og á ýmsum vefsíðum eins og amazon.com. Leiðbeiningar um notkun á töfrateppi er t.d. að finna á síðu CDC <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/dental-dam-info-sheet-508.pdf>

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu með því t.d. að slá inn leitarorðunum *sexual risk behavior* og *unsafe sex*.

Kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

- Æfing 10.1 Tvö stór blöð og tveir tússpennar.
- Æfing 10.2 Tvær dæmisögur – hver hópur fær eina dæmisögu. Blað fyrir hvern hóp.
- Æfing 10.3 Tvö verkefni – hver hópur fær eitt verkefni. Blað fyrir hvern hóp.
- Æfing 10.4 Blað fyrir hvern hóp.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hverrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 10.1: Allir – fyrst hugarflugsæfing og síðan einstaklingsæfing
Glæra: Einnar nætur gaman (ENG)

Æfing 10.2: Hópæfing-dæmisögur
Myndband
Glæra: Hvað er mikilvægt að gera ...

Æfing 10.3: Hópæfing – tvö verkefni
Glæra: Hvers vegna eru smokkar/töfrateppi ekki ...
Glæra: Hvers vegna er gott að nota smokka/töfrateppi?

Æfing 10.4: Allir og síðan hópæfing.
Glæra: Réttur einstaklingsins til kynheilbrigðisþjónustu

Samantekt

Æfing 10.1 Einnar nætur gaman (ENG)

Markmið	Að skoða hvað getur falist í mjög stuttum kynferðislegum kynnum.
Mikilvægi	Æfingin gefur nemendum tækifæri til að átta sig á ýmsum hliðum ENG. Þau geti skapað áhættu á þungun, kynsjúkdómasmiti, mögulega kynferðislegri þvingun og jafnvel ofbeldi en líka verið gefandi á ýmsan hátt.
Aðferð	1. Kennarinn skrifar á töfluna: Einnar nætur gaman (ENG). Hann útskýrir fyrir nemendum að það feli í sér að maður sofi hjá einhverjum sem maður hefur ekki sofið hjá áður og þekki kannski ekki neitt. Hann spyr bekkinn hvað komi fyrst upp í hugann þegar hann nefni ENG. Hann skráir helstu hugmyndirnar á töfluna. 2. Kennarinn hengir tvö stór blöð á vegg kennslustofunnar. Á öðru blaðinu er spurningin: Er eitthvað jákvætt við það að eiga einnar nætur gaman? Á hinu blaðinu er spurningin: Er einhver áhætta fólgin í einnar nætur gamni? 3. Nemendur eiga að fara á milli blaðanna og skrá á þau hugmyndir sínar. Kennarinn biður síðan einn nemanda við hvort blað að lesa upp atriðin. 4. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Hvers vegna stundar fólk ENG? • Hvað með notkun áfengis og áhættu? • Hvernig er hægt að draga úr áhættu? 5. Kennarinn fjallar um glæruna „Einnar nætur gaman (ENG)“.

Æfing 10.2 Aðstæður sem fela í sér áhættu

Markmið	Að gera sér grein fyrir aðstæðum sem fela í sér áhættu.
Mikilvægi	Með æfingunni fá nemendur tækifæri til að velta fyrir sér kynlífi án getnaðarvarna eða þegar þær bregðast. Þannig geta þau séð fyrir sér að notkun getnaðarvarna geri þeim kleift að njóta kynlífs og sleppa við að glíma við alls kyns áhyggjur og tilfinningarót daginn eftir.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. 2. Kennarinn lætur helming hópanna hafa dæmisögu 10.2A og hinn helminginn dæmisögu 10.2B. 3. Kennarinn sýnir myndband sem fjallar um rofnar samfarir – pulling out, 2,01 mín. að lengd. https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/withdrawal-pull-out-method/how-effective-is-withdrawal-method-pulling-out 4. Kennarinn biður nemendur að ræða dæmisögurnar og skrá niður hugmyndir hópsins. 5. Kennarinn biður síðan einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem þar kom fram. 6. Kennarinn tekur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Geta getnaðarvarnir eins og smokkar gert það að verkum að við njótum kynlífs betur? • Ef maður notar ekki getnaðarvarnir eins og smokka eða töfrateppi er maður þá tilbúinn að eignast börn og/eða fá kynsjúkdóma? • Hvað er mikilvægt að gera ef getnaðarvarnir eins og smokkar eru ekki notaðar við samfarir? 7. Kennarinn fjallar um glæruna „Hvað er mikilvægt að gera ef þú notar ekki getnaðarvarnir/smokka?“.

Æfing 10.2 Viðfangsefni fyrir hópana.

Dæmisaga 10.2 A

Þú ferð í party og færð þér bjór. Í partyinu er aðili sem sýnir þér áhuga og þér finnst vera spennandi. Þið farið heim til hans og sofið saman og notið hvorki smokk né töfrateppi.

Hefði parið notið betur kynlífsins ef það hefði notað smokk og/eða töfrateppi?
Hvernig líður þessum einstaklingum daginn eftir?
Hvaða afleiðingar geta orðið í kjölfar þessarar hegðunar? Nefnið nokkur atriði.

Dæmisaga 10.2 B

Þú ert búin/ð/nn að vera í sambandi í þrjá mánuði. Þið hafið lagt áherslu á mikilvægi þess að nota smokkinn í hvert skipti sem þið hafið samfarir. Þið njótið þess að stunda kynlíf og hafið engar áhyggjur af neikvæðum afleiðingum. Einn daginn gerist það að smokkurinn rifnar.

Hvaða skýringar gætu verið á því að smokkurinn rifnaði?
Hvernig líður þessum einstaklingum eftir þetta atvik?
Hvaða ráðstafanir er unnt að gera til að koma í veg fyrir barneign?

Æfing 10.3 Notkun smokka og/eða töfrateppis

Markmið	Að greina mögulegar ástæður þess að nota eða nota ekki smokkinn eða töfrateppi.
Mikilvægi	Með æfingunni er skoðað hvað hvetur og letur til notkunar smokka eða töfrateppis. Það er mikilvægt að ungt fólk átti sig á að notkun smokka eða töfrateppis er margþætt fyrirbæri. Æfingin ætti að hvetja til notkunar smokka og töfrateppis.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. 2. Kennarinn útskýrir hvað töfrateppi (dental dam) er. Hann lætur helming hópanna hafa verkefni sem felst í því að hópurinn kemur með hugmyndir um allar mögulegar ástæður þess að nota ekki smokkinn eða töfrateppi. Hinn helmingur hópanna vinnur verkefni sem felst í því að setja fram allar mögulegar ástæður þess að nota smokkinn eða töfrateppi. 3. Kennarinn biður nemendur að ræða um viðfangsefnin og skrá hugmyndir hópsins. 4. Kennarinn biður einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem þar kom fram. 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Er smokkurinn öruggur ef hann er notaður öðru hvoru? • Hvað getur auðveldað að setja smokkinn á? • Er kynæsandi að setja smokkinn á? • Gleymist stundum að nota töfrateppi? Hvers vegna? 6. Kennarinn fjallar um glærurnar: „Hvers vegna eru smokkar eða töfrateppi ekki notað þegar á þarf að halda?“ og „Hvers vegna er gott að nota smokka eða töfrateppi?“. Kennarinn getur nefnt við nemendur, sérstaklega unga karlmenn að fara á heimasíðu Samtaka um kynheilbrigði www.kynheilbrigdi.is og skoða efni um smokka.

Æfing 10.4 Kynheilbrigðisþjónusta

Markmið	Að skoða mikilvæga þætti kynheilbrigðisþjónustu og hvað gerir hana unglingavæna.
Mikilvægi	Með æfingunni fá nemendur tækifæri til að velta fyrir sér hvers konar kynheilbrigðisþjónustu þeir geti fengið. Jafnframt geta þeir rætt saman um hvernig þeir vilji að kynheilbrigðisþjónusta sé svo hún sé unglingavæn.
Aðferð	1. Kennarinn nefnir við nemendur mikilvægi þess að hugsa vel um eigin kynheilsu. Það þýðir meðal annars að vernda líkamann og gæta þess að hann sé heilbrigður. Hann spyr nemendur: Hvað er kynheilbrigðisþjónusta? Hvers vegna þarf maður á kynheilbrigðisþjónustu að halda? 2. Kennarinn skiptir nemendum í tvo hópa. Annar hópurinn ræðir um þá þjónustu sem veitir greiningu og meðferð við kynsjúkdómum. Hinn hópurinn ræðir um þá þjónustu sem veitir fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir. Báðir hóparnir ræða eftirfarandi spurningar: Hvað er ykkur mikilvægt þegar þið sækid slíka þjónustu (staðsetning, opnunartími, biðstofan o.s.frv.)? Hvernig getur þjónustan best komið til móts við ykkur (trúnaður, geta spurt spurninga, fá upplýsingar o.s.frv.)? 3. Hver hópur gerir grein fyrir umræðunum í hópnum. 4. Kennarinn hefur almenna umræðu um efnið og spyr t.d: • Hvers vegna er trúnaður mikilvægur? • Væri gott að mæta á móttökuna með einhverjum öðrum? • Er ungt fólk hrætt um að verða spurt viðkvæmra spurninga um eigið kynlíf? 5. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Réttur einstaklingsins til Kynheilbrigðisþjónustu“.

Æfing 10.4 Svarlyklar fyrir kennara

Kynheilbrigðisþjónusta er sú þjónusta sem stuðlar að kynheilbrigði fólks. Það getur t.d. verið greining og meðferð við kynsjúkdómum, fræðsla og ráðgjöf um getnaðarvarnir, aðstoð ef grunur er um þungun og aðgengi að neyðarpillunni. Það getur líka verið þjónusta sem einstaklingur fær ef hann hefur verið beittur kynferðislegu ofbeldi.

Samantekt

Kennarinn dregur saman það helsta sem fjallað var um í kennslustundinni. Við höfum lagt áherslu á áhættu í kynlífi en jafnframt fjallað um forvarnir. Áhættan hefur hér verið tengd við einnar nætur gaman og þegar smokkur/töfrateppi er ekki notað eða brugðist. Við höfum skoðað hvað hvetur og letur notkun á smokkum og töfrateppi. Það er mikilvægt að hafa í huga að það er hægt í flestum tilfellum að hafa stjórn á vissum aðstæðum eins og smokk-anotkun sem skapar vellíðan en ef tekin er áhætta getur hún valdið vanlíðan. Einnig fjölluðum við um kynheilbrigðisþjónustu sem er mikilvæg til að fá fræðslu og ráðgjöf um kynheilbrigðismál. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

EINNAR NÆTUR GAMAN (ENG)

**Mögulegir
ókostir**

Skömm

Erfitt að hitta
bólfélaga aftur

Meiri líkur á eftirsjá

Þekkir
bólfélaga lítið

**Hætta á kynsjúk-
dómum og þungun**

Minni líkur
að getnaðarvarnir
séu notaðar

**Þvingun til
kynmaka getur
átt sér stað**

**Mögulegir
kostir**

**Getur verið
spennandi**

**Þér finnst að
einhver kunni
að meta þig**

**Kynferðislegt
ævintýri**

**Þig langar
í kynlíf**

HVAÐ ER MIKILVÆGT AÐ GERA EF ÞÚ NOTAR EKKI GETNAÐARVARNIR/SMOKKA?

Neyðarpillan – þú færð hana í
apóteki og þarf engan lyfseðil

Að fara í tékk (kynsjúkdóma-
greiningu) á heilsugæslustöð

eða

Að fara á göngudeild húð-
og kynsjúkdóma á
Landspítalanum, Fossvogi

**HVERS VEGNA ERU SMOKKAR
EÐA TÖFRATEPPI EKKI NOTUÐ
ÞEGAR Á ÞARF AÐ HALDA?**

**Erfitt að tala saman
um notkun þeirra**

Feimni

Kæruleysi

Áfengi/vímuefni

Eru ekki til staðar

Erfitt að rjúfa „momentið“

**Óöryggi við að nota smokk
eða töfrateppi**

**Ótti við að missa reisin
(smokkanotkun)**

HVERS VEGNA ER GOTT AÐ NOTA SMOKKA EÐA TÖFRATEPPI?

Kemur í veg fyrir kynsjúkdómasmit

Kemur í veg fyrir þungun (eingöngu smokkar, ekki töfrateppi)

Sýnir öðrum tillitssemi og virðingu

Ábyrgðarfullt

Sýnir kjark

Veitir öryggi

Nýtur kynlífs áhyggjulaust

Eykur fjölbreytni forleiksins

Kynæsandi

Verndar báða aðila

Góður á bragðið

(t.d. jarðaberjasmokkar) 😊

Munið líka að nota
þegar kynlífstæki eru notuð

RÉTTUR EINSTAKLINGSINS TIL KYNHEILBRIGÐISÞJÓNUSTU

Sérhver einstaklingur á rétt á því að:

- lifa sem heilbrigðustu lífi, þar með heilbrigðu kynlífi.
- geta átt ánægjulegt og fullnægjandi kynlíf þar sem kynferðislegs öryggis er gætt.

Í því felst að hafa aðgang að gæða

heilbrigðisþjónustu

sem skipt getur máli varðandi kynheilbrigði einstaklingsins.

11. KENNSLUSTUND



Að koma í veg fyrir kynsjúkdóma

Meginmarkmið Að efla þekkingu á kynsjúkdómum og styrkja jákvætt viðhorf til forvarna.

Markmið æfinga Að meta sannleiksgildi fullyrðinga um kynsjúkdóma.
Að átta sig á smithættu í tengslum við kynsjúkdóma.
Að stuðla að smokkanotkun ungs fólks.
Að skilja mikilvægi greiningar á kynsjúkdómum.

Í þessari kennslustund er fjallar um að koma í veg fyrir kynsjúkdóma og byggir hún á fjórum æfingum. Fyrsta æfingin er um þekkingarleg atriði og er einkum hugsuð til upprifunar um kynsjúkdóma. Næsta æfing felst í að skoða smit og smithættu í tengslum við kynsjúkdóma. Algengt er að ungt fólk telji sig ekki vera að taka neina áhættu þegar það stundar munnmök og því er nauðsynlegt að ræða um það og notkun á töfrateppi. Sú þriðja er umfjöllun um þætti sem hvatt geta til smokkanotkunar. Hún er mikilvæg til að draga fram jákvæðar hliðar smokkanotkunar því neikvæð viðhorf til hennar eru algeng. Síðasta æfingin fjallar um greiningu kynsjúkdóma og hvað geti hvatt og latt fólk til að mæta í tékk.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Kynsjúkdómar

Kynsjúkdómar eru algengir meðal ungs fólks. Ástæður þess eru m.a. þær að ungt fólk ræðir oft ekki saman um notkun getnaðarvarna og smokkar eru ekki notaðir nógu markvisst við samfarir. Það getur verið feimnismál að kaupa smokka og ganga með þá á sér. Stundum eru þeir ekki til taks þegar á þarf að halda. Sumum finnst smokkanotkun draga úr næmni við samfarir og/eða að það sé erfitt að setja hann á. Jafnframt getur notkun áfengis og vímuefna dregið úr ábyrgri kynhegðun ungs fólks og aukið líkur á kynsjúkdómasmiti.

Til þess að forðast kynsjúkdóma þarf hver einstaklingur að sýna ábyrgð gagnvart sjálfum sér og öðrum í kynlífi. Hann þarf að eiga heiðarleg samskipti og geta rætt um mögulegt smit. Ef hann hefur grun um að vera smitaður ber honum að fara strax í greiningu og meðferð.

Kynsjúkdómasmit

Kynsjúkdómar eru smitsjúkdómar sem berast milli fólks við nána snertingu, aðallega samfarir. Smitið á sér oftast stað við beina snertingu slímhúða. Einnig getur verið um smit við blóðblöndun að ræða, svo sem HIV-smit. Helstu varnir gegn smiti eru notkun smokks eða töfrateppis og fara að öllu með gát við ný kynni.

Ýmsir kynsjúkdómar

Algengir kynsjúkdómar hér á landi eru klamydía, kynfæravörtur (HPV human papilloma virus) og kynfæraáblástur (herpes). Aðrir kynsjúkdómar eins og HIV, lifrabólga B, lekandi, sárasótt, tríkómónassýking, flatlús og kláðamaur eru óalgengari (<https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/kynsjukdomar/>). Sjá einnig yfirlit um alla helstu kynsjúkdóma á heimasíðu Samtaka um kynheilbrigði www.kynheilbrigdi.is.

Meiri smithætta

Allir sem stunda kynlíf geta smitast af kynsjúkdómum en eftir því sem bólfélagar eru fleiri og sambönd ótraustari er að jafnaði meiri hættan á smiti. Ungu fólki er hætt við smiti m.a. vegna þess að það er að fíkra sig áfram í kynlífi með ýmsum bólfélögum og smokkanotkun þeirra er oft lítil eða jafnvel engin.

Einkenni

Einkenni kynsjúkdóma geta verið mismunandi eftir tegundum kynsjúkdóma en þau geta t.d. verið útferð, útbrot á kynfærum, hiti og verkir. Einnig getur verið kláði og sársauki við þvaglát eða samfarir. Kynsjúkdómar geta líka haft lítil eða engin einkenni í upphafi en einkenni eða afleiðingar þeirra komið fram seinna.

Afleiðingar

Kynfæraáblástur (herpes sýking) getur valdið langvarandi óþægindum þar sem ekki er til meðferð við honum og eingöngu hægt að meðhöndla einkennin sem blossa upp. Klamydía

getur t.d. valdið bólgu í eggjaleiðurum sem leitt getur til ófrjósemi. Alnæmi, sem er lokastig HIV-sýkingar, er banvænn sjúkdómur. Lækning er ekki til við HIV en lyf geta seinkað ferlinu.

Tíðni kynsjúkdóma

Klamydía er algengust meðal ungs fólks á aldrinum 15–24 ára (www.landlaeknir.is).

Að fá kynsjúkdóm

Í tveimur eigindlegum rannsóknum sem gerðar voru hér á landi á árunum 2018 og 2019 á smokkanotkun meðal ungra karlmannna kom í ljós að þeir höfðu mismunandi afstöðu til þess að fá kynsjúkdóma. Sumir virtust mjög kærulausir og fannst það ekki vera neitt mál en aðrir vildu alls ekki fá kynsjúkdóm eins og einn sem sagði: „Það er hundleiðinlegt og maður skammast sín fyrir það...“ (Sóley S. Bender, 2019). Í sömu rannsóknum kom í ljós að ungum karlmönnum finnst oft óþægilegt að mæta í kynsjúkdómtékk eins og einn sagði: „... það er í raun ekkert óþægilegra en að fara á biðstofu á húð og kyn og gruna það að maður sé með kynsjúkdóm“ (Sóley S. Bender, 2019; Sóley S. Bender o.fl., 2021).

Munnmök

Þegar einstaklingur notar munn við gælur kynfæra eða endaparms kallast það munnmök. Ungt fólk getur smitast af ýmsum kynsjúkdómum við munnmök, þótt það séu minni líkur á því en við kynmök í leggöng eða endaparm. Þeir kynsjúkdómar sem helst geta smitast á þennan hátt eru klamydía, kynfæraáblástur (herpes simplex), lekandi, sárasótt og kynfæra-vörtur.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu með því t.d. að slá inn leitarorðin *going for a sexually transmitted disease (STI) test* og *testing STI*.

Kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

- Æfing 11.1 Hver nemandi fær blað með fullyrðingu um kynsjúkdóma.
- Æfing 11.2 Blað um smithættu fyrir hvern nema.
- Æfing 11.3 Blað með slagorðum um smokkanotkun fyrir hópana.
- Æfing 11.4 Tvær dæmisögur – hver hópur fær eina dæmisögu. Blað fyrir hvern hóp.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hvernar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 11.1: Einstaklingsæfing en síðan allir

Myndband

Glæra: Smokkurinn frá A → Ö

Æfing 11.2: Einstaklingsæfing síðan allir

Glæra: Hvernig smitast maður af kynsjúkdómi?

Glæra: Hvenær er meiri hættu á að smitast af kynsjúkdómi?

Æfing 11.3: Tveir saman en síðan hópæfing

Glæra: Hvað er svona frábært við að nota smokka?

Æfing 11.4: Hópæfing-dæmisögur

Myndband

Glæra: Hvert getur þú leitað til að fá greiningu og meðferð við kynsjúkdómum?

Samantekt

Æfing 11.1 Fullyrðingar um kynsjúkdóma

Markmið	Að meta sannleiksgildi fullyrðinga um kynsjúkdóma.
Mikilvægi	Í æfingunni er fjallað um ýmis atriði er varða þekkingu á kynsjúkdómum og rætt er um hvert atriði fyrir sig. Þannig má gera ráð fyrir að nemendur öðlist betri skilningi á þessum atriðum. Gert er ráð fyrir að nemendur hafi fengið grunnþekkingu um kynsjúkdóma í grunnskólum.
Aðferð	1. Til upprifjunar byrjar kennarinn á því að sýna stutt myndband um kynsjúkdóma sem er 1,54 mín. að lengd. https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex 2. Kennarinn lætur hvern nemanda fá blað með ellefu fullyrðingum um kynsjúkdóma. Hver nemandi merkir við hvort um sanna eða ósanna fullyrðingu sé að ræða. 3. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar, ræðir um þær við bekkinn og veitirupplýsingar um rétt svör. Nemendur fá tækifæri til að spyrja spurninga. Svarlykill: 1 S, 2 Ó, 3 S, 4 Ó, 5 S, 6 Ó, 7 Ó, 8 Ó, 9 Ó, 10 Ó, 11 S. 4. Kennarinn fjallar um glæruna „Smokkurinn frá A→ Ö“.

Æfing 11.1 Fullyrðingar um kynsjúkdóma

Sannar (S), ósannar (Ó)

S Ó

- ☐ ☐ 1. Það er hægt að vera með kynsjúkdóm en hafa engin einkenni.
- ☐ ☐ 2. Það er ekki hægt að smitast af kynsjúkdómi við fyrstu samfarir.
- ☐ ☐ 3. Það er ekki hægt að lækna alla kynsjúkdóma.
- ☐ ☐ 4. Kynsjúkdómar geta kviknað af sjálfu sér.
- ☐ ☐ 5. Klamydía getur leitt til ófrjósemi.
- ☐ ☐ 6. Það er hægt að smitast af klamydíu af klósettinu.
- ☐ ☐ 7. Það er hægt að smitast af HIV með því að kyssa smitaðan einstakling.
- ☐ ☐ 8. Getnaðarvarnapillan veitir vörn gegn kynsjúkdómasmiti.
- ☐ ☐ 9. Það sést á fólki ef það er smitað af HIV.
- ☐ ☐ 10. Maður veit það alltaf ef maður er smitaður af kynsjúkdómi.
- ☐ ☐ 11. Það er hægt að smitast af kynsjúkdómi við munnmök.

Æfing 11.2 Kynsjúkdómar – Get ég smitast?

Markmið	Að átta sig á smithættu í tengslum við kynsjúkdóma.
Mikilvægi	Með æfingunni fá nemendur tækifæri til að velja fyrir sér smithættu og hvenær einstaklingu er í meiri hættu á að smitast af kynsjúkdómi. Þannig getur hann nýtt sér þá þekkingu til að verja sjálfan sig síðar meir.
Aðferð	1. Kennarinn hitar upp með því að fjalla um glæruna „Hvernig smitast maður af kynsjúkdómi?“ 2. Hann lætur hvern nemanda hafa blað með atriðum um smithættu sem hann á að lesa og velja fyrir sér. 3. Kennarinn fer yfir atriðin á blaðinu með nemendum og gefur þeim kost á að spyrja spurninga. Kennarinn getur bent nemendum á frekari upplýsingar um kynsjúkdóma á vefsíðu Embættis landlæknis www.landlaeknir.is og á vefsíðu Samtaka um kynheilbrigði www.kynheilbrigdi.is 4. Kennarinn fjallar um glæruna „Hvenær er meiri hættu að smitast af kynsjúkdómi?“.

Æfing 11.2 Smithætta

Hver nemandi les og veltir fyrir sér eftirfarandi atriðum:

Ég hef haft óvarin munnmök.

Ég hef haft óvarin kynmök (getnaðarlimur í leggöng).

Ég hef haft óvarin endaþarmsmök.

Ég hef átt meira en þrjá bólfélaga.

Kynlífsfélagi minn hefur átt meira en þrjá bólfélaga.

Ég hef fengið greiningu á kynsjúkdómi/um.

Ég hef stundað kynlíf undir áhrifum áfengis.

Ég hef stundað kynlíf undir áhrifum eiturfjafa.

Ég nota alltaf smokkinn þegar ég hef kynmök í leggöng.

Ég nota alltaf töfrateppi þegar ég stunda munnmök.

Ég hef gleymt að nota töfrateppi við munnmök.

Ég gæti þess alltaf að nota töfrateppið aðeins öðrum megin.

Ég er bólusettur við kynfæravörtum (HPV).

Æfing 11.3 Hvatt til smokkanotkunar

Markmið Að stuðla að smokkanotkun ungs fólks.

Mikilvægi Æfingin gefur nemendum tækifæri til að hugsa um smokkinn á jákvæðan hátt. Það er algengt að ungir karlmenn hafi neikvæð viðhorf til smokka og alls kyns afsakanir fyrir að nota þá ekki, eins og að hann sé óþægilegur, dragi úr ánægju og fleira. Því er mjög mikilvægt að leggja áherslu á það jákvæða við smokkanotkun og að ungt fólk tali á ábyrgan hátt um smokka.

- Aðferð**
1. Kennarinn útskýrir að með þessari æfingu eigi nemendur að útbúa jákvæð slagorð um smokkinn sem hvatt geta til notkunar hans.
 2. Í byrjun vinna tveir nemendur saman. Þeir fá nokkur dæmi um slagorð varðandi smokka og eiga að bæta við 1–2 slagorðum. Þau slagorð sem þeir fá eru: Smokkinn á smitið frá, Smokkurinn – engar áhyggjur, Kynlífið er betra með smokk.
 3. Kennarinn skiptir nemendum niður á þrjár starfsstöðvar. Hver starfsstöð vinnur með þær hugmyndir sem nemarnir hafa sett fram og geta bætt við atriðum.
 4. Nemendur á hverri starfsstöð eiga að forgangsraða þeim hugmyndum sem þeirra hópur vinnur með. Þeir setja þrjár bestu hugmyndirnar í forgangs röð (1, 2 og 3).
 5. Kennarinn biður einn fulltrúa hverrar starfsstöðvar að greina frá niðurstöðum hópsins og hvaða slagorð hafi verið sett í fyrsta sæti.
 6. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
 - Eru þetta allt hvetjandi atriði?
 - Eru einhver atriði letjandi?
 - Hvaða hópur stóð sig best og var með frumlegustu hugmyndina?
 7. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Hvað er svona frábært við að nota smokka?“.

Æfing 11.4 Viðhorf til kynsjúkdómagreiningar

Markmið	Að skilja mikilvægi greiningar á kynsjúkdómum.
Mikilvægi	Æfingin fjallar um mikilvægi þess að fara í „tékk“ (greiningu kynsjúkdóma) en jafnframt að skoða ýmsar hliðar á því máli. Ungu fólki finnst oft óþægilegt að fara í slíkt tékk. Mikilvægt er að útskýra hvað felst í slíku tékki til að auðvelda þeim að mæta á mót-tökuna.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir bekknum í nokkra hópa. 2. Kennarinn lætur helming hópanna hafa dæmisögu 11.4A en hinn helminginn 11.4B. 3. Kennarinn biður hópana að ræða um sögurnar og skrá niður hugmyndir hópsins. 4. Kennarinn biður fulltrúa úr nokkrum hópum að greina frá því helsta sem kom fram. 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Hvernig haldið þið að það sé að fara í greiningu? • Hvernig haldið þið að það sé að bíða á biðstofunni? • Hvernig hefði verið unnt að koma í veg fyrir smit? • Hvað getur gerst ef einstaklingur er með ógreindan kynsjúkdóm (t.d. klamydíu) í nokkurn tíma? • Er skammarlegt að fá kynsjúkdóm? • Hvernig líður manni ef maður greinist með kynsjúkdóm? 6. Kennarinn sýnir myndband sem fjallar um að fara í tékk sem er 4.39 mín. að lengd. https://www.youtube.com/watch?v=-iKgdpm9OEI Kennarinn spyr nemendur hvort þeir hafi einhverjar spurningar um myndbandið. 7. Að lokum fjallar kennarinn um glæruna „Hvert getur þú leitað til að fá greiningu og meðferð við kynsjúkdómi?“.

Æfing 10.4 Viðfangsefni fyrir hópana.

Dæmisaga 11.4 A

Þú varst á föstu en þið hættuð saman fyrir nokkru síðan. Þú hefur sofið hjá nokkrum aðilum eftir það. Dag einn færðu bréf sent heim frá Göngudeild húð- og kynsjúkdóma á Landspítalanum þar sem þú ert boðuð/að/aður í skoðun vegna gruns um kynsjúkdómasmit. Þú ákveður að fara í tékk.

Hvers vegna ákvaðst þú að fara í tékk? Nefnið 2–3 ástæður.

Hvernig haldið þið að sé að fá þær upplýsingar að maður sé smitaður af kynsjúkdómi?

Dæmisaga 11.4 B

Þú varst á föstu og notaðir pilluna meðan þið voruð saman. Þið hættuð saman fyrir stuttu síðan. Sá sem þú varst með hringir í þig og segist hafa greinst með klamydíusmit og þú þurfir að fara í tékk. Þú ákveður að fara ekki í tékk.

Hvers vegna tókst þú þá ákvörðun að fara ekki í tékk? Nefnið 2–3 ástæður.

Hvaða afleiðingar getur það haft að fara ekki í tékk?

Samantekt

Kennarinn fjallar um megináherslur kennslustundarinnar. Við höfum skoðað ýmsa þætti er lúta að kynsjúkdómum og smiti þeirra, mikilvægi þess að fara í tékk og vera gætinn í ýmsum aðstæðum sem geta aukið líkur á smiti. Það er mikilvægt að koma í veg fyrir smit því þá þarf ekki að hafa neinar áhyggjur af afleiðingum. Hins vegar ef grunur er um smit þá er nauðsynlegt að fara í tékk og það gildir fyrir báða aðila. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

11. KENNSLUSTUND – GLÆRUR

SMOKKURINN FRÁ A → Ö



Fyrir samfarir er gott að:

- Æfa sig fyrst að nota smokka.
- Eiga alltaf til nokkra smokka.
- Athuga síðasta notkunardag á smokknum og henda honum ef dagsetning er komin fram yfir notkunartíma.
- Geyma smokkinn á þurrum stað þar sem hann er aðgengilegur.

Við samfarir er gott að:

- Opna pakkann varlega þannig að smokkurinn skemmist ekki.
- Gæta þess að smokkurinn snúi rétt þegar honum er rúllað á getnaðarliminn. Henda smokk sem byrjað er að setja á getnaðarlim en uppgötvast að snýr ekki rétt. Notaðu nýjan smokk.
- Rúlla smokknum á getnaðarliminn áður en hann kemst í snertingu við leggöng, munn eða endaparm. Gæta þess að hafa aðeins laust pláss fremst.
- Hafa smokkinn á þar til sáðfall hefur orðið.
- Ef þarf að smyrja smokkinn skal nota vatnsleysanlegt krem sem fæst í apótekum. Ekki á að nota olíur eða feit krem (vaselín) með smokkum úr latex því það getur skemmt gúmmíið.

Eftir samfarir er gott að:

- Draga út getnaðarliminn á meðan hann er ennþá stinnur. Halda við efsta hluta smokksins svo hann renni ekki af.
- Skoða hvort smokkurinn er heill.
- Binda fyrir smokkinn og henda honum í ruslafötu (ekki í klósett).
- Ef smokkurinn rifnar, rennur af eða enginn smokkur er notaður skal athuga með neyðarpilluna. Best er að nota hana sem fyrst (<72 klst) frá óvörðum samförum. Hún fæst í apóteki.
- Notaðu nýjan smokk ef samfarir eru endurteknaðar.

HVERNIG SMITAST MAÐUR AF KYNSJÚKDÓMI?

- Kynsjúkdómar eru smitsjúkdómar sem berast milli fólks við nána snertingu, aðallega samfarir.
- Smitið á sér oftast stað við beina snertingu slímhúða þ.e. þegar sýkt slímhúð kemst í snertingu við slímhúð hins aðilans.
- Slímhúðin sem sýkist getur verið á kynfærum, endaparmi, munni eða augum viðkomandi.
- Kynfæraáblástur smitast aðallega þegar sár eða vökvi úr sári snertir slímhúð hins aðilans.
- Einnig getur verið um smit við blóðblöndun að ræða svo sem HIV smit. Veiran getur verið í blóði, leghálsslími og brjóstamjólk. HIV getur einnig smitast með óhreinum sprautum og nálum. Móðir getur smitað barn sitt á meðgöngu, í fæðingu og með því að gefa því brjóst.

HVENÆR ER MEIRI HÆTTA Á AÐ SMITAST AF KYNSJÚKDÓMUM?



- Ef þú sefur hjá einhverjum sem er smitaður
- Fleiri bólfélagar – meiri möguleiki á smiti
- Ef þú sefur hjá einstaklingi sem hefur kannski sofið hjá mörgum
- Ef þú lítur á kynsjúkdóma sem léttvæga sjúkdóma
- Ef þú lítur á smokkanotkun eða töfra-teppi sem óþarfa
- Ef þú notar ekki smokk eða töfrateppi á kynlífsleikföng
- Ef þú ert undir áhrifum áfengis eða vímuefna og finnst ekki mikilvægt að nota smokkinn

HVAÐ ER SVONA FRÁBÆRT VIÐ AÐ NOTA SMOKKA?

Meiri kynferðisleg ánægja – engar
áhyggjur af þungun eða kynsjúkdómum

Smokkurinn á smitið frá

Öryggið á oddinn

Geta stundað kynlíf með
hreina samvisku

„Better safe than sorry“

Vertu alltaf með smokkinn ... maður
veit aldrei hvað gerist og hvenær

Ekkert mál – bara tala saman

Engin slys



HVERT GETUR ÞÚ LEITAÐ TIL AÐ FÁ GREININGU OG MEÐFERÐ VIÐ KYNSJÚKDÓMUM?

Á heilsugæslustöð

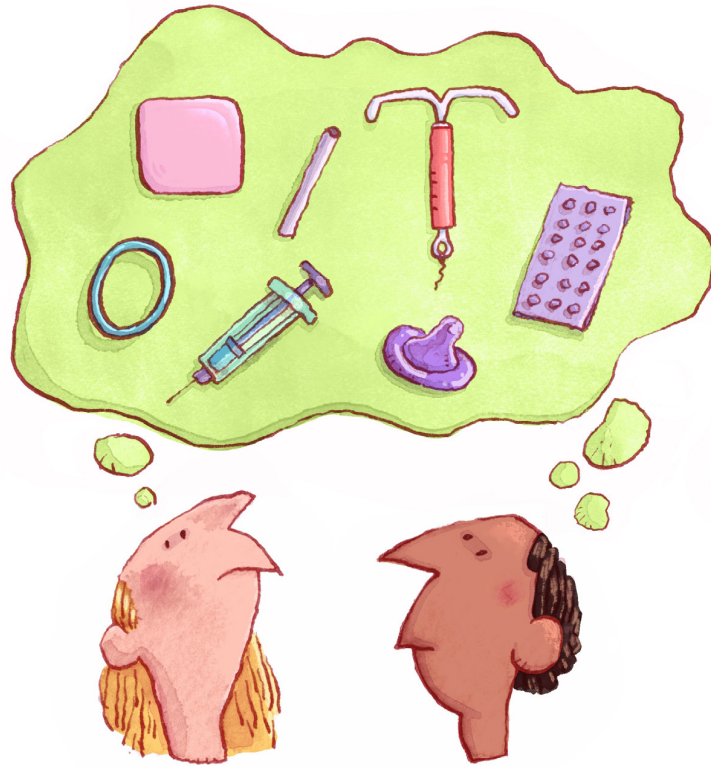
Á göngudeild húð- og kynsjúkdóma
Landspítalans í Fossvogi

**Allir sem veita þér þjónustu eru
bundnir þagnarskyldu**

**Yfirleitt er greining og meðferð við
kynsjúkdómum ókeypis**



12. KENNSLUSTUND



Að koma í veg fyrir þungun

Meginmarkmið Að efla þekkingu á getnaðarvörnum og styrkja jákvætt viðhorf til þeirra.

Markmið æfinga Að meta sannleiksgildi fullyrðinga um getnaðarvarnir.
Að skoða þekkingarleg atriði um neyðarpilluna.
Að átta sig á því hvaða getnaðarvarnir koma til greina fyrir ungt fólk.
Að skoða framtíðaráætlanir og hvernig barneign getur breytt þeim.

Í þessari kennslustund er fjallað um getnaðarvarnir. Gert er ráð fyrir því að nemendur hafi þegar fengið ákveðnar grunnupplýsingar um getnaðarvarnir í grunnskóla og því er rætt um þær á annan hátt hér. Byggt er á fjórum æfingum þar sem fyrst er farið yfir almenn þekkingaratriði um getnaðarvarnir. Síðan er fjallað um neyðarpilluna en nauðsynlegt er að allir viti af henni og hvar sé hægt að nálgast hana. Í framhaldi af því er farið í æfingu sem reynir á þekkingu nemenda um getnaðarvarnir og ýmsum skilaboðum komið áleiðis til þeirra eins og að langtímagetnaðarvarnir séu ekki síður valkostur fyrir ungar konur og einstaklinga með leg en þau sem eldri eru. Í síðustu æfingunni skoða nemendur framtíðaráætlanir og hvernig barneignir geti haft áhrif á þær.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Flestir vilja geta tekið ákvörðun um hvenær þeir séu tilbúnir að eignast barn og nota getnaðarvarnir þar til kemur að þeim tímapunkti. Það er algengt að ungt fólk byrji að prófa sig áfram með óöruggar getnaðarvarnir eins og rofnar samfarir og taki þá áhættu varðandi ótímabæra þungun. Það er einnig algengt að ungt fólk noti smokkinn ómarkvisst eða sleppi honum. Jafnframt prófa stúlkur og aðrir leghafar sig gjarnan áfram með forriti (appi) sem á að gefa upplýsingar um frjósemi þeirra en veitir oft takmarkaðar upplýsingar.

Margar getnaðarvarnir koma til greina fyrir ungt fólk, svo sem smokkurinn, pillan, smá-pillan (mini-pillan), hormónaplásturinn, hormónahringurinn, hormónasprautan, hormónastafurinn og lykkjur. Tegund getnaðarvarnar sem valin er fer eftir því hvað hentar hverjum og einum. Öryggi margra getnaðarvarna eins og pillu, plásturs og hringis er háð því að þær séu rétt notaðar. Þær eru notendaháðar. Auk þess er hægt að nota neyðargetnaðarvörn „neyðarpilluna“ eftir óvarðar samfarir eða þegar getnaðarvörn bregst. Þá er mikilvægt að nálgast hana sem fyrst eftir óvarðar samfarir. Hún er aðeins ætluð í neyð en ekki sem regluleg getnaðarvörn.

Lágmarksaldur til að fá getnaðarvarnir

Engin lög eru í landinu sem kveða skýrt á um lágmarksaldur varðandi ávísun á hormónagetnaðarvarnir (svo sem pilluna, hormónaplástur, hormónahringinn, hormónasprautuna, hormónastafinn og lykkjuna).

Á vefsíðu umboðsmanns barna (<https://www.barn.is/born-og-unglingar/rettindi-barna-og-unglinga/>) kemur eftirfarandi fram: „Við 16 ára aldur verða unglingar sjálfstæðir þjónustuþegar heilbrigðiskerfisins. Þeir geta því leitað til heilbrigðisstarfsfólks án samþykkis eða vitundar foreldra. Þeir eiga sjálfstæðan rétt á upplýsingum um ástand, meðferð og horfur þeirra.“

Getnaðarvarnir

Smokkurinn og pillan eru getnaðarvarnir sem lengi hafa verið í notkun meðal ungs fólks og því er þekking á þeim almennt nokkuð góð. Þegar pillan kom á markað var lögð áhersla á að konur tækju pilluhlé (í nokkra mánuði). Þetta var ráðlagt á meðan verið var að þróa pilluna en í dag er ekki mælt með pilluhléi, þ.e. að konur/legghafar hvíli sig á því að taka hana inn.

Nýrri getnaðarvarnir eins og hormónaplásturinn (*Evra), hormónahringurinn (*Nuva-Ring) og hormónastafurinn (*Nexplanon 68 mg) eru minna þekktar meðal ungs fólks og foreldra þeirra og því er nauðsynlegt að veita góðar upplýsingar um þær. Almennar upplýsingar um getnaðarvarnir er að finna á vefsíðu Samtaka um kynheilbrigði www.kynheilbrigdi.is og á heilsuveru.is.

Neyðargetnaðarvarnir

Til eru tvenns konar neyðargetnaðarvarnir, annars vegar hormónapilla (neyðarpillan) og hins vegar lykkja (koparlykkja) (Upadhya, 2019). Hér á landi er „neyðarpillan“ mest notuð.

Taflan er tekin inn sem fyrst eftir óvarðar samfarir til að ná sem bestum árangri. Talið er að það sé best að taka hana inn innan 72 tíma og enn betra ef hún er tekin fyrr (www.sérlyfjaskrá.is). Hægt er að nálgast neyðarpilluna í apótekum án lyfseðils. Upplýsingar um neyðargetnaðarvarnir er m.a. hægt að finna á **vefsíðu** Heilsuveru: <https://www.heilsuvera.is/efnis-flokkar/kynheilbrigdi/getnadarvarnir/neydargetnadarvorn/>

Þungunarrof

Lög um þungunarrof

Árið 1975 tóku gildi lög um fóstureyðingu og fleira. Þau voru endurskoðuð og árið 2019 tóku gildi ný lög um þungunarrof nr. 43/2019. Í núgildandi lögum er hvatt til þess að einstaklingur fari í þungunarrof eins fljótt og mögulegt er og helst fyrir 12. viku þungunar.

Aðgengi að þjónustu

Flest þungunarrof á landinu fara fram á kvennadeild Landspítalans. Ef einstaklingur er búsettur á landsbyggðinni getur viðkomandi haft samband við lækni á heilsugæslustöð.

Á höfuðborgarsvæðinu getur kona/leghafi haft samband við lækni á heilsugæslustöð eða snúið sér beint til kvennadeildar Landspítalans varðandi þungunarrof. Upplýsingar um það eru hér: <https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/kvenlaekningadeild-bradamottaka-og-gongudeild/>

Æfing 12.1

Fyrir þessa æfingu er kennarinn hvattur til að kynna sér vel efni um getnaðarvarnir svo hann sé tilbúinn að svara spurningum nemenda.

Æfing 12.2

Fyrir þessa æfingu er kennarinn hvattur til að kynna sér vel efni um neyðargetnaðarvarnir svo hann sé tilbúinn að svara spurningum nemenda.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við kennara til þess að finna annað myndband á netinu með því t.d. að slá inn leitarorðin *contraceptives* og *contraceptive methods*.

Kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópá sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

Æfing 12.1	Hver nemandi fær blað með fullyrðingum um getnaðarvarnir.
Æfing 12.2	Blað fyrir hvern hóp.
Æfing 12.3	Þrjú stór blöð og þrjá tússpenna.
Æfing 12.4	Blað fyrir hvern nemanda.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hvernar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 12.1: Einstaklingsæfing en síðan allir

Glæra: Helstu getnaðarvarnir

Glæra: Getnaðarvarnir, hvar fást þær?

Glæra: Öryggi getnaðarvarna

Glæra: Hvert getur þú leitað til að fá fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir?

Æfing 12.2: Hópæfing- tvö viðfangsefni – spurningar

Glæra: Hvað er neyðarpillan?

Æfing 12.3: Einstaklingsæfing en síðan allir

Myndband

Æfing 12.4: Einstaklingsæfing en síðan allir

Glæra: Mögulegir kostir þess að koma í veg fyrir barneignir.

Samantekt

Æfing 12.1 Fullyrðingar um getnaðarvarnir

Markmið	Að meta sannleiksgildi fullyrðinga um getnaðarvarnir.
Mikilvægi	Gert er ráð fyrir að fjallað hafi verið um getnaðarvarnir með nemendum í grunnskóla. Þessari æfingu er því ætlað að rifja upp nokkur mikilvæg þekkingarleg atriði með þeim og skapa umræður um þau. Kennari er hvattur til að kynna sér vel upplýsingar um getnaðarvarnir fyrir þessa æfingu.
Aðferð	1. Kennarinn byrjar á því að sýna nemendum gærana „Helstu getnaðarvarnir“ og fjallar stuttlega um hverja getnaðarvörn. 2. Hver nemandi fær blað með tíu fullyrðingum um getnaðarvarnir og merkir við hvort um sanna (S) eða ósanna (Ó) fullyrðingu sé að ræða. 3. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar, ræðir við bekkinn um þær og gefur upplýsingar um rétt svör. 4. Kennarinn sýnir glæurnar: „Getnaðarvarnir, hvar fást þær“ „Öryggi getnaðarvarna“ „Hvert getur þú leitað til að fá fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir“
Svarlykill	1 Ó, 2 S, 3 S, 4 Ó, 5 Ó, 6 S, 7 S, 8 Ó, 9 S, 10 S

Æfing 12.1 Fullyrðingar um getnaðarvarnir

Sannar (S) eða ósannar (Ó)

S Ó

- ☐ ☐ 1. Pillan verndar konur/legghafa gegn kynsjúkdómum.
- ☐ ☐ 2. Neyðarpillan virkar best ef hún er tekin sem fyrst eftir óvarðar samfarir.
- ☐ ☐ 3. Langtímagetnaðarvarnir eins og hormónastafur og lykkjur koma alveg til greina fyrir ungar konur/legghafa.
- ☐ ☐ 4. Neyðarpillan virkar eins og þungunarrof (fóstureyðing).
- ☐ ☐ 5. Það er örugg getnaðarvörn að taka getnaðarlim út rétt áður en sáðlát verður.
- ☐ ☐ 6. Smokkurinn er vörn bæði gegn óléttu og kynsjúkdómum.
- ☐ ☐ 7. Öryggi pillunnar er mest þegar hún er tekin á svipuðum tíma á hverjum degi.
- ☐ ☐ 8. Notkun á appi til að vita hvenær kona/legghafi er frjósöm er mjög örugg getnaðarvörn.
- ☐ ☐ 9. Það þarf ekki lyfseðil til að fá neyðarpilluna.
- ☐ ☐ 10. Smokkurinn getur eyðilagst ef hann er notaður með olíum og feitum kremum.

,

Æfing 12.2 Neyðarpillan

Markmið	Að skoða þekkingarleg atriði um neyðarpilluna.
Mikilvægi	Það er mjög mikilvægt að ungt fólk viti af neyðarpillunni og þekki verkun hennar, notkun, kosti, ókosti og hvar megi nálgast hana. Neyðarpillan getur komið í veg fyrir að ungur leghafi standi frammi fyrir óráðgerðri þungun og þurfi að taka ákvörðun um þungunarrof eða að ganga með barnið. Kennarinn er hvattur til að kynna sér vel upplýsingar um neyðarpilluna fyrir kennslustundina.
Aðferð	1. Nemendum er skipt í nokkra hópa. 2. Hver hópur fær tvær spurningar um neyðarpilluna og svarar eftir bestu getu. Helmingurinn af hópunum fær ákveðnar spurningar en hinn helmingurinn aðrar. 3. Kennarinn biður einn úr hverjum hópi að greina frá umfjölluninni. 4. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Hvers vegna heitir hún neyðarpilla? • Hvar fæst neyðarpillan? 5. Kennarinn fjallar um glæruna „Hvað er neyðarpillan?“.

Æfing 12.2 Viðfangsefni fyrir hópana**Helmingurinn af hópunum fær spurningarnar:**

- a. Hvað er neyðarpillan?
- b. Hverjir eru helstu kostir neyðarpillunnar?

Hinn helmingurinn af hópunum fær spurningarnar:

- a. Hvenær þarf að taka neyðarpilluna?
- b. Hverjir eru helstu ókostir neyðarpillunnar?

Æfing 12.2 Svarlyklar fyrir kennara:

Fyrri helmingur hópanna

- a. *Hvað er neyðarpillan?* Hún er tafla sem er tekin inn eftir óvarðar samfarir til að koma í veg fyrir þungun.
- b. *Hverjir eru helstu kostir neyðarpillunnar?* Hún getur komið í veg fyrir þungun ef hún er tekin nógu snemma. Hún er einföld í notkun. Ein tafla sem er tekin inn. Verkun hennar nær yfir stuttan tíma (1–2 daga).

Seinni helmingur hópanna

- a. *Hvenær þarf að taka neyðarpilluna?* Það er best að taka hana inn sem fyrst frá óvörðum samförum en iðulega er miðað við að hámarki 72 stundir. Því fyrr sem hún er tekin því öruggari er hún. Það þarf að nota hana ef engar getnaðarvarnir voru notaðar, það gleymdist að taka pilluna eða smokkurinn rifnaði eða rann af.
- b. *Hverjir eru helstu ókostir neyðarpillunnar?* Hún er dýr (um 3000 kr.) miðað við kostnað annarra getnaðarvarna, hún getur t.d. valdið ógleði og uppköstum, hún veitir aðeins vörn gegn þeim kynmökum sem áttu sér stað fyrir 1–3 dögum síðan. Hún veitir ekki langtímavörn gegn þungun.

Æfing 12.3 Val um getnaðarvarnir

Markmið	Að átta sig á því hvaða getnaðarvarnir koma til greina fyrir ungt fólk.
Mikilvægi	Margar konur og leghafar hafa í gegnum tíðina notað pilluna. Hún er þó bara ein af mörgum tegundum getnaðarvarna sem geta hentað. Það er mikilvægt að ung kona eða ungur leghafi hafi vitneskju um ýmsar tegundir getnaðarvarna sem geti hentað og að langtímagetnaðarvarnir eins og stafurinn og lykkjurnar komi til greina sem fyrsta val.
Aðferð	1. Kennarinn hengir þrjú stór blöð upp í kennslustofunni. Nemendur fara á milli þeirra og skrá svör við spurningunum á blöðin. Fyrirsagnir blaðanna eru: a) Hvaða öruggu getnaðarvarnir geta ungar konur og aðrir leghafar notað? b) Hver er munurinn á hormónaplástri og hormónahring? c) Hvað eru langtímagetnaðarvarnir? 2. Kennarinn biður þrjá nemendur að lesa upp það sem var skráð á hvert blað. Hver þeirra les upp af einu blaði. Kennarinn stýrir umræðum í kjölfarið. 3. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Kom það ykkur á óvart hversu margar tegundir getnaðarvarna ungar konur og aðrir leghafar geta notað? • Ef getnaðarvörn er einkum ætluð ungum konum og öðrum leghöfum þarf þá einstaklingur með typpi ekki að hafa neinar áhyggjur af notkun getnaðarvarna? 4. Að lokum sýnir kennarinn myndband sem fjallar um getnaðarvarnir. Hann sýnir aðeins 4,45 mín. (af 5,36). https://www.youtube.com/watch?v=ziSKvk93kPw

Æfing 12.3 Svarlyklar fyrir kennarann

- a) Hormónaplástur, hormónahring, pilluna, mini-pilluna, hormónasprautuna, hormónastaf, koparlykkju og hormónalykkju.
- b) Hormónaplástur er plástur sem er límdu á húðina. Hver plástur virkar í 7 daga. Notað þarf þrjá plástura í röð og svo er yfirleitt tekið vikuhlé. Hormónahringur er settur hátt upp í leggöngin og virkar í 21 dag og þá er yfirleitt tekið vikuhlé.
- d) Það eru getnaðarvarnir sem unnt er að nota í nokkur ár, þ.e. hormónastafur, koparlykkjur og hormónalykkjur. Stafurinn er settur undir húð á upphandlegg eftir staðdeygingu. Hann virkar í þrjú ár. Lykkjur eru settar upp í legið. Þær virka í nokkur ár en endingartími er mismunandi eftir tegundum.

Ef kennari getur ekki svarað einhverjum spurningum hvetur hann nemendur til að fara á síðu Embættis landlæknis www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item2746/2755.pdf og Samtaka um kynheilbrigði www.kynheilbrigdi.is. og lesa sér til um getnaðarvarnir. Nemendur geta líka leitað á viðurkenndar heimasíður sem fjalla um getnaðarvarnir eins og Planned Parenthood <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>

Æfing 12.4 Framtíðaráætlanir og barneign

Markmið	Að skoða framtíðaráætlanir og hvernig barneignir geta breytt þeim.
Mikilvægi	Æfingin er tækifæri fyrir nemendur að átta sig á eigin framtíðaráætlunum og skoða hvort og hvernig barneignir geti breytt þeim. Nemendur ímynda sér að þeir standi frammi fyrir barneign og geta þannig gert sér grein fyrir mikilvægi þess að fyrirbyggja slíkt. Fæstir vilja eignast barn ungir og þurfa því að kunna leiðir til að fyrirbyggja barneignir á þeim tíma.
Aðferð	1. Kennarinn byrjar á því að biðja hvern nemanda að velta fyrir sér eigin framtíðaráætlunum og skrá þær á blað. 2. Kennarinn spyr hvort einhverjir nemendur séu tilbúnir að deila hugmyndum sínum um framtíðaráætlanir. 3. Því næst biður kennarinn nemendur um að velta fyrir sér hvort og hvernig barneignir geti haft áhrif á framtíðaráætlanir þeirra. 4. Kennarinn spyr hvort einhverjir nemendur séu tilbúnir að deila þeim breytingum á framtíðaráætlunum sem gætu orðið við barneignir. 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: • Hvers vegna er mikilvægt að velta fyrir sér framtíðaráætlunum sínum? • Hvernig getið þið séð til þess að þið getið fylgt eftir framtíðaráætlunum ykkar? 6. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Mögulegir kostir þess að koma í veg fyrir barneignir“.

Samantekt

Kennarinn dregur saman meginatriði kennslustundarinnar. Við höfum lagt áherslu á leiðir til að fyrirbyggja þungun. Við höfum skoðað getnaðarvarnir út frá ýmsum hliðum, borið þær saman, fjallað um hvaða öruggu getnaðarvarnir geta hentað ungum konum og öðrum leghöfum og bent var á frekara lesefni og hvert hægt sé að leita til að fá fræðslu og ráðgjöf á þessu sviði. Mikilvægt er að gera góðar ráðstafanir varðandi notkun örugggra getnaðarvarna til að geta notið kynlífs. Ef eitthvað fer úrskeiðis þarf líka að vita hvað sé til ráða og þess vegna höfum við einnig fjallað um neyðarpilluna. Að lokum skoðuðum við framtíðaráætlanir ykkar og hvernig barneignir geti mögulega breytt þeim. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

12. KENNSLUSTUND – GLÆRUR

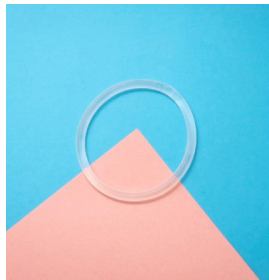
HELSTU GETNAÐARVARNIR



Smokkar



Pillur



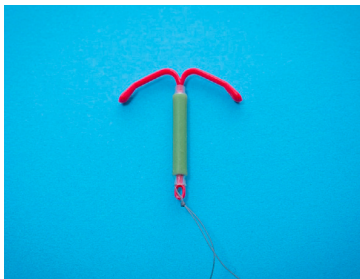
Hormónahringur



Hormónaplástur



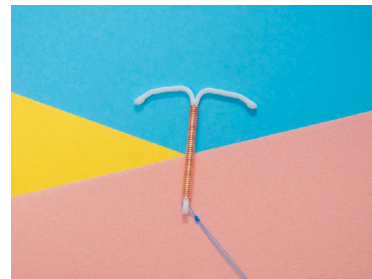
Hormónasprauta



Hormónalykkja



Hormónastafur



Koparlykkja

GETNAÐARVARNIR

Hvar fást þær?

Smokkurinn

Í matvörubúðum
Á bensínstöðvum
Í apótekum
Á netinu

Hormóna- getnaðarvarnir

Á heilsugæslustöðvum*
Hjá kvensjúkdóma-
læknum

Neyðarpillan

Í apótekum

Það þarf að fá ávísun á allar hormónagetnaðarvarnir. Það þarf ekki lyfseðil fyrir neyðarpillunni.

*Sumir hjúkrunarfræðingar og ljósmæður sem starfa á heilsugæslustöðvum hafa leyfi til að ávísa hormónagetnaðarvörnum. Annars sjá lækna um að ávísa þeim.

ÖRYGGI GETNAÐARVARNA

- Öryggi hormónagetnaðarvarna er um eða yfir 99%
- Til að ná mestu öryggi þarf að fara eftir leiðbeiningum um notkun getnaðarvarna (eins og pillu, hormónaplásturs og hormónahrings)
- Ýmislegt getur dregið úr öryggi, svo sem ef smokkurinn er settur á of seint og ef það gleymist að taka inn pilluna
- Getnaðarvörn (eins og smokkurinn) sem notuð er öðru hvoru veitir ekki vörn gegn getnaði

Öryggið er í þínum höndum

(með notkunarháðar getnaðarvarnir eins og pillu, hormónaplástur og hormónahring)

HVERT GETUR ÞÚ LEITAÐ til að fá fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir?

- Til skólahjúkrunarfræðinga
- Til heilsugæslustöðva
Hjúkrunarfræðinga
Ljósmæðra
Lækna
- Til kvensjúkdómalækna

HVAÐ ER NEYÐARPILLAN?

Hvar fæ ég hana?

- Hún er pilla sem er notuð þegar engin getnaðarvörn var notuð eða getnaðarvörn brást
- Hún hefur stundum verið kölluð „daginn eftir pillan“ en það er villandi heiti því hægt er að taka hana seinna
- Hún er notuð fljótlega eftir óvarðar samfarir til að koma í veg fyrir þungun
- Taka þarf pilluna sem fyrst eftir óvarðar samfarir en að hámarki innan þriggja sólarhringa (<72 klst)
- Hún veitir ekki framtíðarvörn gegn þungun – aðeins gegn þessum einu samförum
- Hún veitir ekki vörn gegn kynsjúkdómum
- Neyðarpillan er ekki þungunarrof (fóstur-eyðing)
- Neyðarpillunni er ekki ætlað að vera regluleg getnaðarvörn
- Hægt er að fá neyðarpilluna í næsta apóteki
- Það þarf ekki lyfseðil til að fá neyðarpilluna í apóteki

MÖGULEGIR KOSTIR ÞESS AÐ KOMA Í VEG FYRIR BARNEIGNIR

- Þú hefur betri tíma til að læra
- Þú getur frekar gert það sem þig langar til
- Þú hefur meiri tíma fyrir þig
- Þú getur átt barn þegar þú ert tilbúin/ið/n til þess
- Þú getur verið orðin/ð/nn þroskaðri þegar þú eignast barn
- Þú ert betur stæð/tt/ur fjárhagslega
- Fleira?

13. KENNSLUSTUND



Þungun

Meginmarkmið Að efla þekkingu og skilning á óráðgerðri þungun og ákvarðanatöku í kjölfar hennar.

Markmið æfinga Að átta sig á algengum viðbrögðum við óráðgerðri þungun.
Að meta sannleiksgildi fullyrðinga um þungunarrof.
Að skoða hvað felst í ákvörðun í kjölfar óráðgerðrar þungunar.
Að takast á við krefjandi viðfangsefni foreldra.

Í þessari kennslustund er fjallað um ýmsar hliðar á óráðgerðri þungun. Í byrjun er lögð áhersla á að nemendur átti sig á algengum viðbrögðum við óráðgerðri þungun og mikilvægi þess að koma málinu fljótt í farveg, því taka þarf ákvörðun snemma um hvort skuli fara í þungunarrof. Fjallað er um ýmis atriði varðandi þungunarrof svo nemendur þekki framkvæmdina. Í framhaldi af því er sérstaklega skoðað hvað þurfi að hafa í huga þegar tekin er ákvörðun um þungunarrof annars vegar og að eignast barnið hins vegar. Að lokum setja nemendur sig í spor foreldra og glíma við nokkur krefjandi viðfangsefni sem tilheyra foreldrahlutverkinu.

Gert er ráð fyrir að kennslustundin sé 60 mín.

Undirbúningur kennara

Þungun á unga aldri er sjaldnast ráðgerð og langflest ungt fólk hér á landi hefur ekki hug á að hefja barneignir snemma enda geta þær haft margvíslegar afleiðingar. Það að eignast barn getur leitt til þess að viðkomandi hætti í skóla og erfitt getur reynst að finna gott starf síðar meir. Oft glíma ungir foreldrar við meiri fátækt en gengur og gerist meðal annarra samfélagshópa. Að auki eiga þeir oft erfiðara með að takast á við foreldrahlutverkið en þeir sem eldri eru.

Það getur verið mikið áfall að komast að því að eiga von á barni þegar það var ekki ætlunin. Oft vita foreldrar ekki að unglingurinn þeirra sé byrjaður að stunda kynlíf og stundum hafa foreldrar gefið mjög skýr skilaboð um að þau vilji ekki að óvelkomin þungun hendi unglinginn þeirra. Sumar ungar stúlkur og aðrir leghafar óttast því að ræða þungunina við foreldra sína og bíða kannski með það í nokkurn tíma. Oft eru viðbrögð foreldra ekki eins slæm og búist hafði verið við og því er það oftast mikill léttir fyrir unglinginn þegar þetta skref hefur verið stigið. Að taka ákvörðun í kjölfar óráðgerðrar þungunar er mjög krefjandi, einkum fyrir ungt fólk sem er að átta sig á sjálfu sér og glíma við ýmis þroskaverkefni. Við þessar aðstæður þarf að skoða hug sinn vel og leita eftir aðstoð foreldra, vina, kunningja og fagfólks.

Þunganir unglingsstúlkna

Til langs tíma hefur það verið algengara hér á landi en á öðrum Norðurlöndum að stúlkur verði þungaðar á unglingsárum (Bender, o.fl., 2003). Tíðni þungana meðal unglingsstúlkna hefur þó farið lakkandi. Margt hefur áhrif á tíðni þungana unglingsstúlkna. Þar skiptir samfélagið, foreldrarnir, skólinn og vinirnir miklu máli, einkum kynfræðsla og kynheilbrigðisþjónusta (Bender og Fulbright, 2013; Sóley S.Bender og Álfheiður Freyja Friðbjarnardóttir 2015).

Ráðgjöf og stuðningur

Mikilvægt er að stúlka eða leghafi sem stendur frammi fyrir óráðgerðri þungun geti leitað til einhvers sem hún treystir til að ræða málin, svo sem foreldra, vinkonu eða kynlífsfélaga. Einnig getur viðkomandi leitað til fagaðila í skólum, t.d. skólahjúkrunarfræðinga og námsráðgjafa. Að auki er hægt að leita á heilsugæslustöðvar til að fá fræðslu, ráðgjöf og stuðning varðandi óráðgerða þungun. Ef stúlkan eða leghafi ætla sér að fara í þungunarrof þarf viðkomandi að snúa sér til sinnar heilsugæslustöðvar og ræða við heimilislækni eða leita beint til kvennadeildar Landspítalans.

Mæðravernd

Mæðravernd stendur öllum verðandi mæðrum/foreldrum til boða, þeim að kostnaðarlausu. Hún er í höndum ljósmæðra og lækna á heilsugæslustöðvum. Markmið mæðraverndar er að stuðla að heilbrigði móður og barns á meðgöngu og veita faglega umönnun, stuðning og ráðgjöf. Þar er veitt fræðsla um meðgöngu og fæðingu.

Lög um þungunarrof

Árið 1975 tóku gildi lög um fóstureyðingar og fleira. Þau voru endurskoðuð og ný lög um þungunarrof (nr. 43/2019) tóku gildi árið 2019. Í nýju lögunum er notað hugtakið þungunarrof í stað fóstureyðingar. Samkvæmt þeim er hvatt til þess að viðkomandi fari í þungunarrof eins fljótt og mögulegt er, helst fyrir 12. viku meðgöngu. Samkvæmt 5. gr. laga um þungunarrof er stúlku [eða leghafa] sem er ólögráða heimilt að óska eftir að fara í þungunarrof án samþykkis foreldra.

Þungunarrof með lyfjum eða aðgerð

Einstaklingur sem ætlar sér að fara í þungunarrof getur ráðið því hvort hann noti lyf eða fari í aðgerð. Þegar þungunin er skammt á veg komin, 6–9 vikur, er hægt að binda enda á hana með lyfjameðferð. Flestir velja þá leið. Þungunarrof með aðgerð þarf að fara fram fyrir 12. viku meðgöngu. Ef einstaklingur fer í aðgerð þarf fyrst að svæfa viðkomandi. Einstaklingur sem fer í þungunarrof er orðinn frjósamur mjög fljótlega í kjölfar þungunarrofs.

Myndband

Í þessari kennslustund er lagt til að notað sé myndband í tengslum við eina æfingu. Ef myndbandið opnast ekki hvetjum við til þess að kennari finni annað myndband á netinu með því t.d. að slá inn leitarorðin *unintended pregnancy, decision-making regarding having a child* eða *abortion*.

Undirbúningur og kennslugögn

Kennarinn þarf að sjá til þess að kennslustofan sé búin öllum nauðsynlegum kennslugögnum eins og tölvu, skjávarpa og töflutúss. Gott er að láta hópa sitja í hring ef hægt er.

Gátlisti

Æfing 13.1	Hver hópur fær dæmisögu og blað.
Æfing 13.2	Hver nemandi fær fullyrðingar um þungunarrof.
Æfing 13.3	Hver hópur fær dæmisögu og blað.
Æfing 13.4	Hver hópur fær dæmi um viðfangsefni foreldra.

Skipulag kennslustundar

Hér kemur fram hvernig kennslustundin er byggð upp og helstu kennsluaðferðir hverrar æfingar.

Heiti kennslustundar

Meginmarkmið kennslustundar og markmið æfinga

Uppbygging kennslustundar – áhersluatriði æfinga

Æfing 13.1: Hópæfing – dæmisögur

Glæra: Er grunur um þungun?

Æfing 13.2: Allir en síðan fær hver nemi fullyrðingar um þungunarrof

Æfing 13.3: Hópæfing. Hver hópur fær dæmisögu

Myndband

Glæra: Þungunarrof

Glæra: Að eignast barn

Æfing 13.4: Allir en síðan hópæfing

Glæra: Hlutverk foreldra er að...

Samantekt

Æfing 13.1 Viðbrögð við óráðgerðri þungun

Markmið	Að átta sig á algengum viðbrögðum við óráðgerðri þungun.
Mikilvægi	Þegar einstaklingurinn stendur frammi fyrir óráðgerðri þungun þarf hann að átta sig á því hvernig skuli vinna með þær upplýsingar. Ræða þarf við ýmsa aðila um hvað skuli gera. Þeir sem hafa valdið þunguninni eru oft ekki þátttakendur í ákvörðuninni, sérstaklega ef parið er hætt að vera saman. Með æfingunni er líka lögð áhesla á viðbrögð þess aðila.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í nokkra hópa. 2. Helmingur hópanna fær dæmisögu 13.1A en hinn 13.1B. Hóparnir ræða dæmisöguna og skrá hugmyndir hópsins. 3. Einn úr hverjum hópi gerir grein fyrir meginefni umræðunnar. 4. Kennarinn dregur saman umræðuna og spyr ef til vill: • Af hverju óttast hún viðbrögð móður sinnar? • Gætu viðbrögð hennar verið eitthvað öðruvísi undir öðrum kringumstæðum? 5. Kennarinn fjallar að lokum um glærana „Er grunur um þungun?“.

Æfing 13.1 Viðfangsefni fyrir hópana**Dæmisaga 13.1A**

Dóra er alveg í rusli af því að hún heldur að hún sé ófrísk. Hún er nýhætt með kærastanum. Hún fer með vinkonu sinni út í apótek til að kaupa þungunarpróf. Það er jákvætt. Dóra horfir á prófið og trúir ekki sínum eigin augum. Hún er viss um að mamma hennar verði alveg brjáluð.

Hver eru viðbrögð Dóru?

Hvers vegna bregst Dóra svona við?

Hvað getur Dóra gert?

Dæmisaga 13.1B

Jónas fær þær fréttir frá vinum sínum að stelpa sem hann var með fyrir skömmu síðan eigi von á barni. Hún hefur ekki haft samband við hann. Hann er með mörg plön um framtíðina. Honum líður eins og heimurinn sé að hrynja.

Hver eru viðbrögð Jónasar?

Hvers vegna bregst Jónas svona við?

Hvað getur Jónas gert?

Æfing 13.2 Þungunarrof

Markmið	Að meta sannleiksgildi fullyrðinga um þungunarrof.
Mikilvægi	Í æfingunni er fjallað um ýmis atriði varðandi þungunarrof þannig að nemendur öðlist vitneskju um það og framkvæmd þess. Það er mikilvægt að þau geri sér grein fyrir því að það þurfi að taka ákvörðun snemma í ferlinu.
Aðferð	1. Kennarinn byrjar á því að spyrja allan bekkinn: Hvað er þungunarrof? Það helsta er skráð á töfluna. Kennarinn útskýrir fyrir nemendum að þungunarrof eigi við um að með læknisfræðilegum aðferðum er bundinn endir á þungun snemma á meðgöngu. 2. Kennarinn dreifir blaði til allra nemenda með fullyrðingum um þungunarrof. Nemendur fara yfir fullyrðingarnar og merkja við hvort þær séu sannar (S) eða ósannar (Ó).. 3. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar og gefur nemendum rétt svör. 4. Umræður geta skapast um einhverjar fullyrðingar. 5. Kennarinn dregur saman umræðuna og nefnir að það geti verið misjafnlega þungbær ákvörðun að fara í þungunarrof. Það fari eftir aðstæðum hvers og eins.

Svarlykill við fullyrðingum (F), sönn (S), ósönn (Ó): F1 Ó, F2 Ó, F3 S, F4 S, F5 S, F6 S, F7 Ó, F8 S.

Æfing 13.2 Fullyrðingar um þungunarrof

s ó

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | 1. Kona/legghafi þarf að vera orðin 18 ára til að geta farið í þungunarrof. |
| ☐ | ☐ | 2. Ung stúlka/legghafi (yngri en 18 ára) þarf leyfi foreldra til að fara í þungunarrof. |
| ☐ | ☐ | 3. Framkvæma þarf þungunarrof með lyfjum innan 9 vikna meðgöngu. |
| ☐ | ☐ | 4. Hægt er að framkvæma þungunarrof með lyfjum. |
| ☐ | ☐ | 5. Hægt er að framkvæma þungunarrof með aðgerð. |
| ☐ | ☐ | 6. Það þarf að leita snemma til læknis ef ætlunin er að fara í þungunarrof. |
| ☐ | ☐ | 7. Kona/legghafi þarf að nefna þrjár ástæður fyrir því af hverju hún vill fara í þungunarrof. |
| ☐ | ☐ | 8. Kona/legghafi er orðin frjósöm nokkrum dögum eftir þungunarrof. |

Æfing 13.3 Ákvörðun vegna óráðgerðrar þungunar

Markmið	Að skoða hvað felst í ákvörðun í kjölfar óráðgerðrar þungunar.
Mikilvægi	Þegar einstaklingur stendur frammi fyrir óráðgerðri þungun þarf að velta fyrir sér mörgum þáttum varðandi stuðning, efnahag, framtíðaráætlanir, hjúskaparstöðu og fleira. Í æfingunni fá nemendur þjálfun í að velta þessum þáttum fyrir sér.
Aðferð	1. Kennarinn skiptir nemendum í fjóra hópa. 2. Hver hópur fær eina dæmisögu og verkefni henni tengdri (A, B, C eða D). Áður en hóparnir byrja sýnir kennarinn myndband (7,08 mín.) um þungun unglingsstúlku sem ákvað að eignast barnið. https://www.youtube.com/watch?v=bOjIPCC-5nc 3. Hver hópur ræðir um verkefnin og skráir niður hugmyndir hópsins. 4. Kennarinn biður einn úr hverjum hópi að greina frá niðurstöðum hópsins. 5. Kennarinn dregur saman umræðuna og spyr ef til vill: • Hvað með framtíðaráætlanir? • Skiptir stuðningur foreldra máli? • Skiptir stuðningur kærasta máli? • Hvað með fjárhaginn? 6. Hann fjallar að lokum um glæurnar „Þungunarrof“ og „Að eignast barn“.

Æfing 13.3 Viðfangsefni fyrir hópana.

Dæmisaga 13.3

Ingunn er 18 ára. Hún hefur lokið tveimur árum í framhaldsskóla. Hún býr hjá foreldrum sínum. Henni hefur gengið vel í skóla og hún stefnir að því að verða flugmaður. Hún og Hlynur hafa verið saman í hálf ár. Hann er 20 ára og vinnur á pizzustað. Hann hefur lokið tveimur árum í framhaldsskóla og hefur hug á hönnunarnámi í lðnskólanum. Hann býr hjá foreldrum sínum. Þau eru mjög hrifin hvort af öðru. Þau byrjuðu að sofa saman fyrir þremur mánuðum og hafa oftast notað smokkinn en stundum tekið sénsinn og sleppt honum. Ingunn er orðin ófrísk og komin sex vikur á leið.

- | | |
|-----------------|---|
| Hópur A. | Ingunn hefur ákveðið að fara í þungunarrof.
Hvaða þættir gætu skipt hana máli í þeirri ákvörðun? |
| Hópur B. | Ingunn hefur ákveðið að eignast barnið.
Hvaða þættir gætu skipt hana máli í þeirri ákvörðun? |
| Hópur C. | Hlynur vill að hún fari í þungunarrof.
Hvaða þættir gætu skipt hann máli í þeirri ákvörðun? |
| Hópur D. | Hlynur vill að þau eignist barnið.
Hvaða þættir gætu skipt hann máli í þeirri ákvörðun? |

Æfing 13.4 Viðfangsefni foreldra

Markmið	Að takast á við krefjandi viðfangsefni foreldra.
Mikilvægi	Í þessari æfingu fá nemendur tækifæri til að setja sig í spor foreldra og glíma við ákveðin viðfangsefni sem varða foreldrahlutverkið. Æfingin felur m.a. í sér að nemendur átti sig á því hve krefjandi foreldrahlutverkið er.
Aðferð	1. Kennarinn byrjar æfinguna á því að spyrja bekkinn: Hvað dettur ykkur í hug þegar ég segi: Hvert er hlutverk foreldra? Hann safnar saman nokkrum hugmyndum og ræðir þær. 2. Kennarinn skiptir bekknum í fjóra hópa. 3. Kennarinn lætur helming hópanna fá dæmi 1 um viðfangsefni foreldra og hinn helminginn dæmi 2. 4. Hóparnir ræða um dæmin og skrá niður mögulegar lausnir. 5. Einn úr hverjum hópi greinir frá niðurstöðum hans. 6. Kennarinn tekur saman umræðurnar og spyr ef til vill: • Hvað fannst ykkur um þessi viðfangsefni foreldra? • Hvert geta foreldrar leitað eftir stuðningi? 7. Kennarinn fjallar að lokum um glæruna „Hlutverk foreldra...“.

Æfing 13.4 Viðfangsefni foreldra

Dæmi 1

Það er árshátíð í skólanum og þú ert að fara á stefnumót með stálpi sem þú hefur lengi verið skotin í. Þú hefur beðið systur þína að gæta 18 mánaða gamallar dóttur þinnar þar til á morgun. Systir þín á tvö ung börn. Rétt áður en viðkomandi kemur að ná í þig áttar þú þig á því að barnið þitt er orðið veikt. Það er komið með háan hita, er orðið ergilegt og vill bara vera hjá mömmu sinni. Þú gerir þér grein fyrir að veikindin gætu verið smitandi.

Hvert er vandamálið og hvaða lausnir eru mögulegar?

Dæmi 2

Par á nýfætt barn. Það grætur töluvert á nóttunni. Það þarf að halda á því og ganga um gólf með það. Þau eru bæði orðin mjög þreytt. Þau vona bara að barnið hætti að gráta. Þeim finnst þau vera hræðilegir foreldrar vegna þess að þeim gengur illa að hugga barnið.

Hvert er vandamálið og hvaða lausnir eru mögulegar?

Æfing 13.4 Svarlyklar fyrir kennarann

Dæmi 1

Hvert er vandamálið?

Barnið er með háan hita. Barninu líður illa og er pirrað. Barnið gæti smitað börn systur hennar. Móðurinni gæti liðið illa að fara frá barninu þegar það er veikt.

Hvaða lausnir eru mögulegar?

Vera hjá barninu og annast það. Hætta við stefnumótið og finna annan tíma til að hittast.

Dæmi 2

Hvert er vandamálið?

Barnið grætur mikið. Foreldrarnir eru orðnir mjög þreyttir. Svefnleysi og kannski pírtingur hjá foreldrum. Foreldrunum finnst þau vera slæmir foreldrar því þau eru ráðalaus.

Hvaða lausnir eru mögulegar?

Fara með barnið í læknisskoðun og fá úr því skorið hvort eitthvað sé að barninu. Fá ráðleggingar hjá fagfólki um umönnun nýbura sem getur byggt upp þeirra sjálfs-traust sem foreldrar. Leita sér sjálf upplýsinga um nýbura.

Samantekt

Kennarinn fer yfir meginatriði kennslustundarinnar. Við höfum farið í afleiðingar þess þegar getnaðarvarnir eru ekki notaðar markvisst og stúlka eða leghafi verður þunguð án þess að ætla sér það. Flestir vilja koma í veg fyrir óráðgerða þungun en ef hún verður þurfum við að vita hvernig skuli bregðast við. Það þarf að velta því vel fyrir sér, eins og við höfum verið að gera, hvaða ákvörðun þarf á endanum að taka. Það er mjög mikilvægt að skoða kosti og ókosti allra ákvarðana, þ.e. hvað felst í því að fara í þungunarrof og hvað felst í því að eignast barn. Nauðsynlegt er að vera sáttur við sína ákvörðun. Hafið þið einhverjar spurningar um efnið?

ER GRUNUR UM ÞUNGUN?

Vertu ekki ein með áhyggjur

Ræddu sem fyrst við einhvern
(foreldra, vin, vinkonu ...)

Gerðu þungunarpróf
(það fæst í apóteki)

Ef þungunarprófið er jákvætt,
talaðu þá við einhvern sem þú getur
treyst (foreldra, vin ...)

Leitaðu til skólahjúkrunarfræðings
eða námsráðgjafa í skólanum

PUNGUNARROF (FÓSTUREYÐING)

- Ákvörðun um þungunarrof er í höndum stúlku-unnar/legghafans og hana þarf að taka sem fyrst eftir getnað
- Hafa þarf samband við lækni (heimilislækni) til að ræða þungunarrof eða leita beint á kvennadeild Landspítalans
- Þungunarrof er framkvæmt annaðhvort með lyfjum eða aðgerð
- Mikilvægt er að byrja notkun getnaðarvarna strax eftir þungunarrof þar sem stúlka/legghafi getur annars orðið ófrísk ef hún er að stunda kynlíf
- Það er mjög sjaldgæft að kona/legghafi eigi við andlega vanlíðan að stríða eftir þungunarrof
- Mjög litlar líkur eru á líkamlegum fylgikvillum eftir þungunarrof og því mjög sjaldgæft að kona/legghafi verði ófrjó eftir slíka aðgerð

AÐ EIGNAST BARN ...

breytir forgangsröðun, þarfir
barnsins ganga fyrir þínum

krefst heilbrigðs lífsstíls

þýðir að þú ert aðalfyrirmynd
annars einstaklings

er verkefni fyrir lífstíð

þýðir „allur pakkinn“ – ekki bara
þegar vel gengur

er bæði gefandi og krefjandi

er of mikilvægt verkefni til að
tilviljun ráði hvenær við tökum
það að okkur

HLUTVERK FORELDRA ER AÐ ...

annast barnið af ást og umhyggju

vera vakandi yfir heilsu barnsins

veita barninu öryggi

klæða barnið

kunna leiðir til að hugga barnið

gefa barninu hollan mat

gæta að velferð barnsins

og ótalmargt fleira ...

Um ritstjóra

Sóley S. Bender

Sóley er prófessor emerita við Hjúkrunar- og ljósmóðurfræðideild Háskóla Íslands og sérfræðingur í kynheilbrigði. Hún hefur starfað við háskólakennslu allt frá árinu 1978 og hefur viðtæka kennslureynslu bæði hérlandis og erlendis. Hún lauk BS-prófi í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands 1977, MS-prófi í stjórnun á sviði fjölskylduáætlunar frá Læknadeild University of Minnesota í Bandaríkjunum 1983 og doktorsnámi í heilbrigðisvísindum við Læknadeild Háskóla Íslands 2005. Doktorsritgerð hennar fjallaði um þunganir unglingsstúlkna. Sóley var einn af stofnendum Kynfræðifélags Íslands, sat í stjórn þess í mörg ár og var formaður í tvö ár. Hún var einn aðalstofnandi Fræðslusamtaka um kynlíf og barneignir (FKB) árið 1992 og formaður þeirra fyrstu átta árin. Hún stóð að þróun kynheilbrigðisþjónustu fyrir ungt fólk í Hinu húsinu á vegum FKB sem starfrækt var á árunum 1995–2000 og veitti þar ungu fólki fræðslu og ráðgjöf á því sviði. Hún tók virkan þátt í þróun sérhæfðrar ráðgjafar um getnaðarvarnir á Landspítalanum árið 1997 og hefur frá upphafi veitt þar ráðgjöf m.a. fyrir ungt fólk. Hún ritstýrði fyrsta alhliða kynfræðsluefni hér á landi *Kynfræðsla Lífsgildi og ákvarðanir*. Það kom út hjá Námsgagnastofnun 1991 og var ætlað til notkunar í efstu bekkjum grunnskólans. Sóley hefur síðan samið kynfræðsluefni fyrir grunn- og framhaldsskóla og unnið margvísleg fræðslurit um kynheilbrigðismál ætluð ungu fólki. Hún hefur stýrt fjölda rannsókna um kynheilbrigði ungs fólks, einkum er varða kynfræðslu, kynheilbrigðisþjónustu, kynhegðun, notkun getnaðarvarna og ákvörðun um barneign. Birst hafa eftir hana fjöldi greina og bókarkafla um það efni.

Yvonne Kristín Fulbright

Yvonne Kristín er kynfræðingur og stundakennari í kyn- og kynjafræði við Háskólann í Reykjavík, Háskólann á Akureyri og fleiri háskóla erlendis. Hún er höfundur fjölda bóka og blaðagreina. Hún útskrifaðist með BA próf í sálfræði og félagsfræði árið 1997 frá Penn State University og MEd í kynfræði frá University of Pennsylvania árið 1998. Þá lauk hún doktorsnámi frá New York University í kynheilbrigði og samskiptum foreldra og barna árið 2007. Árið 2008 starfaði hún sem nýdoktor við Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands undir leiðsögn dr. Sóleyjar S. Bender. Frekari upplýsingar um Yvonne Kristínu er að finna á yvonnekfulbright.com.

Umsagnir

Umsagnaraðilar haustið 2020

Neðangreindir umsagnaraðilar lásu yfir kynfræðslunámsefnið *Ungt fólk og kynlíf* sem gefið var út 2011. Haldnar voru tvær vinnusmiðjur með umsagnaraðilum vorið 2021. Við endurskoðun á efninu var m.a. unnið með þessar umsagnir.

Kynfræðifélag Íslands

Indíana Rós Ægisdóttir, MEd, kynfræðingur
Sigríður Dögg Arnardóttir, MA, kynfræðingur
Yvonne K. Fulbright, PhD, MEd, kynfræðingur

Samtökin '78

Bjarndís Helga Tómasdóttir
Unnsteinn Jóhannsson

Trans Ísland

Ugla Stefanía Kristjónudóttir

Tabú

Embla Guðrúnardóttir Ágústsdóttir

Einstaklingar sem nýlega höfðu unnið rannsókn meðal ungra karlmanna um kynheilbrigði

Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, MA
Lóa Guðrún Gísladóttir, MA

Dæmi um umsagnir þessara aðila:

Bæta meira um kynferðislega ánægju, upplifun mín á efninu var oft áherslan á neikvæðu hliðarnar og afleiðingar kynlífs heldur en þær jákvæðu og kynlífsánægju. Til að mynda sá ég held ég ekkert um snípin. Sniðugt væri að koma með dæmi, eins og er á blaðsíðu 50, um hvað fólk getur sagt í kynlífi til að auka kynlífsánægju sína, mér finnst þetta gott, haltu áfram, finnst þér gott að ... Indíana Rós Ægisdóttir, Kynfræðifélag Íslands.

Það er gott að taka fram réttinn til kynheilbrigðis ...ég held að fáir átti sig á því að réttur til kynlífs/að vera kynvera sé hluti af skilgreindum mannréttindum. Það gefur þeim sem kennir enn meiri hvatningu til að kenna efnið og skilja mikilvægi þess. Mér finnst að það

mætti vera skýrara að kynlíf og kynhegðun er VAL einstaklingsins í öllum aðstæðum og að það að velja ekki kynlíf er ekki endilega merki um eikynhneigð en að þetta þurfi að vera samræður í upphafi hvers kyns sambands hvort og hvernig fólk ætli að stunda kynlíf. Sigríður Dögg Arnardóttir, Kynfræðifélag Íslands.

Vinna þurfi betur að því að nálgast fjölbreytni manneskjunnar á heildstæðari máta... taka upp gleraugu fjölbreytileikans, hvort sem það er hinseginleikinn, sjónarmið fólks með fötlun eða aðrir jaðarhópar. Textinn einkennist mjög af gagnkynhneigðarhyggju. Breyta mætti textanum alls staðar þar sem hægt er að gera hann kynhlutlausan (t.a.m. eru æfingar þar sem er óþarfi að hafa ólíkt kynjaðar útgáfur, nóg að tala um „fólk“ eða „einstaklinga“). Frekar mætti bjóða upp á umræður um hvort viðkomandi efni sé ólíkt eftir kynjum. Einnig væri gott að sjá efnið sett í samfélagslegt samhengi, hvernig við sem samfélag höfum ákveðið hvað ákveðnar tilfinningar þýða (t.d. öfundsýki). Dægurmenn-ing mótar hugmyndir okkar um sambönd, sýna mætti fleiri möguleika og leggja áherslu á opin og heiðarleg samskipti. Það er ekki eitt fyrir alla. Bjarndís Helga Tómasdóttir og Unnsteinn Jóóannsson, Samtökin '78.

Mér finnst mikilvægt að það sé fjallað um hinsegin málefni meira í þessu [efni], annars mun [það], leiða til þess að sérstaklega trans fólk og intersex fólk upplifi sig enn útskúfað úr kynfræðslu, sem leiðir til verra kynheilbrigðis og fordóma gagnvart þeim. Það þarf að passa að þetta sé samþætt inn í allt efnið í stað þess að það standi eingöngu sér. Mér finnst þurfa að koma meira inn á að kyn er víðara en bara karlar og konur, og að kyn-hegðun getur líka verið mismunandi þegar um einstaklinga af sama kyni er að ræða. Einnig getur þetta verið flóknara þegar um trans fólk er að ræða, enda líkamar þeirra stundum öðruvísi, og trans strákar geta t.d. orðið óléttir. Uglá Stefanía Kristjónudóttir, Trans Ísland.

Þó fötlun eða sjúkdómar hafi ólík áhrif á ungt fólk er það svo að fatlað fólk eru kyn-verur eins og aðrir með ólíkar kynhneigðir og hafa því þörf fyrir kynfræðslu til jafns við aðra. Það kynfræðsluefni sem notast hefur verið við inniber sjaldnast dæmi um reynslu fatlaðs fólks svo þó fatlaðir nemendur sitji almenna kynfræðslu eiga þeir oft erfitt með að samsama sig efninu. Á sama tíma er fatlað fólk, þá sérstaklega fatlaðar konur, í marg-falt aukinni hættu á að verða fyrir ofbeldi, þar með talið kynferðisofbeldi. Það gefur því augaleið að nauðsynlegt er að stórauka umfjöllun um reynslu og veruleika fatlaðs fólks í almennu kynfræðsluefni. Samhliða því þarf að auka þekkingu kennara og draga úr þeim vandræðagangi sem einkennt hefur umræðuefnið undanfarna áratugi. Rannsóknir hafa sýnt að fötlun og reynsla fatlaðs fólks er frábært tól til að opna umræðu um kynlíf og það hvernig við skilgreinum kynlíf. Það getur verið frelsandi fyrir marga aðra en bara fatlaða unglinga að útvíkka skilgreiningu okkar á kynlífi og komast út úr þessu þrönga boxi að sjá kynlíf sem einhvers konar röð atburða sem framkvæmdar eru eftir ákveðinni upp-skrift. Embla Guðrúnardóttir Ágústsdóttir, Tabú.

Námsefnið er með heildræna nálgun, efnið er skýrt og þægilegt í notkun. Umræðurnar eru mikilvægar, sem og að fá þessa þjálfun með æfingunum ... til að auka færni í tjá-skiptum um kynlíf, en það gæti skipt sköpum þegar á hólminn er komið. Námsefnið snýr að nemendum (nemendamiðað) og að þau séu virkir þátttakendur. Það skiptir máli að þau séu sjálf að spá og ígrunda svörin sín. Þetta mun skila þeim ákveðinni færni í tjá-skiptum í (mögulega) viðkvæmum og berskjölduðum aðstæðum ásamt því að efla sjálfs-

traust þeirra. Kennslufræðilega þykir mér þetta afar sniðugt. Lóa Guðrún Gísladóttir, Meistaraverkefni um kynheilbrigði.

Hér er í grunninn gott kynfræðsluefni sem fjallar um helstu þætti kynheilbrigðis og mikilvægt er fyrir ungt fólk að fá. Það er virkilega jákvætt að sjá hversu miklum hluta er gert ráð fyrir virkni nemenda í fræðslunni en útfæra má mörg verkefni á annan hátt en að nemendur ræði og skrifi niður svör. Reyna ætti að hafa almennan texta sem kynhlutlausastan. Námsefnið gerir ráð fyrir samkynhneigð, en er þó fremur gagnkynhneigðar miðað og gerir ekki ráð fyrir miklum fjölbreytileika svo sem með tilliti til fötlunar og ólíkrar kynvitundar. Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, Meistaraverkefni um kynheilbrigði.

Haustið 2019

Haustið 2019 kenndu hjúkrunarfræðinemar við Hjúkrunarfræðildeild Háskóla Íslands efnið í tveimur framhaldsskólum á höfuðborgarsvæðinu. Í flestum bekkjum kenndu þeir fyrstu átta kafla námsfnisins. Umsagnir hjúkrunarfræðinema um efnið:

Það sem okkur finnst gagnlegt við kennsluefnið eru æfingarnar og hversu fjölbreyttar þær eru. Það að hafa æfingar inni í kennsluefninu gerir það að verkum að krakkarnir taka virkari þátt í kennslunni, halda betur athygli og læra þar af leiðandi meira af henni. Það sem okkur fannst líka gagnlegt við efnið fyrir okkur sem kennara var hvað það eru góðar leiðbeiningar í bókinni *Ungt fólk og kynlíf* en þar er maður leiddur í gegnum hvernig hver kennslustund á að vera. Þar eru leiðbeiningar um hvert hlutverk kennarans er, hvaða mismunandi kennsluaðferðir eru notaðar í tímum og svo eru ráð til kennarans sem komu sér mjög vel fyrir okkur í kennslunni sjálfri. Í bókinni eru einnig upplýsingar um efni hvers kafla fyrir sig sem nýttist okkur vel en við lásam yfir þessar upplýsingar fyrir kennslustundirnar og gátum nýtt okkur efnið þegar upp komu spurningar í hópnum. Okkur finnst þetta kennsluefni almennt mjög skemmtilegt og fræðandi, ekki bara fyrir nemendurnar sem við höldum fræðsluna fyrir heldur líka fyrir okkur.

Það sem okkur þótti gagnlegast var hvað efnið var þátttökumiðað. Þegar maður tekur þátt í umræðum og hópavinnu og hugsar út frá sjálfum sér lærir maður mun meira heldur en að hlusta á fyrirlestur. Það var líka mjög gagnlegt að kynlíf er mjög skemmtilegt umræðuefni og flestir hafa áhuga á að fræðast meira um það. Æfingarnar voru gagnlegar til að fá krakkana til að hugsa út í hluti sem þau höfðu ekki hugsað um áður, það fékk þau til að hugsa og taka ákvarðanir um hvernig þau vilja haga sínu kynlífi, hvað þeim þygi eðlilegt og hvað ekki.

Námsefnið var gagnlegt að því leyti að það skapaði miklar umræður og spjall. Námsefnið er fjölbreytt og hélt nemendum við efnið þar sem þeir tóku virkan þátt í tímanum. Nemendur fengu tækifæri til þess að samsama sig aðstæðum og hugsa í lausnum. Þau unnu hópavinnu sem skapaði samvinnu og hvatti til umræðu í hópnum og einnig í bekknum. Einnig voru einstaklingsverkefni þar sem hver og einn gat sagt sína skoðun bæði nafnlaust og í áheyrn annarra. Kennslan var lífleg og skemmtileg með fjölbreyttum hópi nemenda á ýmsum aldri. Framsetning kennsluefnisins skapaði afslappað umhverfi og nemendum leið eins og þeir gætu sagt sína skoðun á fordómalausan hátt. Þetta opnaði umræður um hin ýmsu efni tengd kynlífi.

Haustið 2018

Haustið 2018 kenndu hjúkrunarfræðinemar við Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands náms-efnið í þremur framhaldsskólum á höfuðborgarsvæðinu. Var það hluti af verkefni þeirra í námskeiðinu Kynheilbrigði. Í flestum bekkjum kenndu þeir fyrstu átta kafla námsefnisins.

Dæmi um umsagnir þeirra:

„Efnið er sett upp á aðgengilegan og skýran hátt fyrir kennarann. Það er heildstætt og tekur á þeim þáttum sem eru ómissandi í kynheilbrigðisfræðslu, svo sem tilfinninga-
legum, líffræðilegum, siðferðilegum og félagslegum þáttum.“

„Okkur finnst gott að áherslan sé ekki eingöngu á kynsjúkdóma og neikvæða þætti kyn-
lífs heldur eru áherslurnar nú að efla færni unglunga í samskiptum, jákvæðu viðhorfi til
kynheilbrigðis og mikilvægi virðingar og ábyrgðar í kynlífi.“

Í þessu efni var notuð allt öðruvísi nálgun á kynfræðslu heldur en oft og tíðum. Dæmi-
sögurnar hjálpuðu mikið, fengu nemendurnar til að þæla í hlutunum og ræða málín.
Sögurnar náðu mjög vel til þeirra og voru ekki of fræðilegar heldur gáfu mynd af raun-
verulegum aðstæðum sem allir geta lent í og eflaust höfðu einhverjir í hópnum lent í
sams konar aðstæðum eða munu lenda í þeim.

Frekari upplýsingar um kynheilbrigði

Vefsíður

Nokkrar íslenskar vefsíður

Alnæmissamtökin, HIV-Ísland
Hiv-island.is

Barnahús
<https://www.bvs.is/urraedi/barnahus/>

Göngudeild húð- og kynsjúkdóma Landspítala
<https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/gongudeild-hud-og-kynsjukdoma/>

Embætti landlæknis
www.landlaeknir.is

Neyðarmóttaka vegna nauðgana
<https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/deildir-og-thjonusta/neydarmottaka-fyrir-tholendur-kynferdisofbeldis/>

Samtök um kynheilbrigði
www.kynheilbrigdi.is

Samtökin '78, félag hinsegin fólks á Íslandi
www.samtokin78.is

Stígamót, samtök gegn kynferðislegu ofbeldi
www.stigamot.is

Tabú
www.tabu.is

Trans Ísland
<https://transisland.is/>

Umboðsmaður barna
www.barn.is

Ýmsar upplýsingar, m.a. um kynlíf:
Vísindavefur Háskóla Íslands
www.visindavefur.hi.is

Nokkrar erlendar vefsíður

Kynfræðslustofnun Bandaríkjanna (SIECUS)

www.siecus.org

Kynfræðslustofnun Kanada (SIECCAN)

www.sieccan.org

Alþjóðleg samtök um kynheilbrigði

(International Planned Parenthood Federation, IPPF)

www.ippf.org

Bandarísku kynheilbrigðissamtökin/fjölskylduáætlunarsamtökin

(Planned Parenthood Federation of America)

www.ppfa.org

Samtök um kynheilbrigði í Ástralíu

www.shfpa.org.au/

Samtök um kynheilbrigði í Danmörku

www.sexogsamfund.dk

Samtök um kynheilbrigði í Finnlandi /

www.vaestoliitto.fi/

Samtök um kynheilbrigði í Noregi

www.sexogsamfunn.no

Samtök um kynheilbrigði í Svíþjóð

www.rfsu.se

Upplýsingar um heilbrigði frá Heilbrigðisfræðsludeild Columbia University

<http://www.goaskalice.columbia.edu>

Unglingar hjálpa öðrum unglingum

Network for Family Life Education at Rutgers University, New Brunswick, NJ.

www.sxetc.org

Tilvísanir

- Aðalsteinn Ingólfsson (1986). *Furðuveröld Alfreðs Flóka*. Bókaútgáfan hf.
- Ålgars, M., Santtila, P., Jern, P., Johansson, A., Westerlund, M. og Sandnabba, K. (2011). Sexual body image and its correlates: A population-based study of Finnish women and men. *International Journal of Sexual Health*, 23, 26–34. <https://doi.org/10.1080/19317611.2010.509692>
- Almenn hegningarlög*, með áorðnum breytingum, nr.19/1940.
- Anderson, R.M. (2013). Positive sexualiyy and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsblatt*, 56, 208–214. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1607-z>
- Ashton, S., McDonald, K. og Kirkman, M. (2019). What does pornography mean in the digital age? Revisiting a definition for social science researchers. *Porn Studies*, 6 (2), 144–168. <https://doi.org/10.1080/23268743.2018.1544096>
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1993). Hjónabandið og fjölskyldan. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.). *Sálfræðibókin*. Mál og menning.
- Bender, S.S. og Fulbright, K. (2013). Content analysis: A review of perceived barriers to sexual and reproductive health services by young people. *The European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 18, 159–167. <https://doi.org/10.3109/13625187.2013.776672>
- Bender, S.S. og Kosunen, E. (2005). Teenage contraceptive use in Iceland: A gender perspective. *Public Health Nursing*, 22(1), 17–26. <https://doi.org/10.1111/j.0737-1209.2005.22104.x>
- Bender, S.S., Geirsson, R.T. og Kosunen, E. (2003). Trends in teenage fertility, abortion and pregnancy rates in Iceland compared with other Nordic countries 1976-99. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 82, 38–47. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0412.2003.820107.x>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2016). *How to use a dental dam as a barrier for oral sex*. <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/dental-dam-info-sheet-508.pdf>
- Conner, M., Johnson, C. og Grogan, S. (2004). Gender, sexuality, body image and eating behaviours. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 505–515. <https://doi.org/10.1177/1359105304044034>
- Damon, W. og Hart, D. (1982). The development of self-understanding from infancy to adolescence. *Child Development*, 53, 841–864. <https://www.jstor.org/stable/1129122>
- Dobson, K., Kim, J. og Impett, E.A. (2022). Perceptual accuracy for sexual rejection in romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 51, 491–503. <https://doi.org/10.1007/s10508-02-02126-1>
- European Expert Group on Sexuality Education (EEGSE). (2016). Sexuality education- what is it? *Sex Education*, 16:4, 427-431, <https://doi.org/10.1080/14681811.2015.1100599>
- Embætti landlæknis. *Getnaðarvarnir*. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item2746/2755.pdf>
- Embætti landlæknis. *Kynsjúkdómar*. <https://www.landlaeknir.is/leitarnidurstodur/?q=kynsj%C3%BAkd%C3%B3mar>

- Emmers-Sommer, T.M. (2018). Reasons for pornography consumption: Associations with gender, psychological and physical sexual satisfaction and attitudinal impacts. *Sexuality and Culture*, 22, 48–62. <https://doi.org/10.1007/s12119-017-9452-8>.
- Fahs, B. og Frank, E. (2014). Notes from the back room: Gender, power, and (in)visibility in women's experiences of masturbation. *Journal of Sex Research*, 53(3), 241–252. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.745474>
- Frederick, D.A., John, H.K.S., Garcia, J.R. og Lloyd, E. A. (2017). Differences in orgasm frequency among gay, lesbian, bisexual, and heterosexual men and women in a U.S. national sample. *Archives of Sexual Behavior*, 47(1), 273–288. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0939-z>
- Freysteinsdóttir, F.J. og Benediktsdóttir, Á.E. (2017). Sexual behaviour, sexual health and pornography consumption among secondary school students in Iceland. *Research in Health Science*, 2(1). www.scholink.org/ojs/index.php.rhs
- Giorgdze, M. og Dgebuadze, M. (2017). Interactive teaching methods: Challenges and perspectives. *International E-journal of Advance sin Education*, 3(9), 544–548. <http://ijaedu.ocerintjournals.org>.
- Greenberg, J.S., Bruess, C.E. og Oswalt, S.B. (2017). *Exploring the dimensions of human sexuality* (6. útg.). Jones & Bartlett Learning.
- Gruskin, S., Yadav, V., Castellanos-Usigli, A., Khizanishvili, G. og Kismödi, E. (2019). Sexual health, sexual rights and sexual pleasure: meaningfully engaging the perfect triangle. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 27(1), 29–40. <https://doi.org/10.1080/26410397.2019.1593787>
- Guðbjörg Hildur Kolbeins (2002). *Hvað er klám?* Svar við spurning á Vísindavefnum <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=2677>.
- Heilsuvera. *Kynsjúkdómar*. <https://www.heilsuvera.is/leit/?search=kynsj%C3%BAkd%C3%B3mar>
- Heilsuvera. *Neyðargetnaðarvörn*. <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/getnadarvarnir/neydargetnadarvorn/>
- Hinsegin frá Ö til A. (e.d.). *Kynsegin*. <https://otila.is/hinsegin-regnhlifin/kynvitund-og-kyn-tjaning/kynsegin/>
- Hirdman, A. (2007). (In)Visibility and the display of gendered desire: Masculinity in mainstream soft and hardcore pornography. *NORA—Nordic Journal of Women's Studies*, 15(2-3), 158–171, <https://doi.org/10.1080/08038740701543993>
- Hyde, J.S. og DeLamater, J.D. (2000). *Understanding human sexuality* (7. útg.). McGraw Hill.
- Jozkowski, K.N., Marcantonio, T.L., Rhoads, K.E., Canan, S., Hunt, M.E. og Willis, M. (2019). A content analysis of sexual consent and refusal communication in mainstream films. *The Journal of Sex Research*, 56(6), 754–765. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1595503>
- Kaestle, C.E. og Allen, K.R. (2011). The role of masturbation in healthy sexual development: Perceptions of young adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 983–994. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9722-0>

- Ketting, E. Friele, M., Michielsen, K. On behalf of the European Expert Group on Sexuality Education. (2016). Evaluation of holistic sexuality education: A European expert group consensus agreement. *The European Journal of Reproductive Health Care*, 21:68-80. <https://doi.org/10.3109/13625187.2015.1050715>
- Ketting, E. og Winkelmann, C. (2013). New approaches to sexuality education and underlying paradigms. *Bundesgesundheitsblatt*, 56:250–255. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1599-8>
- Knox, D., Schacht, C. og Whatley, M. (2014). *Human sexuality. Making informed decisions* (4. útg.). BVT Publishing.
- Lavikainen, H.M., Lintonen, T. og Kosunen, E. (2009). Sexual behavior and drinking style among teenagers: A population-based study in Finland. *Health Promotion International*, 24(2), 108–119. <https://doi.org/10.1093/heapro/dap007>
- Levine, S.B. (2003). The nature of sexual desire: A clinician's perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 32(3)279-285. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1023421819465>
- Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008.
- Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna nr. 150/2020.
- Lög um kynrænt sjálfræði nr. 80/2019.
- Lög um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir nr. 25/1975.
- Lög um þungunarrof nr. 43/2019
- Mannréttindaskrifstofa Íslands. *Bann við mismunun*. <https://www.humanrights.is/is/mannrettindi-og-island/ymiss-mannrettindi/bann-vid-mismunun>
- Mark, K.P. og Jozkowski, K.N. (2013). The mediating role of sexual and nonsexual communication between relationship and sexual satisfaction in a sample of college-age heterosexual couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 39(5), 410–427. <https://doi.org/0.1080/0092623X.2011.644652>
- McGuire, J.K., Doty, J.L., Catalpa, J.M. og Ola, C. (2016). Body image in transgender young people: Findings from a qualitative community based study. *Body Image*, 18, 96–107. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.004>
- McKee, A., Byron, B., Litsou, K. og Ingham, R. (2020). An interdisciplinary definition of pornography: Results from a global delphi panel. *Archives of Sexual Behavior*, 49, 1085–1091. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01554-4>
- Merriam Webster Dictionary. *Emotion*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/emotion>
- Pamar, S. og Haffner D.W. (1999). *Making the connection, sexuality and reproductive health*. SIECUS Report, 27(2), 4–7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12294763/>
- Pan American Health Organization (PAHO) og World Health Organization (WHO). (2000). *Promotion of sexual health recommendations for action*. PAHO og WHO.
- Plutchik, R. (2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89(4), 344–350. <https://www.jstor.org/stable/27857503>
- Rea, M.C. (2001). What is pornography? *NOÛS*, 32(1), 118–145. <https://www.jstor.org/stable/2671948>

- Retznik, L., Wienholtz, S., Seidel, A., Pantenburg, B., Conrad, I., Michel, M. og Riedel-Heller, S.G. (2017). Relationship status: Single? Young adults with visual, hearing or physical disability and their experiences with partnership and sexuality. *Sexual Disability*, 35, 415–432. <https://doi.org/10.1007/s11195-017-9497-5>
- Samtök um kynheilbrigði. *Ertu klár í kynlífið?* www.kynheilbrigdi.is
- Samtök um kynheilbrigði. *Getnaðarvarnir*. www.kynheilbrigdi.is
- Samtök um kynheilbrigði. *Kynsjúkdómar*. www.kynheilbrigdi.is
- Sérlyfjaskrá (e.d.). *Postinor. Samantekt á eiginleikum lyfs*. https://old.serlyfjaskra.is/FileRepository/05ca49b6-80e4-eb11-810a-005056a1b61b/Postinor_SmPC.pdf
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. og Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Sigrún Björk Cortes, Björgvin Ívar Guðbrandsson, Margrét Hugadóttir og Torfi Hjartarson. (2016). *Skapandi skóli*. Reykjavík: enntamálastofnun. <https://mms.is/namsefni/skapandi-skoli-handbok-um-skapandi-skolastarf>
- Sóley S. Bender, Snæfríður Jóhannesdóttir og Sigurbjörg Lind Ellertsdóttir. (2022). Smokkanotkun ungra karlmannna: „Þetta er ekkert flókið“. Rýnihóparannsókn. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 98(1), 102–109. https://opinvisindi.is/bitstream/handle/20.500.11815/3528/Smokkanotkun_....pdf?sequence=1
- Sóley S. Bender, Katrín Hilmarisdóttir og Þóra Jenný Gunnarsdóttir (2021). Smokkanotkun ungra karlmannna. Viðhalda reisin. Eigindleg rannsókn. *Tímarit hjúkrunarfræðinga* 97(3), 86–94. <https://www.hirsla.lsh.is/handle/2336/621988>
- Sóley S. Bender. (2019). [Smokkanotkun ungra karlmannna: Einstaklingsviðtöl]. Óútgefin gögn.
- Sóley S. Bender og Álfheiður Freyja Friðbjarnardóttir (2015). Árangur af kynfræðslunáms-efninu „Kynveruleiki í ljósi kynheilbrigðis“. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 91(1), 46–53. <https://www.hjukrun.is/library/Timarit---Skrar/Timarit/Timarit-2015/1-tbl-2015/Arangur%20af%20kynfraedslunamsefni.pdf>
- Sóley S. Bender. (2001). *Hvað er kynlíf?* Svar við spurningu á Vísindavefnum. Sjá <http://www.visindavefur.is/svar.php?id=1903>.
- Sóttvarnalög nr. 19/1997.
- Stjórnarskrá lýðveldis Íslands nr. 33/1944.
- Umboðsmaður barna. *Réttindi barna*. <https://www.barn.is/born-og-unglingar/rettindi-barna-og-unglinga/>.
- UNFPA (United Nations Population Fund). (2015). *The evaluation of comprehensive sexuality education programmes: A focus on the gender and empowerment outcomes*. New York: UNFPA. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPAEvaluationWEB4.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2018). *International technical guidance on sexuality education*. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
- Upadhy, K.K. (2019). Emergency contraception. *Pediatrics*, 144(6), e20193149. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3149>

- Visir (2021). *Var föst í óheilbrigðu og ofbeldisfullu sambandi*. <https://www.visir.is/g/202120-90581d>
- Young, M.A. og Kleist, D.M. (2010). The relationship process in healthy couple relationships: A grounded theory. *The Family Journal of: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(4), 338–343. <https://doi.org/10.1177/1066480710377740>
- Young, M.A. (2004). Healthy relationships. *The Family Journal of: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12(2), 159–162. <https://doi.org/10.1177/1066480703262090>
- Watson, A. og McKee, A. (2013). Masturbation and the media. *Sexuality & Culture*, 17, 449–475. <https://doi.org/10.1007/s12119-013-9186-1>
- WHO Regional Office for Europe og BZgA (2010). *Standards for sexuality education in Europe*. http://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf
- Wikipedia. *Pornography. Classification and commercialism*. <https://en.wikipedia.org/wiki/Pornography#Classification>
- Wikipedia. *Softcore pornography*. https://en.wikipedia.org/wiki/Softcore_pornography
- Wilkins, A.C. og Miller, S.A. (2017). Secure girls: Class,sexuality and self-esteem. *Sexualities*, 20(7), 815–834. <https://doi.org/10.1177/1363460716658422>
- World Association for Sexual Health (WAS). (1999). *WAS declaration of sexual rights*. <https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/declaration-of-sexual-rights.pdf>
- World Association for Sexual Health (WAS). (2014). *Declaration of sexual rights*. <http://www.worldsexology.org/resources/declaration-of-sexual-rights/>
- World Health Organization (WHO). (2001). *WHO regional strategy on sexual and reproductive health*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349887>
- Wyatt, R.B., de Jong, D.C. og Holden, C.J. (2019). Spectatoring mediates the association between penis appearance concerns and sexual dysfunction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45 (4), 328–338. [HTTPS://DOI.ORG/10.1080/0092623X.2018.1526838](https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1526838)

