

Ungt fólk og kynlíf



Kennarahandbók



Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir

Ungt fólk og kynlíf



**Kennarahandbók
2011**

**Sóley S. Bender, hjúkrunarfræðingur PhD
Guðbjörg Edda Hermannsdóttir, félagsráðgjafi MA
Solveig Jóhannsdóttir, ljósmóðir**

Uppsetning efnis:
Sóley S. Bender

Teikningar:
Ómar Örn Hauksson
Eyjólfur Sigurðsson

ISBN: 978-9979-70-973-2
Prentun: Háskólaprent

Menntamálaráðuneytið, Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir og forvarnasjóður
Lýðheilsustöðvar hafa styrkt gerð þessa námsefnis.

Reykjavík 2011

EFNISYFIRLIT

Formáli	5
Um höfunda	6
Tilraunakennsla og umsagnir.....	7
Inngangur.....	11
<i>Kynheilbrigði, samskipti</i>	
1. kafli Kynheilbrigði	17
2. kafli Sambönd	29
3. kafli Virðing	41
4. kafli Tjáskipti	49
5. kafli Jafnræði.....	57
<i>Kynheilbrigði, ábyrg kynhegðun</i>	
6. kafli Áhættur	65
7. kafli Varnir gegn kynsjúkdómum	73
8. kafli Varnir gegn þungun.....	87
9. kafli Þungun.....	99
<i>Kynheilbrigði, ógnanir</i>	
10. kafli Kynlífsrétti ógnað	109
Upplýsingar um kynfræðslu	123
Tilvísanir.....	126

Formáli

Árið 1992 voru Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir (FKB) stofnuð hér á landi. Samtökin hafa á stefnuskrá sinni að stuðla að kynheilbrigði ungs fólks, m.a. með bættri fræðslu og ráðgjöf til þeirra. Árið 1995 var farið af stað með kynheilbrigðisþjónustu fyrir ungt fólk í samvinnu við Hitt húsið. Í gegnum árin hafa samtökunum reglulega borist beiðnir um kynfræðslu í skólum og víðar. Frá árinu 1998 hefur staðið til að Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir (FKB) gerðu leiðbeiningar fyrir þá einstaklinga sem vildu sinna kynfræðslu á vegum samtakanna. Einkum reyndist vera þörf á efni sem ætlað væri ungu fólki á aldrinum 16–20 ára. Margir aðilar hafa frá þeim tíma á einn eða annan hátt komið að verkinu með því m.a. að leggja til hugmyndir, erlent efni og spurningar frá nemendum sínum. Má þar nefna Björk Vilhelmsdóttur, félagsráðgjafa, Rannveigu Pálsdóttur, lækni, Sigrúnu Stefánsdóttur, hjúkrunarfræðing og Védísi Húnbogadóttur, hjúkrunarfræðing. Einnig hefur margt ungt fólk komið að mótun efnisins.

Við gerð efnisins hefur verið stuðst við helstu rannsóknir hér á landi um kynfræðslu og kynhegðun svo og margvíslegar erlendar rannsóknir. Höfundar byggja auk þess á eigin reynslu af því að vinna með ungu fólki á sviði kynheilbrigðis, þ.e. bæði í forvarnar- og meðferðarstarfi. Reynsla okkar af forvarnarstarfi felst m.a. í því að veita ungu fólki í einstaklings- og hópviðtölum fræðslu og ráðgjöf um kynlíf, getnaðarvarnir, kynsjúkdóma og barneignir, að veita ungum stúlkum eða pörum ráðleggingar um neyðargetnaðarvörn ásamt því að fara í skóla, félagsmiðstöðvar og aðra staði með margvíslega fræðslu um þessi mál. Einnig höfum við reynslu af því að veita barnshafandi unglingsstúlkum stuðning og ráðgjöf varðandi ákvörðun um barneignir og veita stúlkum sem sækja um fóstureyðingu fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir.

Árið 1999 tók gildi aðalnámskrá fyrir framhaldsskóla þar sem í fyrsta sinn er fjallað um námsgreinina lífsleikni. Innan þeirrar námsgreinar gefst ákveðið svigrúm til að leggja áherslu á kynfræðslu. Kynfræðsla í framhaldsskólum er mikilvæg. Á þeim árum fer ungt fólk að jafnaði að prófa sig áfram í kynlífi og þarf að fá haldgóðar upplýsingar til að stuðla að eigin kynheilbrigði. Ekkert heildstætt kynfræðslunámsefni er til fyrir framhaldsskólastigið hér á landi. Þetta efni er ein leið til að bæta úr þeirri brýnu þörf og gera fleirum en fulltrúum FKB kleift að sinna þessari mikilvægu fræðslu.

Reykjavík
2011

Sóley S. Bender, hjúkrunarfræðingur PhD og sérfræðingur í kynheilbrigði
Guðbjörg Edda Hermannsdóttir, félagsráðgjafi MA
Solveig Jóhannsdóttir, ljósmóðir

Um höfunda

Sóley S. Bender starfar sem prófessor við hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands og er sérfræðingur í kynheilbrigði. Hún hefur starfað við kennslu allt frá árinu 1978 og hefur víðtæka kennslureynslu bæði hérlandis og erlendis. Hún lauk BS-prófi í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands 1977, MS-prófi í stjórnun á sviði fjölskylduáætlunar frá University of Minnesota í Bandaríkjunum 1983 og doktorsnámi í heilbrigðisvísindum við læknadeild Háskóla Íslands 2005. Fjallaði doktorsritgerðin um þunganir unglingsstúlkna. Hún sat í stjórn Kynfræðifélags Íslands í mörg ár og var formaður þeirra í tvö ár. Hún stofnaði Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir (FKB) 1992 og var 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 þróaði sérhæfða ráðgjöf um getnaðarvarnir á Landspítalanum árið 1997 og hefur frá þeim tíma verið þar með fræðslu og ráðgjöf fyrir ungt fólk. Hún ritstýrði kynfræðsluefninu *Lífsgildi og ákvarðanir* sem gefið var út af Námsgagnastofnun 1991 fyrir efstu bekkni grunnskólans. Hún hefur samið kynfræðsluefni fyrir skóla og unnið margvísleg fræðslurit um kynheilbrigðismál ætluð ungu fólki. Hún hefur unnið að ýmsum rannsóknum 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.

Guðbjörg Edda Hermannsdóttir lauk BA-próf í uppeldis- og menntunarfræði og félagsráðgjöf frá Háskóla Íslands 1996. Hún lauk MA-prófi í félagsráðgjöf frá Háskóla Íslands 2008 og fjallaði meistararitgerð hennar um kynhegðun pilta. Guðbjörg Edda vann sem félagsráðgjafi í átta ár á Kvennasviði Landspítalans þar sem hún var m.a. að taka viðtöl við ungar stúlkur sem voru að taka ákvörðun um fóstureyðingu. Auk þess vann hún á neyðarmóttöku vegna nauðgana. Guðbjörg Edda var stundakennari við Háskóla Íslands á árunum 1998–2003. Hún hefur setið átta ár í stjórn samtaka FKB. Guðbjörg Edda hefur verið meðhöfundur þriggja bæklinga. Þeir nefnast: *Samskipti foreldra og unglunga um kynlíf*, *Unglingar og kynlíf* og *Fóstureyðingar*. Auk þess var hún meðhöfundur kafla í bókinni *Félagsráðgjöf í heilbrigðisþjónustu* sem kom út árið 2006. Frá árinu 2002 hefur hún verið með fræðslu fyrir unglunga og foreldra í grunnskólum um mikilvægi þess að foreldrar og unglingar tali saman um kynlíf. Nú starfar Guðbjörg Edda sem félagsráðgjafi í skóla.

Solveig Jóhannsdóttir lauk prófi frá Hjúkrunarskóla Íslands 1980 og frá Ljósmeðraskóla Íslands 1993. Hún vann við heilsugæslu á árunum 1983–1991, m.a. við skólaheilsugæslu og sá um kynfræðslu grunnskólanema. Hún hefur unnið við mæðraskoðun frá 1994 og séð um námskeið fyrir verðandi foreldra og einnig sérstök námskeið fyrir unga foreldra. Hún var í stjórn FKB sem fulltrúi Ljósmeðrafélags Íslands 1997–1999. Hún vinnur nú sem deildarstjóri mæðraverndar við Heilsugæslu Efra-Breiðholts. Hún hefur setið í stjórn FKB frá 2006.

Tilraunakennsla og umsagnir

Tilraunakennsla

Þetta efni var að hluta tilraunakennt í fjórum skólum:

a) Kvennaskólanum í Reykjavík

Lokaverkefni til BS-prófs hjá fjórum hjúkrunarfræðinimum:

Jóna Kolbrún Árnadóttir, Jóna Gígja Guðmundsdóttir, Nína Jónasdóttir og Snekkja Jóhannesdóttir.

b) Tilraunakennsla í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti

Helga S. Helgadóttir, hjúkrunarfræðingur

c) Tilraunakennsla í Borgarholtsskóla og Menntaskólanum í Reykjavík

Íris Jónsdóttir, hjúkrunarfræðingur

Eftirfarandi aðilar veittu umsögn um efnið á meðan það var á þróunarstigi:

Anna Dagný Smith, hjúkrunarfræðingur

Anna Eyjólfsdóttir, hjúkrunarfræðingur

Guðrún Jónsdóttir, félagsráðgjafi og fyrrv. formaður Stígamóta

Guðrún Soffía Jónasdóttir, kennari

Guðrún Sederholm, félagsráðgjafi, námsráðgjafi, kennari

Helga S. Helgadóttir, hjúkrunarfræðingur, kennari

Jón Þorkell Einarsson, læknanemi

Jóna Ingibjörg Jónsdóttir, kynfræðingur

Marta Ólafsdóttir, kennari

Ólafur Stefánsson, læknir

Reynir T. Geirsson, læknir

Sigurlaug Hauksdóttir, félagsráðgjafi

Sigrún K. Barkardóttir, hjúkrunarfræðingur

Þorvaldur Kristinsson, fyrrv. formaður Samtakanna '78

Umsagnir nokkra fagaðila um kynfræðsluefnið *Ungt fólk og kynlíf*:

„...líst mér afar vel á þetta efni, bæði framsetningu þess og kennslutækni sem mælt er með.“
Guðrún Jónsdóttir, fyrrv. formaður Stúgamóta.

...oft erfitt að opna umræðuna. Þess vegna fagna ég sérstaklega því hjálpartæki sem þið eruð nú vonandi að ýta úr vör ... þetta er efni sem tekur á öllum þeim þáttum sem nauðsynlegir eru til fræðslu sem þessarar ... líffræðilegum, félagslegum og tilfinningalegum þáttum að ógleymdum siðferðilegu álitamálunum. Það sem oft hefur vantað inn í þessa kennslu er þáttur sjálfsstyrkingar og efling sjálfsvirðingar. Þetta finnst mér hafa tekist sérlega vel í þessu verkefni ... Samkvæmt námskrá framhaldsskóla er þessu efni ekki gert hátt undir höfði hvað varðar tíma, en þið takið á mörgum málum og hefur kennari þannig talsvert val varðandi efnistöð.

Helga S. Helgadóttir, hjúkrunarfræðingur og framhaldsskólakennari.

„...hlýleg og manneskjuleg nálgun. Mæli með því að þetta verði kennt í lífsleikni.“
Marta Ólafsdóttir, líffræðikennari.

„Það er ljóst að ykkar markmið er að breyta kennslunni. Færa hana frá gamaldags fyrirlestraformi yfir á umræðuform ... Greinilegt er að þið hafið lagt mikla vinnu í að gera æfingarnar hnitmiðaðar ... Eitt er víst að kynfræðsla er nauðsynleg framhaldsskólanemum.“
Jón Þorkell Einarsson, læknanemi. Hefur verið með kynfræðslu í framhaldsskólum.

„... þarft námsefni fyrir nemendur í framhaldsskóla ... æskilegt að allir framhaldsskólanemendur landsins fengju að njóta þess.“
Sigurlaug Hauksdóttir, félagsráðgjafi.

Í stuttu máli þá er ekki víða að finna á prenti á íslensku bækur eða rit sem fjalla jafn vel um siðfræðilegar hliðar kynlífs, sérstaklega ekki kynlíf ungs fólks ... hefur höfundum á einstaklega skýran og einbeittan hátt tekist að koma kjarna málsins á framfæri á þann hátt að auðvelda mjög alla umfjöllun um siðfræði kynlífs og ekki síst að auðvelda kennurum að fá unglinga til að hugsa sjálfstætt. Vona ég fyrir hönd ungs fólks og unglinga að yfirvöld eða aðrir sem láta sig málið varða sjái sér fært að fjármagna útgáfu þessa rits á breiðum grundvelli og að efni þess verði tekið upp í skipulega dagskrá efstu bekkja grunnskóla og framhaldsskóla.

Ólafur Stefánsson, heimilislæknir. Hefur séð um kynfræðslu í 10. bekk.

Einnig var bókin notuð sem verkefni í Félagsvísindadeild Háskóla Íslands þar sem lagt var mat á gerð námskrár og fræðsluefnis. Í samantekt verkefnisins kemur fram eftirfarandi:

Þau heildaráhrif sem *Ungt fólk og heilbriggt kynlíf* hafði á okkur voru mjög jákvæð. Eins og margt kom fram í mati okkar, þá hefur hér verið unnið þarft verk og vel til þess vandað. Höfundar eru vel að sér um viðfangsefnið og þann markhóp sem kennslan beinist að. Efnið er einfalt og þægilegt í meðförum, mikið lagt upp úr virkri þátttöku nemenda og góðar leiðbeiningar eru til kennara varðandi verkefnaþáttinn.

Anna Dagný Smith og Guðrún Soffía Jónsdóttir, nemendur í Félagsvísindadeild HÍ.

Umsagnir nokkra nemenda um kynfræðsluefnið Ungt fólk og kynlíf:

Kynfræðsluefnið var tilraunakennt í tveimur bekkjum í Kvennaskólanum í Reykjavík. Eftirfarandi eru nokkur munnleg ummæli nemenda um kennsluefnið.

„Mér finnst þetta vera allt öðruvísi ... Þetta er meira svona sjálfsvirðing, traust og þannig ... ef að maður les þetta yfir þá fer maður aðeins að pæla.“

„Þetta er svona meira verið að tala um tilfinningar og ... þetta andlega. Já, svona góðu hliðina.“

„Það er rosalega gott hvernig þetta er allt öðruvísi en sú kynfræðsla sem ég hef áður fengið. Þetta er allt önnur nálgun, kynlíf tekið miklu meira inn á sig, ekki bara líkamlegt ... mér finnst þetta langbesta kynfræðsla sem ég hef fengið.“

„Mér finnst mikilvægt að tala um áfengi því það er hluti af bara allflestu fólki, því það drekka rosalega margir og mér finnst það blandast við þarna kynlíf til dæmis.“

„Af því að þó við teljum okkur lifa í fordómalausum samfélagi þá er það alls ekki.“

„Maður lifir sig meira inn í þetta þegar verið er að tala um mann sjálfan. Þessu er beint að manni sjálfum.“

„...það er fínt bara að vita allt um þetta, skilurðu, og það vilja allir vita allt um þetta. Þurfa allir að vita það.“

Inngangur

Hlutverk þessarar handbókar er að styðja þá sem vilja veita ungu fólki í framhaldsskólum kynfræðslu. Efnið getur hentað vel í kennslu um lífsleikni.

Tilgangur kynfræðslunnar er að stuðla að kynheilbrigði ungs fólks. Til að þroskast sem kynvera þarf einstaklingurinn á því að halda að fá gagnlegar upplýsingar um kynlíf, geta áttað sig á eigin viðhorfum til kynlífs og öðlast færni 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 kynfræðslu sem er raunhæf og tengist reynsluheimi nemandans. Greiður aðgangur er að klámi á Internetinu sem gefur mjög villandi mynd af kynlífi fólks. Ef ungt fólk fær ekki þá kynfræðslu og leiðsögn sem það þarf á að halda treystir það frekar upplýsingum frá öðrum aðilum svo sem jafningjum eða Netinu þar sem upplýsingarnar geta verið óáreiðanlegar.

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

Tilgangur

Stuðla að heilbrigðu kynlífi ungs fólks

Meginmarkmið

Efla þekkingu og jákvæð viðhorf til kynheilbrigðis.

Efla skilning á því sem einkennir heilbrigt kynferðislegt samband.

Stuðla að gagnkvæmri virðingu í kynferðislegum samböndum.

Stuðla að jákvæðum tjáskiptum um kynlíf og getnaðarvarnir.

Stuðla að gagnkvæmum skilningi kynjanna á sérkennum þeirra sem kynverur.

Stuðla að þekkingu og færni einstaklingsins til að koma í veg fyrir áhættusamar aðstæður í kynlífi.

Efla þekkingu á kynsjúkdómum og styrkja jákvæð viðhorf til forvarna.

Efla þekkingu á getnaðarvörnum og styrkja jákvæð viðhorf til þeirra.

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

Efla þekkingu og skilning á kynlífsrétti fólks.

Hugmyndafræði

Við gerð þessa námsefnis var unnið út frá þeim rannsóknarniðurstöðum sem sýnt hafa fram á árangur kynfræðslu. Þar er lagt upp með hugmyndafræðilega nálgun, skýr skilaboð um ábyrga kynhegðun, veittar upplýsingar um áhættusama kynhegðun og leiðir til að vernda sig. Auk þess er fjallað um félagslegan þrýsting, stuðst við kennsluaðferðir sem virkja nemendur og þess gætt að efnið sé nægilega yfirgripsmikið.

Námsefnið byggist á þeirri hugmyndafræði að efla styrkleika ungs fólks og verndandi þætti eins og góða þekkingu, skýr viðhorf til kynheilbrigðis og færni í mannlegum samskiptum. Jafnframt er með námsefninu verið að leggja áherslu á sjálfsvirðingu. Ungt fólk er að glíma við félagslegan þrýsting af margvíslegum toga sem varðar kynlíf þess. Þessi þrýstingur tengist stundum áfengis- og vímuefnanotkun sem getur leitt til óábyrgrar kynhegðunar. Ungt fólk þarf því að átta sig á eigin gildum og kunna að setja öðrum mörk í kynferðislegum samböndum. Með þessari hugmyndafræðilegu nálgun er verið að stuðla að kynheilbrigði ungs fólks og þar með að draga úr áhættusömu kynlífi þess.

Ungu fólki er nauðsynlegt að hafa þekkingu, en ef ekkert er unnið með viðhorf og færni getur þekkingin haft takmörkuð áhrif. Þó ungt fólk viti allt um smokkinn hefur það lítið að segja ef viðkomandi er t.d. of feiminn til að kaupa hann, trúir því ekki að hann geti smitast af kynsjúkdómi og alnæmi og/eða parið getur ekki rætt saman um notkun hans. Því er gengið út frá þeirri hugmyndafræði að ekki sé nægjanlegt að hafa t.d. þekkingu á kynsjúkdómum og getnaðarvörnum til að koma í veg fyrir þungun, kynsjúkdóma og ofbeldi, heldur þurfi að byggja upp jákvæð viðhorf til ábyrgðar í kynlífi og auka færni til að takast á við ýmsar kynferðislegar aðstæður.

Réttur til heilbrigðs kynlífs

Alþjóðakynfræðisambandið (WAS, World Association for Sexual Health) stóð að alþjóðlegri samþykkt um kynlífsrétt (*sexual rights*) árið 1999 sem sett var fram í ellefu atriðum (WAS, 2008). Fengið var leyfi frá WAS til að þýða þessa samþykkt. Kynlífsréttur er alþjóðlegur réttur sem grundvallast á frelsi, virðingu og jafnrétti manna. Til að stuðla að kynlífsheilbrigði einstaklinga og samfélagsins verður að viðurkenna kynlífsrétt hvers og eins og jafnframt þarf samfélagið að viðurkenna hann og leggja áherslu á hann.

Réttur til frjálsræðis í kynlífi (*The right to sexual freedom*)

Réttur einstaklings til að geta notið kynlífs án nokkurrar kynferðislegrar áreitni, þvingana í kynlífi eða misnotkunar.

Réttur til sjálfstjórnar, heilinda, og líkamlegs öryggis í kynlífi (*The right to sexual autonomy, sexual integrity and safety of the sexual body*)

Réttur einstaklings til að geta sjálfur tekið ákvarðanir um eigið kynlíf sem byggist á eigin persónulegum og félagslegum siðferðisgildum. Það á einnig við um að hafa stjórn og ánægju af kynlífi án þess að verða fyrir pyntingum, misþyrmingum og ofbeldi af einhverju tagi.

Réttur til einkalífs í kynlífi (*The right to sexual privacy*)

Réttur einstaklings til að taka ákvarðanir um kynferðislega nánd án þess að brjóta á kynlífsrétti hins aðilans.

Réttur til að njóta réttlætis í kynlífi (*The right to sexual equity*)

Réttur einstaklings til að vera laus undan hvers konar mismunun hvað varðar kyn, kynhneigð, aldur, kynþátt, félagslega stöðu, trúarbrögð, líkamlega eða andleg fötlun.

Réttur til að njóta kynlífs (*Right to sexual pleasure*)

Réttur einstaklings til að njóta kynlífs, þar með talið sjálfsfróunar, sem er uppspretta líkamlegrar, sálrænnar, vitsmunalegrar og andlegrar vellíðunar.

Réttur til að tjá kynferðislegar tilfinningar (*The right to emotional sexual expression*)

Að tjá kynferðislegar tilfinningar er mun meira en kynferðisleg örvun eða athafnir. Einstaklingurinn hefur rétt til að tjá kynferðislegar tilfinningar og ást með orðum og snertingu.

Réttur til að tengjast öðrum á eigin forsendum (*The right to sexually associate freely*)

Réttur einstaklings til að mynda kynferðislegt samband, ganga í hjónaband og slíta samböndum.

Réttur til að taka óþvingaðar og ábyrgar ákvarðanir um barneignir og takmörkun þeirra (*The right to make free and responsible reproductive choices*)

Réttur til að taka ákvörðun um hvort skuli eiga barn eða ekki, fjölda barna og bil milli barneigna og rétt til greiðs aðgangs að getnaðarvörnum.

Réttur til kynfræðslu sem byggist á vísindalegum grunni (*The right to sexual information based upon scientific inquiry*)

Réttur einstaklings til kynfræðslu sem er byggð á traustum vísindalegum grunni og komið á framfæri á óþvingaðan og viðeigandi hátt, sem veitt er á öllum stigum samfélagsins.

Réttur til alhliða kynfræðslu (*The right to comprehensive sexuality education*)
Réttur einstaklings til alhliða kynfræðslu alla ævi og ætti að varða allar félagslegar stofnanir.

Réttur til kynheilbrigðisþjónustu (*The right to sexual health care*)
Réttur einstaklings til aðgengilegrar kynheilbrigðisþjónustu á sviði forvarna og meðferðar hvað varðar kynferðisleg vandamál á ýmsum stigum.

Lög tengd kynfræðslu

Í 21. gr. laga um framhaldsskóla nr. 92/2008 er fjallað um skólastarf á framhaldsskólastigi. Þar segir meðal annars:

Skólum ber að marka sér stefnu í forvörnum og stuðla að þeim með markvissum hætti. Lögð skal áhersla á að nemendur temji sér jákvætt viðhorf, ábyrgð, umhyggju, heilbriggt líferni, gagnrýna hugsun, sjálfsvirðingu og virðingu gagnvart öðrum. Mikilvægt er að nemendur geti sett sig í spor annarra og hafi öðlast kjark til að velja og hafna.

Um námsgreinina Lífsleikni segir að áhersluatriði sé að „efla með nemendum jákvæð viðhorf til þess að rækta með sér andleg verðmæti, líkamlegt heilbrigði og sálrænan styrk og jafnvægi, jafnframt því að efla félagsþroska þeirra, siðvit og virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.“

Í lögum um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir og um fóstureyðingar og ófrjósemisaðgerðir nr. 25/1975 segir um kynfræðslu í 7. gr.: „Fræðslufirvöld 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.“

Í sóttvarnalögum nr. 19/1997 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.“

Í lögum um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008 segir í 23. gr.: „Á öllum skólastigum skulu nemendur hljóta fræðslu um jafnréttismál þar sem m.a. skal lögð áhersla á að búa bæði kynin undir jafna þátttöku í samfélaginu, svo sem í fjölskyldu- og atvinnulífi. Kennslu- og námsgögn skulu þannig úr garði gerð að kynjum sé ekki mismunað.“

Kennsluaðferðir

Með þessu námsefni er lögð áhersla á fjölbreyttar kennsluaðferðir, þar sem sýnt hefur verið fram á gagnsemi þess. Hver kafla byggist á nokkrum æfingum. Þær eru ýmist einstaklingsæfingar, hópæfingar í litlum hópum eða að allir í bekknum taka 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. Með æfingunum er unnið með þekkingarleg atriði, viðhorf og færni nemandans.

Hlutverk kennarans

Fyrir æfingar skiptir kennarinn bekknum upp í hópa. Hann lætur hvern hóp hafa sína æfingu. Það getur hann gert með því að hafa æfinguna á miða eða sett hana á glæru. Í æfingunni kemur fram hvað hver hópur á að gera. Í lok hverrar æfingar kynnir einn nemandi niðurstöður hópsins. Ef hópurinn vinnur vel þá má gera ráð fyrir góðum hugmyndum frá honum en í einhverjum tilfellum geta verið færri hugmyndir. 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 frá hópunum. Hugmyndir að spurningum hafa verið settar fram í leiðbeiningum um aðferð. Hann lýkur síðan flestum æfingunum með því að sýna glæru með aðalatriðum þeirrar æfingar.

Hugarflæðisæfingar

Hér er gefinn kostur á því að koma með hugmyndir varðandi eitthvert málefni, ýmist einstaklingar, hópar eða allur bekkurinn. Hugmyndirnar eru skrifaðar niður á blöð eða töflu jafnóðum án þess að ræða hvert atriði. Umræður fara fram um atriðin eftir að góður kjarni af hugmyndum hefur komið fram. Þá eru hugmyndirnar yfirleitt flokkaðar lítillega saman til að átta sig á mikilvægum undirliggjandi atriðum.

Einstaklingsæfingar

Sumar æfingar eru ætlaðar einstaklingum. Það eru æfingar sem eru fullyrðingar um staðreyndir sem hver og einn á að svara eða hugarflæðisæfingar.

Hópæfingar

Flestar af æfingunum byggjast á hópstarfi nemenda. Nemendum er þá skipt í nokkra hópa sem ýmist eru kynjaskiptir eða blandaðir. Hóparnir geta verið mismunandi stórir. Tilgangur með verkefnum í hópvinnu er misjafn og fer eftir hverri æfingu fyrir sig. Töluvert er byggt á dæmisögum. Dæmisögur lýsa einhverju ákveðnu tilviki eða aðstæðum. Þetta hvetur til umræðu um atvikið, líðan og hegðun undir vissum kringumstæðum og gefur nemendum kost á því að átta sig á hvaða þættir hafa áhrif hverju sinni. Í hverjum hópi þarf einn að taka að sér að skrá niður hugmyndir hópsins og annar að greina frá þeim hugmyndum sem fram komu.

Heilræði til kennarans

Að kenna kynfræðslu gerir miklar kröfur til kennarans. Um er að ræða viðkvæmt málefni sem er mjög mikilvægt að komist skýrt til skila til nemenda. Góður undirbúningur er því dýrmætur. Hann felst í því að afla sér góðrar þekkingar á efninu, átta sig á þroska og viðhorfum ungs fólks, hafa skoðað sín eigin viðhorf til kynlífs og kynhegðunar og vera fær um að tjá sig á eðlilegan hátt um kynlíf. Það getur reynst vel að kynna sér hugarheim unglunga og tungutak þeirra, t.d. með því að lesa unglingablöð og bókmenntir ásamt því að horfa á unglingaþætti í sjónvarpinu með það fyrir augum að skilja þau betur. Jafnframt þarf hann að gera sér grein fyrir ólíkum þörfum nemenda og að þau eru trúlega stödd á ólíku reynslustigi á þessu sviði. Sum eru byrjuð að lifa kynlífi en önnur ekki.

Byggja þarf upp traust samband við nemendur í kennslustund þannig að þau hlusti og taki jafnframt virkan og eðlilegan þátt í samræðum. Leggja þarf áherslu á kynheilbrigði og líta á kynlíf í ljósi þess að það sé gott og gefandi en ekki eitthvað ljótt sem þurfi að hræðast eða forðast. Unglingar líta yfirleitt ekki á kynlíf sem vandamál heldur fremur sem eitthvað spennandi. Í viðræðum við nemendur er eðlilegt að kennarinn noti það málfar sem honum er tamt en ekki að hann taki upp þeirra tungutak. Umfram allt er mikilvægt að kennari og nemandi skilji hvor annan. Kennarinn þarf að gæta sveigjanleika í kennslunni svo að mörg sjónarhorn fái notið sín. Kennari getur fengið spurningar frá nemendum er varða kynlíf hans. Gott er að vera lifandi í umræðunni með nemendum en óþarfi að segja frá persónulegri reynslu. 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 því að láta aðra vita hvar hans mörk liggja.

Í kennslustundum er komið inn á ýmis erfið málefni sem vakið geta upp slæmar tilfinningar hjá einhverjum nemendum. Ávallt þarf að gæta þess að þátttakendur í hópnum séu ekki þvingaðir til að segja eitthvað sem þeir vilja ekki segja frá. Líklegt er að einhver í hópnum eigi erfiða kynlífsreynslu að baki, t.d. reynslu 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.

1. kafli

Kynheilbrigði

Meginmarkmið	Efla þekkingu og jákvæð viðhorf til kynheilbrigðis.
Markmið æfinga	Skoða eigin hugmyndir um kynlíf. Átta sig á hvað felst í kynheilbrigði. Gera sér grein fyrir að sjálfsfróun er eðlilegur hluti kynlífs. Átta sig á undirbúningi fyrir fyrstu samfarir. Vinna með viðhorf til kynhneigðar.

Kynheilbrigði felur í sér að einstaklingurinn hefur nægjanlega þekkingu, hefur myndað sér ákveðin viðhorf og hegðar sér á þann hátt í kynlífi að það stuðlar að velferð hans sem kynveru en er jafnframt uppbyggjandi fyrir hinn aðilann. Á unglingsárunum er einstaklingurinn að vinna úr margvíslegum þroskaverkefnum eins og að vera sáttur við eigin líkama og að átta sig á sjálfum sér sem kona eða karl. Í samfélaginu eru gefin margvísleg skilaboð um kynhlutverk og líkamann, oft á öfgakenndan og jafnvel niðurlægjandi hátt. Mikilvægt er að ungt fólk átti sig á slíkum skilaboðum og öðlist færni í að skoða þau á gagnrýninn hátt.

Sérhver einstaklingur er kynvera en með mismunandi þarfir og langanir sem gerir hann sérstakan. Fólk hefur ólíkar skoðanir á mat, fatnaði og jafnframt kynlífi. Það er mikilvægt að hver og einn átti sig á hvað honum finnst gott í kynlífi og hvað ekki en verði jafnframt að taka tillit til hins aðilans.

Upplýsingar

Kynlíf

Kynlíf felur í sér þekkingu, viðhorf, gildismat og hegðun. Það nær til starfsemi kynfæra (svo sem kynsvörun), sjálfsvitundar (*identity*), kynhneigðar, kynhlutverka, hugsana, tilfinninga og sambanda. Siðferðislegir, trúarlegir og menningarlegir þættir hafa áhrif á það hvernig einstaklingurinn tjáir sig sem kynvera (SIECUS, 1999; Sóley S. Bender, 2001).

Upplýsingar

Kynheilbrigði (*sexual and reproductive health*)

Hugtakið kynheilbrigði felur í sér kynlífsheilbrigði og frjósemisheilbrigði.

Kynlífsheilbrigði (sexual health)

Kynlífsheilbrigði er stöðugt ferli sem felur í sér kynferðislega vellíðan á líkamlegu, andlegu, 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, sem styrkja einstaklinginn og samskipti hans. Það er ekki bundið við að vera án sjúkdóma eða heilsubrests. Til að öðlast og viðhalda kynlífsheilbrigði er nauðsynlegt að viðurkenna og viðhalda kynlífsrétti fólks (PAHO og WHO, 2001).

Frjósemisheilbrigði (reproductive health)

Frjósemisheilbrigði á við um líkamlega, andlega og félagslega vellíðan í öllu sem viðkemur frjósemi og ferli æxlunar. Það felur í sér að fólk sé fært um að eiga ábyrgt, gott og öruggt kynlíf og eigi möguleika á því að eignast barn og frjálsræði 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 góðar upplýsingar til að byggja á og geta jafnframt nálgast öruggar, áreiðanlegar, fjárhagslega viðráðanlegar og viðsættanlegar getnaðarvarnir að þeirra vali til að stjórna frjóseminni (WHO, 2001).

Kynhneigð

Að laðast að einstaklingi af gagnstæðu kyni, sama kyni eða báðum kynjum.

Gagnkynhneigð: Að laðast að einstaklingi af gagnstæðu kyni.

Samkynhneigð: Að laðast að einstaklingi af sama kyni.

Tvíkynhneigð: Að laðast að einstaklingum af báðum kynjum.

Sjálfsfróun

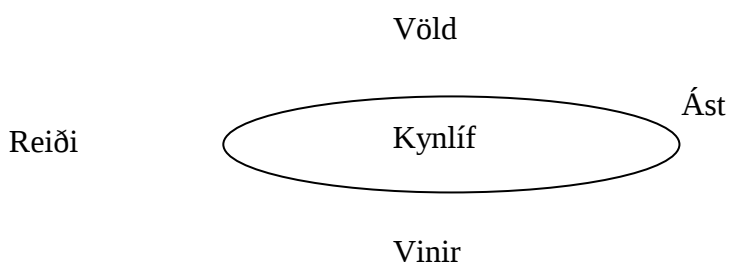
Sjálfsfróun er að snerta eða nudda eigin kynfæri og/eða önnur næm svæði í þeim tilgangi að öðlast kynferðislega fullnægingu. Þetta er leið til að kynnast næmnissvæðum líkamans og til að einstaklingurinn viti það sjálfur hvað honum finnst vera gott. Það getur hjálpað viðkomandi þegar hann fer að stunda kynlíf með öðrum að læra fyrst að kynnast vel eigin líkama.

Æfing 1.1**Kynlíf**

Markmið Skoða eigin hugmyndir um kynlíf.

Aðferð 1. Skipta nemendum í nokkra hópa.
 2. Biðja þá um að draga hring á miðju blaðs og skrifa þar *kynlíf*.
 3. Biðja hvern hóp um að láta sér detta í hug allt sem tengist kynlífi fólks og skrá það á blaðið.

Dæmi:



4. Biðja hópana að setja blöðin á veggina. Einn úr hverjum hópi les upp atriðin á blaðinu.
5. Kennarinn tekur saman aðalatriði umræðunnar og spyr þau ef til vill eftirfarandi spurninga:
 Hvaða atriði tengjast heilbrigðu kynlífi?
 Hvaða atriði eru neikvæð?

Glæra Gott kynlíf er að ...

Æfing 1.2**Kynheilbrigði**

Tilgangur Átta sig á hvað felst í kynheilbrigði.

Aðferð 1. Kennari dreifir miðum til nemenda.
 2. Hver nemandi á að skrifa eitt orð eða setningu um kynheilbrigði.
 3. Kennari safnar svörunum saman og les þau upp. Hann dregur fram aðalatriðin og spyr ef til vill eftirfarandi spurninga:
 Hvað er sameiginlegt með svörunum?
 Er hægt að flokka efnið í líkamlega, tilfinningalega og félagslega þætti?

Glærur Heilbrigt kynlíf er ...
 Kynheilbrigði

Æfing 1.3 Sjálfsfróun – hvað er rétt?

Markmið	Gera sér grein fyrir að sjálfsfróun er eðlilegur hluti kynlífs.
Aðferð	1. Kennari lætur nemendur fá fullyrðingar um sjálfsfróun. 2. Nemandur merkja við hvort um sanna eða ósanna fullyrðingu er að ræða. 3. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar, ræðir við bekkinn um þær og gefur upplýsingar um rétt svör.
Svarlykill	1 S, 2 S, 3 Ó, 4 Ó, 5 S, 6 S, 7 S, 8 Ó, 9 S.

Æfing 1.3 Fullyrðingar um sjálfsfróun

Sannar (S) eða ósannar (Ó).

- ☐ ☐ 1. Sjálfsfróun er oft fyrsta leið einstaklingsins til að upplifa kynferðislega vellíðan
- ☐ ☐ 2. Margir stunda sjálfsfróun á unglingsárum
- ☐ ☐ 3. Sjálfsfróun veldur andlegum skaða
- ☐ ☐ 4. Þegar fólk er í föstu kynferðislegu sambandi hefur það ekki þörf fyrir að stunda sjálfsfróun
- ☐ ☐ 5. Sjálfsfróun er ein leið til að njóta kynlífs án þess að eiga á hættu að smitast af kynsjúkdómi
- ☐ ☐ 6. Sjálfsfróun getur verið mikilvægur þáttur í kynferðislegu sambandi
- ☐ ☐ 7. Sjálfsfróun getur verið góð leið til að kynnast eigin líkama
- ☐ ☐ 8. Sjálfsfróun veldur brjóstastækkun
- ☐ ☐ 9. Sjálfsfróun gerir kynlíf betra



Æfing 14 Aðdragandi að fyrstu samförum

Markmið Átta sig á undirbúningi fyrir fyrstu samfarir.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í kynjaskipta hópa.
 2. Láta hópana hafa annaðhvort dæmisögu 1.4. A eða 1.4. B.
 3. Biðja þá að ræða um dæmisöguna og skrá niður hugmyndir hópsins.
 4. Biðja einn úr hverjum hópi að segja frá því helsta sem kom fram í umræðunni.
 5. Kennari dregur saman aðalatriði og spyr ef til vill:
Hvaða undirbúning þarf fyrir fyrstu samfarir?
Hvað getur valdið óöryggi í fyrsta skipti?
Hvað getur aukið sjálfsöryggi í fyrsta skipti?
Hvaða áhrif gæti neysla áfengis haft í þessum tilfellum?

Glæra Hvað þurfa stelpur og strákar ...

Dæmisaga 1.4. A

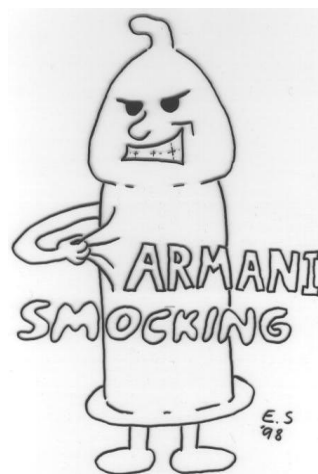
Sæunn og Pálmi hafa verið saman í nokkurn tíma. Þetta er fyrsta samband þeirra beggja. Þau hafa ekki sofið saman en langar til þess.

Hvernig vita þau hvort þau eru tilbúin til þess?

Dæmisaga 1.4. B

Jón er nýbúinn að kynnast stelpu og hann er mjög skotinn í henni. Jón hefur aldrei verið með stelpu áður. Þau hafa ekki sofið saman. Hann er einn heima um helgina og hefur boðið henni til sín. Hann vonast til að eitthvað gerist á milli þeirra en er jafnframt dálítið óöruggur.

Hvernig veit hann hvort hann er tilbúinn?



Æfing 1.5 Samkynhneigð í öðru ljósi

Markmið Vinna með viðhorf til kynhneigðar.

Aðferð

1. Skipta bekknum í nokkra hópa.
2. Dreifa 3–4 spurningum til hvers hóps og biðja þá um að ræða þær (Æfing 1.5 – Spurningar). Einn þarf að skrá niður hugmyndir hópsins.
3. Einn úr hverjum hópi greinir frá umræðum hópsins.
4. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: Hvernig fannst ykkur að spyrja þessara spurninga um gagnkynhneigða? Hvernig myndi þú svara öðruvísi ef spurt væri um homma og lesbíur? Kom eitthvað á óvart?

Til kennara Margar af þessum spurningum eru yfirleitt spurðar um homma og lesbíur en sjaldan um gagnkynhneigða.

Æfing 1.5 Spurningar

1. Hvað felst í því að vera gagnkynhneigður?
2. Hvernig veit maður hvort maður er gagnkynhneigður?
3. Hvað veldur gagnkynhneigð? Er hún meðfædd eða eitthvað sem við lærum?
4. Fjölmíðlar lýsa gagnkynhneigðum sem einstaklingum sem eru mjög uppteknir af kynlífi. Hvers vegna?
5. Það er staðreynd að stór hluti hjónabanda gagnkynhneigðra enda með skilnaði. Af hverju er svona erfitt fyrir gagnkynhneigða að vera í löngu sambandi?
6. Finnst þér það móðgangi ef gagnkynhneigður einstaklingur reynir við þig?

Gott kynlíf er að



Þykja vænt um eigin líkama
Sýna gagnkvæmt traust
Tala saman
Geta sett mörk
Virða mörk annarra
Lifa í sátt við eigin kynhneigð
Nota getnaðarvarnir
Líða vel saman
Báðir aðilar njóta
Geta myndað náið samband

HEILBRIGT KYNLÍF ER.....

.....GOTT



.....SKEMMTILEGT

FJÖLBREYTT

Kynheilbrigði

- Hafa réttar upplýsingar
- Geta talað saman
- Taka ábyrgar ákvarðanir
- Gagnkvæm virðing
- Nota getnaðarvarnir
- Varast kynsjúkdóma
- Hafna stöðluðum ímyndum um kynlíf og kynhneigð

Hvað þurfa strákar og stelpur að hugsa um áður en þau stunda kynlíf?

Er ég tilbúin/n?
Treysti ég bólfélaganum?
Þekki ég bólfélagann?
Ríkir **gagnkvæm virðing**?
Er **samþykki beggja** fyrir hendi?
Get ég **talað** um það sem ég vil og þarf?
Get ég sett öðrum **mörk** ?
Er ég búin/n að ákveða hvaða
getnaðarvarnir ég vil nota?

Hvað finnst þér mikilvægt að hugsa um?

2. kafli

Sambönd

Meginmarkmið	Efla skilning á því sem einkennir heilbrigt kynferðislegt samband.
Markmið	Skoða eigin hugmyndir um traust í kynferðislegu sambandi. Átta sig á aðstæðum þegar setja þarf mörk í kynferðislegu sambandi. Skilja mikilvægi trúnaðar í kynferðislegu sambandi. Gera sér grein fyrir mikilvægi tillitssemi við sambandsslit. Gera sér grein fyrir eiginleikum góðs kynferðislegs sambands.

Á unglingsárunum er einstaklingurinn að átta sig á sjálfum sér sem kynveru. Hann byrjar síðan smám saman að gera sér grein fyrir tilfinningum sínum gagnvart einstaklingi af gagnstæðu eða sama kyni. Hann þarf að læra að byggja upp gott kynferðislegt samband og gera sér grein fyrir því að það taki einhvern tíma. Í góðu sambandi þarf hann að geta treyst hinum aðilanum og að trúnaður sé virtur. Það þarf einnig að vera vissu fyrir því að um gagnkvæman vilja og sameiginlega ábyrgð sé að ræða. Auk þess þarf hann að kunna að setja sjálfum sér og öðrum mörk í kynferðislegu sambandi.

Mörk eru skilaboð sem einstaklingur gefur öðrum um hvaða hegðun honum finnst vera rétt eða röng. Í uppvextinum lærir fólk smám saman að setja öðrum mörk. Þau breytast smátt og smátt samhliða því að við eldumst, öðlumst nýja reynslu og nýja vini. Það er mikilvægt fyrir einstakling að bregðast við ef hann finnur að einhver er að fara yfir mörkin sem viðkomandi hefur sett sér í sambandi við kynlíf.

Upplýsingar

Heilbrigt kynferðislegt samband

Heilbrigt kynferðislegt samband byggist á því að einstaklingar geta deilt gildismati sínu. Það einkennist af heiðarleika, samþykki beggja og er báðum til ánægju. Þess er gætt að varast ótímabæra þungun og kynsjúkdóma/alnæmi. Engin misnotkun á sér stað (SIECUS, 1999).

Myndun góðs kynferðislegs sambands

Það getur verið mjög misjafnt hvaða skilning fólk leggur í gott samband. Jafnvel innan sama sambands hafa einstaklingar misjafnar skoðanir á því. Það eru viss atriði sem gera sambönd heilbrigð og sterk. Þessi atriði eru:

Samkomulag: Geta leyst úr ágreiningi.

Samskipti: Læra að hlusta vel og tjá sig skýrt.

Skuldbinding: Það ríkir gagnkvæmur skilningur á 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: Geta sett sjálfum sér og öðrum mörk. Það gerir fólki kleift að vera sjálfstætt og tengjast um leið annarri manneskju á heilbrigðan hátt.

Upplýsingar

„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.“ (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1993).

Æfing 2.1 Traust í kynferðislegu sambandi

Markmið Skoða eigin hugmyndir um traust í kynferðislegu sambandi.

Aðferð

1. Biðja nemendur að láta sér detta í hug
 - a) Allt sem getur tengst trausti í kynferðislegu sambandi.
 - b) Allt sem getur tengst vantrausti í kynferðislegu sambandi.
2. Kennari skráir allar hugmyndir á töfluna, ræðir atriðin við nemendur og spyr þá ef til vill spurninganna:
Hvað er líkt/ólíkt með þessum atriðum?
Hvað einkennir traust kynferðislegt samband?
Hvað einkennir kynferðislegt samband þar sem ríkir vantraust?

Glæra Traust

Æfing 2.2 Fyrstu kynni – kynferðisleg mörk

Markmið Átta sig á aðstæðum þegar setja þarf mörk í kynferðislegu sambandi.

Aðferð

1. Skipta nemendum í hópa eftir kynjum.
2. Láta stelpur fá dæmisögu 2.2 A og stráka 2.2 B.
3. Biðja hvorn hóp að ræða dæmisöguna. Einn úr hópnum skráir hugmyndir hans.
4. Biðja einn úr hverjum hópnum að segja frá niðurstöðum hópsins.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði og spyr þau ef til vill spurninganna:
Hvernig setjum við mörk?
Er erfitt að setja mörk – hvers vegna?
Er erfiðara að setja mörk á kynmök en munnmök – hvers vegna?

Glæra Kynferðisleg mörk

Dæmisaga 2.2 A

Þú ert á fyrsta stefnumóti með strák og ferð með honum heim. Þið farið að kyssa og kela **en svo vilt þú ekki ganga lengra**. Hann reynir þá að fá þig til að vera lengur.

Hvað gerir þú og hvers vegna?
Skiptir máli hvort þú sefur hjá við fyrstu kynni?
Hvernig segir þú honum hvað þú vilt gera? Nefnið a.m.k. þrjú dæmi.

Dæmisaga 2.2 B

Þú ert á fyrsta stefnumóti með stelpu og ferð með henni heim. Þið farið að kyssa og kela **en svo vilt þú ekki ganga lengra**. Hún reynir þá að fá þig til að vera lengur.

Hvað gerir þú og hvers vegna?
Skiptir máli hvort þú sefur hjá við fyrstu kynni?
Hvernig segir þú honum hvað þú vilt gera? Nefnið a.m.k. þrjú dæmi.

Afing 2.3

Trúnaður

Markmið Skilja mikilvægi trúnaðar í kynferðislegu sambandi.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í nokkra hópa eftir kynjum.
 2. Gefa þeim dæmisögu 2.3.
 3. Biðja þá að ræða um dæmisöguna. Einn úr hópnum skráir niður hugmyndir hans.
 4. Biðja einn úr hverjum hópnum að greina frá niðurstöðum hópsins.
 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvernig líður þeim sem haldið er framhjá?
Hvernig líður þeim sem heldur framhjá?
Hvers vegna heldur fólk framhjá?
Skiptir máli með hverjum er haldið framhjá?
Hvert er hægt að leita ef manni líður illa?

Glæra Trúnaður í sambandi

Dæmisaga 2.3

Þú hefur verið í föstu sambandi í nokkra mánuði. Þú fréttir að kærastan/inn hefur haldið framhjá þér.

Hvað gerir þú og hvers vegna?

Hvaða áhrif getur þetta haft á þig og samband ykkar?

Afing 2.4 Tillitssemi

Markmið Gera sér grein fyrir mikilvægi tillitssemi við sambandsslit.

Aðferð

1. Skipta nemendum í nokkra hópa.
2. Gefa þeim dæmisögu 2.4.
3. Biðja þá að ræða um dæmisöguna. Einn skráir niður hugmyndir hópsins.
4. Biðja einn úr hverjum hópi að segja frá hugmyndum hópsins.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvernig er hægt að slíta sambandi á tillitssaman hátt?
Hvernig myndir þú vilja láta segja þér upp?

Glæra Tillitssemi

Dæmisaga 2.4

Þú hefur verið í föstu sambandi í nokkra mánuði en vilt nú slíta því á tillitssaman hátt.

Hvernig mundir þú orða uppsögnina? Komið með nokkrar tillögur.

Æfing 2.5**Gott kynferðislegt samband**

Markmið

Gera sér grein fyrir eiginleikum góðs kynferðislegs sambands.

Aðferð

1. Biðja allan bekkinn um að koma með hugmyndir um hvað einkennir gott kynferðislegt samband.
2. Skrifa hugmyndir nemenda á töfluna.
3. Ræða við nemendur um hugmyndir þeirra og spyrja ef til vill:
Hverju þurfum við að deila með öðrum í góðum kynferðislegum samböndum?
Hvað stuðlar að góðu kynferðislegu sambandi?

Glærur

Hverju deilum við í kynlífi?
Hvað gerir samband gott?

Traust

Byggist á því að:

Vera heiðarleg/ur

Standa við loforð

Halda trúnað

Vera samkvæm/ur sjálfum sér

Niðurlægja ekki aðra

Tala ekki illa um aðra

Sýna tillitssemi

Sýna umhyggju

Traust samband skapar öryggi og vellíðan

Kynferðisleg mörk við fyrstu kynni

Gerðu ekkert sem þú vilt ekki gera

Hættu þegar þú ert beðin/n um það

Segðu skýrt hvað þú vilt og vilt ekki

Trúnaður í sambandi

Gagnkvæm virðing

Treysta öðrum fyrir tilfinningum og
reynslu

Halda gefin loforð

Vera einlæg/ur

Vera trú/r

Tillitssemi

felst í því að:

Vera kurteis
Sýna sanngirni
Sýna umhyggjusemi
Sýna þolinmæði
Vera umburðarlynd/ur
Vera nærgætin/n
Sýna skilning á óskum hans eða hennar

Hverju deilum við í kynlífi?

Ást

Trúnaði

Hlýju

Nautn

Hamingju

Sárindum

Vonbrigðum

Löngunum

Hugsunum

Umhyggju

Velliðan

Nánd

Gleði

Hvað gerir samband gott?

Nánd
Traust
Trúnaður
Tala saman
Gráta saman
Hlæja saman
Gagnkvæm virðing
Sameiginleg ábyrgð
Þekkja langanir hvors annars
Leita aðstoðar ef vandamál koma upp

3. kafli

Virðing

Meginmarkmið	Stuðla að gagnkvæmri virðingu í kynferðislegum samböndum.
Markmið æfinga	Átta sig á gildi sjálfsvirðingar í kynlífi. Gera sér grein fyrir mikilvægi einlægni og trúnaðar gagnvart vinkonu/vini. Skoða þætti sem tengjast virðingu fyrir eigin ákvörðunum og annarra.

Sjálfsvirðing felur í sér að einstaklingur hefur þann styrk að geta staðið með sjálfur sér en gætir þess jafnframt að vera tillitsamur við aðra. Hann þarf að geta sagt hvað hann vill og hvað ekki. Stundum verður einstaklingur öruggur og það tekur hann tíma að læra hvað honum hentar og hvað ekki. Oft er þetta mjög flókið ferli fyrir hann. Einstaklingur getur lært að verða öruggur í gegnum reynslu og fræðslu sem hann fær. Til þess að einstaklingi líði vel með sjálfan sig þá er jákvætt að fara sér hægt í allri nýrri reynslu. Þetta er einkum mikilvægt þegar kemur að kynlífi. Þó að kynlífið geti verið ánægjulegt þá getur það líka verið erfitt og valdið flóknum tilfinningum ef það er ekki gert á öruggan og traustan hátt. Neikvæð reynsla af kynlífi getur auðveldlega brotið niður sjálfsvirðingu einstaklingsins.

Upplýsingar

Sjálfsmýndin

Sjálfsmýnd einstaklingsins er sú skoðun sem hann hefur á sjálfum sér og mótast meðal annars í samskiptum við aðra. Einn þáttur sjálfsmýndar er sjálfsvirðing hans. Á unglingsárunum er sjálfsmýndin að þroskast og unglingar velta fyrir sér spurningum um sjálfa sig eins og „Hver er ég?“, „Hvað finnst öðrum um mig?“, „Er ég eðlileg/ur?“. Svör við þessum spurningum eru mikilvægar fyrir þroska hvers og eins. Á unglingsárunum fara skoðanir félaganna að skipta meira máli. 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 kynlífi sem hversdagslífi.

Upplýsingar

Að setja mörk í kynlífi

Það er algengt að strákar ætli stelpum að setja mörk í kynferðislegu sambandi. Fundur með 120 ungmönnum í Bandaríkjunum leiddi í ljós að flestir strákar sögðust ekki setja mörk. Sumir færu eins langt í kynferðislegu sambandi og stelpan gæfi tilefni til. Strákum fannst að stelpur ættu að setja mörkin (Fay og Yanoff, 2000).

Æfing 3.1 Sjálfsvirðing í kynlífi

Markmið Átta sig á gildi sjálfsvirðingar í kynlífi.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í nokkra hópa.
 2. Biðja helming hópanna að skrifa á miðju blaðs
Sjálfsvirðing í kynlífi og hinn helminginn að skrifa
Lítilsvirðing í kynlífi.
 3. Biðja þá að ræða og skrá hvað felst í þessum orðum og koma með dæmi.
 4. Biðja hópana að hengja upp blöðin og segja frá því sem fram kom.
 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Af hverju er sjálfsvirðing mikilvæg í kynlífi?
Hvað getur gerst ef hún er ekki til staðar?

Glæra Sjálfsvirðing

Æfing 3.2 Trúnaður – virðing fyrir öðrum

Markmið Gera sér grein fyrir mikilvægi einlægni og trúnaðar gagnvart vinkonu/vini.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í kynjaskipta hópa.
 2. Láta þá fá dæmisögu 3.2 A og 3.2 B á blaði.
 3. Biðja þá að ræða dæmisögurnar og skrá á blaðið.
 4. Biðja einn úr hverjum hópi að segja frá þeirra umfjöllun.
 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvað væri heiðarlegt að gera?
Hvað verður um venskapinn milli þeirra?

Glæra Virðing fyrir öðrum

Dæmisaga 3.2 A

Besti vinur þinn er búinn að vera með stelpu á föstu í nokkra mánuði. Þið þrjú farið oft út saman. Þú ert farinn að kynnast stelpunni og ert orðinn hrifinn af henni. **Þér finnst jafnvel að hún hafi áhuga á þér.** Eitt kvöldið þegar vinur þinn er úti á landi hringir hún í þig og býður þér heim til sín.

Á hann að fara til hennar – hvers vegna?
Á hann ekki að fara til hennar – hvers vegna?

Dæmisaga 3.2 B

Besta vinkona þín er búin að vera með strák á föstu í nokkra mánuði. Þið þrjú farið oft út saman. Þú ert farin að kynnast stráknum og ert orðin hrifin af honum. **Þér finnst jafnvel að hann hafi áhuga á þér.** Eitt kvöldið þegar vinkona þín er úti á landi hringir hann í þig og býður þér heim til sín.

Á hún að fara til hans – hvers vegna?
Á hún ekki að fara til hans – hvers vegna?

Æfing 3.3 Virðing fyrir ákvörðunum tengdum kynlífi

Markmið Skoða þætti sem tengjast virðingu fyrir eigin ákvörðunum og annarra.

Aðferð

1. Skipta nemendum í nokkra hópa.
2. Láta þá fá dæmisögu 3.3.
3. Biðja þá að ræða söguna miðað við möguleika a) og b) og skrá niður hugmyndirnar sem fram koma.
4. Biðja einn frá hverjum hópi að greina frá umfjöllun og niðurstöðum.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hversu mikilvægt er að Ragga standi við það sem hún hefur ákveðið?
Er Steini að sýna Rögggu lítilsvirðingu?
Á einhver þvingun sér stað?
Gæti það hafa breytt einhverju ef þau hefðu talað saman áður?
Ber einhver ábyrgð á því að aðstæður séu skemmtilegar eða leiðinlegar?
Hvað gæti gert þessar aðstæður ánægjulegri?

Glæra Mörk
Að setja mörk

Dæmisaga 3.3

Steini og Ragga hafa verið stutt saman. Eitt kvöldið eru þau að kela en Ragga er ekki tilbúin til að hafa samfarir. Steini verður fúll.

- a) Ragga er hrædd um að hún hafi eyðilagt stemmninguna og óttast að hann hætti með sér.
Hvers vegna ætti hún að óttast það?
Hvað getur hún sagt við hann? Setjið fram 2–3 setningar.
- b) Ragga lætur framkomu Steina ekki hafa áhrif á sig.
Hvers vegna?
Hvað getur hún sagt við hann? Setjið fram 2–3 setningar.



SJÁLFSVIRÐING

Felur í sér að:

- Vera sátt/ur við sjálfan sig
- Segja og gera það sem manni líður vel með
- Setja sér mörk
- Setja öðrum mörk
- Stefna að ákveðnum markmiðum í lífinu
- Geta staðið við það sem maður segir og gerir

Sjálfsvirðing skapar virðingu annarra

Virðing fyrir öðrum

- Hlusta á aðra
- Gæta trúnaðar
- Vera heiðarleg/ur
- Sýna einlægni og
- nærgætni í samskiptum

MÖRK

Mörk eru skilaboð sem einstaklingur gefur öðrum um hvaða hegðun honum finnst rétt eða röng

- Þú þarft 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
- Sagt NEI
- Sett mörk á þvinganir, t.d. ef þú gerir ekki það sem ég vil

4. kafli

Tjáskipti

Meginmarkmið	Stuðla að jákvæðum tjáskiptum um kynlíf og getnaðarvarnir.
Markmið æfinga	Átta sig á gildi þess að ræða saman um kynlíf. Skilja hvað einkennir góð tjáskipti í heilbrigðu kynferðislegu sambandi. Gera sér grein fyrir mikilvægi tjáskipta um smokkanotkun.

Til þess að mynda og byggja upp gott kynferðislegt samband er mikilvægt að ræða saman af hreinskilni og einlægni um kynlíf. Það veit enginn fyrirfram hvað maður vill og hvað maður vill ekki í kynlífi. Þó einstaklingur sé búinn að vera í nokkrum samböndum þá gildir ekki það sama um alla. Það þarf ávallt að læra inn á nýjan einstakling, kynna sér viðhorf hans og skoðanir.

Mörgum finnst erfitt að tala um kynlíf og lítið er um góðar fyrirmyndir um slíkt, t.d. í sjónvarpi og kvikmyndum. Þar er kynlífi oft lýst á óraunsæjan hátt, ýmist rómantískan eða ofbeldisfullan. Iðulega er gefin mynd af kynlífi þar sem fólk er í ástarsamböndum án þess nokkurn tíma að ræða um notkun getnaðarvarna. Afleiðingar þess að nota ekki getnaðarvarnir eru sjaldan umfjöllunarefni. Jafnframt er algengt að ræða um kynlíf í gríni en sjaldnast í einlægni og af alvöru.

Raunveruleikinn er hins vegar annar því að í venjulegum samböndum fólks er meiri skuldbinding og ábyrgð en fram kemur í þessum miðlum. Ef fólk vill stunda öruggt kynlíf og njóta þess þá verður það að geta rætt saman á einlæglega hátt um kynlíf, afleiðingar þess og notkun getnaðarvarna. Þannig kemur maður þörfum sínum og mörkum á framfæri, skapar trúnað og traust.

Upplýsingar

Tjáskipti um kynlíf

Í kynferðislegum samböndum vantar oft að ungt fólk ræði saman um kynlíf og því er oft óljóst hvaða getnaðarvarnir skuli nota. Ungt fólk sem er búð að vera lengur saman áður en það byrjar að stunda kynlíf er líklegra að ræða saman um að nota getnaðarvarnar (Stone og Ingham, 2002). Það hefur komið fram að ef einstaklingur öðlast æfingu í að tala um kynlíf og getnaðarvarnir getur það auðveldað honum að ræða málin við raunverulegar aðstæður (Woloshyn og Rye, 1995). Einstaklingur sem geta rætt um getnaðarvarnir við rekkjunaut eru líklegri til að nota þær með góðum árangri (Wight, Abraham og Scott, 1998).

Fundur með 120 ungmennum í Bandaríkjunum leiddi í ljós að þegar ungt fólk hefur kynmök þá segja þau að það gerist bara en lítið sé talað um það. Ungu fólki finnst það eitthvað vandræðalegt að setja mörk í byrjun sambands. Síðan gerist það iðulega í hita leiksins að ekki er hægt að hafa stjórn á aðstæðum. Strákum fannst sérstaklega erfitt að ræða um það að setja mörk í kynferðislegu sambandi og hvað þeim líkar og líkar ekki. Hópurinn var sammála um að góð tjáskipti væru lykillinn að heilbrigðu kynlífi og að þau þyrftu að grundvallast á vináttu, trausti, virðingu og skilningi (Fay og Yanoff, 1995).



Æfing 4.1

Umræðuefni um kynlíf

Markmið	Átta sig á gildi þess að ræða saman um kynlíf.
Aðferð	1. Skipta nemendum í kynjaskipta hópa. 2. Láta nemendur fá dæmisögu 4.1. 3. Biðja nemendur að skrá hvaða atriði það eru sem er mikilvægt fyrir Fanney og Jónas að ræða saman um. 4. Einn gerir grein fyrir niðurstöðum hópsins. 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: Hvaða afleiðingar getur það haft ef ekki er rætt saman um þessi mál? Er munur á kynjum í þessum aðstæðum?
Glærur	Sex kostir við að tala saman um kynlíf

Dæmisaga 4.1

Fanney og Jónas hafa þekkt í nokkrar vikur. Þau eru hrifin hvort af öðru. Þau eru á leið heim til Jónasar og eftirfarandi hugmyndir brjótast um í þeim.

Fanney hugsar:

Ætli við sofum saman? Kannski kemur mamma hans óvænt heim! Er hugsanlegt að hann sé með kynsjúkdóm? Ætli hann hugsar kannski bara um sjálfan sig, vilji bara fá það og fara svo að sofa. Heilsar hann mér kannski ekki á morgun ef við sofum saman?

Jónas hugsar:

Ætli við sofum saman? Vonandi er hún á pillunni. Mig langar ekki að nota smokk. Ég veit ekki hvort ég á smokk heima. Ætli mér standi örugglega? Mun ég geta fullnægt henni? Vill hún hitta mig aftur ef hún fær það ekki?

Hvað af þessu er mikilvægt að þau ræði saman?
Hvers vegna er mikilvægt að þau ræði þessi mál?
Er fleira sem þau þurfa að ræða um?

Æfing 4.2 Tjáskipti í kynferðislegu sambandi

Markmið Skilja hvað einkennir góð tjáskipti í heilbrigðu kynferðislegu sambandi.

Aðferð

1. Skipta nemendum í hópa eftir kynjum.
2. Láta stráka fá dæmisögu 4.2 A og stelpur dæmisögu 4.2 B.
3. Biðja hópana um að ræða dæmisögurnar. Einn skráir hugmyndir hópsins.
4. Biðja einn úr hverjum hópi að segja frá þeirra umfjöllun.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvers vegna er hann/hún með henni/honum?
Hvernig haldið þið að þetta samband endi?
Getur maður elskað þann sem er vondur við mann?
Getur verið að sambandið hafi verið öðruvísi í byrjun?

Glæra Hvað einkennir jákvæð tjáskipti?

Dæmisaga 4.2. A

Davíð og Rakel hafa verið saman í um 6 mánuði. Hann kemur í party þar sem hún er með vinkonum sínum. Hún tekur varla eftir því þegar hann kemur. Hann gengur til hennar og segir: Átti ég ekki að ná í þig núna? Hún lítur varla á hann en segir svo: Æ, hvað er eiginlega að þér? Af hverju kemur þú svona snemma! Getur þú aldrei gert neitt rétt!!! Oh þú ert svo glataður.

Hvað finnst ykkur um þessi tjáskipti parsins?
Hafa neikvæð tjáskipti áhrif á kynlíf þeirra?
Gefið 2–3 dæmi um hvernig hún hefði getað svarað honum á jákvæðan hátt.

Dæmisaga 4.2. B

Davíð og Rakel hafa verið saman í um 6 mánuði. Hún kemur í party þar sem hann er með vinum sínum. Hann tekur varla eftir því þegar hún kemur. Hún gengur til hans og segir: Átti ég ekki að ná í þig núna? Hann lítur varla á hana en segir svo: Æ, hvað er eiginlega að þér? Af hverju kemur þú svona snemma! Getur þú aldrei gert neitt rétt!!! Oh þú ert svo glötuð.

Hvað finnst ykkur um þessi tjáskipti parsins?
Hafa neikvæð tjáskipti áhrif á kynlíf þeirra?
Gefið 2–3 dæmi um hvernig hann hefði getað svarað henni á jákvæðan hátt.

Æfing 4.3

Talað saman um smokkinn

Markmið	Gera sér grein fyrir mikilvægi tjáskipta um smokkanotkun.
Aðferð	1. Skipta nemendum í hópa með fjórum í hverjum hópi, tveimur stúlkum og tveimur strákuðum, ef það er hægt. 2. Láta hvern hóp hafa dæmisögu 4.3. 3. Biðja nemendur að ræða dæmisöguna og skrá hugmyndir sínar. 4. Biðja einn úr hverjum hópi að segja frá umræðunni í hópnum. 5. Kennarinn fer yfir aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: Er kynlífið betra þegar smokkurinn er ekki notaður? Hversu mikið öryggi næst með því að nota ekki smokkinn? Hverjar gætu verið ástæður fyrir því að hann vill ekki nota smokkinn? Hver ber ábyrgð á því að stelpan verði ófrísk?
Glæra	Hvers vegna er smokkurinn ekki notaður?

Dæmisaga 4.3

Þar sem er búið að vera saman í nokkra mánuði er að kela. Stelpan segir við strákinn: Ætlar þú ekki að nota smokk? Hann segir: Það er miklu betra ef við notum hann ekki.

Þau eru ósammála um notkun smokksins.

Komið með a.m.k. þrjár setningar sem hún getur sagt til að sannfæra hann um að nota smokkinn.

SEX

KOSTIR VIÐ AÐ TALA SAMAN UM KYNLÍF

- Skapar traust
- Segir hvað þú vilt eða vilt ekki
- Gerir kynlífið skemmtilegra og betra
- Eykur fjölbreytni kynlífsins
- Auðveldar notkun getnaðarvarna
- Gerir kynlífið öruggara

Hvað einkennir jákvæð tjáskipti?

Hlusta á hinn aðilann

Heiðarleiki

Einlægni

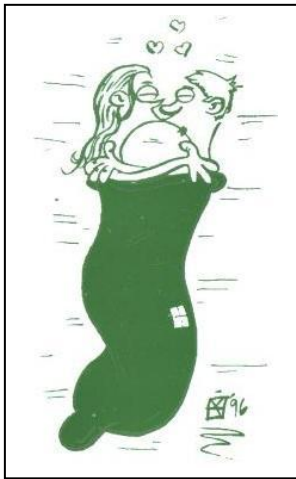
Tillitssemi

Vera skilningsrík/ur

Hrósa

Jákvæð tjáskipti eru uppbyggjandi

Hvers vegna er smokkurinn ekki notaður?



- Erfitt að tala saman um notkun hans
 - Erfitt að kaupa hann
 - Eyðileggur stemninguna
 - Minni tilfinning
 - Stelpan á pillunni
 - Er ekki til staðar
 - Strákurinn segist hafa fulla stjórn
 - Strákurinn er hræddur um að fá sáðlát of fljótt
 - Óþægilegt að láta horfa á sig meðan hann er settur á
-

Hver er þín ástæða?

5. kafli

Jafnræði

Meginmarkmið	Stuðla að gagnkvæmum skilningi kynjanna á sérkennum þeirra sem kynverur.
Markmið	Átta sig á eigin gildum og viðhorfum til kynhegðunar kynjanna. Vinna með stöðluð viðhorf til smokkanotkunar. Gera sér grein fyrir kynjamun varðandi sjálfsfróun. Skoða orðanotkun yfir kynfæri beggja kynja.

Hin hefðbundnu viðhorf til kynjanna leggja áherslu á að stúlkur séu tilfinningaríkar og viðkvæmar og strákar sterkir og jafnframt valdamiklir. Þessi viðhorf hafa tekið töluverðum breytingum á síðustu árum með vaxandi áherslu á jafnræði kynjanna. Hvað kynlíf varðar hefur strákurinn oft verið sá sem í gegnum tíðina hefur tekið fyrstu skrefin 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 einhver vandamál (t.d. þungun, kynsjúkdóma) og að það sé jafnvel sársaukafullt (meyjarhaft rofnar). Skilaboðin til þeirra eru iðulega að kynlíf sé hættulegt og það sé jafnvel ekki viðeigandi að stúlkur eigi frumkvæðið í kynlífi eða eigi rétt á að njóta þess. Þó að fyrsta reynsla hjá strákum geti oft tengst ýmsum vandamálum þá fá þeir iðulega jákvæð skilaboð um karlmennsku, kyngetu karla og mátt þeirra á þessu sviði. Það er mikilvægt í nútímasamfélagi að lögð sé áhersla á jafna stöðu kynjanna í kynfræðslu.

Upplýsingar

Margs konar kynjamunur hefur komið fram hér á landi varðandi viðhorf ungs fólks til getnaðarvarna. Stúlkum finnst mikilvægar en strákum að þekkja vel viðkomandi áður en kynmök eru höfð, auðveldar að nota getnaðarvarnir, mikilvægar að byrja notkun öruggra getnaðarvarna við fyrstu kynmök en finnst það sé meira mál að kaupa smokka. Strákum finnst hins vegar mun oftara að smokkanotkun dragi úr ánægju kynlífsins og erfiðar að gera áætlanir um notkun getnaðarvarna (Bender og Kosunen, 2005).

Rannsóknir í gegnum tíðina hafa sýnt fram á kynjamun hvað varðar sjálfsfróun. Rannsókn Træen og Samuelson (2007) sýndi að strákar byrjuðu fyrr að stunda sjálfsfróun en stúlkur og hlutfallslega mun fleiri strákar stunduðu sjálfsfróun. Alls sögðust um 83% 14,9 ára stráka, um 93% 15,5 ára stráka og um 92% 16,4 ára stráka hafa stundað sjálfsfróun. Þetta var mun lægra hjá stúlkum en samsvarandi tölur voru um 58%, 66% og 67%. Sama rannsókn sýndi að stúlkur voru með strákum sem voru að meðaltali 2,9 árum eldri en þær en strákar voru með stúlkum að meðaltali 0,2 árum yngri en þeir.

Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008

Þar segir í 23. gr. að á öllum skólastigum skulu nemendur hljóta fræðslu um jafnréttismál.



Æfing 5.1 Kynin – stöðluð viðhorf

Markmið Átta sig á eigin gildum og viðhorfum til kynhegðunar kynjanna.

Aðferð 1. Skipta bekknum í kynjaskipta hópa.
2. Láta stráka fá nokkrar fullyrðingar um stelpur og stelpur um stráka.

Fullyrðingar um stráka:

Strákum finnst oft erfitt að ræða um kynlíf
Strákar taka meiri áhættu í kynlífi
Strákum finnst þeir þurfa að standa sig í kynlífi
Strákar eiga að vita allt um kynlíf
Strákar eiga oft erfitt með að spyrja hvort stelpan noti getnaðarvörn
Strákar horfa meira á klám en stelpur
Strákar eru með kynlíf á heilanum
Strákar eiga að hafa frumkvæði í kynlífi
Strákar stunda oft kynlíf án tilfinningatengsla
Strákar eru folar ef þeir sofa hjá mörgum

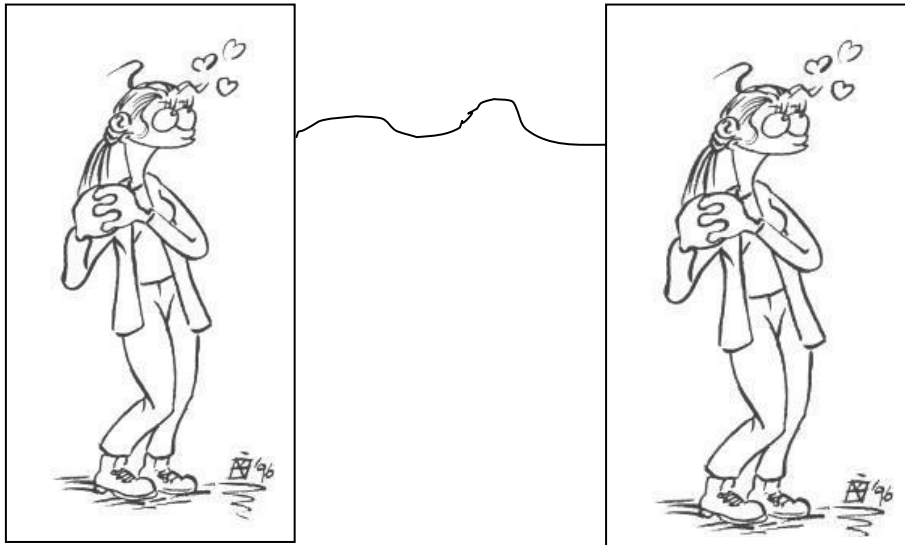
Fullyrðingar um stelpur:

Stelpur fá oft skilaboð um að kynlíf sé hættulegt
Stelpur eiga að bera ábyrgð á notkun getnaðarvarna
Stelpur eru druslur ef þær sofa hjá mörgum
Stelpur eiga erfiðara með að kaupa smokkinn
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 sín eigin kynfæri
Stelpur treysta á að strákurinn kunni fyrir sér í kynlífi
Stelpur hafa ekki áhuga á klámi
Stelpur eiga erfitt með að stunda kynlíf án tilfinningatengsla

3. Ræða fullyrðingarnar og skrá niður hugmyndir hópsins. Hvað finnst ykkur um þessar fullyrðingar? Sýna þær almenn viðhorf unglunga til kynjanna? Prófið að breyta um kyn fullyrðingarinnar.
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:
Eru þetta algeng viðhorf?
Hvað finnst ykkur um þessi viðhorf?

Glæra

Þú



Æfing 5.2 Stöðluð viðhorf

Markmið Vinna með stöðluð viðhorf til smokkanotkunar.

Aðferð

1. Skipta nemendum í kynjaskipta hópa.
2. Láta stelpur fá dæmisögu 5.2 A og stráka fá sögu 5.2 B.
3. Biðja þau að ræða um dæmisöguna og skrá hugmyndir hópsins.
4. Biðja einn úr hverjum hópi að segja frá niðurstöðum hópsins.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og getur m.a. spurt:
Hvað finnst ykkur um að stelpa/strákurinn sé með smokk á sér?
Hvaða skilaboð er verið að gefa? Lauslæti eða ábyrgð?

Glæra Smokkurinn

Dæmisaga 5.2 A

Þú og vinur þinn fóruð í bíó og síðan á kaffihús. Þú ert spennt fyrir honum en ert ekki alveg viss um hvort hann er hrifinn af þér. Þið hafið ekki sofið saman. Hann nær í eitthvað í veskinu sínu og þú sérð smokkapakka þar.

Hvað segir það um hann? Nefnið nokkur atriði.

Dæmisaga 5.2 B

Þú og vinkona þín fóruð í bíó og svo á kaffihús. Þú ert spenntur fyrir henni en ert ekki alveg viss um hvort hún er hrifin af þér.

Þið hafið ekki sofið saman. Hún nær í eitthvað í töskunni sinni og þú sérð smokkapakka í henni.

Hvað segir það um hana? Nefnið nokkur atriði.

Æfing 5.3 Sjálfsfróun og kynjamunur

Markmið Gera sér grein fyrir kynjamun varðandi sjálfsfróun.

Aðferð

1. Skipta nemendum upp í kynjaskipta hópa.
2. Láta stelpur fá fullyrðinguna: Stelpur stunda sjaldan sjálfsfróun.
3. Láta stráka fá fullyrðinguna: Strákar stunda oft sjálfsfróun.
4. Biðja þau um að ræða fullyrðingarnar, koma með rök fyrir þeim og skrá helstu ástæðurnar á blað.
5. Hver hópur hengir upp blaðið í skólastofunni.
6. Kennari fer yfir áhersluatriði á blöðunum og spyr ef til vill:
Er eðlilegt að stunda stjálfsfróun?
Hvað kemur í veg fyrir að fólk stundi sjálfsfróun?
Haldið þið að sé munur á kynjum í sambandi við sjálfsfróun og hvers vegna?

Glæra Sjálfsfróun

Æfing 5.4 Orðanotkun yfir kynfæri

Markmið Skoða orðanotkun yfir kynfæri beggja kynja.

Aðferð

1. Skipta nemendum í 3–4 manna kynjaskipta hópa.
2. Biðjið helming hópanna að skrá á stórt blað orð sem notuð eru um kynfæri karla og hinn helminginn um kynfæri kvenna.
3. Nemendur hengja blöðin upp í stofunni.
4. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hver er helsti munurinn á orðum yfir kynfæri kvenna og karla?
Er eitthvað af þessum orðum niðurlægjandi eða uppheljandi?
Geta falist fordómar í orðanotkun um kynfærin?
Eru einhver orð hlutlaus?

Glæra Orð um kynfæri

Þú



mátt eiga FRUMKVÆÐI í kynlífi

berð ÁBYRGÐ á þínu kynheilbrigði

þarft að hafa SJÁLFSTRAUST

hvort sem þú ert

STELPA eða STRÁKUR

SMOKKURINN

Að eiga smokk og vilja nota hann merkir:

ÁBYRGÐ tekin á eigin kynlífi
bæði hjá strákum og stelpum

VILJI til að vernda sig og aðra gegn
kynsjúkdómum og þungun

Það merkir **EKKI**

lauslæti eða kynsjúkdómasmit

Sjálfssfróun

Stelpur

Strákar

Læra hvað er gott

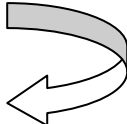
Átta sig á góðri snertingu

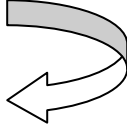
Þekkja eigin líkama

Njóta þess að fá fullnægingu

Þekkja eigin langanir og þarfir **áður** en maður fer í
kynferðislegt samband

Orð um kynfæri... hafa áhrif

Neikvæð orð
neikvæð viðhorf 

Jákvæð orð
jákvæð viðhorf 

6. kafli

Áhættur

Meginmarkmið	Stuðla að þekkingu og færni einstaklingsins til að koma í veg fyrir áhættusamar aðstæður í kynlífi.
Markmið æfinga	Skoða hvað felst í skyndikynnum. Gera sér grein fyrir áhættusömum aðstæðum. Átta sig á ástæðum þess að nota ekki getnaðarvarnir.

Í kynferðislegum samböndum geta leynst ýmsar áhættur. Áhætturnar felast í því þegar enginn eða lítill tími er gefinn til þess að kynnast hvort öðru eða þegar lítið eða ekkert er talað saman um langanir, væntingar og þarfir. Þegar ekki er rætt um getnaðarvarnir getur það leitt til þess að þær eru ekki notaðar. Jafnframt getur áfengi og fíkniefni haft áhrif á sambandið með því að draga úr hömlum og leitt til kæruleysis í kynlífi. Undir þessum kringumstæðum finnst einstaklingnum yfirleitt ekki sérlega mikilvægt að gera einhverjar fyrirbyggjandi ráðstafanir og nota getnaðarvarnir. Það er nauðsynlegt fyrir ungt fólk að gera sér grein fyrir þessum áhættum og afleiðingum þeirra.

Þegar stofnað er til skyndikynna er ekki alltaf vitað hvort kynnin munu leiða til frekara sambands eða ekki. Að sofa hjá einhverjum sem maður þekkir lítið sem ekkert getur þýtt að einstaklingurinn er að taka alls kyns áhættu. Hann hefur ekkert traust til að byggja á og veit því ekki hvað bíður hans. Sambandið byggist ekki á neinum föstum grunni og því er gagnkvæm virðing, samábyrgð og jafnrétti sjaldnast til staðar. Með skyndikynnum getur verið tekin áhætta hvað varðar þungun og kynsjúkdómasmit. Einnig geta þau haft niðurlægingu í för með sér, eftirsjá og jafnvel ofbeldi í einhverjum tilvikum.

Upplýsingar

Notkunarleysi getnaðarvarna

Það eru margvíslegir þættir sem geta haft áhrif á það hvort ungt fólk notar getnaðarvarnir. Notkunarleysi tengist því iðulega að vera ungur að árum þegar byrjað er að stunda kynlíf, þekkjast lítið, vera í vandræðum með að ræða saman um notkun getnaðarvarna, sambandið varað í stuttan tíma og aldursmunur á parinu (Bender og Kosunen, 2005; Coleman og Ingham, 1999; Ford, Sohn og Lipkowski, 2001). Ótti við neikvæð viðbrögð bólfélaga var meginástæða þess að þora ekki að ræða fyrirfram um notkun getnaðarvarnar (Coleman og Ingham, 1999). Sýnt hefur verið fram á að minni líkur séu á notkun getnaðarvarna þegar um tveggja ára eða meiri aldursmun er að ræða milli aðila (Ford, Sohn og Lipkowski, 2001). Jafnframt hefur komið í ljós að ýmis viðhorf til notkunar getnaðarvarna skipta máli. Sumum getur fundist að aukaverkanir séu óviðunandi, smokkurinn geti eyðilagt hið rómantíska andartak og að getnaðarvarnir séu of dýrar (Ekstrand o.fl., 2005). Rannsókn hér á landi sýndi að 49% stúlkna en 61% stráka fannst að smokkar drægju úr kynferðislegri ánægju, 28% stúlkna en 22% stráka fannst að nokkurn kjark þyrfti til að kaupa smokka og 18%

stúlkna og 22% stráka fannst erfitt að gera áætlun um notkun getnaðarvarna (Bender og Kosunen, 2005).

Áfengi og kynlíf

Kynlíf og áfengi virðast oft fara saman. Samkvæmt landskönnun meðal ungs fólks kom í ljós að 32% sögðust hafa neytt áfengis fyrir fyrstu kynmök og 62% höfðu stundum eða oft neytt áfengis fyrir kynmök (Sóley S. Bender, 2010). Áfengisneysla getur haft þau áhrif að dragi úr notkun getnaðarvarna eins og smökkum. Undir þessum kringumstæðum virðist sem ungt fólk telji að það komi ekkert fyrir og það verður djarfara að taka áhættu.

Rannsókn í Finnlandi sýndi fram á að meiri neysla áfengis jók líkur á því að hafa stundað kynlíf. Einnig kom fram að þau sem drukku áfengi einu sinni í viku eða oftar voru mun ólíklegri að nota getnaðarvarnir. Það átti bæði við um stráka og stelpur. Jafnframt kom í ljós að meiri drykkja jók líkur á því meðal beggja kynja að hafa átt þrjá eða fleiri rekkjunauta (Lavikainen, Lintonen og Kosunen, 2009).

Æfing 6.1

Skyndikynni

Markmið Skoða hvað felst í skyndikynnum.

Aðferð 1. Láta alla nemendur hafa lítið blað.
2. Þeir eiga að skrifa eina setningu um skyndikynni.
3. Kennarinn safnar saman miðunum og les upp hugmyndir hópsins.
4. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvers vegna stundar fólk skyndikynni?
Hvað er gott við skyndikynni?
Hver er áhættan við skyndikynni?
Hvernig er hægt að draga úr áhættunni?

Glæra Ókostir skyndikynna

Æfing 6.2

Áhrif áfengis á kynhegðun

Markmið Gera sér grein fyrir áhættusömum aðstæðum.

Aðferð 1. Skipta nemendum í kynjaskipta hópa.
2. Láta hópana hafa dæmisögu 6.2.
3. Biðja þau að ræða um dæmisöguna og skrá hugmyndir hópsins.
4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem kom fram.
5. Kennarinn tekur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvaða ráðstafanir þurfa þau að gera?
Er líklegt að áfengi hafi haft áhrif á gang mála?

Glæra Hvað er mikilvægt að gera ef þú notar ekki getnaðarvarnir við skyndikynni?

Dæmisaga 6.2

Jóna fer í party og fær sér bjór. Í partyinu er strákur sem sýnir henni áhuga og hún hefur verið skotin í lengi. Þau sofa saman og nota engar getnaðarvarnir.

Hvernig líður stráknum/stelpunni daginn eftir?

Hvaða afleiðingar getur þetta haft?

Hverju er líklegt að þau hafi áhyggjur af? Nefnið nokkur atriði.



Afing 6.3 Óábyrgt kynlíf í föstu sambandi

Markmið Átta sig á ástæðum þess að nota ekki getnaðarvarnir.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í kynjaskipta hópa.
 2. Láta hópana annaðhvort hafa dæmisögu 6.3.A eða 6.3 B.
 3. Biðja þau að ræða dæmisöguna og skrá hugmyndir hópsins.
 4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem kom fram.
 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvað er það sem gerir okkur kærulaus í kynlífi?
Skiptir áfengi hér einhverju máli?
Hvers vegna notar fólk smokka öðru hvoru?

Glæra Hvers vegna eru getnaðarvarnir ekki alltaf notaðar?

Dæmisaga 6.3. A

Kolbrún og Kristinn eru búin að vera á föstu í nokkrar vikur og hafa verið að sofa saman. Þau nota smokkinn öðru hvoru og Kolbrún er ekki á pillunni.

Hvers vegna nota þau ekki alltaf getnaðarvarnir? Nefnið nokkur atriði.

Dæmisaga 6.3. B

Kolbrún og Kristinn eru búin að vera á föstu í nokkrar vikur og hafa verið að sofa saman. Þau nota smokkinn öðru hvoru og Kolbrún er ekki á pillunni.

Hvað gæti hjálpað þeim að nota alltaf getnaðarvarnir? Nefnið nokkur atriði.

Ókostir skyndikynna það sem getur gerst

Finnur fyrir skömm
Erfitt að hitta rekkjunaut aftur

Mun meiri líkur á eftirsjá
Þekkir rekkjunaut lítið

Hætta á kynsjúkdómum og þungun
Engar getnaðarvarnir eru notaðar

**Getur leitt til þvingunar, ofbeldis
og jafnvel nauðgunar**

Hvað er **mikilvægt** að gera ef
þú **notar ekki**
getnaðarvarnir?

Neyðarpillan – færð hana í apóteki

Fara í **kynsjúkdómagreiningu** –
Á húð- og kynsjúkdómadeild
Á heilsugæslustöð
Á læknavaktina

Hvers vegna eru getnaðarvarnir ekki alltaf notaðar?

**Erfitt að tala saman um
notkun þeirra**

Feimni

Áfengi/Vímuefni

Smokkurinn ekki til staðar

Kæruleysi

Geta valdið óþægindum

7. kafli

Varnir gegn kynsjúkdómum

Meginmarkmið	Efla þekkingu á kynsjúkdómum og styrkja jákvæð viðhorf til forvarna.
Markmið æfinga	Skoða eigin þekkingu á kynsjúkdómum. Meta sannleiksgildi fullyrðinga um kynsjúkdóma. Átta sig á viðhorfum til greiningar á kynsjúkdómum. Gera sér grein fyrir kostum smokkanotkunar. Átta sig á smithættu í kynlífi.

Kynsjúkdómar eru algengir meðal ungs fólks. Ástæður þess eru m.a. þær að ungt fólk ræðir iðulega 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 dragi 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 einstaklingurinn 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 þá ber honum strax að fara í greiningu og meðferð.

Upplýsingar

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 við HIV-smit. Helstu varnir gegn smiti er notkun smokks og að gæta varkárni við ný kynni.

Algengustu kynsjúkdómarnir hér á landi eru kynfæravörtur, kynfæraáblástur og klamydía. Aðrir kynsjúkdómar eins og HIV, lifrabólga B, lekandi, sárasótt, tríkómónas-sýking, flatlús og kláðamaur eru óalgengari (<http://www.landlaeknir.is/kynsjukdomar>).

Hverjir smitast?

Allir sem stunda kynlíf geta smitast af kynsjúkdómum en eftir því sem rekkjunautar eru fleiri og sambönd ótraustari er meiri hættu á smiti. Ungu fólki er hætt við smiti m.a. vegna þess að það er að fíkra sig áfram í kynlífi með ýmsum rekkjunautum og smokkanotkun þeirra er oft stopul.

Upplýsingar

Einkenni

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

Afleiðingar

Herpes-sýking getur valdið langvarandi óþægindum þar sem ekki er til meðferð við henni 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. Það er ekki til lækning við HIV en lyf geta seinkað ferlinu (www.landlaeknir.is; Rannveig Pálsdóttir, 1998).

Tíðni kynsjúkdóma

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

Munnmök

Ungt fólk getur smitast af kynsjúkdómi við munnmök. Rannsókn Harpern-Felsher, Cornell, Kropp og Tschann (2005) sýndi að ungmenni álíta munnmök mun áhættuminni en kynmök og að þau hafi minni heilsufarslegar afleiðingar. Þau álíta t.d. að það sé mun minni hættu á klamydíu og HIV við að stunda munnmök en kynmök.



Æfing 7.1 Kynsjúkdómar – Staða þekkingar

Markmið Skoða eigin þekkingu á kynsjúkdómum.

Aðferð

1. Skipta nemendum í fjóra hópa.
2. Hver hópur skoðar einn kynsjúkdóm (klamydíu, kynfæravörtur, kynfæraáblástur, HIV). Nemendur í hverjum hópi skrifa niður 2–3 spurningar sem þeir hafa um viðkomandi kynsjúkdóm.
3. Kennari lætur nemendur hafa bækling Landlæknisembættisins um kynsjúkdóma (www.landlaeknir.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=4596) og hópurinn skoðar upplýsingar sem þar eru að finna um viðkomandi kynsjúkdóm. Þeir meta hvaða spurning er mikilvægust og skrá svar við henni.
4. Biðja einn nemanda úr hverjum hópi að gera grein fyrir þeim spurningum sem þeir höfðu og segja frá svári við mikilvægustu spurningunni.
5. Kennarinn fjallar um efnið með nemendum.

Glæra Smokkurinn frá A → Ö. Ljósrita glæruna til dreifingar.

Æfing 7.2 Fullyrðingar um kynsjúkdóma

Markmið Meta sannleiksgildi fullyrðinga um kynsjúkdóma.

Aðferð

1. Hver nemandi fær blað með ellefu fullyrðingum um kynsjúkdóma og merkir við hvort um sanna eða ósanna fullyrðingu er að ræða.
2. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar, ræðir við bekkinn um þær og gefur upplýsingar um rétt svör.

Svarlykill 1 S, 2 Ó, 3 S, 4 Ó, 5 S, 6 Ó, 7 Ó, 8 Ó, 9 Ó, 10 Ó, 11 S.



Afing 7.2**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 kynsjúkdómi.
- ☐ ☐ 10. Maður veit það alltaf ef maður er smitaður af kynsjúkdómi.
- ☐ ☐ 11. Það er hægt að smitast af kynsjúkdómi við munnmök.

Æfing 7.3 Viðhorf til kynsjúkdómagreiningar

Markmið	Átta sig á viðhorfum til greiningar á kynsjúkdómum.
Aðferð	1. Skipta bekknum í nokkra hópa eftir kynjum. 2. Láta stráka hafa dæmisögu 7.3 A og stelpur dæmisögu 7.3 B. 3. Biðja hópana að ræða um sögurnar og skrá hugmyndir hópsins. 4. Biðja einn úr nokkrum hópum að greina frá því helsta sem kom fram. 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: Hverjar geta verið ástæður þess að mæta ekki í greiningu? Hvernig er að fara í greiningu? Hvernig hefði hann/hún getað komið í veg fyrir smit? Hvað getur gerst ef stúlka/strákur er með ógreindan kynsjúkdóm (t.d. klamydíu) í nokkurn tíma? Er skömm að fá kynsjúkdóm? Hvernig líður manni ef maður greinist með kynsjúkdóm?
Glæra	Hvert getur þú leitað til að fá greiningu og meðferð við kynsjúkdómi?

Dæmisaga 7.3 A

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

Útskýrið hvers vegna hann ákvað að fara í skoðun. Nefnið a.m.k. þrjár ástæður.

Dæmisaga 7.3 B

Þú varst með strák á föstu og notaðir pilluna meðan þið voruð saman. Þið hættuð saman fyrir fjórum mánuðum síðan. Hann hringir í þig og segist hafa greinst með klamydíusmit og þú þurfir að fara í skoðun. Þú ákveður að fara ekki í skoðun.

Útskýrðu hvers vegna hún ákvað að fara ekki í skoðun. Nefnið a.m.k. þrjár ástæður.



Æfing 7.4 Kostir smokkanotkunar

Markmið Gera sér grein fyrir kostum smokkanotkunar.

Aðferð

1. Skipta bekknum í tvo hópa eftir kynjum.
2. Hóparnir fá spurninguna: Hvers vegna er gott að nota smokkinn?
3. Fulltrúi hvors hóps skrifar hugmyndir þeirra á töfluna.
4. Kennarinn dregur saman aðalatriðin sem fram koma og spyr ef til vill: Hvað er líkt/ólíkt með hugmyndum hópsins?

Glæra Hvers vegna er gott að nota smokkinn?

Æfing 7.5 Kynsjúkdómar – Get ég smitast?

Markmið Átta sig á smithættu í kynlífi.

- Aðferð
1. Kennarinn raðar upp þremur stólum fyrir framan bekkinn og merkir þá með 1, 2, og 3.
 2. Kennarinn biður þrjá sjálfbóðaliða að koma og hver þeirra fær það hlutverk að taka sér stöðu fyrir aftan hvern stól og lesa upplýsingar um eina persónu. Kennarinn er jafnframt með sögurnar á glæru.
 3. Þegar sjálfbóðaliðarnir hafa lokið við að lesa sögurnar þá biður kennarinn nemendur að velja þann einstakling sem þeir telja líklegastan að vera með kynsjúkdóm.
 4. Eftir að þeir hafa valið biður kennarinn aðra þrjá sjálfbóðaliða um að ljúka við sögurnar um hvern þeirra. Kennarinn er jafnframt með sögurnar á glæru.
 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvað kom á óvart?
Hvaða áhættuþættir skipta þarna máli?
(– fjöldi rekkjunauta, tegund sambands, áhættuhegðun ...)

Glæsur Þú getur varið þig gegn kynsjúkdómum
Hætta á að smokkurinn gleymist

Æfing 7.5 Kynsjúkdómar – Get ég smitast?

Persóna 1

Þessi strákur er á lausu. Hann hefur sofið hjá einni stelpu. Það var stelpa sem hann hitti á balli í Ólafsvík.

Persóna 2

Þessi strákur hefur sofið hjá fjórum stelpum. Fjórðu stelpuna hitti hann fyrir tveimur árum um verslunarmannahelgi í Eyjum. Þau eru á föstu. Í hvert skipti sem hann á frí fer hann til Vestmannaeyja þar sem hún býr.

Persóna 3

Þessi stelpa sem er úr Reykjavík hefur sofið hjá sjö strákum á síðustu fimm árum. Hvert samband hefur varað í hálf ár eða lengur nema síðast þegar hún svaf hjá strák sem hún þekkti ekki áður.

Æfing 7.5 Öll sagan um hverja persónu

Persóna 1

Þessi strákur er á lausu og hefur greinst HIV-jákvæður þótt hann sýni engin merki um alnæmi. Hann hefur sofið hjá einni stelpu en þau notuðu engar getnaðarvarnir. Það var stelpa sem hann hitti á balli í Ólafsvík. Hann hafði aldrei séð hana áður. Hún býr í Reykjavík en var að heimsækja vinkonu sína í Ólafsvík. Hún er fíkill og hefur stundað vandi.

Persóna 2

Þessi strákur hefur sofið hjá fjórum stelpum. Fjórðu stelpuna hitti hann fyrir tveimur árum á þjóðhátíð í Eyjum. Hann er ástfanginn af þessari stelpu og þess vegna hefur hann ekki sofið hjá neinni annarri. Þau hafa stundum notað smokkinn. Hann er kominn með klamydíu. Á síðustu tveimur árum hefur vinkona hans haldið framhjá honum nokkrum sinnum.

Persóna 3

Þessi stelpa hefur sofið hjá sjö strákum á síðustu fimm árum. Hvert samband hefur varað í hálf ár eða lengur, nema síðast þegar þegar hún svaf hjá strák sem hún þekkti ekki neitt. Hún hefur alltaf notað smokk við samfarir. Hún hefur aldrei greinst með kynsjúkdóm.



Smokkurinn

frá A → Ö

Fyrir samfarir

- Eiga til nokkra smokka.
- Athuga síðasta notkunardag á smokknum og henda honum ef dagsetning er komin fram yfir notkunartíma.

Við samfarir

- Opna pakkann varlega þannig að smokkurinn skemmist ekki.
- Gæta þess að smokkurinn snúi rétt þegar rúlla á honum á getnaðarliminn. Henda smokk sem byrjað er að setja á getnaðarlim en uppgötvast að snýr ekki rétt. Notaðu nýjan smokk.
- Rúlla smokknum á getnaðarlim 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 gúmmíð.

Eftir samfarir

- Draga út getnaðarliminn á meðan hann er stinnur. Halda við efsta hluta smokksins svo hann renni ekki af.
- Skoða hvort smokkurinn er heill.
- Henda smokknum.
- Ef smokkurinn rifnar, rennur af eða enginn smokkur er notaður skal athuga með neyðarpilluna. Best er að nota hana sem fyrst frá óvörðum samförum. Hún fæst í apóteki.
- Notaðu nýjan smokk ef samfarir eru endurteknaðar.

Smokkinn á – smitið frá

Hvert getur þú leitað til að fá greiningu og meðferð við kynsjúkdómi?

Á heilsugæslustöð

Á Húð- og kynsjúkdómadeild Landspítalans

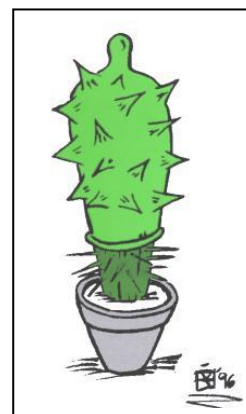
Á Læknavaktina

Til kvensjúkdómalæknis



Hvers vegna er gott að nota smokkinn?

- Kemur í veg fyrir kynsjúkdómasmit
- Kemur í veg fyrir þungun
- Sýnir öðrum tillitssemi og virðingu
- Ábyrgðarfullt
- Sýnir kjark
- Veitir öryggi
- Nýtur kynlífs áhyggjulaust
- Eykur fjölbreytni forleiksins
- Eina getnaðarvörnin sem strákar geta varið sig með
- Kynæsandi að setja hann á
- Verndar báða aðila
- Góður á bragðið 😊



þú getur varið þig gegn kynsjúkdómum

Ef

þú

notar

smokkinn



Hætta á að smokkurinn gleymist

Við skyndikynni

Margir bólfélagar

Neysla áfengis og vímuefna

8. kafli

Varnir gegn þungun

Meginmarkmið	Efla þekkingu á getnaðarvörnum og styrkja jákvæð viðhorf til þeirra.
Markmið æfinga	Skoða eigin þekkingu á getnaðarvörnum. Meta sannleiksgildi fullyrðinga um getnaðarvarnir. Skoða eigin þekkingu á neyðarpillunni. Gera sér grein fyrir kostum þess að nota getnaðarvarnir. Átta sig á kostum þess að fyrirbyggja barneign á unga aldri.

Flestir vilja geta tekið ákvörðun um hvenær þeir eru tilbúnir til barneigna og nota getnaðarvarnir þar til kemur að því að eignast barn. Það er algengt að ungt fólk byrji á því að prófa sig áfram með óöruggar getnaðarvarnir eins og rofnar samfarir og tekur þá áhættu varðandi ótímabæra þungun. Það er einnig algengt að ungt fólk noti smokkinn ómarkvisst.

Margar getnaðarvarnir koma til greina fyrir ungt fólk, svo sem smokkurinn, pillan, mini-pillan, plásturinn, hringurinn, sprautan, stafurinn og lykkjan. Tegund getnaðarvarnar fer eftir því hvað hentar hverjum og einum. Öryggi margra getnaðarvarna er háð því að þær séu rétt notaðar. Auk þess er hægt að nota neyðargetnaðarvörn „neyðarpilluna“ eftir óvarðar samfarir eða þegar að getnaðarvörn bregst. Þá er mikilvægt að nálgast hana sem fyrst eftir óvarðar samfarir.

Upplýsingar

Lágmarksaldur til að fá getnaðarvarnir

Það eru engin lög í landinu sem kveða skýrt á um lágmarksaldur varðandi ávísun á hormónagetnaðarvarnir (svo sem pillan, plástur, hringur, sprauta og stafur). Fjallað er um þetta á vefsíðu Umboðsmanns barna (www.barn.is/barn/adalsida/malaflokkar/kynlif#3)

Rannsóknir á notkun getnaðarvarna

Tvær landskannanir hér á landi, meðal ungs fólks, á árunum 1996 og 2009 hafa sýnt fram á að um eða yfir 70% segjast hafa notað smokkinn við fyrstu kynmök (Bender og Kosunen, 2005; Sóley S. Bender, 2010).

Upplýsingar

Getnaðarvarnir

Smokkurinn og pillan eru getnaðarvarnir sem lengi hafa verið í notkun og því er til staðar almenn þekking á þeim. Þegar pillan kom á markað var í byrjun notkunar lögð áhersla á að konur tækju pilluhlé. Þetta var ráðlagt á meðan að verið var að þróa pilluna. Í dag er ekki mælt með pilluhléi.

Nýrri getnaðarvarnir eins og plásturinn (®Evra), hringurinn (®Nuva-Ring) og stafurinn (®Implanon) eru mun óþekktari getnaðarvarnir meðal ungs fólks og foreldra þeirra og því er nauðsynlegt að gefa góðar upplýsingar um þær. Almennar upplýsingar um getnaðarvarnir er að finna á vefsíðu Landlæknisembættisins (www.landlaeknir.is).

Neyðargetnaðarvarnir

Um er að ræða tvenns konar neyðargetnaðarvarnir. Annars vegar hormónapilla (neyðarpillan) og hins vegar lykkja (koparlykkja). Meðal ungs fólks er „neyðarpillan“ mest notuð. Ein tafla 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, en hún geti gagnast þó líði allt að 120 tímar frá óvörðum samförum. Hægt er að nálgast neyðarpilluna í apótekum. Upplýsingar um neyðarpilluna er m.a. hægt að finna á vefsíðu Landlæknisembættisins (www.landlaeknir.is)

Æfing 8.1 Getnaðarvarnir – Staða þekkingar

Markmið Skoða eigin þekkingu á getnaðarvörnum.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í átta hópa.
 2. Hver hópur skoðar upplýsingar um eina getnaðarvörn (smokkur, pillan, mini-pillan, plástur, hringur, sprautan, stafur og lykkja). Nemendur skrifa niður 2–3 spurningar sem þeir hafa um viðkomandi getnaðarvörn. Þeir meta hvaða spurning er mikilvægust og skrá svar við henni.
 3. Kennari lætur nemendur hafa bækling Landlæknisembættisins um getnaðarvarnir (<http://www.landlaeknir.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=3711>) og hópurinn skoðar upplýsingar sem þar eru að finna um sína getnaðarvörn og skrá svar við mikilvægustu spurningunni.
 4. Biðja einn nemanda úr hverjum hópi að gera grein fyrir mikilvægustu spurningunni og svari við henni.
 5. Kennarinn tekur saman aðalatriði umræðunnar.

Glærur Getnaðarvarnir, hvar fást þær?
Öryggi getnaðarvarna
Hvert getur þú leitað til að fá fræðslu og ráðgjöf um getnaðarvarnir?



Æfing 8.2 Fullyrðingar um getnaðarvarnir

Markmið Meta sannleiksgildi fullyrðinga um getnaðarvarnir.

Aðferð 1. Hver nemandi fær blað með átta fullyrðingum um getnaðarvarnir og merkir við hvort um sannar (S) eða ósannar (Ó) fullyrðingar er að ræða.
2. Kennarinn fer yfir fullyrðingarnar, ræðir við bekkinn um þær og gefur upplýsingar um rétt svör.

Svarlykill 1 Ó, 2 S, 3 Ó, 4 Ó, 5 Ó, 6 S, 7 Ó, 8 S

Æfing 8.2 Fullyrðingar um getnaðarvarnir

Sannar (S) eða ósannar (Ó)

S Ó

- ☐ ☐ 1. Þegar stelpa er á pillunni þarf hún að taka pilluhvöld öðru hvoru til að hormónastarfsemin verði eðlileg.
- ☐ ☐ 2. Neyðarpillan virkar best ef hún er tekin sem fyrst eftir óvarðar samfarir.
- ☐ ☐ 3. Það er skaðlegt starfsemi líkamans þegar blæðingar hætta við notkun hormónasprautunnar.
- ☐ ☐ 4. Neyðarpillan er fóstureyðing.
- ☐ ☐ 5. Það er örugg getnaðarvörn að taka typpið út rétt áður en sáðlát verður.
- ☐ ☐ 6. Smokkurinn er vörn bæði gegn getnaði og kynsjúkdómum.
- ☐ ☐ 7. Stúlka getur ekki orðið ólétt ef hún hefur kynmök meðan á blæðingum stendur.
- ☐ ☐ 8. Pillan er örugg þótt líði allt að 36 tímar milli pillutöku.

Æfing 8.3 Neyðarpillan

Markmið Skoða eigin þekkingu á neyðarpillunni.

- Aðferð
1. Nemendum er skipt í 3–5 manna hópa.
 2. Hver hópur fær þrjár spurningar um neyðarpilluna.
 - a) Hvað er neyðarpillan?
 - b) Hvenær er hún notuð?
 - c) Hver er tilgangurinn með notkun hennar?
 3. Biðja 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 hún?

Glæra Hvað er neyðarpillan?

Æfing 8.4 Getnaðarvarnir – Skapa jákvæð viðhorf til þeirra

Markmið Gera sér grein fyrir kostum þess að nota getnaðarvarnir.

- Aðferð
1. Nemendum er skipt í nokkra hópa.
 2. Þeim er ætlað að gera auglýsingar um notkun getnaðarvarna.
Hver hópur fær stórt blað. Nemendur skrá á blaðið skilaboð til ungs fólks sem á að hvetja það til að nota getnaðarvarnir.
 3. Hver hópur hengir upp blaðið í kennslustofunni.
 4. Kennarinn dregur saman aðalatriði auglýsinganna og spyr ef til vill:
Höfðar auglýsingin til beggja kynja?
Er einhver auglýsing um jafnrétti kynjanna?



Æfing 8.5**Kostirnir við að fyrirbyggja barneign**

Markmið

Átta sig á kostum þess að fyrirbyggja barneign á unga aldri.

Aðferð

1. Skipta bekknum í nokkra hópa.
2. Látja hvern hóp hafa spurninguna, Hvers vegna er mikilvægt að koma í veg fyrir barneign á unga aldri? Nemendur eiga að ræða allar mögulegar ástæður og skrá þær niður á stórt blað.
3. Nemendur hengja blaðið upp í skólastofunni.
4. Einn úr hverjum hópnum greinir frá því helsta sem fram kom í hópnum.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: Hvernig býr maður sig undir barneign? Hvað felst í því að eignast barn?

Glæra

Kostir þess að koma í veg fyrir barneign

Getnaðarvarnir

Hvar fást þær?

Smokkurinn

Í matvörubúðum
Á bensínstöðvum
Í apótekum

**Pillan og
aðrar
hormóna-
getnaðarvarnir**

þarf að fara á
heilsugæslustöð eða
til kvensjúkdómalæknis

.....

Neyðarpillan

Í apótekum

Öryggi getnaðarvarna

- Öryggi margra getnaðarvarna er allt að 99%
 - Til að ná mesta öryggi þarf að fara eftir leiðbeiningum um notkun getnaðarvarna
 - Það er ýmislegt sem getur dregið úr öryggi, svo sem ef smokkurinn er settur á of seint, ef gleymist að taka pilluna og ef gleymist að fara í sprautuna á réttum tíma
 - Getnaðarvörn (eins og smokkurinn) sem notaður er öðru hvoru veitir ekki örugga vörn gegn getnaði
-

Öryggið er í þínum höndum

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

- Til skólahjúkrunarfræðings
- Til heilsugæslustöðva
- Til kvensjúkdómalækna

Hvað er neyðarpillan?

- Hún er pilla sem er notuð eftir samfarir til að koma í veg fyrir þungun
- Hún er notuð þegar engin getnaðarvörn var notuð eða getnaðarvörn brást
- Taka þarf pilluna sem fyrst eftir óvarðar samfarir, helst innan þriggja sólarhringa
- Hún veitir ekki neina framtíðarvörn gegn þungun – aðeins gegn þessum einu samförum
- Hún veitir ekki vörn gegn kynsjúkdómum
- Neyðarpillan er ekki fóstureyðing
- Hægt er að fá pilluna í næsta apóteki

Kostir þess að koma í veg fyrir barneign

- Getur frekar gert það sem þig langar til
- Hefur meiri tíma fyrir þig
- Hefur tök á því að læra
- Betur stæð/ur fjárhagslega
- Eignast barn þegar þú ert tilbúin/n til þess

9. kafli

Þungun

Meginmarkmið	Efla þekkingu og skilning á óráðgerðri þungun og ákvarðanatöku í kjölfar hennar.
Markmið æfinga	Átta sig á algengum viðbrögðum við óráðgerðri þungun. Skoða ákvörðun í kjölfar óráðgerðrar þungunar. Finna lausnir á viðfangsefnum foreldra.

Þungun á unga aldri er sjaldnast ráðgerð og langflest ungt fólk hér á landi hefur ekki hug á barneign svo snemma enda getur hún haft margvíslegar afleiðingar. Hún getur leitt til þess að viðkomandi hættir í skóla og erfitt getur reynst að finna gott starf í lífinu síðar meir. Oft glíma ungir foreldrar við meiri fátækt en gengur og gerist meðal annarra samfélagshópa. Að auki eiga þeir oft erfiðar 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 er 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 óttast því að ræða þungunina við foreldra sína og bíða kannski með það í einhvern tíma. Íðulega 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 og einkum á þeim tíma sem ungt fólk er að átta sig á sjálfu sér og glíma við ýmis þroskaverkefni. Við þessar aðstæður þarf það að skoða vel hug sinn og leita eftir aðstoð foreldra, vina, kunningja og fagfólks.

Upplýsingar

Þunganir unglingsstúlkna

Til langs tíma hefur það verið algengara hér á landi en á öðrum Norðurlöndum að stúlkur verði þungaðar á unglingsárum (Bender, Geirsson og Kosunen, 2003, Sóley S. Bender, 2011). Margt hefur áhrif á tíðni þungana unglingsstúlkna. Þar skiptir samfélagið, foreldrarnir, skólinn og vinirnir miklu máli.

Upplýsingar

Þunganir unglingsstúlkna (frh)

Upplýsingar um þunganir (fæðingar og fóstureyðingar) unglingsstúlkna er að finna á vefsíðu Landlæknisembættisins (www.landlaeknir.is) og á vefsíðu Hagstofunnar (www.hagstofa.is).

Ráðgjöf og stuðningur

Mikilvægt er að stúlka sem stendur frammi fyrir óráðgerðri þungun geti leitað til einhvers sem hún treystir til að ræða málin, svo sem foreldra, vinkonu eða kærasta. Einnig getur hún leitað til fagaðila sem eru í skólum, t.d. skólahjúkrunarfræðinga, námsráðgjafa og félagsráðgjafa. Að auki er hægt að leita á heilsugæslustöðvar til að fá fræðslu, ráðgjöf og stuðning varðandi óráðgerða þungun. Ef stúlkan hefur ætlað sér að sækja um fóstureyðingu þarf hún að snúa sér til félagsráðgjafa, heimilislæknis eða kvensjúkdómalæknis.

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 og veita faglega umönnun, stuðning og ráðgjöf. Veitt er fræðsla um meðgöngu og fæðingu.

Lög sem fjalla um fóstureyðingar

Árið 1975 tóku gildi lög um fóstureyðingar og fleira sem nefnast *Lög um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir og um fóstureyðingar og ófrjósemisaðgerðir*. Samkvæmt þessum lögum þarf að framkvæma fóstureyðingu eins fljótt og mögulegt er og helst fyrir 12. viku meðgöngu. Ef kona er yngri en 16 ára þurfa foreldrar eða forráðamenn að taka þátt í umsókninni með henni.

Ef konan ætlar sér að sækja um fóstureyðingu þá þarf hún annaðhvort að tala við félagsráðgjafa og lækni ef um félagslegar aðstæður er að ræða eða tvo lækna ef um læknisfræðilegar ástæður er að ræða. Hún fyllir út umsókn um fóstureyðingu og síðan fer hún í lækni skoðun á þeim spítala sem aðgerðin er framkvæmd. Konan fer síðan fljótlega í aðgerð eða fær lyfjameðferð. Ákvörðun um fóstureyðingu byggist ávallt á vilja konunnar.

Fóstureyðing með lyfjum eða aðgerð

Kona sem sækir um fóstureyðingu getur ráðið því hvort hún noti lyf eða fari í aðgerð. Þegar að þungunin er skammt á veg komin, 6–9 vikur, er hægt að binda enda á hana með lyfjameðferð. Fóstureyðing með aðgerð þarf að fara fram fyrir 12. viku meðgöngu. Kona er orðin frjósöm strax í kjölfar fóstureyðingar.

Æfing 9.1 Viðbrögð við óráðgerðri þungun

Markmið Átta sig á algengum viðbrögðum við óráðgerðri þungun.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í nokkra hópa.
 2. Hver hópur fær dæmisögu 9.1, ræðir um hana og skráir 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?

Glæra Er grunur um þungun?

Dæmisaga 9.1

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 vissi um að mamma sín verði alveg brjáluð.

Hvers vegna bregst hún svona við?
Hvað getur hún gert?

Æfing 9.2 Ákvörðun vegna óráðgerðrar þungunar

Markmið Skoða ákvörðun í kjölfar óráðgerðrar þungunar.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í fjóra kynjaskipta hópa.
 2. Hver hópur fær eitt verkefni (A, B, C eða D).
 3. Hver hópur ræðir um verkefnin og skráir hugmyndir hópsins.
 4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá umræðunum.
 5. Kennarinn dregur saman umræðuna og spyr ef til vill:
Hvað með framtíðaráætlanir?
Skiptir stuðningur foreldra máli?
Skiptir stuðningur kærasta máli?
Hvað með fjárhaginn?

Glærur Fóstureyðing
Að eignast barn



Dæmisaga 9.2

Ingunn er 18 ára. Hún hefur lokið tveimur árum í framhaldsskóla. Hún býr hjá foreldrum sínum. Henni hefur gengið vel í skóla og stefnir hún 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 Iðnskólanum. 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 hafa stundum tekið sjensinn og sleppt honum. Ingunn er orðin ófrísk og er komin 6 vikur á leið.

- Hópur A. Ingunn hefur ákveðið að fara í fóstureyðingu.
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 myndi vilja að hún færi í fóstureyðingu.
Hvaða þættir gætu skipt hann máli í þeirri ákvörðun?
- Hópur D. Hlynur myndi vilja að þau eignuðust barnið. Hvaða þættir gætu skipt hann máli í þeirri ákvörðun?

Afing 9.3 Viðfangsefni foreldra

Markmið Finna lausnir á viðfangsefnum foreldra.

- Aðferð
 1. Skipta bekknum í nokkra hópa.
 2. Láta hvern hóp fá eitt dæmi um viðfangsefni foreldra.
 3. Hóparnir ræða saman um dæmið og skrá niður mögulegar lausnir.
 4. Einn úr hverjum hópi greinir frá niðurstöðum hans.
 5. Kennarinn tekur saman umræðurnar og spyr ef til vill:
Hvert er hlutverk foreldra?
Hvert geta foreldrar leitað eftir stuðningi?

Glæra Hlutverk foreldra

Æfing 9.3 **Viðfangsefni foreldra**

Dæmi 1

Það er árshátíð í skólanum og þú ert að fara á stefnumót með strák 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 strákurinn kemur að ná í þig áttar þú þig á því að barnið er orðið veikt. Það er komið með háan hita, er orðið ergilegt og þú gerir þér grein fyrir að veikindin gætu verið smitandi.

Hvert er vandamálið og hvaða lausnir eru mögulegar?

Dæmi 2

Þú ert einstæður faðir með tveggja ára son og þú býrð einn með honum. Einn daginn segir vinur þinn við þig að þú sért alltof strangur við hann. Þennan sama dag hittir þú móður þína sem segir að þú sért ekki nógu ákveðinn í uppeldinu. Þér finnst þú vera að leggja þig fram við að vera góður faðir en ert sífellt að fá misvísandi skilaboð um uppeldi barnsins.

Hvert er vandamálið og hvaða lausnir eru mögulegar?

Dæmi 3

Par á nýfætt barn. Það grætur þrjá til fjóra tíma á nóttunni. Það þarf að halda á því og ganga um gólf með það. Þið eruð orðin mjög þreytt og örvingluð. Þið vonið bara að barnið hætti að gráta. Ykkur finnst þið vera hræðilegir foreldrar vegna þess að þið getið ekki látið barnið hætta að gráta.

Hvert er vandamálið og hvaða lausnir eru mögulegar?

Er grunur um þungun?

Vera ekki ein með áhyggjur

Ræða sem fyrst við einhvern
(foreldra, vin ...)

Gera þungunarpróf
(það fæst í apóteki)

Ef þungunarprófið er jákvætt, tala þá við
einhvern sem þú treystir (foreldra, vin ...)

Leita til skólahjúkrunarfræðings,
félagsráðgjafa eða námsráðgjafa í skólanum

Fóstureyðing

- Ákvörðun um fóstureyðingu er í höndum stúlkunnar og þarf að taka hana sem fyrst eftir getnað
- Hafa þarf samband við lækni (heimilislækni) eða félagsráðgjafa til að sækja um fóstureyðingu
- Fóstureyðing er framkvæmd annaðhvort með lyfjum eða aðgerð
- Mikilvægt er að byrja notkun getnaðarvarna strax eftir fóstureyðingu þar sem að stúlkan getur annars orðið ófrísk
- Það er mjög sjaldgæft að konur eigi við andlega vanlíðan að stríða eftir fóstureyðingu
- Mjög litlar líkur eru á líkamlegum fylgikvillum eftir fóstureyðingu og því mjög sjaldgæft að kona verði ófrjó eftir slíka aðgerð

Að eignast barn...

breytir forgangsröð, þarfir barns ganga fyrir þínum

krefst heilbrigðs lífsstíls

þýðir að þú ert aðalfyrirmynd annars einstaklings

er verkefni fyrir lífstíð

þýðir „allur pakinn“ – 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

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 ...

10. kafli

Kynlífsrétti ógnað

Meginmarkmið	Efla þekkingu og skilning á kynlífsrétti fólks.
Markmið	Gera greinarmun á klámi og erótík. Átta sig á ólíkum viðhorfum til kláms. Gera sér grein fyrir úrræðum þegar einstaklingur verður fyrir kynferðislegri áreitni. Skoða aðstæður og afleiðingar nauðgunar. Skilja mun á heilbrigðu kynlífi og kynferðislegu ofbeldi.

Kynheilbrigði á við um líkamlega, andlega og félagslega vellíðan kynverunnar. Um er að ræða frjálsa og ábyrga tjáningu kynferðislegrar tilfinninga sem stuðla að persónulegri og félagslegri vellíðan, sem styrkja einstaklinginn og samskipti hans. Til að öðlast og viðhalda kynheilbrigði er nauðsynlegt að viðurkenna og viðhalda kynlífsrétti fólks.

Kynlífsrétti er ógnað þegar einhver tekur sér of mikil völd gagnvart öðrum einstaklingi og gengur á rétt hans til að lifa heilbrigðu kynlífi. Kynferðisleg áreitni, ágengni, klám og nauðgun ógnar kynheilbrigði einstaklingsins og almennri vellíðan hans. Jafnframt getur ótti, hræðsla, kvíði, þekkingarskortur og fordómar gert honum erfitt að njóta sín sem kynvera.

Upplýsingar

Réttur til frjálsræðis í kynlífi (*The right to sexual freedom*)

Réttur einstaklings til að geta notið kynlífs án kynferðislegrar áreitni, þvingana í kynlífi og misnotkunar.

Réttur til sjálfstjórnar, heilinda, og líkamlegs öryggis í kynlífi (*The right to sexual autonomy, sexual integrity and safety of the sexual body*)

Réttur einstaklings til að geta sjálfur tekið ákvarðanir um eigið kynlíf innan eigin persónulegra og félagslegra siðferðisgilda. Það á einnig við um að hafa stjórn og ánægju af kynlífi án þess að verða fyrir pyntingum, misþyrmingum og ofbeldi af einhverjum toga.

Klám

Í dag býr ungt fólk í samfélagi þar sem klám verður sífellt viðurkenndara og auðveldara að nálgast það en áður. Ungt fólk er berskjaldað fyrir klámi löngu áður en það hefur hlotið einhverja kynlífsreynslu sjálft (Wallmyr og Welin, 2006). Stærsti hluti ungs fólk hefur séð klám og strákar horfa miklu meira á klám en stúlkur, bæði hér á landi og á öðrum Norðurlöndum (Sörensen og Knudsen, 2006).

Upplýsingar

Klám (frh)

Á unglingsárunum er einstaklingurinn að kanna og uppgötva kynlíf, bæði eitt og með öðrum. Fyrirmyndir að kynhegðun fólks koma iðulega úr klámheiminum. Ungt fólk þarf að átta sig á klámi og hvaða skilaboð eru gefin með því. Það þarf að kunna að greina á milli gefandi kynlífs og niðurlægjandi kynlífs.

Til eru ýmsar skilgreiningar á klámi. Ein þeirra er þessi: „Klám er efni sem sýnir kynlíf og/eða afhjúpun kynfæra í tengslum við misnotkun og niðurlægingu þannig að slík hegðun sé studd, látin ótalin eða jafnvel hvatt til hennar.“

(heimild: <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id:2677>)

Kynferðisleg áreitni

Í 22. gr. laga um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008 er fjallað um kynbundna og kynferðislega áreitni. Þar segir: „Atvinnurekendur og yfirmenn stofnana og félagasamtaka skulu gera sérstakar ráðstafanir til að koma í veg fyrir að starfsfólk, nemar og skjólstæðingar verði fyrir kynbundinni eða kynferðislegri áreitni á vinnustað, stofnun, í félagsstarfi eða skólum.“ Sjá einnig <http://www.asi.is/desktopdefault.aspx/tabid-141/>

Kynferðislegt ofbeldi

Kynferðislegt ofbeldi er það þegar einhver notar aðstöðu sína, styrkleika eða vald til að neyða aðra manneskju til kynferðislegs athæfis. Birtingarmyndir þess eru margvíslegar svo sem sífjaspell, nauðgun, vandi, klám og kynferðisleg áreitni. Allir geta orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi en oftast eru konur þolendur og karlar gerendur. Kynferðislegt ofbeldi er ein alvarlegasta tegund ofbeldis þar sem það veldur varanlegum skaða á tilfinningalífi þolandans. Þolendur upplifa sársauka, hræðslu, skömm, sektarkennd og einmanaleika svo og algjört valda- og varnarleysi. Þolendur bera aldrei ábyrgð á ofbeldinu þó að gerendur séu oft snillingar í að telja þeim trú um það.

Á vefsíðu Stígamóta er eftirfarandi skilgreining á kynferðislegu ofbeldi: „Kynferðisofbeldi er ekki eingöngu líkamleg valdbeiting heldur einnig óumbeðin og óviðeigandi kynferðisleg hegðun með eða án snertingar. Til dæmis að vera látin horfa á klám eða kynlífsathafnir annarra.“

Löggjöf

Í almennum hegningarlögum nr. 19/1940 segir í 202 gr.: „Hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við barn, yngra en 15 ára, skal sæta fangelsi ekki skemur en 1 ár og allt að 16 árum.“ Einnig segir: „Hver sem með blekkingum, gjöfum eða á annan hátt tælir barn yngra en 18 ára til samræðis eða annarra kynferðismaka skal sæta fangelsi allt að 4 árum.“

Í 210 grein segir um klám: „Ef klám birtist á prenti, skal sá, sem ábyrgð ber á birtingu þess eftir prentlögum, sæta sektum eða fangelsi allt að 6 mánuðum.“

Í 194 grein segir svo um kynferðislegt ofbeldi: „Hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann með því að beita ofbeldi, hótunum eða annars konar ólögumætri nauðung gerist sekur um nauðgun og skal sæta fangelsi ekki skemur en 1 ár og allt að 16 árum.“

Æfing 10.1 Klám og erótík

Markmið Gera greinarmun á klámi og erótík.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í kynjaskipta hópa.
 2. Helmingur hópanna fær spurninguna: Hvað er klám? Hinn helmingurinn fær spurninguna: Hvað er erótík?
 3. Hver hópur ræðir um spurninguna og skráir hugmyndir hópsins.
 4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem kom fram.
 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: Hver er munurinn á klámi og erótík? Eru konur sýnilegri í klámiðnaðinum en karlar? Hvers vegna? Hvaða skilaboð eru gefin í gegnum klám?

Glærur Hvað er klám?
Hvað er erótík?

Æfing 10.2 Viðhorf til kláms

Markmið Átta sig á ólíkum viðhorfum til kláms.

- Aðferð
1. Skipta nemendum í nokkra kynjaskipta hópa.
 2. Láta þá fá dæmisögu 10.2.
 3. Biðja þá að ræða dæmisöguna og skrá hugmyndir hópsins.
 4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem kom fram.
 5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill: Hvaða áhrif getur klám haft á okkur? Hver er réttur Elínar? Hver er réttur Páls?

Glæra Hver er réttur þinn?

Dæmisaga 10.2

Páll og Perla hafa verið saman í eitt ár. Páli finnst spennandi að horfa á klám og gerir alltaf meira og meira af því. Perla hefur horft nokkrum sinnum með honum en kærir sig í raun ekki um það og finnst það óþægilegt. Páli langar að prófa ýmislegt sem hann hefur séð gert í klámmyndunum.

Hvaða áhrif getur þetta haft á samband þeirra? Getur þetta skapað einhver vandamál þeirra á milli? Nefnið 2–3 atriði.

Afing 10.3 Kynferðisleg áreitni

Markmið Gera sér grein fyrir úrræðum þegar einstaklingur verður fyrir kynferðislegri áreitni.

Aðferð

1. Skipta nemendum í nokkra kynjaskipta hópa.
2. Láta helminginn fá dæmisögu 10.3 A og hinn helminginn 10.3 B.
3. Biðja þá að ræða dæmisögurnar og skrá hugmyndir hópsins.
4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem kom fram.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði umræðunnar og spyr ef til vill:
Hvernig líður þeim sem verður fyrir kynferðislegri áreitni?
Hver er réttur stúlkunnar/stráksins?
Hvert getur maður leitað?

Glæra Viðbrögð við kynferðislegri áreitni

Dæmisaga 10.3 A

Þú ert 16 ára gömul. Þú vinnur í sjoppu á kvöldin og eigandinn biður þig að vinna eftir lokun því það eigi eftir að taka upp töluvert af vörum. Þú ert að raða í hillur þegar eigandinn setur höndina milli fóta þér og þrýstir sér að þér. Þér bregður mikið og finnur að þú vilt þetta ekki.

Hvernig reynir þú að stöðva þessa áreitni? Komið með tillögur um 2–3 setningar sem stúlkan getur sagt við eigandann. Hvert leitar hún eftir hjálp?

Dæmisaga 10.3 B

Þú ert 16 ára gamall. Þú vinnur í sjoppu á kvöldin og eigandinn biður þig að vinna eftir lokun því það eigi eftir að taka upp töluvert af vörum. Þú ert að raða í hillur þegar eigandinn setur höndina milli fóta þér og þrýstir sér að þér. Þér bregður mikið og finnur að þú vilt þetta ekki.

Hvernig reynir þú að stöðva þessa áreitni? Komið með tillögur um 2–3 setningar sem strákurinn getur sagt við eigandann. Hvert leitar hann eftir hjálp?

Æfing 10.4 Nauðgun

Markmið Skoða aðstæður og afleiðingar nauðgunar.

Aðferð

1. Skipta nemendum í nokkra kynjaskipta hópa.
2. Láta þriðjung fá dæmisögu 10.4 A, þriðjung 10.4 B og þriðjung 10.4 C.
3. Biðja nemendur að ræða dæmisögurnar og skrá hugmyndir hópsins.
4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem fram kom í umræðunni.
5. Kennarinn dregur saman það helsta úr umræðunni og spyr ef til vill:
Hver ber ábyrgð á nauðgun?
Hvaða afleiðingar hefur nauðgun fyrir þolandann?
Geta strákar orðið fyrir nauðgun?

Glærur Nauðgun
Algengustu afleiðingar kynferðisofbeldis

Dæmisaga 10.4 A

Sigrún fór með nokkrum vinkonum á útihátíð um verslunarmannahelgi. Fyrsta kvöldið fóru þær á ballið, drukku bjór, dönsuðu og skemmtu sér vel. Þær sáu að Sigrún gekk burt með strák sem hún var að dansa við en spáðu ekki meira í það. Seinna um nóttina kom hún til þeirra útgrátin og sagði að sér hefði verið nauðgað.

Hvaða afleiðingar getur þetta haft? Hvað er hægt að gera? Hvað eru hjálpleg viðbrögð vina?

Dæmisaga 10.4 B

Lilja, María og Vilborg fóru út að skemmta sér saman og hittu nokkra stráka sem þær könnuðust við. Einn af þeim bauð Lilju bjór, en þar sem hún drekkur ekki áfengi keypti hann kókglas handa henni. Morguninn eftir vaknaði hún og vissi ekki hvar hún var stödd. Hún lá nakin við hliðina á ókunnugum manni og hún heyrði í öðrum mönnum frammi. Henni var verulega brugðið. Hún mundi ekkert hvað hefði skeð en var aum um allan líkamann. Hún komst út og heim og fór þá að muna glefsur frá nóttinni. Hún áttaði sig á að henni hefði verið byrlað lyf og nauðgað.

Hvaða afleiðingar getur þetta haft? Hvað er hægt að gera? Hvað eru hjálpleg viðbrögð vina?

Dæmisaga 10.4 C

Ólína fór á stefnumót við strák sem hún hafði kynnst á Netinu og spjallað við í síma. Hann kom á bíl og náði í hana. Þau fóru saman í bíó og svo að rúnta um, keyrðu síðan niður á höfn og fóru að kela. Ólína vildi ekki hafa samfarir en þegar hún neitaði að halda áfram beitti hann afli og nauðgaði henni. Hann keyrði hana síðan heim.

Hvaða afleiðingar getur þetta haft? Hvað er hægt að gera? Hver eru hjálpleg viðbrögð vina?

Æfing 10.5 Heilbriggt kynlíf – kynferðislegt ofbeldi

Markmið Skilja mun á heilbrigðu kynlífi og kynferðislegu ofbeldi.

Aðferð

1. Skipta nemendum í fimm manna hópa.
2. Látta helming hópanna fá spurninguna: Hvað einkennir heilbriggt kynlíf?
Hinn helmingurinn fær spurninguna: Hvað einkennir kynferðislegt ofbeldi?
3. Biðja þá að skrá niður allar mögulegar hugmyndir.
4. Biðja einn úr hverjum hópi að greina frá því helsta sem kom fram.
5. Kennarinn dregur saman aðalatriði og spyr ef til vill:
Hver er munurinn á heilbrigðu kynlífi og kynferðislegu ofbeldi?

Glærur Munurinn á heilbrigðu kynlífi og kynferðislegu ofbeldi

Hvað er klám?

Kynlíf og nekt
er tengt við eitthvað
niðurlægjandi

Hvað er erótík?

Kynferðislega örvandi,
gott og gefandi fyrir
báða aðila

Hver er réttur þinn?

- Segja þína skoðun
- Standa með sjálfri þér
- Taka ekki þátt í einhverju sem þú vilt ekki
- Segja frá ef mörk þín eru ekki virt
- Njóta kynlífs sem byggist á gagnkvæmu samþykki

Viðbrögð við kynferðislegri áreitni

- **Tjáðu þig skýrt
„Láttu mig vera“**
- **Losaðu þig úr aðstæðunum**
- **Talaðu við einhvern sem þú treystir**
- **Segðu frá ef þú verður fyrir
kynferðislegri áreitni**
- **Tilkynntu til lögreglunnar**

Nauðgun

- Á aldrei rétt á sér
- Er mjög alvarlegur ofbeldisglæpur
- Ábyrgðin er alltaf nauðgarans
- Skilur eftir sig mikinn sársauka hjá þolandanum

Algengustu afleiðingar fyrir þolanda **kynferðisofbeldis**

Skömm
Depurð
Léleg sjálfsmynd
Sektarkennd
Svipmyndir
Ótti/kvíði

Munurinn

á

heilbrigðu kynlífi og kynferðislegu ofbeldi

Heilbrigt kynlíf

Kynferðislegt ofbeldi

Athöfn sem báðir

Einn eða fleiri

vilja og njóta

einstaklingar

fullnægja sjálfum sér

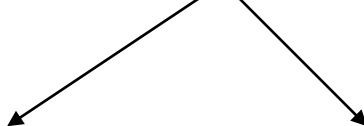
á kostnað annarrar

manneskju

Munurinn

á

heilbrigðu kynlífi og **kynferðislegu ofbeldi**



Jafnræði:
milli aðila

Þolandi:

Gerandi:

Traust Löngun Umhyggja Nautn Gleði Andleg næring Alsælutilfinning Styrkjandi Nánd Gagnkvæm virðing
--

Ótti Kúgun Sársauki Niðurlæging Undirgefni Varnarleysi Skömm Sektarkennd Valdaleysi Einmanaleiki Er skipað að fylgja reglum gerandans

Yfirráð Þvingun Fyrirlitning Ofríki Tekur sér vald Setur reglurnar einn

Upplýsingar um kynfræðslu

Ýmis samtök og þjónusta

Alnæmissamtökin, Hverfisgötu 69, 101 Reykjavík, s. 552 8586
Barnahús, s. 899 2508, 530 2500
Bríet, Félag ungra femínista, Pósthússtræti 3, 101 Reykjavík s. 520 4662
Fjölskyldumiðstöð, Heilsuverndarstöð Reykjavíkur, Barónsstíg 47, 101 Reykjavík
s. 511 1599
Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir
Húð- og kynsjúkdómadeildin, Fossvogi, s. 543 6050
Kvennaathvarf, 561 1205
Kvennaráðgjöfin, Túngötu 14, 101 Reykjavík, s. 552 1500
Kvenréttindafélag Íslands, Hallveigarstöðum, Túngötu 14, 101 Reykjavík, s. 551 8156
Neyðarmóttaka vegna nauðgunarmála, s. 543 1000
Rauðakrosshúsið, Borgartúni 25, 105 Reykjavík, s. 570 4000
Ráðgjöf um getnaðarvarnir, Kvennadeild, Landspítalinn-háskólasjúkrahús,
s. 543 3266.
Samtökin '78, félag hinsegin fólks á Íslandi, Laugavegi 3, 101 Reykjavík,
s. 552 7878
Stígamót, samtök gegn kynferðislegu ofbeldi, Hverfisgötu 115, 105 Reykjavík,
vaktsími 562 6868
Totalráðgjöf, Hitt húsið, Pósthússtræði 3–5, 101 Reykjavík, s. 411 5500
Hjálparsími Rauða krossins 1717

Vefsíður

Nokkrar íslenskar vefsíður

Alþingi
www.althingi.is

Blátt áfram
www.blattafram.is

Femínistinn
www.feministinn.is

Fjölskyldumiðstöð
www.barnivanda.is

FKB
Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir
www.fkb.is

FKB í Hinu húsinu
www.totalradgjof.is

Heilbrigðisupplýsingar, m.a. um kynlíf
www.doktor.is

Heilsugæslustöðvar
www.heilsugaeslan.is

Heilsugæslustöðin á Akureyri
www.hak.is

Jafnréttisstofa
www.jafnretti.is

Kvennaathvarfið
www.kvennaathvarf.is

Kvenréttindafélag Íslands
<http://www.krfi.is/krfi2/>

Landlæknisembættið
www.landlaeknir.is

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

Stígamót, samtök gegn kynferðislegu ofbeldi

www.stigamot.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 í Kanada (SIECCAN)
www.sieccan.org

Alþjóðleg samtök um kynheilbrigði
(International Planned Parenthood Federation, IPPF)
www.ippf.org

Bandarísku kynheilbrigðissamtökin
(Planned Parenthood Federation of America)
www.ppfa.org

Samtök um kynheilbrigði í Danmörku
www.sexogsamfund.dk

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

Landsátak í Bandaríkjunum til að koma í veg fyrir þunganir unglingsstúlkna
The National Campaign to Prevent Teenage Pregnancy
<http://www.teenpregnancy.org>

Tilvísanir

Almenn hegningarlög, með áorðnum breytingum, nr.19/1940.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1993). Hjónabandið og fjölskyldan. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.). *Sálfræðibókin*. Reykjavík: Mál og menning.

Bender, S.S. og Kosunen, E. (2005). Teenage contraceptive use in Iceland: A gender perspective. *Public Health Nursing*, 22(1), 17–26.

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. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 82, 38–47.

Coleman, L.M. og Ingham, R. (1999). Exploring young people's difficulties in talking about contraception: How can we encourage more discussion between partners? *Health Education Research*, 14(6), 741–750.

Fay, J. og Yanoff, J.M. (2000). What are the teens telling us about sexual health? Results of the second annual youth conference of the Pennsylvania coalition to prevent teen pregnancy. *Journal of Sex Education and Therapy*, 25(2 og 3).

Ford, K. Sohn, W. og Lepkowski, J. (2001). Characteristics of adolescents' sexual partners and their association with use of condoms and other contraceptive methods. *Family Planning Perspectives* 33(3), 100–105, 132.

Harper-Felsher, B.L., Cornell, J.L., Kropp, R.Y. og Tschann, J.M. (2005). Oral versus vaginal sex among adolescents: Perceptions, attitudes and behavior. *Pediatrics*, 115(4), 845–851.

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.

Lög um framhaldsskóla nr. 92/2008.

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

Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008.

Pan American Health Organization (PAHO) og World Health Organization (WHO). (2000). *Promotion of sexual health recommendations for action*. Guatemala: PAHO og WHO.

Rannveig Pálsdóttir. (1998) Ungt fólk og kynsjúkdómar. *Fréttabréf FKB*, 4(1).

SIECUS (1999). *Making the connection, sexuality and reproductive health*. Washington: SIECUS (Sexuality Information and Education Council of the United States).

- Sóley S. Bender. (2011). *Kynhegðun unglunga í víðu samhengi*. Lykilerindi haldið á fimmtánda ráðstefnu um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum í Háskóla Íslands. Haldið 5.–6. janúar í Reykjavík.
- Sóley S. Bender. (2010). *Landskönnun um kynheilbrigðisþjónustu fyrir ungt fólk*. Óbirt gögn.
- 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*.
- Stone, N. og Ingham, R. (2002). Factors affecting British adolescents' contraceptive use at first intercourse: The importance of partner communication. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 34(4), 191–197.
- Sörensen, A.D. og Knudsen, S.V. (2006). *Ung, køn og pornografi i Norden: Slutrapport*. Kaupmannahöfn: Norræna ráðherranefndin.
- Walllmyr, G. og Welin, C. (2006). Young people, pornography and exuality: Sources and attitudes. *The Journal of School Nursing*, 22, 290–295.
- World Association of Sexual Health. (2008). Appendix II WAS declaration of sexual rights. *International Journal of Sexual Health*, 20(suppl 1), 94.
- Wight, D., Abraham, C. og Scott, S. (1998). Towards a psycho-social theoretical framework for sexual health promotion. *Health Education Research*, 13(3), 317–330.
- Woloshyn, V.E. og Rye, B.J. (1995). Using Bloom's learning taxonomies to conceptualize effective sexuality education for adolescents. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 4(3), 155–167.
- World Health Organization. (2001). *Who regional strategy on sexual and reproductive health*. Copenhagen: World Health Organization.

Heimildir

- Anna I. Arnarsdóttir, Guðrún G. Hauksdóttir, Guðrún Pétursdóttir, Katrín E. Hjörleifsdóttir og Rannveig J. Jónasdóttir. (1993). *Könnun á viðhorfum og þekkingu ungs fólks á getnaðarvörnum og kynlífi*. Óbirt BS-ritgerð: Háskóli Íslands, Námsbraut í hjúkrunarfræði.
- Ásthildur Bragadóttir. (2000). Vændi á Íslandi. *Vera*, 19(1), 25–27.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. og Hilgard, E.R. (1992). *Sálfræði* (Konráð Ásgrímsson þýddi). Reykjavík: Iðunn.
- Belfield, T. (1999). *Contraceptive handbook* (3. útg.). London: The College Hill Press.
- Bender, S.S. (1999). Attitudes of Icelandic young people toward sexual and reproductive health services. *Family Planning Perspectives*, 31(6), 294–301.
- Berne, L.A. og Huberman, B.K. (2000). Lessons learned: European approaches to adolescent sexual behavior and responsibility. *Journal of Sex Education and Therapy*, 25(2 og 3), 189–199.
- Brick, P., Charlton, C., Kunins, H. og Brown, S. (1987). *Teaching safer sex*. New Jersey: The Center for Family Life Education Planned Parenthood of Bergen County, Inc.
- Brick, P. og Cooperman, C. (1987) *Positive images. A new approach to contraceptive education*. New Jersey: Planned Parenthood of Bergen County.
- Bryndís B. Ásgeirsdóttir, Hólmfríður L. Ellertsdóttir og Inga D. Sigfúsdóttir. (2001). *Vændi á Íslandi og félagslegt umhverfi þess*. Reykjavík: Dóms- og kirkjumálaráðuneytið.
- Buyse, A. og Van Oost, P. (1997). „Appropriate“ male and female safer sexual behavior in heterosexual relationships. *Aids Care*, 9(5), 549–561.
- Cooper, A. (1997). Website reviews. *Journal of Sex Education and Therapy*, 22(3), 179–180.
- Elísabet Þorgeirsdóttir. (2000). Málið er að passa sig. *Vera*, 19(1), 12–13.
- Evensen, M.A.R. (1997). *Samliv og seksualitet*. Stockholm: NKI Forlaget.
- Flowers-Coulson, P.A., Kushner, M.A., Bankowski, S. (2000). The information is out there, but is anyone getting it? Adolescent misconceptions about sexuality education and reproductive health and the use of the Internet to get answers. *Journal of Sex Education and Therapy*, 25(2 og 3), 178–187.
- Garðar Gíslason. (1998). *Félagsfræði, einstaklingur og samfélag*. Reykjavík: Mál og menning.
- Guðrún Jónsdóttir. (2000a). Munurinn á kynlífi og kynferðisofbeldi. *Stígamótafréttir*, 2(1), 11.
- Guðrún Jónsdóttir. (2000b). *Sifjaspell*. Reykjavík: Stígamót.
- Guðrún Jónsdóttir. (2000c). *Nauðgun*. Reykjavík: Stígamót.
- Haffner, D. (1995). *Facing facts: Sexual health for America's adolescents*. New York: The National Commission of Adolescent Health.

- Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. (2000). *Heilbrigðisáætlun til ársins 2010*. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.
- Hyde, J.S. og DeLamateur, J.D. (2000). *Understanding human sexuality* (2. útg.). New York: Mc Graw Hill.
- Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.). (1993) *Sálfræðibókin*. Reykjavík: Mál og menning.
- Ingibjörg Broddadóttir (ritstj.). (1994). *Uppspretta lífsgilda*. Reykjavík: Félagsmálaráðuneytið.
- IPPF. (1997). *Family planning handbook for professionals*. London: IPPF (International Planned Parenthood Federation)
- Íris Björg Kristjánsdóttir. (2000). Netást eða barást. *Vera*, 19(2), 6–8.
- Jewitt, C. (1994). *Exploring healthy sexuality*. London: Family Planning Association.
- Jóna Ingibjörg Jónsdóttir. (1996). *Leiðbeiningar um alhliða kynfræðsla í skólum*. Reykjavík: Kynfræðslumiðstöð Heilsuverndarstöðvar Reykjavíkur.
- Jóna Ingibjörg Jónsdóttir. (1994). *Könnun á kynhegðun og þekkingu á alnæmi*. Heilbrigðisskýrslur, Fylgirit nr. 2. Reykjavík: Landlæknisembættið.
- Jóna Ingibjörg Jónsdóttir og Sigríður Haraldsdóttir. (1998). *Kynhegðun og þekking á alnæmi*. Heilbrigðisskýrslur, Fylgirit nr. 5. Reykjavík: Landlæknisembættið.
- Kapp, L., Ferguson, G., Naughton, S., Bergh Palmer, J. og Young, L. (1988). *Understanding sexuality*. St Paul: Health Start.
- Kristín H. Kristinsdóttir. (2000). Vantar sárlega unglingamóttöku. *Vera*, 19(1), 8–10.
- Massey, D.E. (1991). *School sex education*. London: Family Planning Association.
- McKay, A. (2000). Common questions about sexual health education. *Sieccan Newsletter*, 35(1), 129–137.
- McKay, M., Davis, M. og Fanning, P. (1983). *The communication book*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Menntamálaráðuneytið. (1999). *Aðalnámskrá framhaldsskóla: Lífsleikni*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Neyðargetnaðarvörn sjálfsögð getnaðarvörn. (2000). *Lyfjatíðindi*, 7(3), 21–28.
- Ólafur Steingrímsson, Jón Hjaltalín Ólafsson, Karl G. Kristinsson, Kristín E. Jónsdóttir og Anna Sigfúsdóttir. (1991). Eru klamydíusýkingar á undanhaldi á Íslandi? Niðurstöður greininga á klamydíusýkingum á sýklarannsóknadeild Landspítalans 1981 til 1990. *Læknablaðið*, 77, 369–372.
- Ragnheiður I. Bjarnadóttir. (1996). Hvað er kynheilbrigði? *Fréttabréf FKB*, 2(1), 3.
- Ragnhildur Helgadóttir. (2000). Ég sakna þess svo óendanlega að vera ekki gelgja. *Vera*, 19(1), 14–15.

- Schwartz, I.M. (1999). Sexual activity prior to coital initiation: A comparison between males and females. *Archives of Sexual Behavior*, 28(1), 63–69.
- SIECUS. (1998). *Filling the gaps*. New York: SIECUS (Sexuality Information and Education Council of the United States).
- Sigrún Júlíusdóttir, Friðrik H. Jónsson, Nanna K. Sigurðardóttir og Sigurður J. Grétarsson. (1995). *Barnafjölskyldur. Samfélag – lífsgildi – mótun: Rannsókn á högum foreldra og barna á Íslandi*. Reykjavík: Félagsmálaráðuneytið.
- Sigrún Júlíusdóttir. (1988). *Hremmingar: Viðtöl um nauðgun*. Reykjavík: Mál og menning.
- Sigrún Júlíusdóttir og Nanna K. Sigurðardóttir. (2000). *Áfram foreldrar: Rannsókn um sameiginlega forsjá og velferð barna við skilnað foreldra*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2001). *Fjölskyldur við aldahvörf*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Snæfríður Baldvinsdóttir. (2000). Kvenlíkaminn, söluvara í gróðaskyni. *Vera*, 19(2), 27–29.
- Sóley S. Bender. (2000). Hefur ungt fólk greiðan aðgang að getnaðarvörnum? *Vera*, 19(3), 58–61.
- Sóley S. Bender. (2000). Neyðargetnaðarvörn: Bæta þarf aðgengi. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 76(3), 133–140.
- Sóley S. Bender. (1997). Að hafa stjórn á frjóseminni. *Í apótekinu*, 2, 26–27.
- Sóley S. Bender. (1988). *Alnæmisvarnir, fræðsluefni og leiðbeiningar um kynsjúðoma fyrir framhaldsskóla*. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, menntamálaráðuneytið.
- Stígamót. (2004). *Ársskýrsla 2003*. Reykjavík: Stígamót.
- Stígamót. (2001). *Ársskýrsla 2000*. Reykjavík: Stígamót.
- Stígamót. (2000). *Ársskýrsla 1999*. Reykjavík: Stígamót.
- Viðtalskönnun um nauðgunarmál*. (1989). Skýrsla nauðgunarmálanefndar 1984–1988. Reykjavík: Dómsmálaráðuneytið.
- Þorgerður Þorvaldsdóttir. (2000). Klám er niðurlægjandi fyrir konur. *Vera*, 19(2), 20–25.
- Þóra Þorsteinsdóttir og Þórunn Hafstað Jónsdóttir. (2000). Fegurðarímyndin. *Vera*, 19(1), 42–43.

