

KYNLÍF

UNGT FÖLK

LÍKAMI

KYMPROSKI

SAMSKIPTI

MÖRK

KYMPROSKIMM

spennandi, ögrandi,
gefandi!

Misskilið

kynlíf

Tilfinningar
í sveiflu

SAMSKIPTI
OG MÖRK
skipta máli

Líkami í
breytingum
– hvað er í gangi?

Hvað er svona
merkilegt við

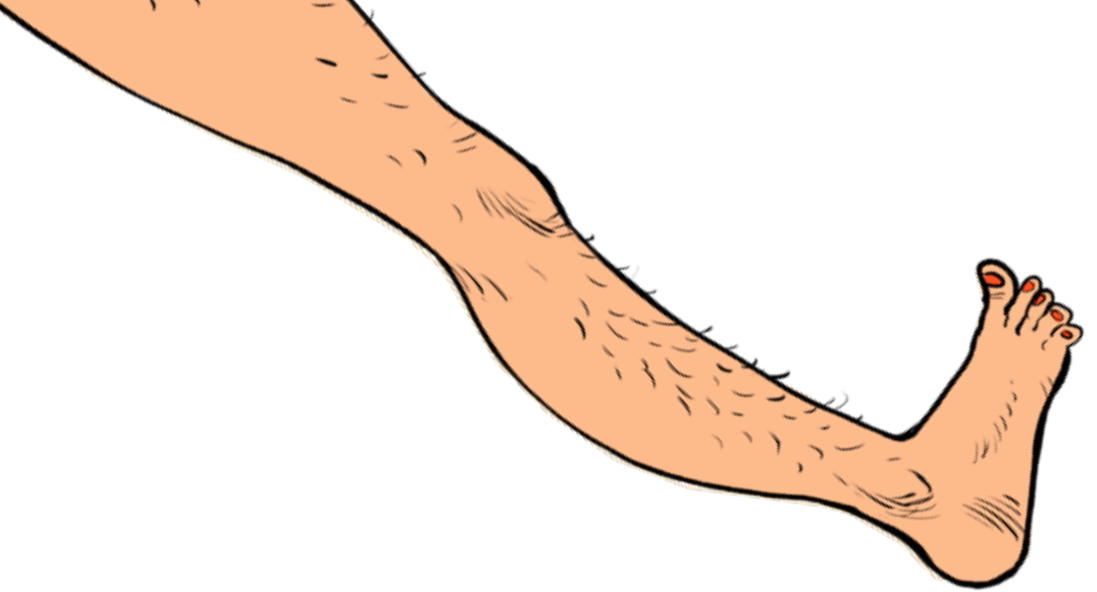
FULLMÆGINGU?

Hvað er
eðlilegt

- og hvað ekki?



Miðstöð menntunar
og skólaþjónustu



KYMLÍF

UNGU FÓLK, LÍKAMI, KYMÞROSKI, SAMSKIPTI OG MÖRK

ISBN: 978-9979-0-2820-8

© 2026 Ásdís Olsen, Karl Ágúst Úlfsson og fleiri sérfræðingar

© 2026 Teikningar: Halldór Baldursson

© Ljósmyndir eru frá Shutterstock og Unsplash utan þessara:

Age Fotostock 41

Námsgagnastofnun 45

Ylva Maria Thompson 19

Efnið byggir á eldra námsefni sem áður var gefið út 2006 hjá Námsgagnastofnun og hét þá *Kynlíf strákar* og *Kynlíf stelpur*.

Efnið hefur allt verið endurskoðað og nýir kaflar verið skrifaðir.

Höfundur eldra efnis voru Ásdís Olsen og Karl Ágúst Úlfsson.

Umsjón með uppfærslu á texta höfðu Harpa Jónsdóttir og Harpa Pálmadóttir.

Ritstjórn: Miðstöð menntunar og skólaþjónustu.

Yfirlestur endurútgáfu 2026: Ása Sjöfn Lórens dóttir og Arna Garðarsdóttir hjá Heilsugæslunni,

Indíana Rós Ægisdóttir kynfræðingur, Stjórn Trans Ísland, Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, verkefnastýra ofbeldis og kynheilbrigðismála hjá Barnaheill, Svandís Anna Sigurðardóttir, verkefnastýra fræðslu og forvarna hjá Stígamótum og Þóra Geirlaug Bjartmarsdóttir grunnskólakennari.

Prófarkalestur: Ingólfur Steinsson

Hönnun og umbrot: Blær Guðmundsdóttir

Letur meginmáls: Effra Light 10,5/13



1. útgáfa 2026

Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

Kópavogi

Öll réttindi áskilin

ÁSDÍS OLSEN OG
KARL ÁGÚST ÚLFSSON

KYNLÍF

UNGT FÖLK

LÍKAMI

KYMPROSKI

SAMSKIPTI

MÖRK



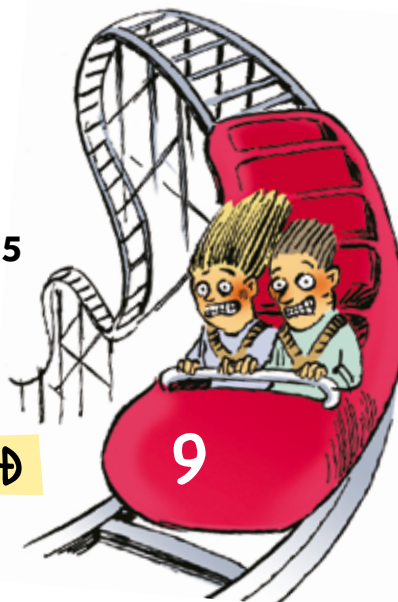
Miðstöð menntunar
og skólajónustu

EfniSYFIRLIT

Kynprosinn 4

Líkamlegar breytingar 5

Líkaminn 7



TILFIMNINGALÍFIÐ

Kynhvötin 12

PÍKAN 14

BLÆÐINGAR 20

Brjóst 27

Hreinlæti 28



TYPPIÐ 30

Kynin öll 42

Kynhneigð 43

Sjálfsmyndin 44



SAMSKIPTI 50



Kynlíf 56

**LISTIN AÐ
KYSSA 58**



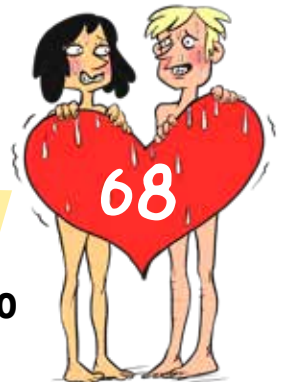
Misskilið kynlíf 61

Hvað er klám? 64

Nauðgun er ekki kynlíf 65

FYRSTA SKIPTIÐ

Getnaðar- og kynsjúkdómavarnir 70

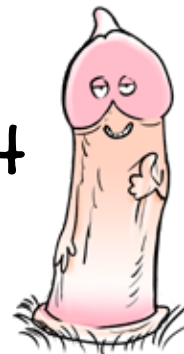


Óvarðar samfarir 73

HVERNIG SMOKK MÁ BJÓÐA ÞÉR? 74

Kynsjúkdómar 76

Hjálp! Hvert er hægt að leita? 78



KYNÞROSKEINN

SPENNANDI, ÖGRANDI OG KREFJANDI!

Pú ert að ganga í gegnum rosalegt breytingatímabil þar sem þú breytist úr barni í ungling. Fyrr en varir ertu í fullorðinslíkama ... með nýja hugsun, nýjar hvatir, nýtt útlit ... blæðingar hjá sumum, standþínu hjá öðrum, brjóst sem stækka, hár sem vex á nýjum stöðum. Hormónin flæða og tilfinningarnar sveiflast. Það er svolítið eins og að sitja undir stýri á splunkunýjum bíl – án þess að vera með bílpróf – og eiga allt í einu að keyra eins og þaulvanur bílstjóri. Eða hvað? Nei, líklega ætlast enginn til þess. Við þurfum öll tíma til að aðlagast, læra af reynslunni og ná tökum á akstrinum smátt og smátt.



ÉG VAR UNGLINGUR

Hvernig var að vera unglingur?

Þetta var ótrúlega spennandi tímabil. Maður vaknaði á hverjum morgni svolítið öðruvísi en maður var kvöldið áður. Ég man að ég uppgötvaði kannski nýjar hugsanir, varð allt í einu mjög gagnrýnn og fór að sjá nýjar hliðar á málunum.

Var þetta þá ekkert erfitt?

Ja, ég skal alveg viðurkenna að þetta tímabil reyndi aðeins á taugarnar. Það er erfitt að vita ekki alveg hver maður er og hvað maður vill. Svo er þetta líka spurning um hvernig hinum líkar við mann og allt í kringum það. En að langflestu leyti var þetta allra besta mál og ég held að það sé það hjá flestum — ef þau ná að vera sátt við sig sjálf og eigin líkama.

Hvað finnst þér jákvæðast við unglingsárin?

Líklega að fá þetta tækifæri til að kynast sjálfum mér alveg upp á nýtt, þeirri

manneskju sem ég var að verða. Því á þessum tíma er maður að stíga mörg og stór þroskaskref, líkamleg, félagsleg, tilfinningaleg og vitsmunaleg. Þarna er tækifærið til að skoða tilfinningar sínar, hugmyndir og skoðanir. Og það vöknudu auðvitað milljón spurningar sem maður hefði þurft að fá svör við.

Hvernig spurningar?

Alls konar spurningar um líkamann og kynlífið, já, bara fullt af spurningum sem maður var kannski hræddur við. Margir unglingar eru að drepast úr hræðslu. Óttast þú stundum það sem þú hugsar eða gerir?

Ha, ég?

Það er vont að hræðast eitthvað. Til dæmis erum við oft hrædd við að gera okkur að fíflum. Allir kannast við það. Líður þér betur ef þú veist að við erum öll að kljást við svipaðar tilfinningar?

Við hvern ertu að tala?

Nú auðvitað þig sem ert að lesa þetta viðtal. Ég vona innilega að þú eigir ánægjuleg og skemmtileg unglingsár en engist ekki um í ótta og sálarangist eins og ég. Hausinn minn var í fokki. Það er hundleiðinlegt og vont og gerir allt erfiðara. Það er full ástæða til að

láta sig hlakka til og vera forvitinn um hvernig þú ert að breytast og hver þú ert að verða. Ef hausinn er rétt skrúfaður á verður þetta bara gaman.

Eitthvað að lokum?

Já, sko – ég vildi að ég hefði tjáð mig meira um hvernig mér leið, sagt frá því sem ég var að hugsa og finna. Það er nauðsynlegt að tala um allt bullið sem dettur í hausinn á manni. Ég vona að þú eigir foreldra, kennara, systkini og vini sem hlusta á þig. Ef ekki skaltu biðja um samtal, boða fund, tala hærra og

skýrar, jafnvel slökkva á internetinu svo þú fái athygli fyrir það sem þú þarft að segja.

„AÐ VERA SÁTT VIÐ SIG SJÁLF OG LÍKAMA SINN“

Svo er hjálparsíminn **1717** og netspjall **1717.is** alltaf opið.

Af hverju er aldrei til neitt almennilegt að éta á þessu heimili?



LÍKAMLEGAR BREYTINGAR

VEI!

KLAPP

HVEMÆR GERAST TÍÐINDIM?

Kynþroskinn kemur ekki allur í einu. Sem betur fer. Kynþroskaaldurinn er nokkurra ára tímabil og breytingarnar sem hann hefur í för með sér verða ekki allar á sama tíma. Þær gerast heldur ekki í sömu röð hjá öllum en það sem gerist er yfirleitt eitthvað af þessu sem hér er nefnt:

Á unglingsárunum fer líkaminn í alls konar „uppfærslur“. Þær líta ekki eins út hjá öllum en geta meðal annars verið svona:

- líkaminn breytir um lögun
- vaxtarkippar
- feitari húð og bólur
- hár undir höndum
- hár í kringum kynfærin
- vaxtarverkir
- breytt andlitsfall
- brjóstin byrja að stækka
- breiðari herðar
- typpið stækkar
- aukinn sviti og líkamslykt
- næmur snipur
- fyrstu blæðingar
- ósjálfrátt sáðlát
- skeggvöxtur
- röddin breytist (mútur)

Hvort sem þessar breytingar byrja seint eða snemma hjá þér, gerast hægt eða hratt, verða miklar eða litlar, þá er eitt alveg öruggt:

Þær gerast á þeim tíma sem hentar líkama þínum best. Mundu að þú ert einstök manneskja.

Í RÚSSÍBANA Á FLEYGIFERÐ



HVAÐ VAR EIGINLEGA Í GANGI?

Þegar kynþroskinn helltist yfir mig var eins og ég hefði vaknað upp í rússí-bana á fleygiferð og lengi vel vissi ég

ekki hvort ég var að koma eða fara. Það teygðist svo á mér í dýfunum að buxurnar sprangu utan af mér. Ég kom ekki upp orði án þess að raddböndin færu í kross. Typpið tók völdin af viljanum og fór að stjórna draumum og nánast öllu sem ég gerði. Það var eins og hausinn hefði orðið fyrir eldingu. Allt í einu var ég með milljón hugsanir og tilfinningar í gangi á sama tíma — spennu, skömm, forvitni, pirring. Ég vissi varla hvað var hvað.

Hvað var í gangi? Var þetta skemmtilegt eða leiðinlegt, leið mér vel eða illa, var ég á uppleið eða niðurleið, fór mér aftur eða fram?



Ég var eiginlega ekki alveg viss en þetta leiddi mig út í endalausar þælingar.

BREYTINGIN MIKLA!

Þú hefur eflaust greint miklar breytingar á líkama þínum. Þessar breytingar verða m.a. vegna hormóna sem senda boð til ýmissa hluta líkamans um hvernig þeir eigi að vaxa. Athugaðu að breytingarnar á unglingsárunum eru ekki alltaf í rök-réttu samhengi. Vöxtur einstakra líkamshluta getur verið mishraður og vaxtarlagið getur allt í einu breyst.

Fólk á þínum aldri óskar þess stundum að vera „venjulegt“. En málið er bara að það er ekkert „venjulegt“ til í þessu sambandi. Best er að sætta sig við það strax.



ALEX

SVARAR SPURNINGUM

AF HVERJU ER
LÍKAMINN SVONA
AUMUR?

Líkaminn breytist rosalega mikið á stuttum tíma. Þú getur t.d. lengst um nokkra millimetra á einni nóttu. Stundum er engu líkara en hópur af strekkjurum mæti á næturnar og teyggi og togi unglunga sundur og saman.

Kannastu við að líkaminn sé aumur og stíður á morgnana? Þá veistu hvað hefur gerst.

Líkaminn er að breytast og þroskast – einn daginn áttarðu þig á að þú ert kominn með **breiðari mjaðmir** eða **herðar** ... smám saman áttar þú þig á kynhneigð þinni en ef þú ert í vafa þá er það alveg eðlilegt.

Á sama tíma eru vinirnir líka á ólíkum stað, sum breytast hratt, önnur hægar.

Sum velta kynhneigðinni mikið fyrir sér og öllu sem henni tengist, á meðan önnur velta henni lítið sem ekkert fyrir sér.

Ýmsir líkamshlutar verða nú **næmari** en áður. Þessi nýja næmni getur komið á óvart. Allt í einu geta eyrun, hálsinn eða geirvörturarnar brugðist öðruvísi við snertingu en áður.

Kynfærin verða líka næmari og líkaminn getur sýnt viðbrögð sem þú áttir ekki von á. Það er eðlilegur hluti af kynþroska.

Svo verða kynfærin **loðin og lifandi** – og þau þurfa sína athygli þó það sé auðvitað nokkuð mismunandi frá einum einstaklingi til annars.

HVENÆR ER ÉG HVAD?

Hvenær breytist manneskja úr því að vera barn í táníng – og loks fullorðin?



Vissir þú að ... orðið táníngur merkir í raun það sama og enska orðið teenager? Enska orðið kemur af endingunni -teen ... thirteen, fourteen, fifteen o.s.frv. Þess vegna er það oft notað um 13–19 ára. En unglingsár snúast ekki bara um tölur – heldur líka um þroska, breytingar og nýtt hlutverk í lífinu.

LÍKAMINN

Auðvitað veltið þið fyrir ykkur því sem er að gerast í kroppnum á þessum aldri. Það er ekkert SMÁVEQIS sem gengur á.

Hlutföllin í skrokknum breytast, útlíminir lengjast miðað við búkinn, þú ferð að svitna meira og getur fengið bólur í andlitið og reyndar miklu víðar. En þetta eru allt þroskamerki. Málið er bara að líkaminn er farinn að framleiða kynhormón eins og honum væri borgað fyrir það, til þess að breyta barnslíkama í fullorðinslíkama.

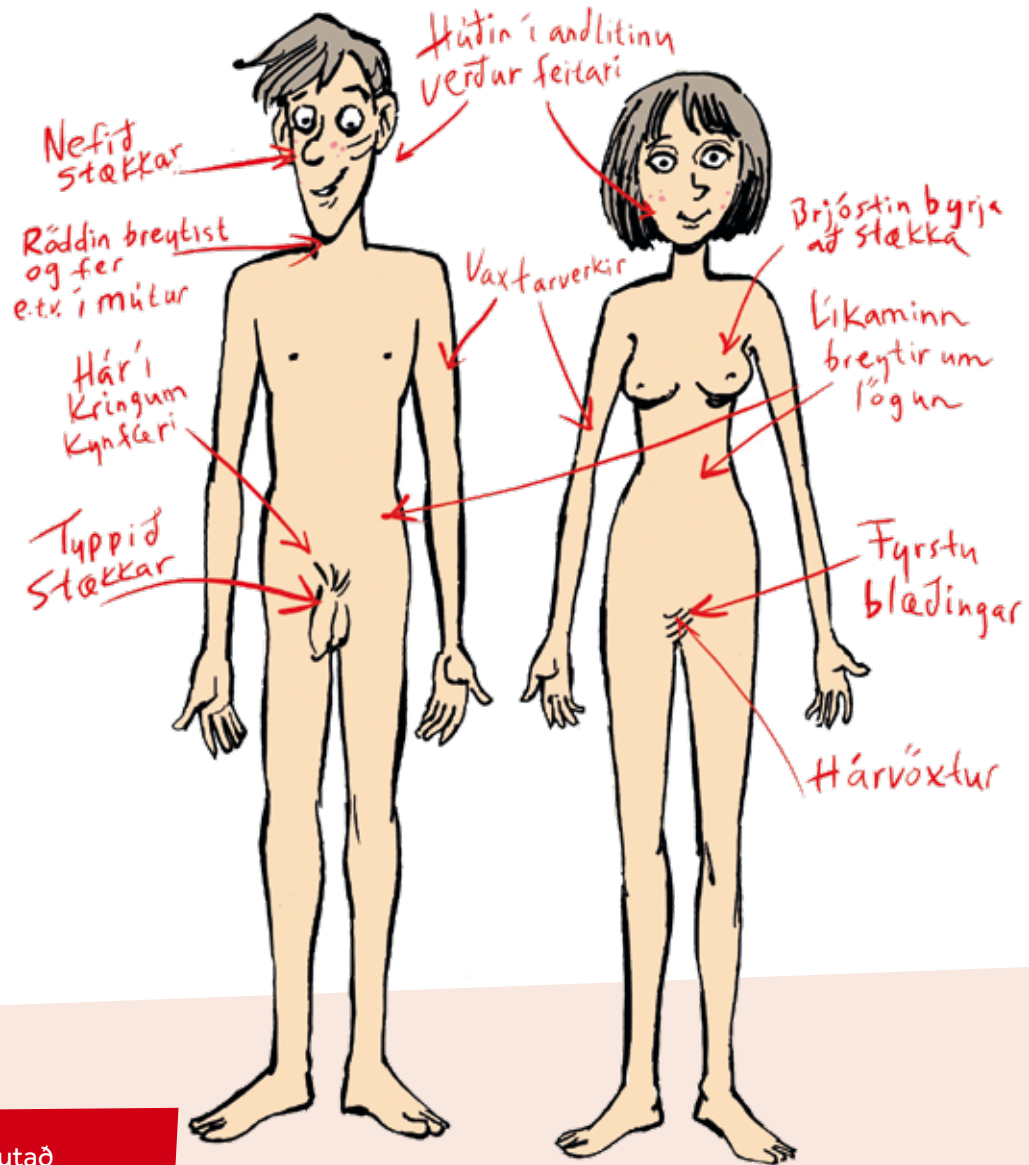
KYNHORMÓNIN

Kynhormón eru efni sem líkaminn sendir frá sér til að hefja kynþroskann og setja breytingar af stað í honum.

Estrógen og prógesterón eru kynhormón sem hafa m.a. áhrif á tíða-hring, stækkun brjósta og fleiri líkamlegar breytingar.

Testósterón er kynhormón sem hefur m.a. áhrif á sæðismyndun, hraðari vöðvamyndun og raddbreytingar.

Öll þessi hormón eru til í öllum lík-ömum en í mismiklu magni og með mismunandi áhrif.



Þegar barn fæðist er því oftast úthlutað kyni út frá sýnilegum kyneinkenum. „Það er strákur“ er oft sagt þegar barnið er með typpi eða „það er stelpa“ þegar barnið er með píku. **Kyneinkenni** vísa til litninga, kynkirtla og líffræðilegra sérkenna manneskju eins og æxlunarfæra og uppbyggingar kynfæra.

Fólk sem er með ódæmigerð kyneinkenni er **intersex**. Intersex einstaklingar fæðast með einkenni sem eru ekki algjörlega kven- eða karlkyns. Þá getur hormónastarfsemi verið í ósamræmi við kynfærin sem eru til staðar, innri eða ytri kynfæri sem eru óhefðbundin o.s.frv. Stundum uppgötvast ekki að einstaklingar séu intersex fyrr en þau fara að taka út kynþroska eða þegar þau vilja reyna að eignast börn.

Kynvitund snýst ekki um kynfæri, líffræði eða útlit, heldur um hvernig við upplifum eigið kyn. Hún getur verið sú sama og það kyn sem okkur var úthlutað við fæðingu eða önnur.

Sum upplifa sig sem karla, önnur sem konur. Sum upplifa sig sem blöndu af hvoru tveggja, og önnur hvorki sem konu né karl.

Fólk er kallað **sís** eða **sís-kynja** þegar kynvitund þess samræmist því kyni sem því var úthlutað við fæðingu.

Að vera **trans** þýðir að kynvitundin samræmist ekki því kyni sem var úthlutað við fæðingu.

Kynsegin fólk upplifir sig hvorki sem karl né konu, eða ekki eingöngu sem annað hvort, og fellur undir svokallaða trans regnhlíf.

ER SVITALYKT SEXÍ?

– ÞAÐ ER FULL ÁSTÆÐA TIL AÐ SVITNA



SALTUR SVITI

Það eru til tvenns konar svitakirtlar. Önnur gerðin er um allan líkamann og

þeir kirtlar starfa í okkur frá vöggju til grafar. Þeir gefa frá sér saltan vökva sem hefur það hlutverk að kæla húðina þegar okkur verður of heitt. Svittinn í handarkrikunum er aðallega saltur sviti.

KYNÖRVUNARSVITI

Hinir svitakirtlarnir taka til starfa þegar við verðum kynþroska. Þeir finnast í þyrpingu í kringum eyru, geirvörtur, handarkrika og við kynfærin. Þessi sviti er þykkari en salti svittinn og tengist hormónabreytingum, tilfinningum og kynörvun.

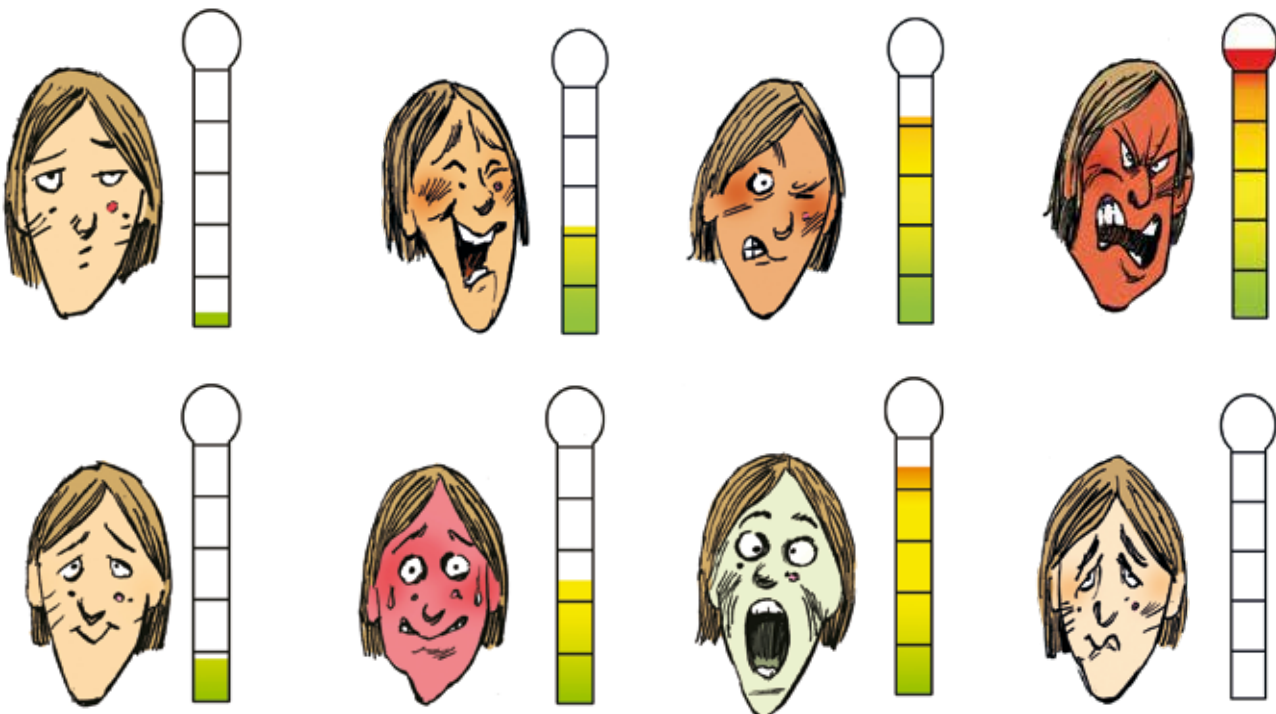


Óþægileg svitalykt getur svo komið í kjölfarið þegar svittinn kemst í samband við önnur efni í umhverfinu, eins og bakteríur á húðinni. Einn og sér er hann tær og lyktarlaus.

HVERNIG LÍÐUR ÞÉR NÚNA?

KANNASTU VIÐ ÞETTA?

Stundum líður þér frábærlega. Stundum alls ekki. Og stundum veist þú ekki alveg hvað er í gangi. Það er eðlilegt að upplifa alls konar tilfinningar á þessum tíma. Hvernig líður þér í dag?



TÍVOLÍ

TÍVOLÍ

TILFINNINGALÍFIÐ ER Í MIKILLI SVEIFLU



Tilfinningalífið verður að rússibana á unglingsárunum. Sumum finnst það gaman en önnur hefðu frekar valið hringekjuna.

Það getur verið öruggara og minna stressandi að dóla bara hring eftir hring heldur en að þeytast upp og niður með magann ýmist uppi í koki eða niðri í klofi. Hvort finnst þér skemmtilegra í rússíbananum eða hringekjunni? Kannski finnst þér ekkert gaman í tívolí og vilt bara hafa fast land undir fótum.

Þú finnur meiri tilfinningasveiflur en áður og það getur orðið stutt milli hláturs og gráturs. En það að taka dýfur af og til er bara liður í að þroskast tilfinningalega. Dýfurnar geta verið krefjandi – en þær gera gleðistundirnar líka sterkari.

HVAÐ ER ÍRIS
AÐ PÆLA?

HORMÓNIN ERU
AÐ TRUFLA MIG!



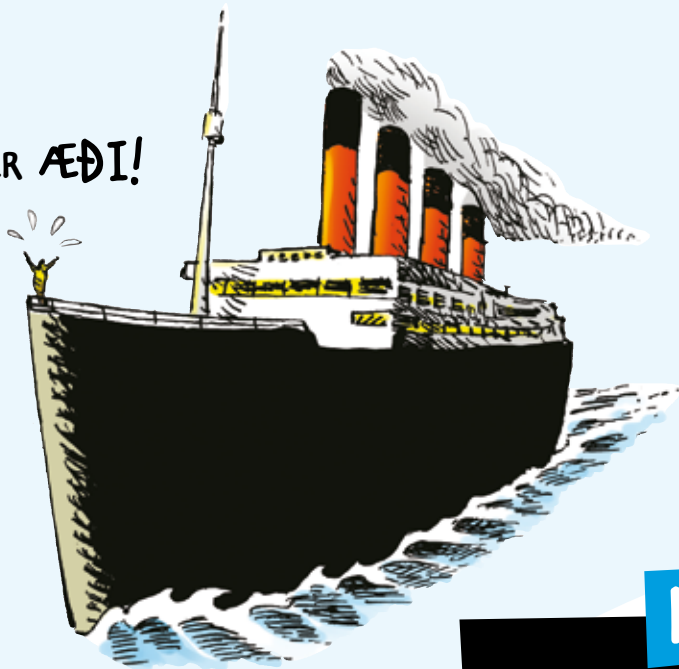
ÉG ER ÓGÆÐSLEGA
PIRRUÐ OG REIÐ!

„Ég er svo vandræðaleg. Ég þoli ekki hvað ég roðna bara ef einhver litur á mig. Í gær kom Sævar og spurði mig út í íslenskuprófið og ég fraus bara og

byrjaði að bulla eitthvað um að ég kynni ekkert. Hvað er að mér? Ugh. Hann heldur pottþétt að ég sé algjört fifl og talar örugglega aldrei við mig aftur.“

TILFINNINGALÍFIÐ

ÉG ER ÆÐI!



Lítum nú aðeins á það sem gerist í tilfinningalífinu á kynþroskaskeiðinu. Þú kannast eflaust við skapsveiflurnar. Eina stundina stendur þú í stafni á stærsta farþegaskipi heims og öskrar út yfir hafið: Ég er ÆÐI. Hálf tíma seinna er skipið sokkið og þú svamlandi í ísköldum sjónum og átt ekki nema örfáar mínútur eftir. Og allt er þetta kannski einni bólu að kenna sem skaut upp kollinum á nefinu á þér og breyttist á nokkrum mínútum í risavaxinn ísjaka sem sökkta skipinu. En finnst þér samt ekki æðislegt þegar hjartað bráðnar við að sjá eða heyra eitthvað sem höfðar til þín? Og kannastu kannski við hlátursköstin sem vekja sæluefnin í heilanum?

PIRRINGSLÖSUN

– HVERMIG MÁ LOSNA VIÐ PIRRING? AÐFERÐ NÚVITUNDARKEMVARANS

1. Andaðu öllu lofti frá þér.
2. Andaðu hægt að þér og fylltu magann og brjóstkassann af lofti.
3. Andaðu frá þér og hristu pirringinn út með loftinu. – Sjáðu fyrir þér hvernig pirringurinn losnar úr maganum og svífur út úr þér með loftinu og burt frá þér. Endurtaktu þrisvar sinnum eða oftar eftir því hve pirringurinn er mikill. Prófaðu að finna loftið fara inn um nefið ... hvernig það strýkst við nefbroddinn, hvernig það er kalt og þurr eða hvernig nasavængirnir þenjast út.



HVAÐ ER REGN AÐ PÆLA?

„Ég hlýt að vera svona rússíbanatýpa. Ég var svo ótrúlega pirrað í morgun – það var allt í „messi“ heima – ekkert tannkrem til, öll handklæðin skítug og bróðir minn kláraði mjólkina áður en ég gat fengið mér morgunkorn. Mig langar að berja hann – en það má ekki ... eða öskra og stappa – en það myndi ekki gleðja fólkið á neðri hæðinni. En pirringurinn er fastur inni í mér – eins og harður köggull ... ótrúlega óþægilegt.

Svo ég ákvað að reyna aðferðina sem ég lærði í nútíundartíma – ég blés öllu

lofti frá mér, andaði djúpt og hægt niður í maga og hristi svo pirringinn af mér þegar ég andaði út. Ég þurfti reyndar að gera þetta þrisvar sinnum og þá var ég orðið nokkuð rólegt aftur ... allavega langaði mig ekki lengur að lemja bróður minn. Og þegar hann sagði mér að hann fengi að vita í dag hvort hann fengi að fara á skíðalandsmótið og ég fann hvað hann var spenntur þá vildi ég allt fyrir hann gera. Síðan greip ég epli og labbaði brosandí af stað í skólann. Ég kom við hjá Herdísí vinkonu en hún var ekki tilbúin og við alveg að verða of sein ... svo ég ákvað að vera hreinskilið frekar en pirrað og sagðist labba áfram – hún gæti náð mér ef hún drifi sig.

Herdís kom aðeins of seint og var rosalega pirruð ... svo fór hún að böggast í mér – svo ég spurði hvað ég hefði gert henni ... og þá spurði hún: „Af hverju fórstu á undan mér?“ „Af því þú varst ekki tilbúin og ég ætlaði ekki að verða of seint í skólann,“ sagði ég. „Já, en ég gat ekkert að því gert – ég vaknaði of seint,“ sagði Herdís og var enn mjög pirruð út í allt og alla. „Já, en átti ég að vera seint út af því?“ spurði ég þá. „Ohhhhh ... hvað ég er pirruð – ég er örugglega komin niður í 7 í mætingu,“ sagði Herdís og mér sýndist slakna aðeins á henni. „Þú ert þá fúl út í mætinguna en ekki mig,“ sagði ég.“



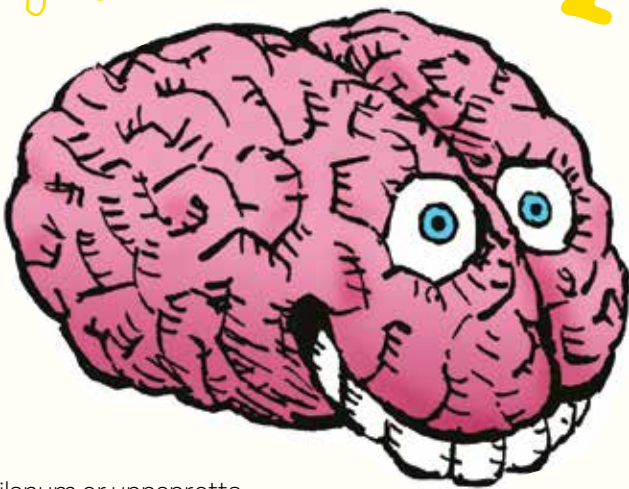
ALEX

SVARAR SPURNINGUM

HVERMIG GET ÉG RÁÐIÐ VIÐ ÞESSAR OFBOÐSLEGU TILFINNINGASVEIFLUR?

Tilfinningarnar eru rosalega stór partur af tilverunni og þær segja þér hvernig þú lifur. Þú getur valið að berjast við þær ... eða að slaka á og hlusta á hvað þær segja þér. Auðvitað geta tilfinningarnar verið erfiðar – en erfiðustu sveiflurnar líða yfirleitt fljótt hjá. Mundu það næst þegar þér finnst allt vonlaust (litli bróðir þinn er skrímli og þú ert í bekk með eintómum heilalausum einfrumungum), að þér á eftir að líða betur eftir svona einn til tvo tíma. Það besta sem þú getur gert er bara að skoða tilfinningarnar og reyna að skilja hvað þær vilja þér. Væri það ekki óspennandi ef allir höguðu sér eins og forrituð vélmenni? Má ég heldur biðja um gleði og sorg, reiði og fögnuð, vonbrigði og hrifningu. Og sveiflan þarf að fara í báðar áttir – upp og niður – eins og Bangsímón sagði „ef það er leiðinlegt núna, þá gerist bráðum eitthvað skemmtilegt“.

SÆLU EFNIN



Í HEILANUM

Í heilanum er uppspretta boðefna sem valda vellíðan (endorfín, serótónín o.fl.). Þau losna úr læðingi þegar við upplifum eitthvað einstakt, dásamlegt og frábært.

Við finnum fyrir þeim þegar við hlæjum, þegar við upplifum ást og væntumþykju, þegar við finnum líkamlega

ánægju, hlustum á tónlist sem snertir okkur eða sjáum eitt-hvað sem okkur þykir stórbrotið.

Við getum haft áhrif á líðan okkar með því að hlæja, dansa, syngja, leika okkur, knúsa þau sem okkur þykir vænt um, gleðja einhvern, finna hlýjuna í hjartanu, þakka fyrir allt sem er gott í lífi okkar – þannig virkjum við sæluuppsprettuna.

Vímuefni geta skemmt þessa sæluuppsprettu okkar. Ef eiturfja er neytt leysa þau þessi boðefni af hólmi og um leið missir heilinn hæfileikann til að framleiða þau sjálfkrafa. Þar með stendur ekkert eftir nema depurð og þunglyndi sem veldur því að sum sjá bara svartnætti framundan af því að það vantar sæluhormón í líkamann.

EKKI ER ALLT SEM SÝMIST!

Vitsmunalífið þroskast líka hratt á unglingsárunum. Sumir unglingar verða mjög gagnrýnir á allt og alla og pirra sig á öllu ruglinu í kringum sig. Aðrir unglingar bregða á það ráð að fara inn í herbergi og berja og öskra í stóran púða til að fá útrás fyrir pírning. Þau læra líka smátt og smátt að þau hafa ekki endilega alltaf rétt fyrir sér um allt – ekkert frekar en þau hafa rangt fyrir sér um allt. Önnur sjá stundum hlutina í allt öðru ljósi og –já, það er ekki allt sem sýmist. Það er líka spennandi pæling.



KYNHVÖTIN

er skemmtilegt fyrirbæri. Hún stýrir því hvað höfðar til þín kynferðislega. Á unglingsárunum verður kynhvötin stundum villt og frek. En það er eins með kynhvötina og tilfinningarnar ... það þýðir ekkert að loka hana inni og reyna að taka ekki eftir henni. Þú ættir frekar að fagna henni og reyna að kynnast henni vel og skoða svo hvert hún vill leiða þig.

MÖRK OG SAMÞYKKI

Það að vita hvað þú vilt og vilt ekki er mikilvægt fyrir líðan þína. Þegar kemur að kynlífi er **mikilvægt að þekkja sig og sín mörk** og vita að aðrir hafa aðrar þarfir og önnur mörk. Við viljum forðast að brjóta á okkur sjálfum og öðrum. Þess vegna eigum við alltaf að virða eigin mörk og mörk annarra. Mörk okkar geta verið ólík mörkum annarra, þ.e. að það sem okkur finnst í lagi, bæði í kynlífi og öllum öðrum samskiptum, gæti öðrum ekki þótt í lagi. **Við sleppum öllu sem getur verið meiðandi gagnvart okkur sjálfum eða öðrum.**

Það að halda áfram að snerta aðra manneskju þrátt fyrir að viðkomandi

vilji það ekki er dæmi um hegðun sem virðir ekki mörk annarra.

Það getur samt vafist fyrir okkur að vita hvernig okkur líður og hvað okkur langar að gera. Stundum viljum við geðjast öðrum og eigum þá á hættu að misbjóða sjálfum okkur. Þá er um að gera að staldra við, anda djúpt og hlusta inn á við á sig sjálf og ræða málin. **Samþykki verður að vera óþvingað og það má skipta um skoðun og segja stopp hvenær sem er.** Besta leiðin til að tryggja að öllum líði vel eru samskipti, að tala saman um hlutina, hvað okkur finnst gott, vont, spennandi eða hræðir okkur.

HVAÐ ER EÐLILEGT OG HVAÐ ER ÓEÐLILEGT?

Við veltum því öll fyrir okkur hvort við séum eðlileg og flest efumst við einhvern tíma um að svo sé. Það er nú líka svolítið erfitt að vera eðlileg þegar við þekkjum ekki alveg reglurnar og vitum ekki einu sinni hver þjó þær til.

Þó hugtakið vísi til eðlis mannsins eru hugmyndir um hvað telst eðlilegt í raun mótaðar af samfélaginu. Þær eru mismunandi eftir tíma, menningu og hvar við erum staðsett á hnettinum.

Það er mikilvægt að átta sig á muninum á þeim sem eru með heilbrigða sjálfmynd og bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum og hinum sem eru með brotna sjálfmynd og sýna öðrum yfirgang og dónaskap. **Hvert og eitt okkar ræður yfir sínum líkama.** Samfélagið setur líka mörk til að vernda fólk gagnvart þeim sem fara ekki eftir reglunum og t.d. tæla, virða ekki aldursmörk, þvinga eða beita hvers kyns ofbeldi.

Ofbeldi er aldrei leyfilegt, hvorki líkamlegt, andlegt eða stafrænt.

KYNFERÐISLEG VIÐBRÖGÐ

Það er ekki mikill munur á kynferðislegum viðbrögðum kynja ... en líkamar okkar eru ólíkir.

Við kynferðislega örvun eykst blóðflæði til kynfæranna.

Hjá þeim sem eru með þínu geta geirvörtur orðið stífari, snipurinn þrútnað og aukin bleyta myndast í leggöngum.

Hjá þeim sem eru með typpi getur limurinn stækkað og stífnað þegar blóð þrýstist inn í svampkenndan vef hans.

Kynferðisleg viðbrögð eru mismunandi milli einstaklinga. Sum finna sterka líkamlega vellíðan, önnur minna. Hver líkami er einstakur og bregst við á sinn hátt.

TÍSKUHÖNNUÐIR LÍKAMANS

KYMHORMÓN – LÍFFRÆÐILEGAR BREYTINGAR



PÍKAN

ER MAGNAÐ LÍFFÆRI!



**Pikan gegnir mikilvægu hlutverki í líkamanum og getur verið upp-
spretta ánægju og vellíðanar. Það er gott að kynnst eigin líkama og
læra hvernig hann bregst við. Afstaða þín til eigin líkama getur haft
áhrif á sjálfsmynd þína, sjálfstraust og nánd.**

Það er ómögulegt að segja nákvæmlega hvenær fyrstu merki kynþroska koma fram hjá þeim sem eru með leg, en oft má sjá svipað mynstur innan fjölskyldna.

Það getur líka verið misjafnt hvernig kynþroskinn sýnir sig fyrst. Þau sem munu fá brjóst taka oft fyrst eftir breytingum á þeim þar sem þau taka oft vaxtarkipp. Hár vaxa við kynfæri og undir höndum. Önnur finna fyrst fyrir

skapsveiflum og meiri viðkvæmni eða byrja bara á túr einn góðan veðurdag.

Það er líka mjög einstaklingsbundið í hvaða röð atburðir gerast eða hve hratt breytingarnar verða. Vaxtarverkir geta gert vart við sig og verið óþægilegir en það þýðir ekkert annað en að taka þeim með opnum huga. Sama má segja um aukna svitamyndun með tilheyrandi lykt sem getur oft verið ansi pirrandi en er eðlilegur hluti af ferlinu.

MOLI

Áður en mannkynið tók að stórum hluta upp eingyðistrú, þ.e. fór að trúá á einn guð eins og tíðkast hjá kristnum mönnum, múslimum, gyðingum og fleirum, var frjósemisdýrkun mjög útbreidd. Fólk gerði sér þá svokölluð reðurtákn, einhvers konar eftirmynd af typpi, sem gegndu oft mikilvægu hlutverki við trúarathafnir. Frjósemisdýrkendur í Ástralíu tilbáðu hins vegar kvenleg tákn, þ.e. eftirmyndir af pikum. Tákn móðurgyðjunnar Kunapipi var til dæmis móðurlíf og blótstaður hennar, þar sem athafnirnar fóru fram, var í laginu eins og leg.

ORÐIÐ PÍKA

Þegar við tölum um píku erum við að vísa til ytri og innri skapabarma, sníps og legganga. Einnig gæti þvagrásaropið talist til pikunnar – vegna staðsetningar þess – mitt á milli sníps og legops. Eins og um margt annað í lífinu hafa pikunni verið gefin fjölmörg nöfn í gegnum tíðina. Sum eru talin klúr en önnur eru hversdagslegri, sum fræðileg og enn önnur skáldleg eða forn. Hvaða orð finnst þér þægilegt að nota? Hver þeirra finnst þér flott og kraftmikil? Hver finnst þér ljót eða óþægileg?

PÍKA

SKÖP

SKEIÐ

PUSSA

TUSSA

PJALLA

PJÁSA

ÖGN

KUNTA

RIFA

KLOBBÍ

VÖLVA

Hefur þú heyrt þessi orð? Finnst þér þau falleg eða ljót?

Þekkir þú fleiri orð sem ekki eru á listanum? Hvar hefurðu heyrt þau?

TRANS STELPUR/KONUR



Upplifun trans stelpna af kynþroska og líkamsbreytingum getur verið mjög ólík. Það er mismunandi hvort þær vilja gera líkamlegar breytingar eða ekki og hvað hentar hverri og einni best.

Fyrir trans börn og ungmenni er félagsleg kynstaðfesting mjög mikilvæg.

Þá er átt við að þau fái að nota rétt nafn og fornöfn og að fólk viðurkenni þau í réttu kyni, t.d. að foreldrar, systkini, vinir og kennarar noti rétt nöfn og fornöfn.

Mörg hver breyta kyntjúngu sinni í takti við kynvitund sína en fyrir sum eru líkamlegar breytingar einnig mjög mikilvægar.

Margar trans stelpur upplifa kynama en ekki allar. Kynami er djúpstæð vanlíðan sem tengist ýmist þeirra líkama og að hann sé ekki eins og þær vilja en einnig getur kynami verið til staðar þegar stuðningur og viðurkenning annarra á þeirra kynvitund er ekki til staðar.

Fyrir aðrar trans stelpur geta þó breytingar sem fylgja kynþroska, eins og skeggvöxtur, dýpri rödd og aðrar líkamlegar breytingar, verið erfiðar.

Í slíkum tilvikum geta hormónablokk-erar skipt miklu máli. Þeir setja í raun

kynþroskann á pásu eða koma alveg í veg fyrir ákveðnar breytingar ef meðferð hefst nógu snemma.

Slíkt er í boði en til þess að komast í þannig meðferð þarf fyrst að eiga sér stað frumgreining, t.d. hjá sálfræðingi.

Mörgum er slík meðferð lífsnauðsynleg, því að það getur reynst trans stelpum erfitt þegar líkaminn breytist ekki í þá átt sem þær vilja.

Trans stelpur þurfa að biða eftir því að verða orðnar nógu gamlar (oftast 16 ára eða eldri) til að fá svokallaða krosshormóna og geta þá tekið út kynþroska sem samsvarar þeirra kynvitund.

Þetta er þó allt bundið því að trans stelpur njóti stuðnings frá forsjáraðilum sínum og komist nógu snemma í meðferð. Fyrir þær sem eru þegar byrjaðar á svokölluðum „karlkyns kynþroska“ geta hormónablokk-erarnir sett hann á pásu en breyta honum ekki til baka.

KYNSTAÐFESTING

Ef trans kona fær krosshormón (í boði í fyrsta lagi frá 16 ára) mun líkaminn taka ýmsum breytingum, t.d. munu brjóst stækka og fitudreifing líkamans breytist. Það eru síðan alls konar meðferðir, aðgerðir og líkamlegar breytingar sem standa trans konum til boða. T.d. kynfæraaðgerð, að fjarlægja skeggvöxt, brjóstastækkun, minnkun barkakýlis og fleira. Sumt af þessu er kostnaðarsamt. Svo er gott að hafa í huga að það vilja ekki allar trans konur fara í þessar aðgerðir eða breytingar. Sumar vilja engar breytingar, sumar eru t.d. sáttar við sitt typpi og láta sér nægja breytingarnar sem krosshormónin hafa í för með sér. Það er engin ein rétt leið til að vera kona, hvort sem þú ert trans eða sís.

Þetta ferli, ásamt allri biðinni getur verið ansi erfitt og getur þá verið mikilvægt að leita sér að ráðgjafa sem þekkir til trans málefna, finna stuðningshóp og jafnvel tala við aðrar sem hafa upplifað sömu stöðu.



PÍKAN OG NÆSTA NÁGRENNI

YTRI KYMFÆRI

YTRI SKAPABARMAR

Þeir mynda eins konar hlíf fyrir viðkvæmari svæði pikunnar. Í þeim leynist fjöldi taugaenda, sem gerir þá nokkuð næma fyrir kynörvun. Þar eru líka kirtlar sem gefa smurningu og kynæsandi lykt.

ÞVAGRÁS

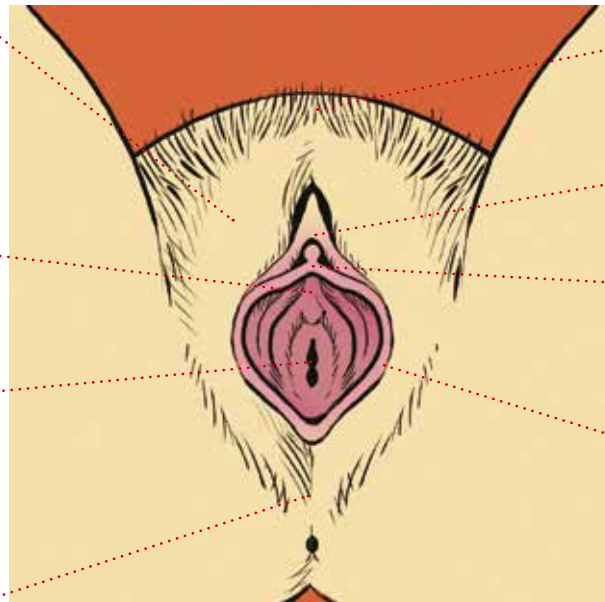
Mjó göng sem þvagið fer eftir frá þvagblöðru og út úr líkamanum.

LEGGANGAOP

Opið á leggöngunum. Leggöngin eru yfir 10 cm löng og hafa hæfileika til að lengjast og víkka t.d. við fæðingu barns. Efst í leggöngum er leghálsinn.

SPÖNG

Svæðið milli leggangaops og endaparms.



MUNAÐARHÖLL

Svæðið ofan á lífbeini sem er þakið skaphárum.

SMÍPSFORHÚÐ

Hún hylur hluta af snípnum.

SMÍPUR

Liggur ofan við þvagrásaropið. Hann er mjög næmur og við örvun eykst blóðflæði til hans og hann þrútnar.

INNRI SKAPABARMAR

Þeir eru mjúkar, teygjanlegar húðfellingar innan við ytri barmana og verja og hylja leggangaopið. Þeir eru breytilegir útlits og geta verið misstórir og oft stærri en þeir ytri.

INNRI KYMFÆRI

EGGJASTOKKUR

Geymir egg og framleiðir kynhormón. Eitt eða fleiri egg losna mánaðarlega út í eggjaleiðarann og er það kallað egglos.

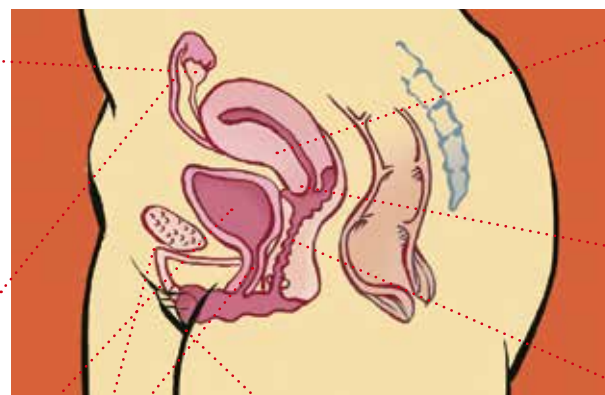
EGGJALEIÐARI

Grönn pípa með bifhárum sem flytur egg frá eggjastokk til legsins.

ÞVAGBLAÐRA

Sekkur þar sem þvag safnast fyrir á milli þvagláta.

ÞVAGRÁS



LÍFBEIN

Eitt af beinum mjaðmagrindarinnar. Það liggur undir munaðarhól.

MEYJARHAFT

Er vefur sem er í kringum leggöngin. Hann brotnar niður á kynþroskaskeiði vegna hormónamyndunar.

LEG

Legið líkist peru í laginu og er neðsti og mjóasti hlutinn kallaður legháls. Efri hlutinn er úr vöðva sem dregst saman þegar blæðingar eru en teygist þegar kona er þunguð og föstrið stækkar.

LEGHÁLS

Neðsti og mjóasti hluti legsins er almennt lokaður en opnast aðeins þegar blæðingar og egglos verður.

KÖGUR

Sópar eggj sem losnar í eggjastokkum upp í eggjaleiðara.

PÍKUR ERU ÓLÍKAR

Píkur eru mismunandi að **útliti, lit, stærð og lögun**. Sumar eru **ljósar, aðrar dökkar**.

Sumar eru **loðnar, aðrar ekki**. Sumar eru **mjög næmar, aðrar minna**. Engin píka er „rétt“ eða „röng“ í útliti.

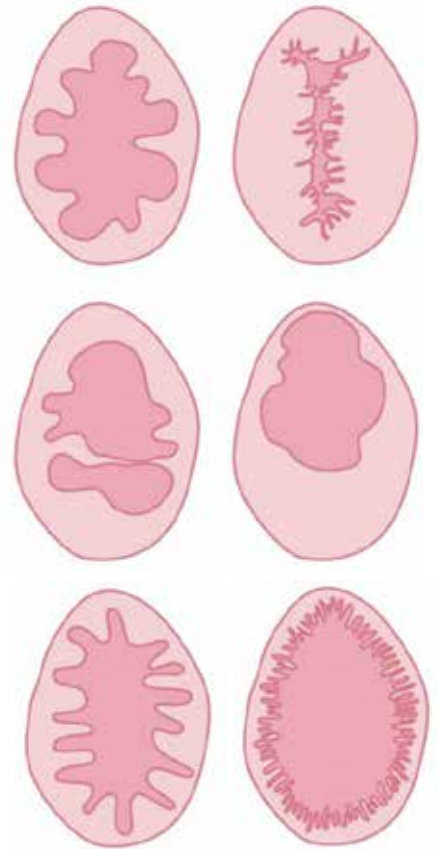
MÝTAN UM MEYJARHAFTIÐ

Rétt fyrir innan leggangaopið er teygjanleg slímhimnufelling. Það getur verið erfitt að sjá hana með berum augum, því hún getur verið glær, fölblaik eða ljós, stór eða lítil. Himnan getur líka verið allskonar í laginu, til dæmist eins og kleinhúringur eða hálfmáni. Hún getur hulið leggangaopið að stórum hluta, svolítið eða alls ekki. Þessi litla slímhimnufelling kallast meyarhaft.

Hér áður fyrr var talið að meyarhaftið rofnaði við fyrstu samfarir og að þá blæddi alltaf úr því. Þannig var talið að órofið meyarhaft sannaði að stúlka eða kona hefði ekki haft samfarir og

væri þannig „hrein“ mey. Þetta er bull. Meyjarhaftið er teygjanlegt og það getur brotnað niður á kynþroskaskeiði. Þegar eitthvað fer inn í leggöngin geta myndast rifur í himnunni og það getur blætt úr þeim. Þannig rifur gróa yfirleitt á sólarhring eða svo.

Það er ekki hægt að sjá á meyarhaftinu hvort manneskja hafi notið kynlífs eða ekki. Alveg eins og það er ekki hægt að skoða typpi og sjá hvort eigandi þess hafi stundað kynlíf. Enda er það einkamál og enginn á rétt á því að gera lítið úr öðrum fyrir það eitt að hafa notið kynlífs.



Ef þú ert með þíku væri ekki úr vegi að kynnast henni betur. Það getur hjálpað þér að skilja líkama þinn og styrkt sjálförýggi.

Finndu rólegan stað þar sem þú hefur næði og getur slakað á. Spegill getur hjálpað þér að sjá hvernig kynfærin líta út.

- **Skoðaðu kynfærin með fæturna saman og síðan í sundur. Taktu eftir hvernig útlitið breytist eftir líkamsstöðu.**
- **Skoðaðu ytri skapabarmana og húðina sem snýr inn. Hún er oft mjúk og glansandi.**
- **Þú getur prófað að spenna og slaka á grindarbotnsvöðvum og fylgst með hreyfingunni.**
- **Snipurinn er mjög næmur hluti líkamans og gegnir hlutverki í kynferðislegri ánægju.**

Líkamar eru mismunandi og það er ekkert eitt „rétt“ útlit. Að kynnast eigin líkama snýst fyrst og fremst um að skilja hann og virða.

KYNFRÆÐINGUR

SVARAR SPURNINGUM



HULDA

„Mér finnst brjóstin á mér hafa stækkað svo lítið þó að ég sé orðin kynproska. Gætu þau átt eftir að stækka meira?“

Já, Hulda, það gæti alveg gerst. Brjóst eru auðvitað gríðarlega mismunandi, flöt, hnöttótt, stinn, mjúk og svo framvegis og þau stækka líka mishratt. Þau geta haldið áfram að stækka þar til þú ert orðin 21 árs og jafnvel lengur.

Kynfræðingurinn



ERLA

„Mér finnast innri skapabarmarnir mínir allt of stórir. Get ég eitthvað gert í því?“

Þú ert allskonar, alveg eins og nef, eyru og aðrir líkamshlutar. Það er jafn eðlilegt að vera með áberandi innri skapabarma og innri skapabarma sem eru varla sýnilegir. Hefur þú hugsað um hvers vegna þér finnast innri skapabarmarnir of stórir?

Miðað við hvað þá?

Kynfræðingurinn



AGNIESZKA

„Hvað er útferð?“

Útferð er þetta gulhvíta límkennandi sem þú finnur oft í nærbuxunum þínum eftir að kynþroskinn hefst. Þetta er bara aðferð líkamans við að halda þikunni rakri og heilbrigðri. Útferðin breytist þegar líður á tíðahringinn. Fjórum til fimm dögum eftir að blæðingum lýkur verður hún glær og teygjanleg. Hún getur líka orðið svolítið lyktarsterk, en það er alveg eðlilegt. Ef þú hefur haft samfarir án þess að nota smokk og útferðin skiptir um lit eða lykt skaltu spjalla við lækni eða hjúkrunarfræðing, því þú gætir hafa smitast af kynsjúkdómi.

Kynfræðingurinn

SJÁLFSFRÓUN

FYRIR HEILSUNA, HAMINGJUNA OG SJÁLFSÞEKKINGUNA

Snipurinn er ótrúlega næmur. Hann leikur yfirleitt stórt hlutverk þegar kemur að sjálfsfróun hjá þeim sem eru með sníp en ein leið til að fróa sér er að nudda snipinn.

Grindarbotnsvöðvarnir geta líka vakið unað – en með því að spenna og slaka á grindarbotnsvöðvunum eykst blóðflæðið og kynfærin örvast. Sumum finnst líka gott að nudda legopið eða fara með fingur inn í leggöngin. Brjóstin geta verið mjög næm og þá

sérstaklega geirvörtunarnar. Og ekki er allt upp talið – því sum örvast við gælur á hálsi eða maga á meðan önnur geta fengið fullnægingu við það eitt að hugsa um eitthvað kynæsandi.

Hver líkami er einstakur og ef þig langar þá getur þú prófað þig áfram til að læra á þinn líkama og þig sem kynveru. Það er jafn eðlilegt að langa að fróa sér og að hafa engan áhuga á því. Þörf og áhugi á sjálfsfróun er mjög einstaklingsbundin.

PÍKUR ERU JAFN FJÖLBREYTTAR Í ÚTLITI OG ANDLIT

Pikur eru margs konar og ótrúlega mismunandi að gerð, lit og lögun. Eins og andlitin, eru pikur mismunandi eftir aldri og fjölbreytileika okkar.



Þær eru mismunandi á litinn, þær eru þykkar eða þunnar, langar eða breiðar, útlægar eða inndregnar, barmamiklar eða litlar, loðnar eða hárlitlar og svo framvegis.

Útlitið segir ekkert um hversu næm píkan er eða hversu mikla ánægju hún getur upplifað. Það sem skiptir mestu máli er að kynna eigin líkama og læra hvað manni líður vel með.

Sænska listakonan Ylva Maria Thompson gerði í listsköpun sinni gifsafsteypurnar sem sjá má hér að ofan. Þar kemur mjög vel fram hve ólíkar þær eru. Eyða þurfti öllum hárum til að ná sem skýrustu formum í afsteypurnar.

PÍKUSÖGUR

Í leikritinu **Pikusögur** eru sagðar sögur af konum úr öllum áttum, sem hafa mismunandi reynslu af pikunum sínum. Sumar konurnar segja frá ánægjulegu sambandi við þær, aðrar hafa alist upp við skömm á kynfærum sínum. Hér eru nokkrar tilvitnanir í konurnar í leikritinu.

SAGA 1

Píkan mín er skel, ávöl bleik mjúk skel sem opnast og lokast, lokast og opnast. Píkan mín er blómstur, sérkennilegur túlípani, ofurnæmur innst og djúpur, með ljúfsæta angan. Blómblöðin eru mjúk en þykk.

SAGA 2

Snípurinn, köllun hans er aðeins ein. Hann er eina líffæri líkamans sem er þarna eingöngu ánægjunnar vegna. Snípurinn er ekkert annað en tauga-búnt: 8000 taugaendar, sé nákvæmni gætt. Það eru fleiri taugaendar en á nokkrum öðrum einum stað í líkamnum, fleiri en í fingurgómum, vörum og tungu og það er tvisvar, tvisvar, tvisvar sinnum fleiri en í typpinu.

SAGA 3

Ein konan, 72 ára gömul, hafði aldrei séð pikuna á sér. Hún hafði meira að segja aldrei snert á sér pikuna nema þegar hún var að þvo sér í sturtunni, og aldrei bara til að snerta hana. Hún hafði aldrei fengið fullnægingu. Þegar hún var 72 ára fór hún í þerapíu og einn daginn þegar hún kom heim af námskeiðinu kveikti hún á kertum, fór í bað, spilaði róandi tónlist og uppgötvaði á sér pikuna. Hún sagði að það hefði tekið hana meira en klukkutíma vegna þess að hún var komin með liðagigt, en þegar hún loksins fann á sér snípin sagðist hún hafa farið að gráta af gleði.

(Úr **Pikusögum** eftir Eve Ensler)

BLÆÐINGAR

Þegar blæðingar hefjast getur það gerst án mikils fyrirvara. Fyrstu merkin eru oft smá útferð, blóð eða brúnleitur blettur í nærfötum eða á klósettpappír.

Gott getur verið að kynna sér tíðavörur og undirbúa sig. Til eru mismunandi vörur og mikilvægt er að finna það sem hentar best. Mörg leita ráða hjá einhverjum sem þau treysta.

Fyrstu blæðingar eru yfirleitt frekar litlar og minna á ljósrauða eða brúnleita útferð. Á öðrum degi getur blæðingin aukist og hjá sumum verður hún meiri. Þá getur þurft að skipta um bindi eða aðra vöru á 1–4 klukkustunda fresti meðan blæðingin er mest. Yfirleitt dregur síðan úr henni á næstu dögum.



TÚRVERKIR

Blæðingar geta **valdið verkjum**. Verkirnir eru vegna kröftugra samdráttu í leginu. Samdrættirnir eru missterkir og valda m.a. þess vegna litlum seyðingi hjá sumum en sárum verkjum hjá öðrum.

RÁÐ UMDIR RIFI HVERJU

Það eru til ýmis ráð til að létta á verkjunum ef þeir eru slæmir. Öll hreyfing er til bóta. Hitapoki eða heitt bað eða sturta geta hjálpað til við að slaka á. Óhætt er að taka væg verkjalyf.

Mikilvægt er að gæta hreinlætis meðan á blæðingum stendur.

AÐ SKILJA BLÆÐINGAR

Það getur verið gagnlegt að fræðast um blæðingar, bæði fyrir þau sem fá þær og þau sem vilja skilja hvað aðrir ganga í gegnum.

Er þetta sárt? Er munur á milli daga? Hvenær blæðir mest? Hve lengi?

Hvað er hægt að gera til að létta sér lífið? Nota þau bindi, tappa, túrbuxur eða tíðabikar?

ÞEGAR VERKIR VERÐA MIKLIR

Túrverkir geta verið hvímlendi en þeir eru oftast eðlilegur fylgikvilli blæðinga.

AÐ BYRJA Á TÚR

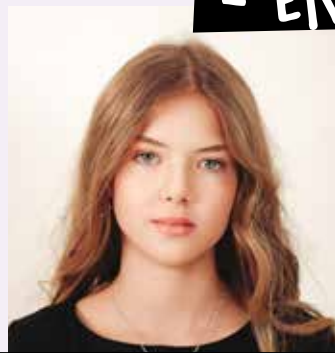
Mjög misjafnt er hvenær blæðingar hefjast. Þær geta hafist um 8 ára aldur eða mun seinna, allt að 18 ára og allt þar á milli er eðlilegt.



Sum glíma við bólgusjúkdóminn **endómetríósa**, oftast kallaður endó og veldur hann oft miklum verkjum.

Ef verkir verða svo miklir að þeir hindra daglegt líf getur verið nauðsynlegt að leita til læknis.

TILBÚIN - EKKI TILBÚIN?



„Ég er mikið að pæla í kynþroskanum. Af hverju verðum við kynþroska svona snemma? Við byrjum á túr og líkaminn er oft tilbúinn til að byrja að ganga með barn, en að öðru leyti erum við alls ekki undir það búin að verða foreldrar. Af hverju er líkaminn stundum langt á undan viti og tilfinningum í þroska? Er það ekki svolítið sérstakt? Hvað er náttúran að hugsa? ”

HVAÐ ER BRYMDÍS AÐ PÆLA?

FÖRUNEYTI HRINGSINS

TÍÐAHRINGURINN

Hjá þeim sem eru með leg losnar egg úr eggjastokk um það bil **einu sinni í mánuði**. Á sama tíma þykknar slímhúðin í leginu og verður blóðrík til að taka við frjóvguðu eggi.

Ef eggjð frjóvgast ekki losnar slímhúðin og fer út úr líkamanum sem blæðingar.

Þessa reglulegu hringrás líkamans köllum við **tíðahring**.

TÍÐAHRINGURINN



Tíðahringurinn er að meðaltali um 28 dagar, talið frá fyrsta degi blæðinga að næstu blæðingum. Það er þó eðlilegt að hringurinn sé styttri eða lengri.

Blæðingar standa oft yfir í **2-7 daga**, stundum lengur. Blæðingin getur verið mismikil og jafnvel breyst frá degi til dags. Þegar henni lýkur getur komið brúnleit útferð á meðan síðustu blóðleifar fara úr líkamanum.

EGG, EGG, EGG

Flest sem eru með leg og eggjastokka fæðast með mikinn fjölda af eggjum í eggjastokkunum eða um það bil 400.000. Þar af ná hugsanlega 4-500 egg að þroskast og komast inn í legið.

Við frjóvgun eggs og sæðisfrumu getur orðið til nýr einstaklingur. Sum kjósa að eignast ekki börn og önnur glíma við ófrjósemi og þurfa að leita sér aðstoðar ef þau óska sér að eignast barn.



TÍÐAHRING- LEIKHÚSIÐ

Ef kynþroskinn væri brúðuleikhús, þá væri heiladingullinn örugglega leikhússtjórinn. Hann er oft kall- aður yfirkirtill og það eru skipanir frá honum, öðru nafni hormón, sem stjórna þroska eggjanna í eggjastokkunum og segja líkamanum hvenær eggjð eigi að leggja af stað inn í legið. Eiginlega gegnir heiladingullinn lykilhutverki í öllum þeim breytingum sem verða á okkur á kynþroskaskeldinu. Við eigum honum mikið að þakka.

SPURNING DAGSINS:

HVAR OG HVENÆR BYRJAÐIR ÞÚ Á TÚR?



HAFDÍS

„Það var í sumarbústaðarferð með frænku minni, sem er fjórum árum eldri en ég. Ég var 15 ára. Jú, mér brá svolítið en frænka mín vissi allt um þetta og hjálpaði mér.“



MÍMA

„Sem betur fer var mamma búin að undirbúa mig vel, svo þegar ég vaknaði einn morguninn með rauðan blett í náttkjólnum mínum vissi ég nákvæmlega hvað var að gerast. Ég var 13 ára.“



LINDA

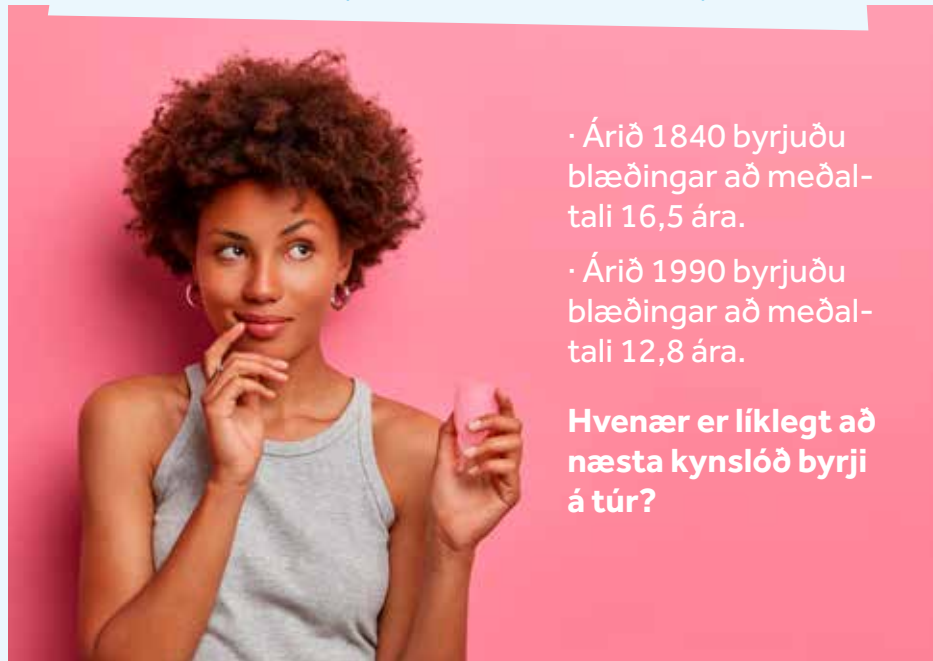
„Ég var ekki nema 8 ára og þetta gerðist í frímínútum í skólanum. Ég hljóp ein inn á klósett og tókst svo að kalla á vinkonu mína, sem sótti kennarann. Kennarinn róaði mig og þetta varð ekkert stórmál.“



GUÐJÓN

„Ég byrjaði 12 ára á blæðingum sem var virkilega erfitt þar sem ég er strákur. Þetta truflaði mig rosalega, ég var farinn að kvíða því að byrja á túr og leið illa í hvert skipti. Mamma fór síðan með mig til læknis og ég fékk pilluna, þannig að nú fer ég ekki á túr. Svo vonast ég til að komast á hormónablokkera svo líkaminn breytist ekki meira í eitthvað sem ég vil ekki.“

VIÐ ÞROSNUMST HRAÐAR OG HRAÐAR OG HRAÐAR



- Árið 1840 byrjuðu blæðingar að meðaltali 16,5 ára.
- Árið 1990 byrjuðu blæðingar að meðaltali 12,8 ára.

Hvenær er líklegt að næsta kynslóð byrji á túr?

BLÆÐINGAR

Hvaða bindi er best að nota?
Eru túrtappar betri kostur?
Hvað með margnota túrvörur?
Hvað er tíðabikar?

– FRAMHALDSSAGA Í MÖRGUM BINDUM

- ÞEGAR BLÓÐIÐ FLÆÐIR

Um það bil helmingur mannkyns fer að meðaltali 500 sinnum á túr á ævinni. Ýmsar vörur geta komið að góðu gagni þegar blóðið flæðir ... Við kynnum einnota bindi, margnota taubindi og tappa, túrtappa, túrnærbuxur og tíðabikar.



TÍÐABINDI

Tíðabindi hafa lengst af verið þarfasti þjónninn á meðan á blæðingum stendur. Þau eru til í margs konar útfærslum bæði að gerð, lögun, þykkt og efni.

Framleiðendur nota stundum klór-hreinsuð efni í tíðabindin eða plast-efni sem eru óþægileg fyrir húðina. Sum bindi eru óþarflega rakadræg en það getur valdið þurrki og sýkingum. Mælt er með að prófa nokkrar gerðir til að finna hvaða bindi henta best.

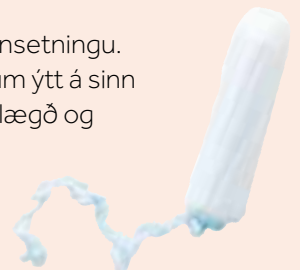


TAPPAR

Túrtappar eru einn af valkostunum sem standa til boða þegar á blæðingum stendur. Þeir eru, líkt og bindi, til í mismunandi stærðum og útfærslum. Sum kjósa að nota tappa til dæmis í sundi eða hreyfingu, önnur ekki. Mikilvægast er að velja það sem hentar best og skipta reglulega um vöru.

Hvernig eru tappar notaðir?

Sumar tegundir eru í sérstökum hólk sem auðveldar innsetningu. Þá er hólkurinn settur varlega inn í leggöng og tappanum ýtt á sinn stað. Aðrar tegundir eru án hólks. Þá er plastfilman fjarlægð og tappanum komið fyrir í leggöngunum með fingri. Hann er settur það langt inn að hann sitji þægilega. Leghalsinn lokar leginu og því er ekki hættu á að tappinn „týnist“ inn í líkamann.



TÚRNÆRBUXUR

Túrnærbuxur líta alveg eins út og venjulegar nærbuxur en þær eru úr sérstöku efni sem getur tekið við miklu magni af vökva án þess að leka. Túrnærbuxur eru til í mörgum sniðum og með mismunandi mikilli rakadrægni.



NÁTTÚRULEG OG UMHVERFISVÆN BINDI OG TAPPAR

Margnota tappar og bindi búin til úr náttúruæfnum njóta nú vaxandi vinsælda. Þau eru hönnuð til endurnotkunar og má þvo, samkvæmt leiðbeiningum framleiðanda, oftast í þvottavél. Sum má einnig sjóða til sóttþreinsunar. Þau eru til í mörgum stærðum og gerðum, með mismunandi sniði og festingum.



TÍÐABIÐAR

Tíðabikar er mjúkur margnota bikar úr silíkoni eða náttúrulegu gúmmíi, oft kallaður álfabikar eða mánabikar. Bikarinn er settur neðarlega inn í leggöng meðan blæðingar standa yfir og er notaður í stað binda og/eða túrtappa. Hann tekur allt að 30 ml af tíðablóði. Bikarinn þarf að tæma á fjögurra til tólf tíma fresti.



Hvernig er tíðabikar notaður?

Tíðabikarnum er komið fyrir í leggöngunum. Til að setja hann upp er hann brotinn saman, til dæmis þannig að barmarnir myndi U-lag. Þegar bikarinn er kominn inn opnast hann og myndar lokaða skál sem safnar blóðinu.

Bikarinn þarf ekki að sitja jafn hátt og túrtappi. Mikilvægt er að hann opnast alveg, annars getur lekið meðfram honum. Það má tryggja með því að halda um neðri hluta bikarsins og snúa honum varlega.

Tæma þarf bikarinn á 4–12 klukkustunda fresti, eftir því hversu mikil blæðingin er. Hann er tæmdur í salernið og skolaður með vatni áður en honum er komið aftur fyrir.



Til að taka bikarinn út má toga varlega í stilkinn neðan á honum eða grípa um botn bikarsins og losa hann.

TÍÐABLÓÐ

Tíðablóð er blanda af rauðum blóðkornum, legslími, frumum og efna-hvötum. Tíðablóð getur verið þunnt og tært eða þykkt og kekkjótt. Liturinn getur verið allt frá brúnum eða dökk-rauðum yfir í bleikan eða gulglæran.

Það er mikilvægt að gæta alltaf hreinlætis, þvo hendur áður en skipt er um túrvöru, sérstaklega þegar notaðar eru túrvörur sem fara upp í leggöng. Gott er að skipta um bindi, tappa, bikar eða slíkt á a.m.k. 4 klukkustunda fresti, en það getur verið misjafnt eftir því hversu mikið tíðablóð kemur. Oftast er ekki um meira magn að ræða en rúmlega einn desilítra en það getur dreifst á marga daga.

ÓREGLULEGAR BLÆÐINGAR

Óreglulegar blæðingar eru algengar og eðlilegar fyrstu árin á blæðingum. Þá líður annaðhvort langt á milli og blæðingarnar geta orðið frekar miklar eða stutt á milli og þá verða þær oft minni. Ástæðan er sú að starfsemi eggjastokkanna er ekki orðin stöðug. Ef blæðingar eru enn óreglulegar 2-3 árum eftir að þær byrja er gott að leita til læknis. Talið er að um 20% einstaklinga sem fara á túr fái fjölblöðrueggjastokkaheilkenni (PCOS).



HULDA

„GET ÉG VITAÐ HVENÆR ÉG ER AÐ MÁLGAST EGGLOS?“

Það er algengt að það komi smá útferð sem er þykkari en þú átt að venjast þegar egglos á sér stað. Sumt fólk finnur fyrir seyðingi neðarlega í hryggnum eða vægum túrverkjum. Svo getur líka verið gagn af því að fylgjast með tíðahringnum. Þú þarft ekki annað en dagatal eða smáforrit til að skrá tímann. Þú merkir fyrsta daginn sem þú ert á túr og síðan hvern dag þar til blæðingin hættir. Þetta snýst ekki bara um að vita hvenær egglos verður, heldur almennt um að þekkja líkama sinn og starfsemi hans.

Kynfræðingurinn

HVE LENGI VARA BLÆÐINGARNAR?

Blæðingar vara oftast í 3–4 daga. Hjá sumum standa þær yfir í 7–8 daga en hjá öðrum eru þær styttri en 3 dagar.

Hlutfallsskipting



hundrað einstaklingar:



48 eru í þrjá til fjóra daga



35 eru í 5 til 6 daga



13 eru í 7 daga eða meira



AÐ FYLGJAST MEÐ TÍÐAHRING



Blæðingar og tíðahringur fylgja ákveðinni hringrás. Sum kjósa að fylgjast með hringnum sínum til að skilja betur líkamann og breytingar sem geta orðið frá mánuði til mánaðar.

Það er hægt að skrá upplýsingar í dagbók eða forrit, til dæmis:

- hvenær blæðingar hefjast
- hvenær þeim lýkur
- hversu miklar þær eru
- hvort að það fylgi litlir eða miklir verkir eða önnur einkenni

Að fylgjast með hringnum getur hjálpað til við að átta sig á mynstri líkamans.

ÖRYGGISAUGLÝSINGAR



Hafið þið tekið eftir orðalaginu í tíðabindauglýsingunum?

Þú ert öruggari með ...

Óöryggið er úr sögunni með ...

Alveg ný öryggiskennd ...

- **Af hverju ætti óöryggi að fylgja blæðingum?**
- **Má enginn vita af þeim?**
- **Á eitthvað að „komast upp“?**
- **Er ástæða til að skammast sín?**
- **Af hverju er blóðið oft sýnt blátt í stað rauðs?**

Auglýsingar geta ýtt undir hugmyndir okkar um hvað sé eðlilegt — og hvað eigi að fela.

Blæðingar eru ekki leyndarmál. Þær eru líffræði.

TÍÐASAFNIÐ

Þó að blæðingar séu feimnismál víða á Vesturlöndum hefur mörgum þótt ástæða til að blása á allt pukrið og pískrið í kringum þær. Eitt dæmi um það er Tíðasafnið sem starfrækt er í Washington D.C. Á Tíðasafninu er hægt að skoða nánast allt sem snertir tíðahringinn. Þar eru til sýnis margs konar gerðir af tíðabindum frá ýmsum tímum, þar má finna nákvæmar upplýsingar um allt sem snertir blæðingar og sögur og brandara sem tengjast þeim. Einna merkilegast er þar þó eflaust fjöldi listaverka sem unnin eru úr tíðablóði. Safnið segir okkur svo ekki verður um villst: Það er engin ástæða til að fela blæðingar.

RAUÐI LITURINN

Í þjóðsögum og ævintýrum eru oft alls konar tákni sem erfitt er að skilja mörg hundruð árum eftir að sögurnar urðu til. Rauður litur táknar til dæmis oft tíðablóð í gömlum sögum eða kannski er réttara að segja að hann táknar kvenlegan styrk. Rauðklæddar konur í ævintýrum eru oft gæddar gifurlegum krafti og gáfum. Til dæmis er talið að sagan um Rauðhettu hafi þróast út frá annarri og miklu eldri sögu um rauðklædda konu sem át úlfinn og giftist síðar veiðimanninum — eða var það öfugt? Að minnsta kosti var hún sterk, gáfuð og frjósöm.



BRJÖST



Brjóst eru til í öllum stærðum og gerðum. Þau eru að hluta til fituvefur, en stærð þeirra ræðst líka af erfðum og hormónum. Þess vegna er engin ein „rétt“ stærð eða lögun.

Brjóst gegna nokkrum hlutverkum. Í mörgum tilfellum geta þau framleitt mjólk fyrir nýbura. Þau geta líka verið næm og gegnt hlutverki í kynferðislegri örvun. Þetta er þó mjög einstaklingsbundið.

Eins og aðrir hlutar líkamans eru brjóst best eins og þau eru. Enginn hefur rétt á að gagnrýna þau eða segja að þau eigi að líta út á ákveðinn hátt.



HVAÐ ER SÖLLA AÐ PÆLA?

BRJÖST

„Mér finnst brjóst ekkert stórmál. Sumir gera allt of mikið úr þessu með brjósta-stærð og svoleiðis. Mér finnst brjóstin á mér bara flott og þykir vænt um þau og vil hafa þau eins og þau eru.“

GRINDARBOTNSVÖÐVARNIR

Grindarbotnsvöðvar eru í hverjum einasta líkama, bæði hjá ungu og eldra fólki. Þeir liggja neðst í mjaðmagrindinni og styðja við líffæri á borð við þvagblöðru og endaparm. Hjá þeim sem eru með leg styðja þeir einnig við legið.

Hægt er að finna fyrir grindarbotnsvöðvunum þegar þú stoppar bununa þegar þú pissar. Það er þó ekki ráðlagt að æfa þá með því að stoppa þvaglát, heldur nota aðrar aðferðir til þjálfunar. Góð þjálfun grindarbotnsvöðva getur stutt við gott blóðflæði í kynfærum, aukið líkamsvitund og næmni, hjálpað til við að fyrirbyggja þvagleka og styrkt vöðvana til að minnka líkur á þvagleka og öðrum hrörnunarvandamálum seinna á ævinni.

HREIMLÆTI

Ytri kynfæri þeirra sem eru með þíku hreinsa sig að mestu leyti sjálf. Það er í lagi að skola skapabarma með vatni, en þíkan hefur ekki gott af sápu eða öðrum hreinsiefnum.

Eðlileg útferð er hluti af varnarkerfi líkamans. Hún inniheldur gagnlegar bakteríur sem hjálpa til við að verja gegn sýkingum. Það þarf ekki að skola leggöngin — útferðin sér sjálf um að hreinsa og vernda ... og allt er þetta sjálfvirkt frá náttúrunnar hendi.

HÁRVÖXTUR

Ef þú ert að velta því fyrir þér hvort þú eigir að losa þig við hár af líkamanum skaltu skoða hug þinn vel og spyrja ... **AF HVERJU?**

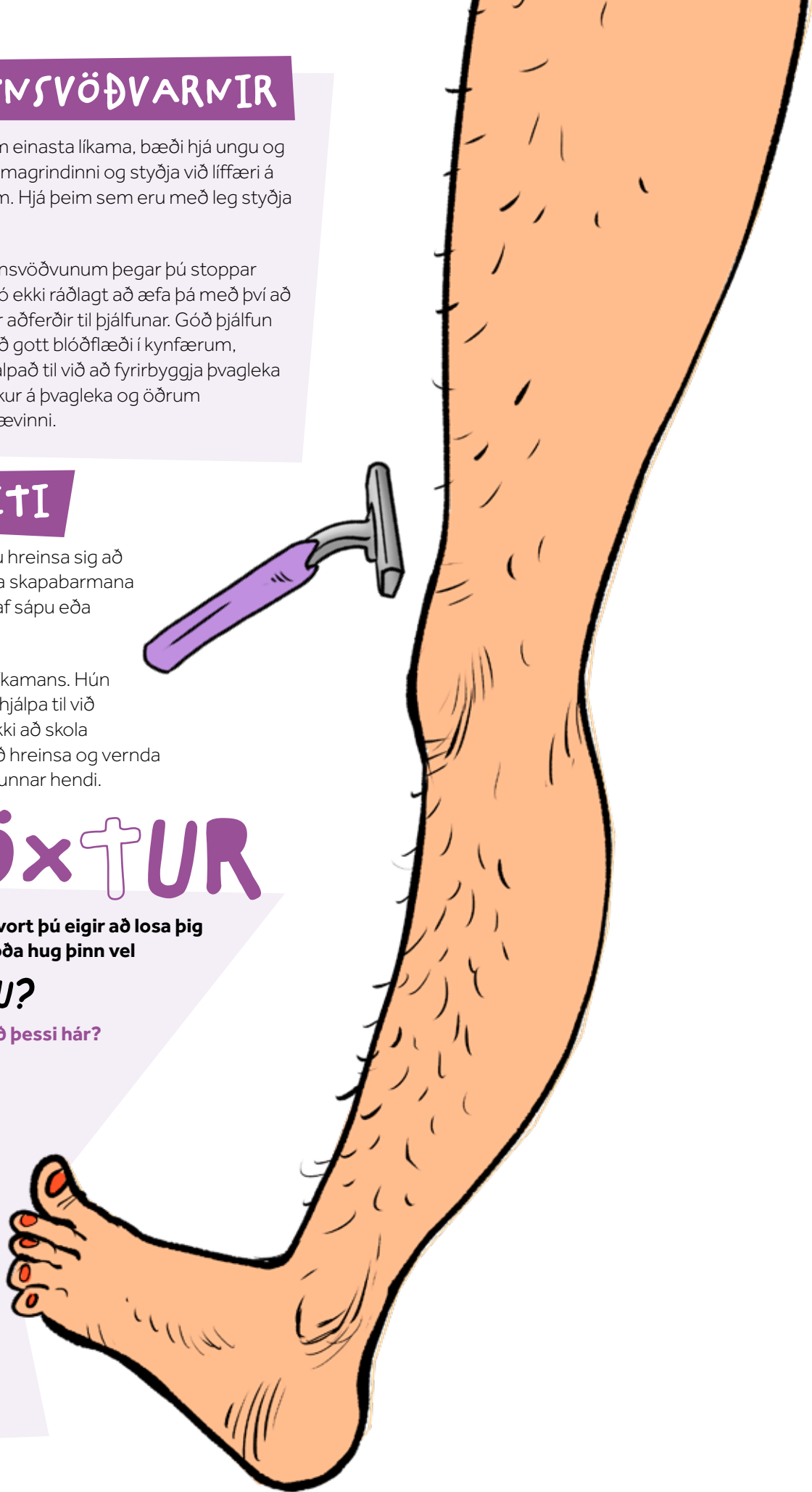
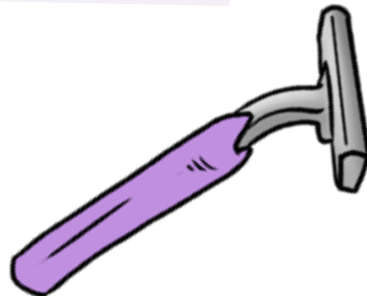
Af hverju ætti ég að losa mig við þessi hár?

Vil ég það í alvörunni?

Finnst mér að ég þurfi að gera það fyrir aðra?

Er þetta það sem ég vil gera?

Ýmsar aðferðir eru notaðar til að fjarlægja hár t.d. af kynfærunum. Algengast er að raka hárin burt, nota hár-eyðingarkrem eða fara í vaxmeðferð. Þetta kostar allt tíma, peninga og vinnu.



RAKSTUR

Ef þú velur að raka hárin af þarftu að passa að húðin sé hrein og nota hreina rakvél. Það er best að raka niður með hárum og nota milda raksápu/næringu.

Gagnlegt getur verið að bera saman verð og eiginleika rakvara, þar sem sambærilegar vörur eru stundum markaðssettar á mismunandi hátt eftir kynjum. Rakvélar sem eru markaðssettar fyrir karlmenn eru oft ódýrari en eru samt ekkert síðri. Hár vaxa svo aftur - yfirleitt fyrr en síðar.



KLIPPA

Það má klippa til hárin á kynfærunum ef þér finnst þau of löng. Mikilvægt er að fara varlega og nota hrein skæri.



VAX

Þú getur keypt vax út í búð og vaxað hárin heima eða farið á snyrtistofu og látið fjarlægja hárin þar. Þá eru þau rifin upp með rötum – áááá! Svólítið sárt! Hárin vaxa aftur á 2 til 3 vikum.



HÁREYÐINGARKREM

Háreyðingarkrem innihalda sterk efni og geta ert viðkvæma húð, sérstaklega á kynfærum. Mikilvægt er að lesa leiðbeiningar vel og prófa efnið fyrst á litlu húðsvæði. Gott getur verið að leita ráða hjá heilbrigðisstarfsfólki eða fullorðnum áður en slík efni eru notuð.

LEYSIGEISLAMÉÐFERÐ

Leysigeislameðferð er kostnaðarsamari leið til að draga úr hárvexti. Þá er unnið á hársöknum svo hárvöxtur minnki eða hætti með tímanum. Oft þarf fleiri en eina meðferð til að ná árangri.



KYNÞROSKI, HÉR KEM ÉG!



Fyrsta vísending um kynþroskann hjá þeim sem eru með typpi er gjarnan hárvöxtur eða stækkun á eistum. Sáðlát í svefni getur verið vísending um kynþroskann en það getur líka átt sér stað löngu fyrr. Þegar hormónaframleiðslan er komin á fullt mæta yfirleitt skapsveiflurnar til leiks. Einnig má gera ráð fyrir að húðin fitni og bólur skjóti upp kollinum. Vaxtarverkir gera stundum vart við sig og geta verið skrambi óþægilegir. Þá er gott að skilja þau miklu átök sem eiga sér stað í skrokknum og hugsa með hlýhug til hormónanna.



Typpið er magnað líffæri. Það veitir eiganda sínum gjarnan mikla gleði og sælu. Það kemur líka oft að góðum notum í ástarlífinu og er þá til ánægju og yndisauka ef svo ber undir.

Typpið er þakið húð – **forhúð** – sem krumpast saman og myndar fellingar fremst á limnum.

TYPPI ... TIL GAGNS OG GAMANS

Það er eins og húðin sé laus utan á limnum og hana er hægt að hreyfa og teygja. Forhúðin nær yfir fremsta hluta limsins sem kallast **kóngur**. Kóngurinn er líkastur kylfuháus en í hvíld fer lítið fyrir honum undir forhúðinni.

Inni í typpinu eru hólf með svampkenndum vef. Við örvun streymir blóð þangað og veldur stinngu, eða **standþínu** eins og margir segja. Þá þenst limurinn út, lengist og stækkar.



Stefna stinningarinnar getur verið mismunandi – upp, fram eða niður – og það er allt eðlilegt.

Í typpinu eru líka rásir fyrir þvag og sæði og fremst á limnum er **þvagrásarop** sem þjónar bæði þvaglátum og sæðislausun.

TYPPI ERU ÓLÍK

Typpi eru, eins og aðrir líkamshlutar, mjög mismunandi að stærð, lögun og útliti. Þau geta til dæmis verið:

- með glansandi kóng
- sver og stutt
- sveigð til hægri eða vinstri
- umskorin eða ekki
- löng og mjó
- bogin eða bein
- með stóra eða þrönga forhúð

Allt þetta er eðlilegt. Engin tvö typpi eru nákvæmlega eins.

Einstaklingar með typpi verða **kynproska** einhvern tíma á aldrinum **11 til 18 ára**. Sumir þroskast fljótt og hratt, aðrir hægt og seint.

BREYTINGAR Á LEIÐINNI

PUNGURIMM ... byrjar að þroskast og stækka á undan typpinu. Pungurinn dökkar og verður lausari og krumpaðri þegar eistun þroskast.

EISTUN ... í pungnum eru tvö eistu ... þar myndast sæðisfrumurnar ... eistun eru mjög viðkvæm og oft ekki nákvæmlega jafn stór ... þau geta einnig hreyfst aðeins til í pungnum.



TYPPIÐ ... tekur við sér á eftir pungnum ... lengist yfirleitt fyrst og þykkar svo.



BLAUTIR DRAUMAR ... eru þroskamerki ... þá er sæðisframleiðslan komin í fullan gang og líkaminn prófar kerfið með því að framkalla sáðfall ... í svefni ... blautir draumar tengjast ekkert endilega kynferðislegum draumförum.

MÚTUR ... verða þegar röddin dýpkar ... en til þess þurfa raddböndin að lengjast og þykkna ... það getur tekið raddböndin svolitinn tíma að stilla sig inn á réttu hljóðin og á meðan getur röddin sveiflast svolítið upp og niður eða brostið með tilheyrandi fólkskum nótum ... barkakýlið stækkar um leið og raddböndin þroskast ...



SVITI ... guði sé lof fyrir svitaframleiðsluna ... svitinn er til að kæla þig niður – bæði vegna líkamlegrar og andlegrar áreynslu, því annars myndir þú bara roðna og hitna og leggjast að lokum í rúmið með hita ... á unglingsárunum er svolítill ofkeyrsla á svitastarfsemi – það er verið að stilla kerfið og prufukeyra það ...

SKIPTIR LYKTIN MÁLI?

Margar dýrategundir treysta á lyktarskynið þegar einstaklingar velja sér maka. Þá geta dýr gefið frá sér ákveðna lykt sem vekur áhuga annarra á fengi-tíma.

Lengi var talið að menn hefðu misst þennan hæfileika. Nýlegar rannsóknir benda þó til að líkamslykt geti haft áhrif á það hverjum finnst hver aðlaðandi.

Þess vegna er ekki víst að ilmsápur, svitalyktareyðar og ilmvötn hjálpi alltaf til við að vekja áhuga. Stundum geta þau jafnvel falið lykt sem annars gæti haft áhrif.

TRANS STRÁKUR/KARL



Upplifun trans stráka af kynþroska og líkamsbreytingum getur verið mjög ólík. Það er mismunandi hvort þeir vilja gera líkamlegar breytingar eða ekki og hvað hentar hverjum og einum best.

Fyrir flest trans börn og ungmenni skiptir félagsleg kynstaðfesting miklu máli. Með því er átt við að þau fái að nota sitt rétta nafn og fornöfn og að fólk í kringum þau viðurkenni þau í réttu kyni, til dæmis foreldrar, systkini, vinir og kennarar.

Margir trans strákar upplifa kynama en ekki allir. Kynami er djúpstæð vanlíðan sem tengist ýmist líkama þeirra og að hann sé ekki eins og þeir vilja en einnig getur kynami verið til staðar þegar stuðningur og viðurkenning annarra á þeirra kynvitund er ekki til staðar.

Sumir trans strákar upplifa ekki að líkami þeirra sé „rangur“ eða þurfi að „leiðrétta“. Það er mikilvægt að muna að strákar geta verið alls konar og með alls konar líkama. Fyrir aðra geta þó breytingar sem fylgja kynþroska,

eins og brjóstamyndun og blæðingar, verið erfiðar.

Ef svo er þá getur skipt máli að fá hormónablokkera. Slíkt er í boði en til þess að komast í þannig meðferð þarf fyrst að eiga sér stað frumgreining, t.d. hjá sálfræðingi. Hormónablokkernir koma í veg fyrir eða stoppa það að líkaminn fari í gegnum kynþroska, þeir koma sem sagt í veg fyrir það að líkaminn fari í átt sem trans strákur vill ekki. Svo er einnig hægt að fá pilluna en hún kemur þá í veg fyrir blæðingar. Þetta er mörgum lífsnauðsynlegt.

Á sama tíma og ýmislegt er stoppað er erfitt að líkaminn breytist ekki í þá átt sem trans strákur vill en á hormónablokkerum á í raun enginn kynþroski sér stað. Trans strákar þurfa að biðja eftir því að verða orðnir nógu gamlir

(oftast 16 ára og eldri) til að fá svokallaða krosshormóna og geta þá tekið út kynþroska sem samsvarar þeirra kynvitund.

„STRÁKAR GETA VERIÐ ALLS KONAR OG MEÐ ALLS KONAR LÍKAMA.“

Þetta er þó allt bundið því að trans strákar njóti stuðnings frá forsjáraðilum sínum og komist snemma í meðferð. Fyrir þá sem eru þegar byrjaðar á svokölluðum „kvenkyns kynþroska“ geta hormónablokkernir sett hann á pásu en breyta honum ekki til baka. Sumir trans strákar fá e.t.v. aldrei blokkera og fara í gegnum kynþroska sem veldur þeim miklum kynama. Það getur verið mjög erfitt tímabil.



KYNSSTAÐFESTING

Ef trans karl fær krosshormón (í boði í fyrsta lagi frá 16 ára) mun líkaminn taka ýmsum breytingum, t.d. mun hárvöxtur aukast og röddin dýpka. Það eru síðan alls konar meðferðir, aðgerðir og líkamlegar breytingar sem standa trans körlum til boða, t.d. brjóstnám o.fl. Sumt af þessu er kostnaðarsamt. Svo er gott að hafa í huga að það vilja ekki allar trans karlar fara í þessar aðgerðir eða breytingar. Sumir vilja engar breytingar, sumir eru t.d. sáttir við sína píku en vilja bara brjóstnám og láta sér nægja breytingarnar sem krosshormónin hafa í för með sér. Það er engin ein rétt leið til að vera karl, hvort sem þú ert trans eða sís.

Þetta ferli, ásamt allri biðinni getur verið ansi erfitt og getur þá verið mikilvægt að leita sér að ráðgjafa sem þekkir til trans málefna, finna stuðningshóp og jafnvel tala við aðrar sem hafa upplifað sömu stöðu.



HVAÐ ER ELVAR AÐ PÆLA?

ÉG ER AÐ PÆLA Í ALVEG SÖMU HLUTUM!

„Ég vissi eiginlega lengi að eitthvað passaði ekki alveg. Mér fannst skrítið þegar fólk talaði um mig eins og stelpu og ég reyndi oft bara að láta það ekkert trufla mig. En það gerir það samt.

Stundum velti ég því fyrir mér hvort fólk sjái mig eins og ég er eða bara eins og það býst við að ég sé. Ég hugsa líka um hvort ég eigi að leiðrétta fólk eða bara þegja til að forðast vesen.

Mér finnst gott þegar einhver notar rétt nafn eða rétt fornöfn án þess að gera mikið mál úr því. Þá líður mér eins og ég geti bara verið ég sjálfur.

Svo er ég auðvitað líka að pæla í alveg sömu hlutum og aðrir – hverjum ég er hrifinn af, hvernig ég lít út, hvort einhver fli mig og hvort ég passi inn.“





STÁLP

Sum ungmenni upplifa sig hvorki sem stráka né stelpur. Þau geta skilgreint sig sem stálp eða kynsegin.

Félagsleg kynstaðfesting skiptir einnig miklu máli fyrir stálp. Það er mikilvægt að fólk virði nafn og fornöfn þeirra og ávarpi þau á þann hátt sem þau kjósa. Sum stálp nota kynhlutlaus fornöfn á borð við **hán** (sem beygist eins og lán!), hé eða hín, önnur nota hann eða hún. Það er alltaf best að spyrja ef þú ert

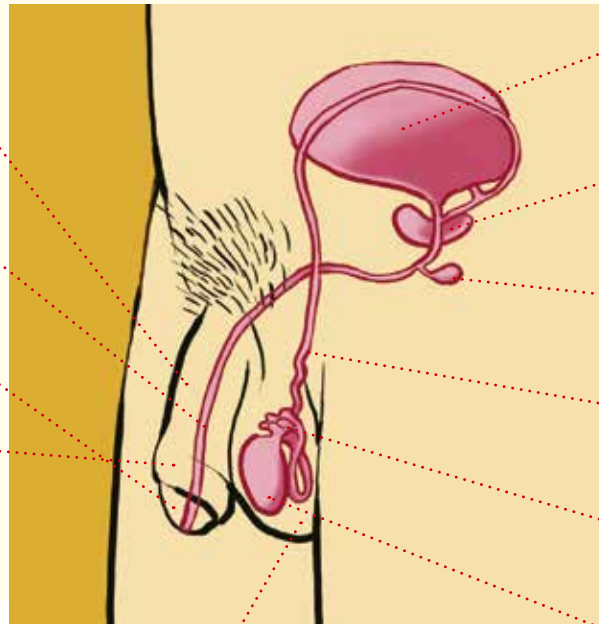
óviss/t. Sum stálp eru með kvenlega kyntjáningu, sum með karlmannlega kyntjáningu, önnur með einhvers konar blöndu af hvoru tveggja, flakka á milli eða eru í allt öðru. Hvernig sem stálp tjá kyn sitt þá eru þau alltaf jafn mikið kynsegin.

Fyrir sum stálp getur kynþroski verið erfiður og valdið þeim kynama, fyrir önnur hefur kynþroskinn ekki neikvæð áhrif. Það er mjög misjafnt hvernig upplifunin er og þá hvaða aðstoð og inngríp stálp þurfa á að halda. Sum þeirra kunna að vilja fá hormónablokkera til að koma í veg fyrir líkamlegar breytingar sem valda þeim kynama. Slíkt er í boði en til þess að komast í þannig meðferð þarf fyrst að eiga sér stað frumgreining, t.d. hjá sálfræðingi. Þegar þau verða síðan eldri gætu þau viljað svokallaða kynhormóna (sem eru þá krosshormónar miðað við úthlutað kyn) og jafnvel vilja einhverjar aðgerðir á borð við brjóstnám og þess háttar. Rétt eins og hjá öðrum kynjum þá er engin ein rétt leið til að vera kynsegin, allar leiðir eru **jafn réttar**.



TYPPID OG NÆSTA NÁGRENNI

IMMRI OG YTRI KYMFÆRI



LIMUR

Það sem við köllum oftast typpi.

ÞVAGRÁS

Leiðslan sem þvagið rennur eftir út úr typpinu.

KÓNGUR

Fremsti hluti typpi.

FORHÚÐ

Húðin utan um kónginn. Forhúðin er stundum skorin burt af læknisfræðilegum ástæðum eða vegna trúar og/eða hefða.

Það kallast umskurður.

Umskurðir án læknisfræðilegrar ástæðu, þ.e. þegar heilbrigð húð er skorin burt, eru ekki algengir á Íslandi,

PUNGUR

Pokinn utan um eistun.

ÞVAGBLAÐRA

Þar sem þvagið safnast saman áður en líkaminn losar sig við það.

BLÖÐRUHÁLSKIRTILL

Þar sem stór hluti af sæðisvökvanum verður til.

SÁÐBLAÐRA

Þar sem hluti af sæðisvökvanum verður til.

SÁÐRÁS

Leiðslan sem sæðið rennur eftir úr pungnum yfir í typpið.

EISTMALYPPI

Þar sem sáðfrumur þroskast og geymast.

EISTA

Þar sem sæðisfrumur verða til, en líka karlhormónið testósterón.

TYPPID MITT OG ÉG



HVAÐ ER GULLI
AÐ PÆLA?

Mér finnst typpið á mér æðislegt. Ég hef gaman af að skoða það og snerta það. Það eru alls konar góðar

tilfinningar sem tengjast því, það er mjög næmt fyrir snertingu og örvast mjög auðveldlega – stundum er hreinlega eins og það sé sjálfstæður einstaklingur. Þegar það örvast stífnar það og verður jafnvel enn þá næmara fyrir snertingu og þá getur það veitt mér mikla vellíðan. Ég veit að þetta typpi er kannski ekkert einstakt en það þarf heldur ekkert að vera það og ég þori alveg að viðurkenna það – já, mér finnst typpið á mér flott og mér þykir bara ofsalega vænt um það. Það er partur af mér og það á eftir að fylgja mér alla ævi. Þess vegna er líka eins gott að við séum í góðu sambandi, ég og typpið.





PALLI

„Annað eistað á mér hangir neðar en hitt. Þarf ég að hafa áhyggjur af því?“

Alls ekki, Palli. Það er algengt að annar fóturinn á fólki sé aðeins lengri en hinn og það er jafnvel algengara að annað eistað sé stærra en hitt og þar af leiðandi þyngra og sígi því neðar. Þetta á aldrei eftir að há þér á nokkurn hátt.

Kynfræðingurinn



RÚMAR

„Ég er að spá í hvort maður geti haft einhver áhrif á stærðina – þú veist. Mér sýnist typpið stækka eitthvað aðeins við nudd og svoleiðis. Getur maður kannski haft einhver áhrif þegar vöxturinn er enn í gangi?“

Athyglisverð þæling hjá þér og ekki óeðlileg miðað við það hvað þau sem eru með typpi eru oft grátlega upptekin af typpastærð. Ég mæli ekki með neinni tilraunastarfsemi til að breyta typpinu þínu, allra síst á meðan þú ert enn að vaxa. Hins vegar skaltu óhikað veita typpinu alla þá athygli sem þér sýnist. Hlúa að því og gæla við það að vild, ef þér finnst það gott og skemmtilegt enda hefur stærðin engin áhrif á ánægjuna sem typpið getur veitt þér.

Kynfræðingurinn



MOMMI

„Typpið á mér er ekki nema 8 cm á lengd í fullri reisu. Er það ekki alltof lítið?“

Nei. Typpi eru af öllum stærðum og gerðum, lítil, stór, sver, mjó, bogin, bein, frammjó og afturmjó. Engin ein gerð eða stærð er betri eða verri en önnur. Samkvæmt rannsóknum getur lengd typpis í reisu verið mjög mismunandi, allt frá um 6 cm upp í um 17 cm. Það er því töluvert breitt stærðarbil.

Kynfræðingurinn

ORÐAFORÐI

TYPPI

TITTLINGUR

BÖLLUR

TILLI

SKÖMDULL

SKAUFÍ

POMMI

SKÖKULL

GETNAÐARLIMUR

BESEFI

VÖLSI

LIMUR

REÐUR

KVIKINDI

AULI

BIBBI

LILLI

Hefur þú heyrt þessi orð?
Finnst þér þau falleg eða ljót?

Þekkir þú fleiri orð sem ekki eru á listanum? Hvar hefurðu heyrt þau?

SPURT & SVARAÐ

– GRÍMUR HJÚKRUNARFRÆÐINGUR SITUR FYRIR SVÖRUM

Blaðið fór á stúfana og tók Grím hjúkrunarfræðing tali á skólaganginum. Það kemur enginn að tómum kofanum hjá Grími, eins og sést á þessu viðtali.

Blaðamaður: Sæll Grímur. Við erum að safna svörum við spurningum frá unglingum. Megum við spyrja þig nokkurra spurninga?

Grímur: Alveg endilega. Spyrjið um hvað sem ykkur dettur í hug.

Blaðamaður: Af hverju minnkar typpið á manni svona þegar manni verður kalt?

Grímur: Hvað áttu við?

Blaðamaður: Þú hlýtur að fatta hvað ég er að meina. Maður er kannski í sundi og það er kalt úti og maður hleypur inn til að pissa og þá er lilli bara – vá – fjórum fimm sinnum minni en maður hélt að hann væri.

Grímur: Já, þú meinar það.

Blaðamaður: Finnst þér þetta ekki furðulegt? Ekki minnkar hausinn á manni eða lappirnar þó að manni verði kalt.

Grímur: Nei, en typpið er beinlaust og getur minnkað og stækkað.

Blaðamaður: Já, og pungurinn dregst líka saman og verður harður eins og sveskja.

Grímur: Einmitt. Veistu til hvers það er?

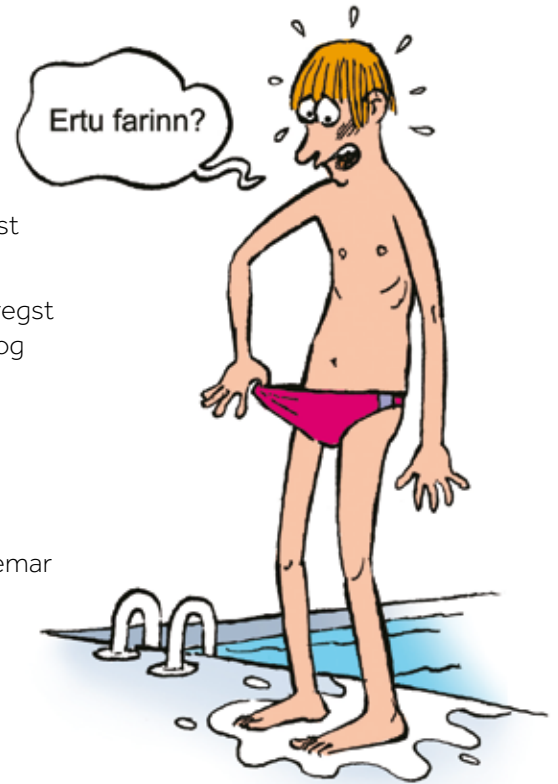
Blaðamaður: Nei.

Grímur: Sæðisfrumur eru viðkvæmar fyrir hitabreytingum og vöðvarnir í pungnum sjá um að draga eistun að heitum líkamanum eða slaka þeim niður svo að hitastigið sé nákvæmlega rétt fyrir sæðisframléiðsluna.

Blaðamaður: Vá. Flott kerfi.

Grímur: Pottþétt.

Blaðamaður: Takk kærlega fyrir spjallið, Grímur.



SMÁRI

Nei, Smári, það er sko ekkert að þér. Þarna hefur bara verið blautur draumur á ferðinni. Langflestir með typpi upplifa blauta drauma einhvern tíma í kringum kynþroskaskeiðið. Stundum er þetta

draumur í bókstaflegri merkingu, það er að segja mann dreymir eitthvað kynörvandi og fær einhvers konar fullnægingu eða sáðlát. Stundum fá strákar bara úr honum án þess að hafa dreymt

neitt sérstakt. Þetta er sem sagt ekkert til að hafa áhyggjur af og eiginlega bara skemmtilegt þegar maður veit hvað er á ferðinni.

Kynfræðingurinn

ÓSJÁLFRÁTT SÁÐLÁT

„Þegar ég vaknaði í morgun var eins og ég hefði pissað í rúmið. Það var einhver bleyta í náttbuxunum mínum og á sænginni. En þetta var ekki mjög mikið og þetta hefur aldrei áður komið fyrir mig. Er eitthvað að mér?“

SPURNING DAGSINS:

HEFUR ÞÚ FENGIÐ STANDPÍNU Á MEYÐARLEGUM STAÐ?



GAURI

Já, það hefur gerst nokkrum sinnum en ég held að það hafi aldrei neinn tekið eftir því.



BJÖRSSI

Já, það gerðist einu sinni í strætó. Ég var ekki að hugsa neitt sérstakt, það bara gerðist allt í einu. Kannski var það hreyfingin á strætó sem olli þessu.



MARÍON

Já, svona getur alveg gerst, það kemur fyrir alla. Jú jú, ég fékk einu sinni rosa standara þegar við strákarnir vorum að horfa á mynd saman. Já, það var eitt-hvað æsandi að gerast í myndinni. Við hlógum að þessu og ég vissi líka að ég var ekkert sá eini sem lenti í þessu.

KAPPHLAUPIÐ MIKLA

Í einu sáðláti eru að meðaltali

40–300 milljón sæðisfrumur.

Sem þýðir hvað? Jú, þú vannst kapphlaupið.

Ef einhver af hinum 299.999.999 sæðisfrumunum hefði komist á leiðarenda værir þú ekki hér.

**Þú ert einstök manneskja,
gerðu sem mest úr lífi þínu.**

KÓNGUR KLÁR

776 f.Kr. í Grikklandi hinu forna voru íþróttir í hávegum hafðar og á 8. öld f.Kr. er talið að Grikkir hafi byrjað að keppa sín á milli á Ólympiuleikum. Þá kepptu aðeins karlmenn og allir keppendur voru **allsberir**.

Hins vegar litu Grikkir svo á að kóngurinn fremst á typpinu væri heilagur og því var hann það eina af líkamanum sem áhorfendur máttu ekki sjá. Þess vegna drógu íþróttakapparnir forhúðina fram fyrir kónginn og bundu fyrir með bandspotta. Þessi spotti var sem sagt **fyrsti íþróttagallinn**.

ÞÆLDU Í ÞVÍ SKIPTIR STÆRÐIN MÁLI?

Hvaðan koma skilaboð um að typpi eigi að vera stærri en þau eru?

Eru það strákarnir í sturtunni?

Eru það karlar í nærbuxnauglýsingum sem eru gjarnan með upprúllaðan sokk í brókinni?

Eru smökkarnir kannski of stórir?

Eru allir að leita eftir stórum typpum?

Hver hefur komið þessum efasemdum inn hjá fólki?

Stærð kynfæra hefur yfirleitt mun minna að segja en margir halda. Mikilvægara er að kynnast eigin líkama og því hvað veitir vellíðan og ánægju. Það eru margar leiðir til að njóta nándar og kynferðislegra samskipta, til dæmis með snertingu, fingrum og munngælum.

SKIPTIR STÆRÐIN MÁLI?



SJÁLFSFRÓUN

– HOLLT OG GOTT EINSTAKLINGSG KYMLÍF

Með kynþroskanum vaknar oft meiri forvitni um eigin líkama og tilfinningar. Við byrjum að upplifa nýja hluti sem geta fært okkur unað og vellíðan. Þá getur verið spennandi að kynnst líkamanum betur, kanna hvaða snerting er góð og leyfa sér að njóta þess sem þroskinn ber með sér. Kanna með eigin höndum hvaða tilfinningar þessi ný líkami býður upp á.



- Hjá þeim sem eru með typpi felst sjálfsfróun oft í nuddi eða núningi á typpinu sem getur endað með fullnægingu eða sáðláti. En við skulum ekki vanrækja aðra líkamshluta. Geirvörturarnar á sumum eru nærmar fyrir örvun og nuddi og sömuleiðis maginn, lærin, pungurinn og svæðið í kringum hann, já og auðvitað margt fleira.

Typpið er mjög næmt fyrir snertingu og getur fljótt stífnað við örvun. Þegar það gerist er algengt að halda um typpið með hendinni og hreyfa hana fram og til baka. Það kallast að fróa sér.

Sumum finnst gott að nudda forhúðina yfir kónginn, öðrum að snerta hann beint, halda framarlega eða aftarlega um typpið. Fólk finnur sjálft hvað því finnst gott. Sjálfsfróun er mjög algeng



og eðlileg leið til að kynnst eigin líkama.

Það er líka alveg eðlilegt að fróa sér ekki og bara ekkert að því. Það er auðvitað mjög einstaklingsbundið hversu mikla þörf og mikinn áhuga hver hefur á því að fróa sér.





TYPPIASKOÐUN

Typpið er hluti af líkamanum og því er mikilvægt að fylgjast með því – og eist-unum líka. Stundum geta komið upp smávægileg vandamál sem gott er að taka eftir. Flest þeirra eru þó saklaus og ganga yfir af sjálfu sér.

– Ef typpið verður **rautt og aumt**, til dæmis á forhúðinni eða kónginum, getur það verið vegna núnings við föt eða vegna ofnæmis fyrir efnum í nærbuxum. Þá getur hjálpað að skipta um föt og sjá hvort þetta lagast ekki á stuttum tíma.

– Það er eðlilegt að fá **bólur á typpið og punginn** eins og annars staðar á líkamann. Jú, jú, það getur verið frekar óþægilegt en það er ekkert athugavert við það.

– Ef **sterk lykt** kemur af typpinu er það oft merki um að kominn sé tími til að fara í sturtu. Undir forhúðinni myndast smurning sem ver og smyr kónginn og gerir það að verkum að hægt er að draga forhúðina aftur. Þessi smurning er bráðnauðsynleg og við lítum alls ekki á hana sem óhreinindi en með tímanum getur lyktin orðið sterkari. Þá er gott að skola undan forhúðinni í sturtu. Það þarf ekki sápu á typpið en ef hún er notuð er best að velja milda, ilmeftalaus og helst ofnæmisprófaða sápu.

– Ef **ójöfnur** eða **hnúðar** finnast í

eistum er mikilvægt að láta vita og leita ráða hjá foreldri eða forsjáraðila, hjúkr-unarfræðingi í skólanum eða lækni.

TYPPI ERU ALLS KONAR

Typpi eru mjög mismunandi – misstór, missver, misbogin, misbein, mislöng og svo framvegis. Það er ekkert eitt sem er betra en annað.

KYNNIN ÖLL

Fólk virðist ekki þreytast á að velta fyrir sér hegðun kynjanna, hvað sé eins, hvað sé dæmigert eða hvað sé öðruvísi. Þessar vangaveltur geta verið skemmtilegar en gallinn við þær er að þær líta fram hjá því að fólk er allskonar. Þær gera ráð fyrir að einhver ein hegðun sé körlum eðlislæg, einhver önnur hegðun sé konum eðlislæg og enn önnur hegðun sé í eðli kvára. Með því er búið að skapa ímyndir sem skilgreina hvað sé „eðlileg hegðun“ kynja.

Ef þú þælir í því ...

- Hvað er talið karlmannlegt?
- Hvað er talið kvenlegt?
- Hvað telst ódæmigert?
- Hvað fellur utan þessara skilgreininga?
- Er yfirleitt hægt að skilgreina þetta?
- Þurfum við að vera sammála um slíkar skilgreiningar?
- Getur verið þvingandi að þurfa að fylgja ákveðnum staðli um hegðun, útlit eða framkomu?



STRÁKAR ERU ...

STELPUR ERU ...

STÁLP ERU ...

Oft heyrum við setningar eins og:

„Strákar eru ...“

„Stelpur eru ...“

„Stálp eru ...“

Samfélagið hefur alls konar hugmyndir um hvernig mismunandi kyn eigi að vera, haga sér eða líta út.

Þældu í því

- Hvaða hugmyndir heyrir fólk oft um stráka, stelpur eða stálp?
- Geta einstaklingar verið mjög ólíkir þó þeir séu af sama kyni?
- Finnst þér þessar hugmyndir passa við alla?
- Hvernig geta slíkar staðalmyndir haft áhrif á fólk?

KYNHNEIGÐ

Kynhneigð snýst um það hverjum við löðumst að. Kynhegðun – það hvað fólk gerir eða gerir ekki í kynlífi – segir ekki endilega til um kynhneigð. Kynhneigð er hluti af okkur og það getur tekið tíma að átta sig á henni. Unglingsárin eru oft sá tímamunktur þegar við áttum okkur betur á því í hvaða átt hún stefnir.



Stundum eru unglingar í vafa um kynhneigð sína. Það er í góðu lagi að vita ekki hverjum þú laðast að eða hvort þú laðast yfirleitt að einhverjum. **Það sem skiptir máli er að hugsa fallega og án fordóma um eigin tilfinningar og annarra og fagna því sem verða vill.**

Áður fyrr var aðeins talað um gagnkynhneigð, svo bættist samkynhneigð við en í dag vitum við að kynhneigðir eru alls konar og að lífið er ekki svona einfalt. Aðrar kynhneigðir eru til dæmis eikynhneigð (að laðast aldrei eða næstum aldrei að öðru fólki), tvíkynhneigð (að laðast að tveimur eða fleiri kynjum) og pankynhneigð (að laðast að fólki óháð kyni). Sumum finnst mikilvægt að geta skilgreint kynhneigð sína, á meðan öðrum finnst það óþarfi.

Hérlendis hefur orðið **hinsegin** öðlast sess sem regnhlífarhugtak yfir allt það fólk sem er ekki gagnkynhneigt og/

eða fellur ekki inn í það sem telst hefðbundið kyn eða kynhlutverk.

Hinsegin fólk hefur alltaf verið hluti af mannlegu samfélagi. Það hefur mætt miklum fordómum og ofsóknum í gegnum tíðina og hefur oft neyðst til að lifa í felum. Réttindabarátta hinsegin fólks hefur orðið til þess að fordómar gegn hinsegin fólki eru sem betur fer á undanhaldi á sumum stöðum í heiminum. Þrátt fyrir það eru miklir fordómar gagnvart hinsegin fólki víða, líka hér á landi. Það er því miður ávallt hætta á bakslagi og virðast fordómar í garð hinsegin fólks oft daglegt brauð. Hugaðu t.d. að því hvenær þú heyrðir síðast einhvern nota hinsegin hugtak til að gera grín eða lýsa einhverju á neikvæðan hátt.

Oft er talað um að fólk „komi út úr skápnum“ þegar það segir öðrum frá kynhneigð sinni eða kynvitund. Það er fagnaðarefni þegar hinsegin fólk þarf ekki lengur að fela sig eða lifa með skömm yfir kynhneigð sinni eða öðrum þáttum. Það er allra hagur að fólk geti verið sátt við kynhneigð sína og geti lifað sínu lífi (og kynlífi) samkvæmt því. Þrátt fyrir það er það enn stórt skref fyrir marga að koma út úr skápnum og er mikilvægt að sýna því **skilning og virðingu**.



SJÁLFSMYNDIN

Sjálfsmyndin snýst um það hvernig við sjáum okkur sjálf og hvaða afstöðu við höfum til sjálfra okkar. Sjálfsmyndin ræður því að miklu leyti hvernig okkur líður – hvort við erum hamingjusöm eða ekki. Sjálfsmyndin hefur gífurleg áhrif á hvernig okkur gengur í lífinu, hvernig við hegðum okkur og hvernig öðrum líður nálægt okkur. Hún stjórnar því hvernig við upplifum umhverfi okkar, hvernig við túlkum viðbrögð annarra við okkur, hvort okkur finnst allt og allir vera á móti okkur eða með okkur. Sterk eða veik sjálfsmynd getur stjórnað því hvaða áhrif aðstæður og annað fólk getur haft á líðan okkar.



JÁKVÆÐ
SJÁLFSMYND



MEIKVÆÐ
SJÁLFSMYND



HUGLEIDDU ÞAÐ!

Öll erum við ólík og getum komið fram á ólíkan hátt. Sum gera ýmislegt sem þeim hefði aldrei dottið í hug að gera við skemmtileg tækifæri og mörg gera eitthvað sem þau höfðu ekki hugmynd um að þau gætu – syngja eins og englar, semja lög, dansa eða reyta af sér brandarana svo allir viðstaddir veltast um af hlátri. Getur verið að við búum yfir alls konar hæfileikum sem eru bara lokaðir inni í okkur á bak við alls konar hömlur og höft? Þurfum við bara að opna okkur og hleypa innri persónunni út? Hvað finnst þér?

SLAKAÐU Á OG NJÓTTU ÞÍN

Því miður gefur umhverfið okkur oft til kynna að við séum einhvern veginn ekki nógu góð – að það sé margt sem við eigum að skammast okkar fyrir. Alls staðar eru skilaboð um að útlit okkar sé ekki í lagi. Það reynist mörgum erfitt að standast væntingar foreldranna, umhverfisins og okkar sjálfra ... og einhverra hluta vegna eru neikvæðar hugsanir oft frekari en þær jákvæðu. Við þurfum að muna eftir öllum þeim eiginleikum og persónutöfrum sem við búum yfir, en þeir eru oft í felum á bak við minnimáttarkenndina sem bælir okkur og kvelur. Við þurfum að hleypa persónuleikanum út.

HVAÐA JÁKVÆÐU EIGIMLEIKA HEFUR ÞÚ?

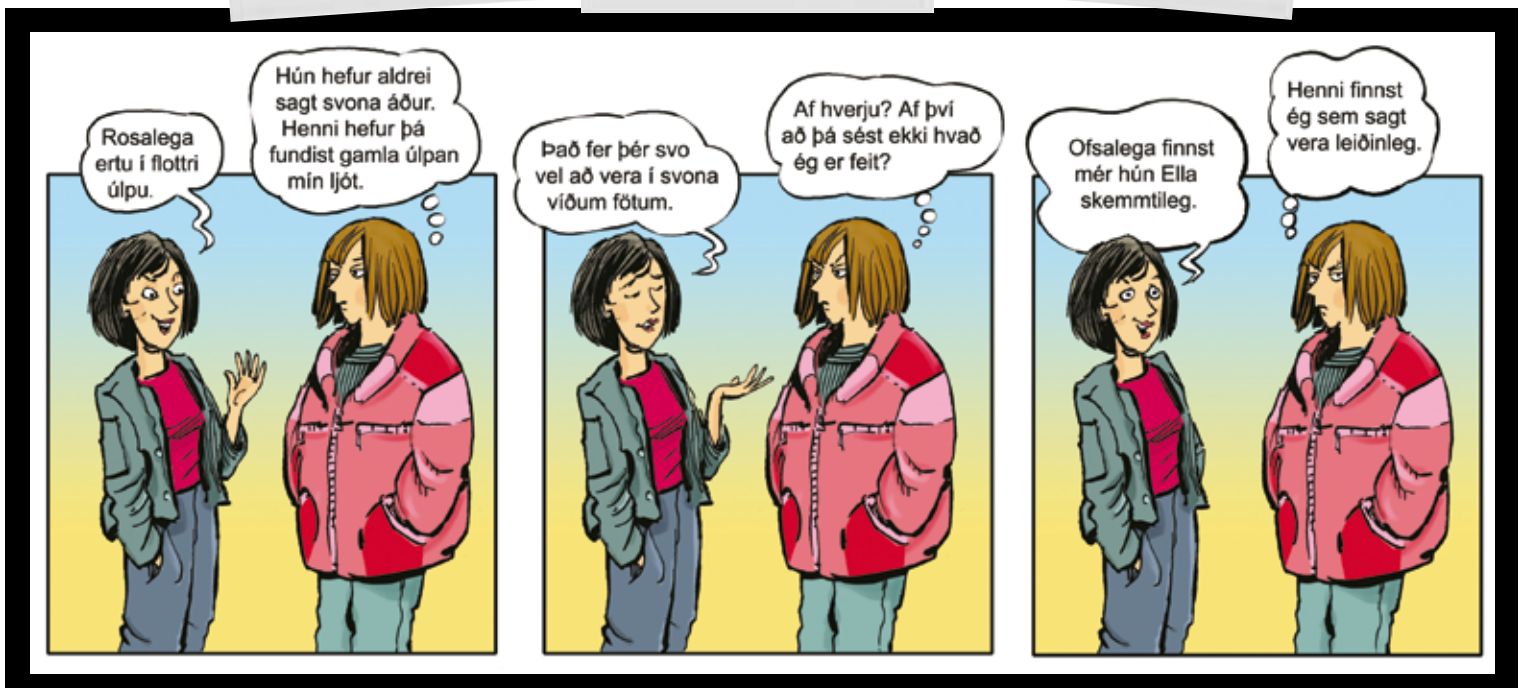
Öll búum við yfir alls konar góðum eiginleikum. Til dæmis að:

- hlusta á fólk sem er í vanda
- vera fyndin og fá fólk til að hlæja
- vera treystandi og halda leyndarmálum
- koma með góðar hugmyndir og sýna frumkvæði
- hrósa öðrum

- samgleðjast og styðja aðra
- setja sig í spor annarra
- viðurkenna mistök
- biðjast afsökunar
- fyrirgefa

Hvaða eiginleikar skipta þig mestu máli?

VIT AHRINGURINN



AÐ EFLA SJÁLFS- MYNDINA

SJÁLFSKOÐUN

Hugsaðu nú aðeins um lífið sem þú lifir núna – hvernig þú hagar daglegum þörfum þínum, nýtir tímann og sinnir þér og öðrum. Hvernig líður þér með þennan lífsstíl? Er hann til þess fallinn að byggja upp sterka sjálfsmynd eða ferðu illa með þig?

Hugleiddu spurningarnar hér fyrir neðan. Þú getur velt þeim fyrir þér, rætt þær við aðra eða skrifað niður hugsanir þínar.

- Hvað þarftu mikinn svefn til að líða vel?
- Hvaða áhrif hefur dagsbirta á líðan þína?
- Hvaða matur fer vel í þig?
- Með hvaða fólki líður þér vel?
- Með hverjum getur þú verið eins og þú ert?
- Hverjum getur þú sagt hvernig þér líður?
- Getur verið gott að geta bæði hlegið og þagað með einhverjum?

Flestir unglingar þurfa að fá langan og góðan nætursvefn – allt frá **8 til 12 klst.**

Hlustaðu á magann – hann segir okkur hvenær við erum svöng. Þá er gott að hlusta á hann og næra okkur vel.

Reyndu líka stundum yfir daginn að staldra við og taka eftir hvernig þér líður.

- Hvað lætur þér líða vel?
- Hvað gefur þér orku?
- Hvað hjálpar þér að slaka á?

Að taka eftir svona hlutum getur hjálpað til við að byggja upp sterka og jákvæða sjálfsmynd.

Ef við fáum ekki sólarljós eða dagsbirtu getum við orðið þung og döpur.



NÚ ÆTLARÐU AÐ GEFA ÞÉR TÍMA TIL AÐ SKOÐA ÞIG

Það er varla hægt að nýta tímann betur ... og samt erum við ekki að tala um að hanga fyrir framan spegilinn og kreista bólur eða hanga á netinu eða fyrir framan sjónvarpið. Það gerir ekkert fyrir egóið – síður en svo. Það er svo ótrúlega margt sem þarf að huga að á hverjum degi. Lítum aðeins á það.

Stundum er gott að gefa sér tíma til að staldra við og taka eftir eigin líðan. Með því lærum við betur hvað hjálpar okkur að líða vel og hvað við þurfum meira af lífinu.

Það er auðvelt að taka lífinu sem sjálf-sögðum hlut og stoppa sjaldan til

að hugsa um hvernig okkur líður eða hvernig dagarnir líta út.

Hugleiddu spurningarnar hér að neðan. Þú getur hugsað um þær, rætt þær við aðra eða skrifað niður svör annars staðar.

HVERNIG VAR DAGURINN ÞINN?

- Hvað lét þér líða vel í dag?
- Hvað veitti þér mesta ánægju?
- Hvað var skemmtilegast í dag?
- Hvað lærðir þú í dag?
- Hvað finnst þér um daginn þegar þú lítur til baka?

ÁLIT ANNARRA?

Álit annarra getur haft áhrif á hvernig við sjáum okkur sjálf. Orð og viðbrögð fólks í kringum okkur – vina, fjölskyldu, kennara eða annarra – geta styrkt okkur eða stundum gert okkur óörugg. Þess vegna getur verið gott að staldra við og velta því fyrir sér hvað við sjálf hugsum og finnum.

Hugleiddu hvort eitthvað af þessu eigi við um þig:

- Ég velti því mikið fyrir mér hvað krökkunum finnst um mig.
- Ég legg mikið upp úr því að líta rétt út.
- Ég sé hvað er flott og inn hjá hinum krökkunum.
- Mér finnst skipta máli að vera í svipuðum fötum og flestir krakkarnir.
- Ég legg mikið á mig til að passa inn í „rétt“ hópinn.

NÚ SKALTU SKOÐA ÞIG

Hvað hefur áhrif á hvernig þér líður?

- Svefntími
- Mataræði
- Útlitið
- Samfélagsmiðlar
- Samskipti við vinina
- Samskipti við fjölskylduna
- Útivera eða dagsbirta
- Fjárhagurinn
- Umgengni (herbergið mitt, námsbækurnar, fötin ...)
- Hreyfing
- Sjónvarpsáhorf
- Tölvunotkun
- Heimanámið
- Stress
- Stundvísi
- Fastar venjur (lífið í föstum skorðum – svefn, matartímar, hreyfing ...)



ÉG UM MIG FRÁ MÉR TIL MÍN

Taktu þér smástund til að skoða þig og hugsa um hvernig þú sérð þig – og hvernig aðrir gætu séð þig.

HVERMIG SJÁ AÐRIR MIG?

Hugleiddu þetta:

- Ef **fjölskyldan þín** ætti að nefna helstu kosti þína – hvað myndi hún segja?
- Ef **vinir þínir** ættu að nefna helstu kosti þína – hvað myndu þeir segja?
- Ef **afi, amma** eða aðrir **ættingjar** ættu að hrósa þér – hvað myndu þau segja?
- Ef **kennari** ætti að hrósa þér – hvaða eiginleika myndi kennarinn nefna?

Það getur líka verið forvitnilegt að spyrja fólk í kringum þig hvaða kosti það sér hjá þér. Stundum sjá aðrir styrkleika í okkur sem við tökum ekki alltaf sjálf eftir. Hvernig sé ég mig – og hvernig sjá aðrir mig?

HVERMIG SÉ ÉG MIG?



Hugleiddu hvaða orð hér fyrir neðan gætu átt við þig.

traust hjálpssemi hugmyndarauðgi
snyrtimennska gjafmildi hreysti
húmor framtakssemi næmni
dugnaður góðmennska samvirkusemi
skipulag glaðværð ljúfmennska styrkur
handlagni ákveðni skynsemi blíða

Dettur þér í hug fleiri orð sem gætu lýst þér?

ÞÆLDU Í ÞVÍ

Styrkleikar við mismunandi aðstæður

Við höfum öll mismunandi styrkleika sem geta nýst á ólíkum stöðum. Hugleiddu dæmin hér fyrir neðan. Hvaða eiginleikar gætu nýst í þessum aðstæðum?

Ef þú værir að ...

- bjóða þig fram til **forseta Íslands** – hvaða styrkleika myndir þú nefna?
- setja inn lýsingu á þér á **stefnumótaforrit** – hvernig myndir þú lýsa þér?
- sækja um starf á **ævintýra- og leikjanámskeiði** hjá íþróttafélagi – hvaða kosti myndir þú nefna?
- sækja um **byggingarvinnu** – hvaða eiginleikar gætu nýst þar?
- sækja um starf á **afgreiðslukassa í matvörubúð** – hvaða kosti myndir þú nefna?

Hugleiddu spurningarnar og ræddu þær við aðra.



ÞEKKIR ÞÚ ÞIG – HVAÐ ÓTTASTU?

EF EITTHVAÐ VELÐUR ÞÉR
VANLIÐAM VERÐUR ÞÚ AÐ
TALA UM ÞAÐ VIÐ
EIMHVERM.
(Sjá #JÁLPI! á bls. 78)



ÉG ÓTTAST ...

- að ég missi stjórn á tilfinningum mínum og fari að gráta
- að óöryggi mitt sjáist
- að skera mig úr hópnum
- niðurlægingu fyrir framan krakkana í skólanum
- höfnun
- að hleypa tilfinningunum upp á yfirborðið
- að standa ekki undir kröfum
- að kvíðinn sjáist

HVAÐA ÚTLIT ER Í TÍSKU NÚNA? – ÆTLI ÞAÐ HAFI SÉST AÐUR?

Útlitstískan hefur sveiflast fram og aftur í gegnum aldirnar. Fólk hefur líka verið misjafnlega upptekið af að eltast við það útlit sem almennt hefur talist fallegt, töff, spennandi, aðlaðandi o.s.frv. Hvernig er þetta á okkar dögum? Hefurðu séð gamlar myndir af foreldrum þínum eða ömmum og öfum þegar þau voru ung? Finnst þér eitthvað af því sem þótti flott þá skrýtið í dag? Ætli fólk muni hugsa það sama um útlitið okkar eftir nokkur ár?

Fata- og hártíska er eitthvað sem við höfum áhrif á en hvernig getur meðfætt útlit verið í tísku?



SAMSKIPTI

Segja má að samskipti séu skemmtilegasta og flóknasta þrautin í lífinu. Fátt er meira gefandi en góð og innihaldsrík samskipti.

Góð samskipti eru forsendan fyrir nánnum tengslum og nán tengsl eru ótrúlega dýrmæt. En eins og með allt sem gott er, þá þarf að leggja sig fram við að eiga góð samskipti við aðra.

VELTU FYRIR ÞÉR

Það er svo merkilegt að stundum sækjumst við eftir félagsskap sem okkur líður ekki vel í. Af hverju ætli það sé? Gerir þú það? Hvaða áhrif hafa vinir þínir á þig? Líður þér vel með þeim? Getur þú slappað af með þeim? Getið þið verið eðlileg saman, talað um það sem ykkur langar til að tala um, verið óhrædd hvert við annað? Getur þú treyst því að vinir þínir standi með þér ef eitthvað er að? Eða ríkir kannski spenna og togstreita á milli ykkar? Erúð þið að sækjast eftir spennu og togstreitu? Hugsaðu um það. Það er mikilvægt að manni líði vel með fólkinu sem maður umgengst.

ÖNMUR PÆLINGU

Höfum við ástæðu til að vera óörugg og hrædd? Þurfum við að þykjast vera sterk og stór ef okkur líður ekki þannig?

Er ekki nóg að vera góð manneskja? Hvort geðjast okkur betur að fólki sem er það sjálft eða fólki sem þykist vera eitthvað annað en það er? Þurfum við að leika eitthvert hlutverk fyrir alla í kringum okkur?

HRÓS Í HVAPPAGATIÐ

Finnst þér gaman þegar þú nýtur óskiptrar athygli einhvers – þegar horft er á þig, brosað til þín, hlustað á þig, tekið undir með þér o.s.frv. Finnst þér þægilegt þegar einhver tekur eftir því sem þú gerir vel og hrósar þér fyrir verkin þín eða framkomu þína? Hrós er mjög einföld leið til að láta fólk vita að þér líki vel við það eða kunnir að meta

það sem það gerir. Oft erum við fljót að láta vita af því ef okkur mislíkar eitthvað en erum síðan alltof nísk á hrósið ef okkur líkar eitthvað vel. Með því að hrósa hvert öðru erum við ekki bara að sýna kurteisi – við erum að segja „Hæ, þú stendur þig vel og ég tek eftir því.“



SAMSKIPTI ERU SVO FLÓKIN!!!

Væri það ekki mikill munur ef ekki væri hægt að misskilja neitt í samskiptum fólks? Eflaust væri það svo en samskipti okkar eru oft svo flókin og skilaboðin sem við sendum hvert öðru svo margræð að okkur gengur ekki alltaf vel að skilja hvert annað. Hvað þá eftir að samfélagsmiðlar urðu stór þáttur í lífi margra. Samskiptin þar eru stundum mjög ólík samskiptum í eigin persónu, oft grófari og neikvæðari. Af hverju ætli það sé? Er í lagi að haga sér öðruvísi á samfélagsmiðlum en í raunheimum?

10 SAMSKIPTARÁÐ

1. Sýndu öðrum athygli: hlustaðu af áhuga, haltu augnsambandi og kinkaðu kalli.
2. Hrósaðu og segðu jákvæða hluti. Flestum finnst gott að fá viðurkenningu.
3. Ekki tala illa um aðra – þá gæti fólk haldið að þú baktalir það líka.
4. Settu þín mörk og láttu vita hvar þau liggja, til dæmis: „Ég vil ekki tala um þetta“ eða „Mér finnst þetta óþægilegt“.
5. Notaðu húnor og reyndu stundum að hlæja að eigin mistökum.
6. Vertu traustur vinur og stattu með fólkinu sem þér þykir vænt um.
7. Ekki láta ótta við höfnun stoppa þig – oft er hann meiri en ástæðan fyrir honum.
8. Mundu að allir eiga sína slæmu daga, líka þau sem virðast hafa allt á hreinu.
9. Ræktaðu traust og trúnað í samskiptum við aðra.
10. Mundu að sjálfstraust er mikilvægt – að vita hvað þú vilt og standa með því.

SPURNING DAGSINS:

HVERMIG LÆTURÐU VITA AÐ ÞÚ HRÍFIST AÐ EINHVERJUM?



HELGI

Ég passa að hlusta alltaf á það sem hún er að segja. Ef hún segir eitthvað fyndið, þá hlæ ég og segi kannski hinum strákunum frá því sem hún sagði. Þeim finnst það ekki alltaf jafn fyndið og mér.



RÓS

Ég segi honum bara alltaf frá því þegar mér finnst eitthvað gott um hann. Til dæmis ef hann fær hátt á prófi, þá dáist ég að honum. Ef hann lætur klippa sig, þá tala ég um hvað þetta fari honum vel. Eitthvað svona bara.



SARA

Æ, ég bara þykist ekki sjá hann. Ef hann reynir að tala við mig, þá læt ég eins og ég hafi engan áhuga. Það virkar stundum.



MAGNÚS

Ég reyni að lenda með honum í hóp- verkefnum eða eitthvað svoleiðis. Eða bið um að fá að sjá heimaverkefni hans af því ég hafi ekki alveg skilið þau.



PAVEL

Ég veit það ekki. Reyni að vera nálægt henni, sitja við sama borð í matsalnum eða eitthvað. Kannski brosa til hennar ef ég þori.



FRÍÐA

Ég fylgi henni á samfélagsmiðlum og líka við myndir og svona. Passa að líka ekki við allar, það væri of augljóst. Svo set ég kannski smá athugasemd, broskall eða eitthvað þannig. Og vona að hún svari og að við getum byrjað að spjalla.

ER TIL HÍM EIMA SAMMA LEIÐ?

Það er engin ein „rétt leið“ til að sýna áhuga.

Fólk gerir það á mismunandi hátt – og það er alveg eðlilegt.

VIÐ REYNUM VIÐ ...



Eigum við aðeins að velta fyrir okkur hvernig við túlkum samskipti okkar við annað fólk? Kannski má túlka sama viðmótið á margvíslegan hátt og kannski er fólk ekki alltaf að segja okkur það sem við höldum.

ÞÆLDU Í ÞESSU:

Hvernig gætir þú túlkað þessar aðstæður?

- Ef manneskja sem þú ert að spá í er hress og örugg í samræðum við þig – hvað gæti það þýtt?
- Ef manneskja sem þú ert að spá í roðnar eða verður vandræðaleg þegar þú talar við hana – hvað gæti það þýtt?
- Ef manneskja sem þú ert að spá í sýnir þér litla athygli eða forðar sér þegar þú nálgast – hvað gæti það þýtt?
- Ef manneskja sem þú ert að spá í djókar og hæðist að þér – hvað gæti það þýtt?



- Ef manneskja fylgir þér á samfélagsmiðlum og líkar við myndirnar þínar en þykist ekki sjá þig þegar þið hittist – hvað gæti það þýtt?

Hugleiddu hvernig fólk getur túlkað sömu aðstæður.

SNÚUM DÆMINU VIÐ

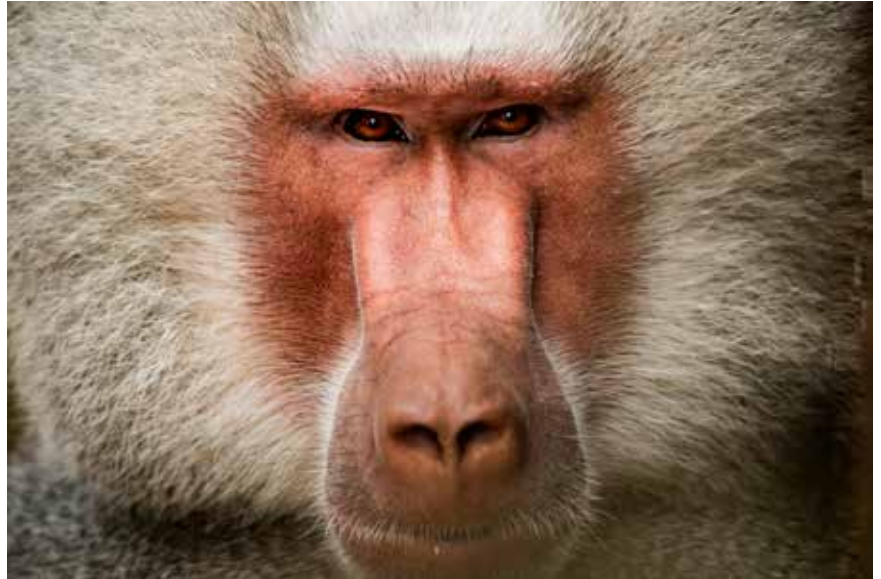
Skoðaðu þína eigin hegðun í samskiptum við þau sem þú hrifst af.

- Hvernig veistu hvort einhver er hrifin/n/ð af þér?
- Hvernig bregst þú við þegar einhver sýnir þér áhuga?
- Hefur þú einhvern tíma, jafnvel óvart, komið illa fram við einhvern eða sýnt lítilsvirðingu?
- Hvenær líður þér vel og átt auðvelt með að vera þú sjálf/ur/t í samskiptum?

DÝRAFRÆÐIN:

SPÁÐU Í MÍG

Það er margt líkt með öpum og mönnum segja vísindamenn, enda erum við skyldar tegundir. Þegar bavianar laðast hver að öðrum gerist það á mjög svipaðan hátt og þegar krakkar byrja að draga sig saman á skólaballi. Bavianarnir byrja á því að ná augnsambandi, alveg eins og við gerum. Þeir líta undan, athuga svo hvort hinn aðilinn sé ekki örugglega að horfa, lyfta augabrúnum, líta niður, líta aftur upp og þora þá loksins að koma nær. Og hvað gerist svo? Jú, krakkarnir fara að dansa saman, er það ekki? Bavianar dansa kannski ekki en þeir gera hliðstæðan hlut, þeir byrja að hreyfa sig eins. Ef annar vaggar öxlunum gerir hinn það líka. Ef annar dúar í hnjúnum gerir hinn eins. Spáðu í það.



ALLIR ERU AÐ GERA ÞAÐ NEMA ÉG



LALLI

Ég veit að Rúnar hefur gert það en ég veit ekki með Siggga og Loga. Logi heldur að ég hafi gert það og hann hlýtur að hafa gert það sjálfur. Hann lætur alla vega þannig. Ég held að Vigggi hafi gert það oftast af okkur strákunum. Af hverju hef ég aldrei gert það?



ÖRM

Sigggi segir að Fúsi hafi gert það með Sollu. Solla segist aldrei hafa gert það. Hvort ætli segi satt? Er eitthvað að marka þetta mont í þessum gæjum? Baldur og Fúsi eru alltaf að gera það skilst mér. Hvenær kemur að mér?



FÚSI

Rúnar og Sigggi tala eins og þeir hafi gert það. Ætli það sé satt? Örn gerði það víst í hittifyrri. Hann segist hafa verið fyrstur í vínahópnum. Ég verð örugglega síðastur.

Hvað fær okkur til að þykjast vera annað en við erum? Eða þykjast hafa gert það sem við höfum ekki gert?

Svaraðu þessum spurningum í huganum

HEFUR ÞÚ GERT ÞAÐ?

JÁ

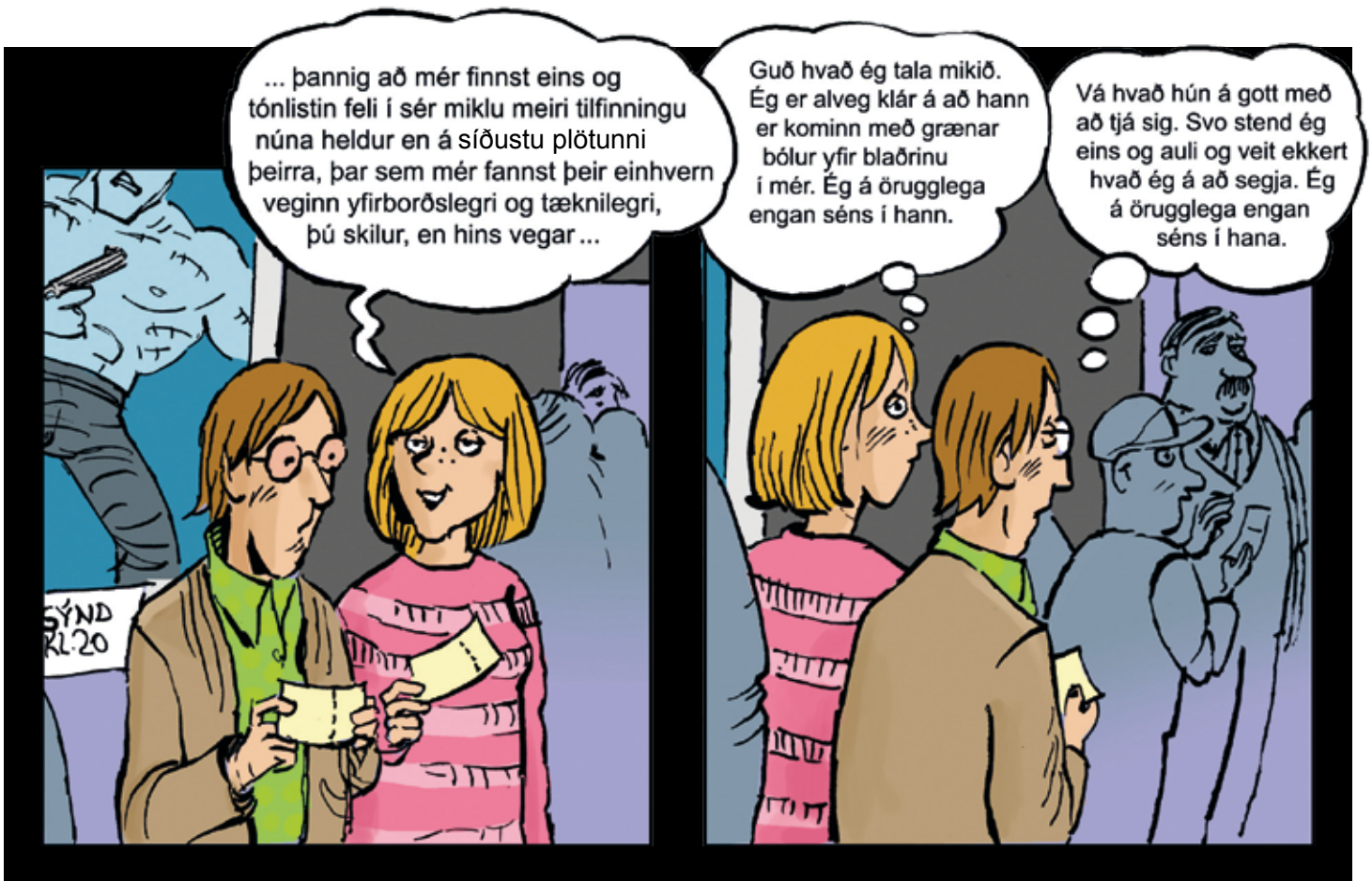
MEI

Ef – Nei – ÞYKIST ÞÚ HAFU GERT ÞAÐ?

JÁ

MEI

Ef – Já – HVERS VEGNA?



ÚT MED ÞAÐ?

Það er ótrúlega mikilvægt að tala við aðra um líðan sína og hugsanir. Það er eins og vandinn gufi oft upp við að koma honum í orð. Við getum líka notað aðrar aðferðir, eins og að skrifa dagbók, yrkja ljóð, tala hugsanir okkar inn á myndband, semja tónlist um tilfinningar okkar eða eitthvað annað sem okkur dettur í hug. Allt getur þetta hjálpað okkur að skilja sjálf okkur og hvernig okkur líður. Það er líka gott að átta sig á að allir lenda í mótlæti og oftast er það bara til að styrkja mann og þroska. Oftast er vandinn bara tímabundinn og þótt allt virðist ömurlegt í augnablikinu, þá birtir upp um síðir.



ÁSTARSORG

... þegar þrá eftir áhuga, athygli eða samvistum við aðra mann-
eskju gengur ekki eftir.

... þegar sambandsslit verða.

Þegar Hjálmar var 16 ára lenti hann í ástarsorg sem hann bar lengi vel í ein-rúmi. Hann segir svona frá:

„Það sem mér fannst merkilegast að uppgötva var að ég er ekki einn. Eftir að Ariel sagði mér upp lenti ég í svo hrikalegri ástarsorg að mér fannst eins og heimurinn væri ekki bara kolsvartur og ömurlegur, heldur væri hann allur á móti mér.

En ég þóttist vera kúl og sagði engum frá því hvernig mér leið. Það var ekki fyrr

en ég fór að öskra á litlu systur mína eitt kvöldið, alveg búinn á því ... og fór svo að grenja þegar pabbi spurði hvað væri eiginlega í gangi, þá gat ég ekki meir. Svo ég lét bara allt flakka ... og fattaði hvað ég var leiður yfir að hafa verið hafnað.

Pabbi sagði mér svo frá fyrstu ástinni sinni. Sem betur fer gekk það ekki upp því annars væri ég ekki hér! ”

TILFINNINGAÞROSKI

Ástarsorg er mikilvægur þáttur í þroska mannsins. Þetta er ein af brellum náttúrunnar ... allt er gert til að göfga þig, þroska og styrkja sem manneskju. Það lenda margir í ástarsorg á unglingsárunum. Þær geta verið andstyggilegar, meiðandi og erfiðar ... en það er huggun harmi gegn að vita að ástarsorg er þroskandi og mannbætandi. Tilfinningalífið nær nýjum hæðum, eflist og dýpkar, og þú öðlast betri skilning á öðru fólki, líðan þess og tilfinningalífi.

Það er líka gott að muna að erfið tímabil ganga yfir. Með tímanum lærum við af reynslunni og öðlumst betri skilning á sjálfum okkur, öðrum og því sem við köllum ást.

AÐ LOKA Á TILFINNINGARNAR

Sum velja að loka á tilfinningarnar. Leggja á flótta og reyna að forðast að finna til. Þannig getur þú aftengt þig, forðast sjálfið og frestað vandanum. En búðu þig undir sálarkrísur seinna á ævinni.

LEIÐIM ÚT ÚR ÁSTARSORGIMMI ...

TALADU ... nú er gott að eiga einhvern góðan að sem þú getur treyst fyrir tilfinningum þínum. Besta ráðið í ástarsorg er að tala og tala og tala um líðan sína, vonbrigði, reiði, höfnun, vonleysi, sjálfsvorkunn og allt sem kemur upp í hugann ...

BIDDU UM HLUSTUN - EKKI RÁÐGJÖF

Það kunna ekki allir að hlusta. Sum halda að þú þurfir bara góð ráð og uppörvun ef þú lendir í ástarsorg.

Þú gætir fengið svona viðbrögð ...

„Blessaður láttu ekki svona ... komdu bara í bíó.“

„Hvað ertu að æsa þig yfir Magga ... það eru margir flottari en hann.“

„Ég hef nú líka átt rosalega erfitt ... og þá var enginn góður við mig.“

Það er lítil hjálp í svona svörum. Þú þarft síst af öllu að heyra um raunir annarra eða láta gera lítið úr þinni ástarsorg eða láta gagnrýna þig fyrir viðbrögð þín. Fólk ætlar ekki að særa þig eða gera lítið úr tilfinningum þínum ... allt er þetta vel meint en kannski sagt í hugsunarleysi. Þess vegna verður þú að biðja um hlustun. Það er ekkert dónalegt að segja: „Viltu bara hlusta – ekki tala.“

SORGARFERLIÐ

Ástarsorg getur vakið sterkar tilfinningar.

1. **Afneitun** er oft fyrst á dagskrá. Þá reynir fólk að telja sér trú um að þetta geti ekki verið rétt.
2. Síðan getur **depurð** eða **þunglyndi** hellst yfir og neikvæðar hugsanir eiga greiðan aðgang.
3. Stundum kemur **uppreisn** gegn aðstæðum – vangaveltur um að snúa til baka, reyna aftur.
4. **Reiði** yfir óréttlæti heimsins getur líka komið fram.
5. Smám saman getur þó komið **sátt** við orðinn hlut og þá fara jafnvel að sjást kostir í stöðunni.

Þessi líðan er algeng hjá fólki sem upplifir sorg – hvort sem hún tengist ástarsorg eða öðrum áföllum.

Það er þó mjög mismunandi hversu erfitt sorgarferlið er. Sum fara tiltölulega hratt í gegnum það og ná að jafna sig á nokkrum dögum eða vikum en önnur eru í marga mánuði og jafnvel ár að ná aftur jafnvægi í sálina.

HJÁLP!

Ef þú ert ekki í trúnaðarsambandi við foreldra þína, systkini eða vini þá er þetta rétti tíminn til að brjóta ísinn. Flest vilja hjálpa þegar erfiðleikar steðja að – trúðu því. Ef þú nærð ekki góðu sambandi við einhvern þér nákominn þegar þér líður illa skaltu endilega leita til annarra, til dæmis kennara, námsráðgjafa, skólasálfræðings eða skólahjúkrunarfræðings. **Hjálpar-síminn 1717 er alltaf opinn**, það er líka hægt að leita til Barna- og unglinga-geðdeildar, Bergsins eða hafa samband við Sjúkt spjall hjá Stígamótum.

EKKI ÞEYJA YFIR LÍÐAN ÞÍNNI!

- Það er líka stundum gott að vera í einrúmi með tilfinningum sínum og velta sér upp úr vanlíðan sinni.
- Þá er grátur besta lækning í heimi.
- Það getur verið hjálplegt að skrifa niður hugsanir sínar.
- Útivera og hreyfing geta auðveldað þér lífið og flýtt verulega fyrir bata, það er nú vísindalega sannað.

KYNLÍF

Sum skilgreina kynlíf sem „allt lífið sem kynvera“. Öðrum finnst sú skilgreining of almenn og segja að kynlíf sé „allt sem getur vakið kynferðislega örvun eða veitt kynferðislega ánægju“.

Við erum þó öll einstök. Líkamar okkar, reynsla, langanir og viðbrögð eru mismunandi. Þess vegna getur það sem einum finnst vera kynlíf verið eitthvað allt annað fyrir annan.



Við getum þó verið sammála um að

... sjálfsfróun sé kynlíf

... kossar séu kynlíf

... keleri sé kynlíf

... munngælur séu kynlíf

... samfarir séu kynlíf

FYRSTI BÓLFÉLAGIÐ ERT ÞÚ!!!!

Kosturinn við að velja sig sem fyrsta bólfélagann:

- Enginn þekkir þig betur en þú.
- Þú getur prófað þig áfram í rólegheitum og kynnst því hvað þér finnst gott.
- Þú þarft ekki að finna fyrir feimni eða pressu frá öðrum.
- Þú elskar þig og þú ætlar aldrei að bregðast þér.
- Æfingin skapar meistarann.

MISMUNANDI SMEKKUR

Það má líkja kynlífi við mat.
Það þykir ekki öllum sami matur góður og fólk hefur mismikla matarlyst.
Þannig er það líka með kynlíf – við erum öll ólík og það sem einum finnst gott hentar ekki endilega öðrum.

Sum halda að það sé til ein „rétt“ leið eða ákveðin tækni sem virkar fyrir alla. En svo er ekki.

Mikilvægast er að kynnst eigin líkama og tilfinningum.

MÁND GETUR VERIÐ MARGSKOMAR

Haldast í hendur

Kossar og gælur

Hægur dans

Örvandi samtöl

Sjálfsfróun

Nudd

Að fróa öðrum

Munngælur

Samfarir

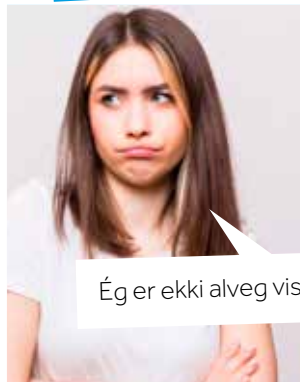
ATH! Allt þetta getur flokkast undir kynferðisleg samskipti eða nánd. Fólk hefur mismunandi áhuga og þarf ekki að prófa allt – eða neitt af þessu. Mikilvægast er að virða eigin mörk og mörk annarra og gera bara það sem einstaklingum líður vel með.

PETTA KYMLÍF, PETTA KYMLÍF

HVAÐ ER KYMLÍF?



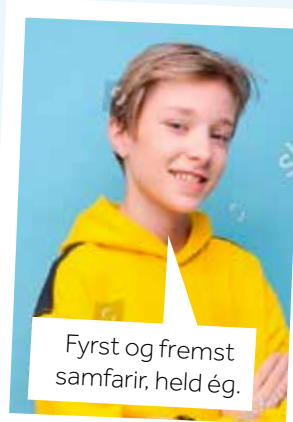
Það getur verið fullt af hlutum - ekki bara eitthvað eitt.



Ég er ekki alveg viss.



Að búa til börn.



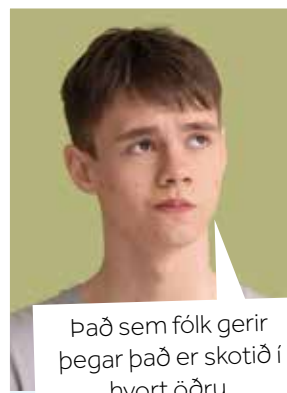
Fyrst og fremst samfarir, held ég.



Fyrir mér er kynlíf líka að læra á eigin líkama.



Kynlíf er allt sem virkar örvandi.



Það sem fólk gerir þegar það er skotið í hvort öðru.



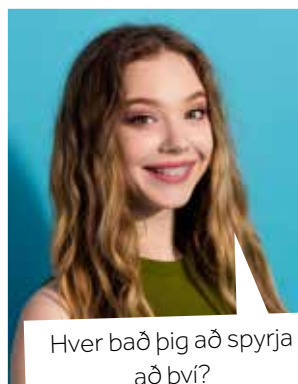
Alls konar snertingar og gælur.



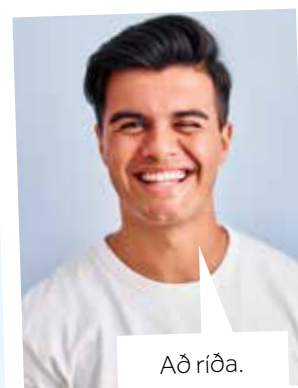
Það sem fullorðið fólk gerir uppi í rúmi.



Kynlíf? Það vita nú allir.



Hver það þig að spyrja að því?



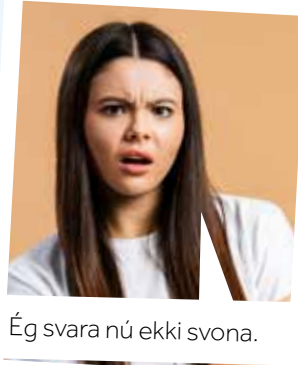
Að riða.



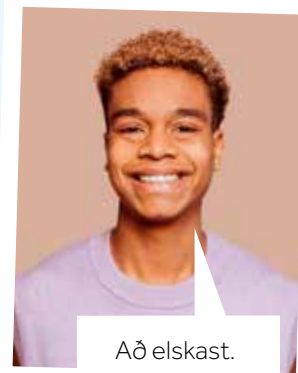
Góð spurning! Snerting, gælur, samfarir og fleira.



Ástarleikir.



Ég svara nú ekki svona.



Að elskast.

ÞAÐ ER MJÖG MISMUNANDI HVAD FÓLKI FINNST VERA KYMLÍF. HVAD FINNST ÞÉR?



LISTIN AÐ KYSSA

FRANSKUR KOSS EÐA SLEIKUR

Ef þú langar að kyssa einhvern er mikilvægt að vita hvort hinn aðilann langar að kyssa þig. En hvernig veistu það? Einfaldasta leiðin er að spyrja „má ég kyssa þig?“

Franskur koss er koss þar sem munnur og stundum tunga eru notuð. Gott er að fara rólega af stað og finna taktinn saman.

Mikilvægast er að fylgjast með viðbrögðum hins aðilans og að báðum líði vel. Kossar geta verið mismunandi – stundum léttir og stuttir, stundum lengri og ástríðufyllri.

Gott er að muna að koss er bestur þegar báðir aðilar taka þátt og svara hvor öðrum heldur en slappur og afskiptalaus munnur.



KOSSAUNDIR- BÚNINGUR

- Ekki reykja eða veipa - andardrátturinn verður ferskari.
- Forðastu lyktarsterkan mat, eins og hvítlauk eða pylsu með öllu nema sá eða sú sem þú ert að kyssa sé að borða það sama.
- Passaðu vel upp á tennurnar og borðu aðu hollan mat svo að andardrátturinn sé ferskur.
- Ekki kyssa neinn ef þú ert með sýkingu í munninum, tannholdinu eða hálsinum.

GÆLUR, KELERÍ

– EÐA HVAD VIÐ VILJUM KALLA ÞAÐ



Það getur verið svo gott og gaman að vera saman, vera góð hvert við annað og sýna væntumþykju. Sum kalla þetta gælur, önnur tala um kelerí, og enn önnur nota eflaust önnur orð yfir þetta. Gælur geta verið ofboðslega skemmtilegt kynlíf – já, kynlíf, því allt það sem hér er talið upp flokkast undir kynlíf. Allt snýst þetta um nálægð, hlýju og væntumþykju – að snertast og njóta þess að vera saman.

GÆLUR GETA TIL DÆMIS VERIÐ:

- Baknudd, fótanudd eða heilnudd á öllum líkamanum.
- Að strjúka, kitla, klípa eða narta í gegnum fötin.
- Að tala um draumóra sína.
- Að kyssast og faðmast.
- Að kyssast, sleikja og káfa.
- Að dansa saman við rólega tónlist.
- Að fara saman í sturtu.
- Að strjúka, burstu eða gæla við hárið.
- Að strjúka eða gæla við kynfærin.
- Að fara úr fötunum saman.
- Að horfa á hinn aðilann fara úr fötunum.

ÖRVUNARPUNKTAR

ERUM VIÐ MEÐ KYNFÆRI UM ALLAN LÍKAMANN?

Við erum með marga staði á líkamanum sem geta verið næmir fyrir snertingu.

Hljyr kossar á varinar geta vakið sterkar tilfinningar hjá mörgum. Brjóst og geirvörtur eru oft talin meðal næmari svæða líkamans. Það er yfirleitt mjög örvandi fyrir einstaklinga þegar typpi er snert og það sama á við hjá þeim sem eru með þíku en þar gegnir snipurinn svipuðu hlutverki.

Svo er fjöldi annarra staða á líkamanum sem bregðast við gælum en það er mjög mismunandi hvað okkur finnst gott og hvernig við viljum láta snerta okkur.

KYMLÍF BYRJAR Í HUGANUM

- Heilinn gegnir stóru hlutverki þegar kemur að löngun, tilfinningum og nánd.
- Þar kvikna hugsanir, forvitni og fantasíur.
- Heilinn geymir líka minningar og reynslu sem hafa áhrif á hvernig okkur líður.
- Þess vegna segja sum að heilinn sé mikilvægasta „kynfærið“.
- Án heilans væru engar tilfinningar, engin löngun og ekkert kynlíf.

ÞÆLÐU AÐEINS Í ÞESSU:

Líkaminn hefur fullt af stöðum sem geta verið næmir fyrir snertingu. En það er mjög mismunandi hvað fólk finnst gott og hvar það er næmast.

Svæði sem oft eru nefnd:

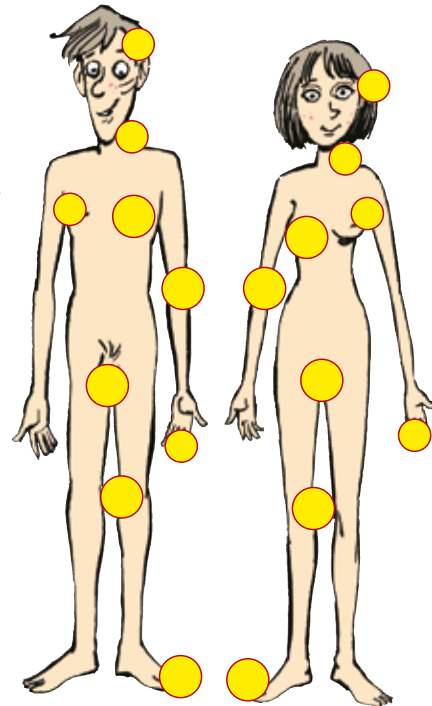


Hvaða staðir á listanum finnst þér líklegir til að vera næmir? Koma einhverjir staðir þér á óvart?

Af hverju heldurðu að sama snerting geti verið notaleg fyrir einn en ekkert sérstök fyrir annan?

Varinar
Munnurinn
Olnbogabæturnar
Handakrikarnir
Tærnar
Rasskinnarnar
Brjóstin
Geirvörturarnar
Typpið
Hálsinn
Eyrnasneplarnir

Snipurinn
Kviður
Nafli
Bak
Tær
Augnlok
Hendur
Handleggir
Gagnaugu



„Ég hef engan áhuga á að verða ástfanginn né á kynlífi. Er eitthvað að mér?“

Kynhvöt fólks er jafn mismunandi og það er margt. Sum hafa mjög sterka kynhvöt og önnur litla eða enga. Og kynhvötin vaknar líka missnemma. Svo að þú þarft engar áhyggjur að hafa af því að eitthvað sé að þér.

Kynfræðingurinn

HULDAR



GOTT AÐ HAFA Í HUGA

Nálægð og snerting geta verið mjög notaleg en það er líka eðlilegt að þurfa tíma til að venjast atlotum annarra. Sum hafa ekki vanist slíkri snertingu og öðrum finnst nekt eða nálægð stundum vandræðaleg í fyrstu.

Fyrir þau sem eru að hugsa um að stunda kynlíf með öðrum er gott að hafa þetta í huga:

- 1 Slakaðu á**
Rólegt andrúmsloft getur hjálpað – til dæmis dempað ljós, róleg tónlist eða einfaldlega að anda rólega og slaka á í líkamanum. Það getur líka skipt máli að umhverfið sé þægilegt, til dæmis að ekki sé of kalt í herberginu.
- 2 Gefðu þér tíma**
Ekki þarf að flýta sér. Gott er að kynnast nálægð og snertingu smám saman.
- 3 Traust skiptir máli**
Mikilvægt er að báðum líði vel og að gagnkvæm virðing sé alltaf til staðar. Óþægilegt kitl eða hrekkir eru ekki í boði.
- 4 Virðið mörk**
Allir eiga rétt á sínum mörkum. Ef einhverjum líður ekki vel eða vill ekki halda áfram er alltaf í lagi að stoppa. Mikilvægt er að hlusta á hvort annað, taka eftir viðbrögðum og virða mörkin sem eru sett.
- 5 Segðu frá**
Það er gott að segja ef eitthvað er óþægilegt – og líka ef eitthvað er sérstaklega notalegt.
- 6 Talið saman**
Með því að tala saman og hlusta hvert á annað lærir fólk smám saman meira um líkama sinn, mörk og tilfinningar.

FULLNÆGING!!!

Fullnæging getur haft ýmis áhrif á líkamann. Viðbrögðin eru þó mismunandi á milli einstaklinga og upplifa því ekki allt sem hér er nefnt:

- breytingar á blóðþrýstingi
- hraðari eða dýpri andardráttur
- spennan eða samdrættir í vöðvum, til dæmis í rasskinnum
- spennan í handleggjum, fótleggjum eða hálsi
- breytt svipbrögð í andliti
- aukinn sviti
- roði í andliti, á hálsi eða brjósti
- fiðringur eða titringur í fingrum og tām
- andvörp eða djúpur andardráttur
- hljóð, upphrópanir, hlátur eða jafnvel grátur

Tilfinningarnar geta orðið **mjög sterkar**.

KYNFERÐISLEG FULLNÆGING

HVAÐ ER SVONA MERKILEGT VIÐ FULLNÆGINGU?

Kynferðisleg fullnæging getur haft jákvæð áhrif á líðan fólks. Rannsóknir benda til þess að hún geti bæði bætt andlega og líkamlega líðan. Hún er sem sagt holl og góð, kostar ekki neitt og er alltaf við höndina. Það sem veldur þessu er losun endorfíns í heilanum. Endorfín er eins konar náttúrulegt verkjalyf líkamans. Það losnar líka úr læðingi við íþróttaiðkun.

Fullnæging getur verið mjög mismunandi upplifun. Hjá sumum er hún fyrst

og fremst staðbundin tilfinning í kynfærunum sem er notaleg og slakandi. Hjá öðrum getur hún verið sterkari upplifun sem líður um stærri hluta líkamans.

Fólk lýsir fullnægingu á ólíkan hátt. Sum tala um mikla vellíðan eða spennulosun, önnur um hlýjar tilfinningar og nánd. Það hvernig við upplifum fullnægingu er jafn misjafnt og við erum mörg og mikilvægt að hver og einn finni sína leið og upplifun.

**ALLIR
GAGMRÝMENDUR
MÆLA HIKLAUST
MEÐ
FULLNÆGINGUMMI
OG GEFA HENNI**

(5 STJÖRMUR)

MISSKILIN HUGMYND UM KYNLÍF

„Ef ég sef hjá einhverjum þýðir það að ég elski manneskjuna.“

Ekki endilega. Fólk stundar kynlíf af alls konar ástæðum. Stundum er það ást, en stundum bara alls ekki.

„Maður verður fullorðinn þegar maður byrjar að stunda kynlíf.“

Nei, alls ekki. Að vera fullorðin snýst meira um hvernig þú hugsar, tekur ábyrgð og svona – ekki bara kynlíf.

„Kynlíf læknar einmanaleika.“

Nei. Ef þú ert einmana og gerir þetta bara út af því, þá líður þér oft bara verr á eftir.

„Ég sanna að ég sé ekki lengur háð foreldrum mínum ef ég stunda kynlíf.“

Nei, það sannar ekkert. Sjálfstæði er miklu meira en það. Og ef eitthvað fer úrskeiðis, þá gætirðu þurft enn meiri hjálp frá þeim.

„Kynlíf styrkir alltaf samband.“

Ekki alltaf. Ef traust og virðing eru til staðar, þá kannski. En annars getur þetta bara gert hlutina flóknari og jafnvel vandræðalega.



SPURNING DAGSINS:

HVAÐ ER KLÁM?



ERLA

Klám er leikið. Margir krakkar sem horfa á klám vita að alvöru kynlíf er ekki eins og í klámmyndunum, alveg eins og akstur í raunveruleikanum er ekki eins og í kappakstursmyndum. En ég held samt að sumir rugli saman klámi og alvöru kynlífi.



JÚLÍ

Mér finnst klám vera andstæðan við erótík. Erótík leggur áherslu á það fallega við kynlíf, klám leggur áherslu á það ljóta.



ÞORVALDUR

Það er eflaust misjafnt eftir fólki. Það sem gengur fram af mér, það er klám í mínum augum. Svo er kannski eitthvað sem mér finnst sjálfsgæð hlutur en öðrum gæti fundist argasta klám.



ARON

Ég horfi oft á klám því mér finnst það spennandi og fyndið. Samt veit ég að það er ekki raunverulegt.



HASSIM

Klám er einhvers konar afskræming á kynlífi. Í stað þess að sýna það heilbriggt og jákvætt er verið að velta sér upp úr því neikvæða og sjúka.



GUÐRÚN

Fyrir mér er það klám þegar kynlíf er slitið úr samhengi við tilfinningarnar og bara gert að líkamlegri athöfn.



AIKO

Þegar kynlíf er gert að söluvöru, þá finnst mér vera klám á ferðinni.



FIMMUR

Þegar fólk fær borgað fyrir kynlífs-athafnir sem síðan á að selja öðrum.



BIRNA

Fyrir mér er klám það sem er óraunhæft og ýkt – svona sem maður sér á netinu.

BULL OG VITLEYSA UM KYMLÍF

Við fáum oft alls konar hugmyndir um kynlíf áður en við kynnumst því sjálf. Sumar þeirra eru einfaldlega rangar – og geta ruglað fólk þegar það byrjar að velta kynlífi fyrir sér.

Margar hugmyndir okkar byggjast á því sem við sjáum í kvikmyndum, þáttum, auglýsingum eða á netinu. Þar er kynlíf

oft sýnt á ákveðinn hátt sem passar oft alls ekki við raunveruleikann.

Til dæmis geta þau sem eru með typpi fengið þá hugmynd að þau þurfi alltaf að endast lengi í samförum eða vera mjög reynslumikil. Þau sem eru með þínu geta aftur á móti fengið skilaboð um að þau eigi annaðhvort ekki að hafa

mikla kynhvöt eða að þau eigi alltaf að vera tilbúin í kynlíf og fá fullnægingu.

Slíkar hugmyndir geta skapað óþarfa pressu og óöryggi.

Fjölmiðlar og klámefni sýna líka oft mjög skakka mynd af því hverjir stunda kynlíf. Til dæmis sést sjaldnar kynlíf eða nánd hjá fötluðu fólki, feitu fólki, lituðu fólki eða hinsegin fólki – þótt kynlíf og nánd tilheyri lífi alls konar fólks.



KYMLÍF ER EKKI KEPPNISÍPRÓTT

HVERMIG ERU UPPLÝSINGARMAR SEM VIÐ FÁUM UM KYMLÍF?

Kynlíf í bíómyndum, bókum, tímaritum, á netinu og víðast þar sem hægt er að nálgast það er í flestum tilfellum leikið, sett á svið sem söluvara. Það er mikilvægt að við áttum okkur á því að yfirleitt gefur þetta efni snarvitlausu mynd af kynlífi venjulegs fólks. Það er út af fyrir sig allt í lagi að láta sig dreyma um kynlíf með bláókunnugri manneskju upp við hillu á bókasafninu um hábjartan dag og fá fimm fullnægingar án þess að nokkur annar eigi erindi í sömu hilluna. Já, þetta er kannski skemmtileg fantasía, en um leið verðum við að átta okkur á að svona kynlíf er fjarri raunveruleikanum og mjög fjarstæðukennt. Samt reynir afþreyingarmarkaðurinn endalaust að selja okkur svona lýsingar. Hvers vegna ætli það sé?

HVAR SJÁUM VIÐ KYMLÍF?

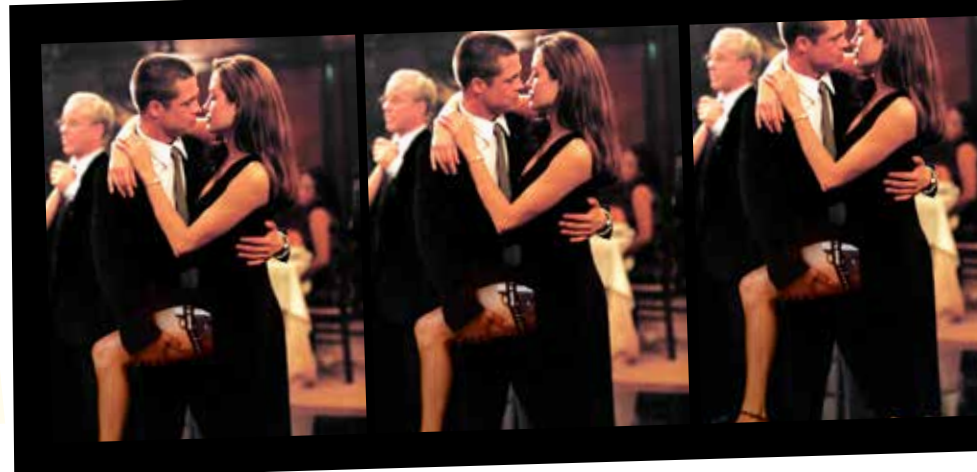
Kynlíf og vísanir í kynlíf birtast víða í samfélaginu. Stundum er það augljóst, stundum eitthvað sem gefið er í skyn.

Skoðaðu listann og veltu fyrir þér hvar þú hefur séð eða heyrt kynlíf nefnt eða sýnt.

- á netinu
- í bókum um kynlíf
- í tímaritum
- í raunveruleikanum
- í sjónvarpi
- í tónlistarmyndböndum
- í bíómyndum
- annars staðar
- í klámmyndum

ÞÆLDU AÐEINS Í ÞESSU:

- Hvar birtist kynlíf oftast?
- Er það sýnt á raunhæfan hátt – eða ýkt?
- Hvaða áhrif heldurðu að slíkt geti haft á hugmyndir fólks um kynlíf?



KYNLÍF Í BÍÓ

DÆMI UM BÍÓMYNDAKYNLÍF:

AKSJÓN!

- þau hittast í lyftunni og horfast í augu (4 sek. liðnar),
- kyssast (10 sek. liðnar),
- rífa hvort annað úr fötunum (14 sek. liðnar),
- hann lyftir henni upp og setur typpið inn (21 sek. liðin),
- hún engist um af unaði,
- þau hamast inn og út,
- þau fá bæði fullnægingu á sama tíma (30 sek. liðnar).
- fullkomið kynlíf á 1/2 mínútu ... eða hvað? **KÖTT!**



En það var engin ást, ekkert keleri, enginn hlátur, ekkert káf og knús, enginn snípur, enginn vandræðagangur, engin ný uppgötvun, ekkert persónulegt. Fólkið grannt, ófatlað og hvítt. Ekkert var raunverulegt.

HVERMIG ERU KYNLÍFSSENIUR Í BÍÓMYNDUM GERÐAR?

Kynlífssenuir í kvikmyndum líta oft mjög raunverulega út, en í raun eru þær vandlega skipulagðar og teknar upp eins og önnur atriði í kvikmynd.

Sumir leikarar vilja ekki koma fram naktir eða leika kynlífsatriði. Þá eru stundum notaðir staðgenglar sem leika ákveðna hluta líkamans. Með klippingu og myndatökum er síðan látið líta út eins og allt sé sami leikarinn.

Við upptökur eru líka notaðar ýmsar hlífur og hjálpartæki til að tryggja að kynfæri snertist ekki. Atriðin eru æfð og

tekin upp í litlum skrefum, og stundum eru teknir upp aðeins ákveðnir líkamshlutar eða svipbrigði.

Á mörgum tókustöðum er líka sérstakur starfsmaður sem kallast nándarstjóri. Hlutverk hans er að hjálpa leikurum að æfa atriðin og passa að öllum líði vel og að mörk þeirra séu virt.

Þótt kynlífssenuir í kvikmyndum líti út fyrir að vera mjög ástríðufullar eru þær í raun bara nákvæmlega skipulögð vinna fyrir myndavélina.

HORFIR ÞÚ Á KLÁM?

Stór hluti fólks hefur einhvern tíma horft á klám. Ástæður geta verið margar, til dæmis forvitni, kynferðisleg örvun eða löngun til að fræðast um kynlíf.

Mikilvægt er þó að hafa í huga að klám er ekki góð kynlífsfræðsla. Raunverulegt kynlíf byggist á samskiptum, trausti, jafnræði og samþykki. Í klámi birtast oft ýktar eða óraunhæfar hugmyndir um líkama, kynlíf og sambönd.

Rannsóknir benda til þess að mikil klámneysla geti haft áhrif á væntingar fólks til kynlífs og sambanda og hjá sumum dregið úr kynferðislegri ánægju eða örvun í raunverulegum samskiptum.

Klám er til í mörgum myndum og hvernig klám fólk horfir á segir ekki endilega neitt um kynhneigð þess.

HVAÐ ER KLÁM?

Klám er ögrandi framsetning á kynlífi án ástar, blíðu eða ábyrgðar, oftast framleitt til að græða peninga.

Klám getur verið myndefni, texti, hljóðefni eða annað sem ætlað er að skapa kynferðislega örvun.

Klám er ekki það sama og kynlíf. Klám er leikið efni þar sem klámleikarar fylgja

handriti og fyrirmælum leikstjóra og oft er það gróft og ofbeldiskennt.

Eitt af einkennum kláms er að samskipti einstaklinga eru lítil sem engin. Allir eru til í tuskið, hvenær og hvar sem er, með hverjum sem er. Í klámi líta fáir eðlilega út. Typpi og brjóst eru risastór, karlar vöðvastæltir og konur tágarnar

og hárlausar. Typpi haldast stinn, þikur eru rennblautar tímunum saman og smokkar sjást varla. Enginn þreytist, finnur til eða verður vandræðalegur.

HIÐ HLÍÐIN

Klámleikarar eru stundum neydd til að leika í klámi og fyrrverandi klámleikarar hafa sagt frá slæmri meðferð, misnotkun eða þrýstingi í starfi.

Einnig hefur verið bent á að ofbeldisfullt klámefni hafi aukist á netinu. Slíkt efni getur haft áhrif á hugmyndir fólks um kynlíf og sambönd.

Á Íslandi er bannað að sýna eða selja klámefni fyrir einstaklinga yngri en 18 ára.

ÁHRIF KLÁMS (KLÁMVÆÐING)

Klámnotkun getur haft neikvæð áhrif á einstaklinga. Svo sem:

- áhyggjur af líkamlegu útliti og útliti kynfæra.
- óraunhæfar hugmyndir og áhyggjur varðandi frammistöðu í kynlífi.
- neikvæð áhrif á kynlíf með bólfélaga þegar hugmyndir úr klámi eru yfirfærðar á eigið kynlíf án þess að fá samþykki og virða mörk hins aðilans.
- óheilbrigð klámnotkun, til dæmis þegar klámnotkun er farin að hafa neikvæð áhrif á félagsleg samskipti, kynlíf, skóla og fleira.

Finnst þér að klám hafi slæm áhrif á þig eða samband þitt við aðra? Þá er gott að taka sér hlé eða hætta alveg að horfa á klám og þjálfra frekar upp ímyndunaraflíð.

ALLT KYMLÍF
SEM ER
ÁN SAMÞYKKIS
ÞEIRRA SEM TAKA
ÞÁTT ER
OFBELDI
– LÖGBROT

NEI

NAUÐGUN ER EKKI KYMLÍF
– NAUÐGUN ER OFBELDI

KYNFERÐISLEG AÞHÖFN,
S.S. SAMFARIR EÐA MUNNMÖK,
VIÐ EINSTAKLING SEM **EKKI** SAMÞYKKIR
ER **NAUÐGUN**.

- NEI** það er ekki til afsökun fyrir því.
- NEI** viðkomandi bauð ekki upp á það með eggjandi framkomu eða klæðaburði.
- NEI** einstaklingurinn vildi það ekki innst inni.
- NEI** það skiptir ekki máli hverjar aðstæðurnar voru.
- NEI** það skiptir ekki máli á hvaða stigi málsins viðkomandi ákvað að hætta við.
- NEI** það er sama hvað þú hélst að einstaklingurinn hefði gefið í skyn.
- NEI** það er engin afsökun að þú hafir ekki ráðið við þig.
- NEI** það er engin afsökun að einhver annar hafi byrjað að beita ofbeldi og manað þig til að taka þátt.
- NEI** þetta er ekki eðlilegt, þetta er ofbeldi og þetta er glæpur.
- NEI** viðkomandi gleymir þessu aldrei.
- NEI** ölvun eða áhrif annarra vímuefna er engin afsökun.
- NEI** að byrja einhverjum lyf eða áfengi til að geta stjórnað aðstæðum eða notfært sér viðkomandi kynferðislega er ofbeldi og glæpur.
- NEI** nauðgun er kynferðisofbeldi og refsivert brot.

NEI ÞÝÐIR NEI!



GUNNI

„Sumir af vinum mínum hafa sofið hjá og að minnsta kosti tveir eða þrír monta sig af því að vera „góðir í rúminu“. Ég hef ekki sofið hjá og ég er skíthræddur um að ég sé lélegur í því. Hvernig get ég verið viss um að ég standi mig vel þegar það kemur loksins að því?“

Kæri Gunnar. Hugtakið „góður í rúminu“ hefur enga merkingu, vegna þess að það er ekki það sama sem hentar öllum. Það sem einum finnst meiriháttar upplifun í kynlífi finnst öðrum kannski vont eða bara hundleiðinlegt. Þegar þú kynnist manneskjunnar sem þú vilt vera með

lærið þið smátt og smátt á hvort annað og trúið hvort öðru fyrir því sem ykkur þykir skemmtilegt og gott. Þannig verðið þið góð saman en þið skuluð vara ykkur á að miða ykkur við einhvern utanaðkomandi skala. Það er bara rugl.

Kynfræðingurinn

SJÁLFSFRÓUN

VIKTOR LITUR Á SJÁLFSFRÓUN SEM LOSUN ...

Viktor segist vera vanur að frá sér þrisvar til fjórum sinnum í viku. Hann er nýbyrjaður á föstu með stelpu sem heitir Lísu og er mjög hrifin af henni. Hann segir þau hafa gert ýmislegt skemmtilegt saman en þau hafa ekki haft samfarir. Gefum Viktori orðið.

VIKTOR:

„Ég lít á sjálfsfróun sem nokkurs konar losun ... það er auðvitað mögnuð tilfinning að fá'ða. Ég myndi líkja tilfinningunni við litla hitabombu sem byrjar í typpinu og hríslast út um kroppinn. Fullnæging varir í svona fimm til tíu sekúndur. Á eftir er maður allur slakur og finnr.“

Það er auðvitað allt öðruvísi að vera með stelpu. Við Lísu erum enn að læra hvort á annað en það er rosalega spennandi og allt öðruvísi vellíðan sem fylgir því að kela.“



ARNAR MAUT SÍM FYRST MEÐ STRÁK ...

Arnar er hommi og gerði sér grein fyrir því fyrir löngu en kom ekki út úr skápnunum fyrr en í fyrra. Arnar varð snemma kynþroska og var farinn að fróa sér til nokkurrar ánægju um 13 ára aldur. Hann segist þó ekki hafa upplifað alvöru sælu fyrr en hann var með strák í fyrsta skiptið. Gefum Arnari orðið.

ARNAR:

„Ég var búinn að reyna að vera með stelpu. Mér líkaði það ekkert illa en ekkert vel heldur. Ég hafði aldrei verið með strák en var búinn að horfa á hommaklám og hafði séð alls konar í bíómyndum og þáttum. Ég hélt einhvern veginn að allir hommar þyrftu að vera „top“ eða „bottom“ og að ef ég ætlaði að vera með einhverjum þyrfti ég að stunda endaparmsmök. Ég kunni ekkert að „douche-a“, eða þú veist hreinsa rassinn og var rosalega stressaður að sofa hjá stráki í fyrsta sinn. Síðan kynntist ég Villa. Við urðum frekar góðir vinir, og meira en það. Ég fann hvað ég var skotinn í honum og hugsaði um hann þegar ég fróaði mér en var svo stressaður um að vita ekki hvernig ég ætти að stunda kynlíf



að ég þorði aldrei að reyna við hann. Eitt kvöldið þegar við vorum að hanga saman heima hjá honum sagði hann mér að hann væri hommi og að hann væri skotinn í mér. Ég varð bæði ótrúlega spenntur en einnig hræddur. Ég ætlaði að hlaupa út en hætti við og sagði honum að mér liði eins. Við fórum síðan að kyssast en ekkert meira gerðist það kvöldið. Áður en við hittumst næst var ég búinn að peppa mig og var tilbúinn að sofa hjá honum. Ég var samt svo stressaður. Þegar ég síðan spurði Villa hvort hann væri top eða bottom

þá sagðist hann ekki vera bara annaðhvort eða. Hann hafði meiri reynslu en ég og við ræddum síðan að maður þarf ekki að vera í ákveðnu hlutverki alltaf og líka að það vilja ekkert endilega allir hommar stunda endaparmsmök.

Ég slakaði mikið á við að heyra þetta. Við fórum mjög hægt og prófuðum alls konar saman og ég veit núna að allar þessar hugmyndir um kynlíf sem birtast í klámi og á skjánum eru ekki endilega eins og raunveruleikinn.“

MARGRÉT LÝSIR MAGNAÐRI SJÁLFSFRÓUN ...

Margrét fékk fullnægingu í fyrsta skiptið með sjálfsfróun. Hún hafði reyndar oft fundið fyrir smá hita og fíðringi í þikunni og leikið sér við snípinn og jafnvel stungið fingrum inn í leggangaopið. En hún hafði ekkert staldrað lengi við þessar æfingar framan af því snípurinn var svo viðkvæmur og óþægilegt að koma við hann – eiginlega of næmur.

MARGRÉT:

„Ég lokaði mig inni í herbergi og setti tónlist á. Svo lokaði ég bara augunum og strauk brjóstin, lærin og fór með alla athyglina á staðina sem ég var að snerta. Ég strauk snípinn laust og hægt þar til mér fannst ég finna hann þrútna og ég var orðin ótrúlega uppspennt. Svo strauk ég snípinn áfram og mér fannst ég vera að springa. Og svo sprakk ég eða eitthvað inni í mér sem þeyttist út um allt og ég fékk sæluhroll og fann síðan fyrir djúpri slökun.“



FYRSTA SKIPTIÐ

**Fyrsta reynsla af kynlífi getur verið mjög mismunandi.
Sum eru forvitin snemma, önnur vilja bíða – og allt þar á milli er eðlilegt.**



Það er enginn „**RÉTTUR TÍMI**“ sem gildir fyrir alla.

HVERNIG VERÐUR ÞAÐ?

HVENÆR ER RÉTTI TÍMINN?

HVERJUM ER HÆGT AÐ TREYSTA?

Að hleypa annarri manneskju svona nálægt sér – líkamlega og tilfinningalega – getur verið stórt skref.

Hvað þarf til að reynslan verði jákvæð, örugg og á eigin forsendum?

HVAÐ FINNST ÞÉR?

FYRSTU SAMFARIRNAR?

Hvað finnst þér skipta máli fyrir FYRSTA SKIPTIÐ?

- að ást eða hrifning sé milli aðila
- að sambandið hafi staðið yfir í minnst þrjú mánuði
- að samskipti séu opin og hægt sé að tala um langanir og mörk
- að aðilar séu tilbúnir til að ala upp þau börn sem gætu orðið til
- að trúnaður og traust séu til staðar
- að aðilar séu allsgáðir
- að aðilar þekki líkama hvors annars
- að aðilar kunni að vekja losta og unað hvor hjá öðrum
- að komið sé í veg fyrir getnað
- að smokkar séu til staðar og notaðir rétt
- að þú þekkir vel líkama þinn og kynfæri
- að kynhvötin sé til staðar og löngunin til samfara
- að aðstæður séu öruggar og góður tími sé til stefnu
- að þú hafir rætt áform þín við foreldri eða forsjáraðila

Sum telja ákveðna hluti mjög mikilvæga en það sem skiptir mestu máli er að þú takir upplýsta ákvörðun á eigin forsendum.

UPPLIFUMIN

Rannsóknir sýna að fyrsta kynlífsreynsla ungmenna getur verið mjög ólík.

Fyrir sum er hún jákvæð á meðan önnur upplifa óöryggi, pressu eða vonbrigði – og mörg finna fyrir blöndu af þessu.

Í rannsóknum kemur fram að væntingar standast ekki alltaf og upplifunin getur því orðið vonbrigði. Sum upplifa stress eða klaufaskap og eiga erfitt með að tengjast eigin tilfinningum í augnablikinu.

Önnur lýsa að þau hafi verið óörugg eða feimin og að þau hafi ekki fengið neitt út úr þessu enda fundið fyrir þrýstingi eða þörf til að „drífa sig“, til dæmis vegna þess að þau upplifðu að „allir aðrir“ séu búin að prófa.

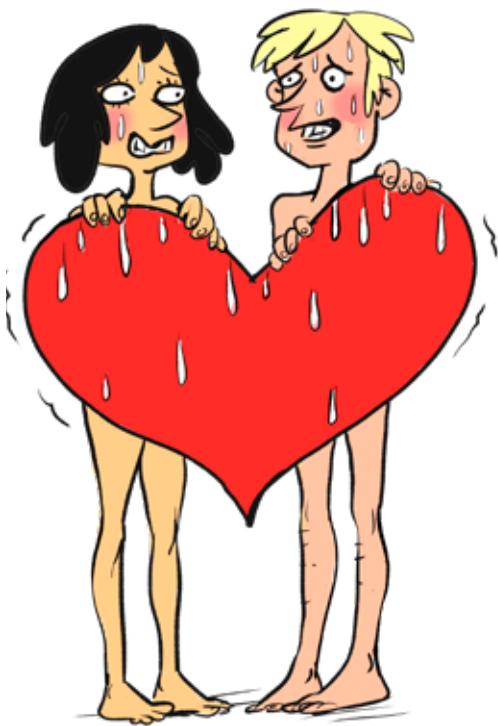
Mikilvægt er að hafa í huga að fólk upplifir þetta á ólíkan hátt, óháð líkama eða kyni. Eftir á getur sumum liðið eins og þau hefðu viljað gera hlutina öðruvísi – eða að þau hafi einfaldlega ekki verið tilbúnir.

HAFÐU Í HUGA

Það sem hefur mest áhrif á upplifunina er ekki endilega hvort þetta er fyrsta skiptið – heldur hvernig aðstæðurnar eru.

- **Er samþykki skýrt og gagnkvæmt?**
- **Er traust og virðing til staðar?**
- **Líður báðum aðilum vel?**

Fyrsta reynsla af kynlífi þarf ekki að vera „fullkomin“. Það sem skiptir mestu máli er að virða eigin mörk og læra af reynslunni.



SMÍPURINN

Það eru mun meiri líkur á að munnmök og gælur við þíku og sníp veiti fullnægingu heldur en samfarir einar saman.

BRÁTT SÁÐLÁT ...

Sum sem eru með typpi upplifa að sáðlát gerist fyrr en þau vilja í kynlífi. Þetta er algengt, sérstaklega þegar fólk er spennt, stressað eða óruggt.

Besta ráðið við of bráðu sáðlát er að slaka á og gefa sér góðan tíma. Að einbeita sér að upplifuninni frekar en frammistöðunni. Í þessu tilfalli, eins og fjölmörgum öðrum, eru afslöppun og traust lykilatriði.

RANGAR FORSENDUR

Ummæli unglinga sem gerðu það á röngum forsendum:

- „Ég þorði ekki að segja nei.“
- „Mér fannst kominn tími til að prófa þetta.“
- „Mér sýndist allir aðrir vera að gera það.“
- „Ég vildi byrja með stráknum og þetta var eina leiðin.“
- „Vinir mínir voru farnir að kalla mig munkinn.“
- „Ég gat ekki hugsað mér að vera hreinn sveinn þegar ég byrjaði í menntó.“
- „Vinkona mín sagði að þetta væri það besta í heimi.“
- „Kærastan mín kvartaði yfir því að við værum ekki alvöru par.“
- „Mér leið svo illa og ég hélt að þetta myndi breyta öllu.“
- „Ég var svo hrædd um að hún hætti með mér á föstu.“

ÞÍVAR FORSENDUR

Hér eru dæmi um spurningar sem geta verið gagnlegar að velta fyrir sér. Það þarf ekki að hafa svör við öllu. En spurningarnar geta hjálpað til við að átta sig á eigin mörkum og líðan.

Ekki láta aðra taka ákvörðun fyrir þig.

1. Þekki ég líkama minn og veit hvað mér finnst gott og líður vel með?
2. Finn ég fyrir löngun eða er ég frekar að fylgja væntingum annarra?
3. Getum við talað saman í einlægni um hvernig okkur líður? Um tilfinningar, mörk og væntingar?
4. Líður mér vel í nánd, eins og við að snerta, knúsa og hlæja saman?
5. Er ég að gera þetta fyrir mig?
6. Veit ég eitthvað um kynsjúkdóma og hvernig má draga úr áhættu á þeim?
7. Veit ég hvernig getnaðarvarnir virka og hvað gæti gerst ef þær bregðast?

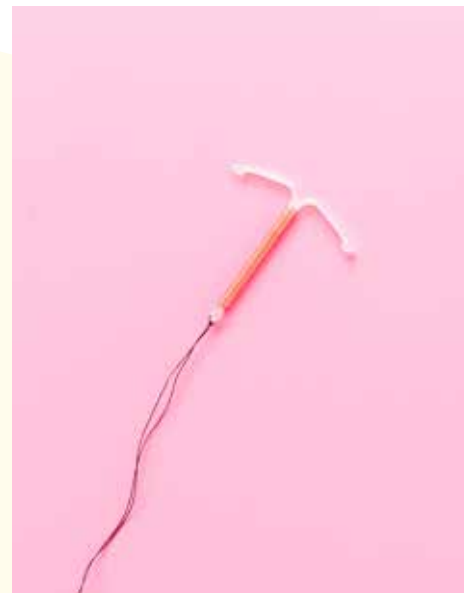
Það er eðlilegt að vera ekki viss um allt. Það mikilvægasta er að geta:

- sagt já þegar það er vilji til staðar

- sagt nei þegar eitthvað passar ekki

Þetta snýst um **tilfinningar** og **mörk** og því á ákvörðunin **alltaf** að vera á eigin forsendum.

GETNAÐAR- OG KYNSTJÚKDÓMAVARNIR



Getnaðarvarnir eru tæki, lyf eða aðferðir sem draga úr líkum á að egg frjóvgist - það er að segja að koma í veg fyrir að þau sem eru með leg geti orðið ófrísk. Það eru til margar mismunandi leiðir og það sem hentar getur verið ólíkt milli einstaklinga.

Hægt er að fá getnaðarvarnir með og án hormónalyfja.

- Getnaðarvarnir án hormóna: **Smokkur, koparlykkja og hetta.**
- Getnaðarvarnir með hormónum: **Samsett pilla, minipilla, hringur, stafur, plástur, sprauta og hormónalykkja.**



Smokkur er er eina getnaðarvörnin sem ver bæði gegn þungun og kynsjúkdómum. Honum er rúllað á typpið og líka þarf að nota smokk ef um er að ræða kynlífshjálpartæki.

Töfrateppi, stundum kallað munnhlíf, er einnig góð vörn gegn kynsjúkdómum. Það er einnota latexdúkur eða smokkur klipptur í sundur og lagt yfir píku eða endaparmsop á meðan munnmök standa yfir.

**TILLI
GEFUR GÓÐ RÁÐ**



Algengar getnaðarvarnir:	SMOKKURINN	TÖFRATEPPI	PILLAN	MEYÐAR-GETNAÐARVÖRN
Hvað er það?	Punnur gúmmí- eða latexpoki sem rúllað er á stinnu typpi fyrir samfarir.	Punnur gúmmí- eða latexdúkur (munnhlíf) sem lagður er yfir píku eða endaparmsop við munnmök.	Hormónatöflur sem teknar eru daglega.	Hormónatafla sem tekin er eftir kynlíf til að koma í veg fyrir þungun.
Góð vernd gegn þungun?	Mjög góð ef hann er rétt notaður.	Ver ekki gegn þungun.	Mjög góð.	Góð.
Góð vernd gegn kynsjúkdómum?	Mjög góð.	Mjög góð.	Verndar ekki gegn kynsjúkdómum.	Verndar ekki gegn kynsjúkdómum.
Hvernig virkar þetta?	Kemur í veg fyrir að sæði berist inn í leggöngin eða endaparm.	Minnkar líkur á kynsjúkdómasmiti við munnmök.	Hún kemur í veg fyrir egglos og gerir slím í leghálsi þykkara svo sæði komist síður í gegn.	Hefur áhrif á hormónastarfsemi og dregur úr líkum á þungun.
Helstu kostir	Ver bæði gegn þungun og kynsjúkdómum. Auðvelt að nálgast.	Ver gegn kynsjúkdómum. Auðvelt að nálgast.	Örugg getnaðarvörn ef hún er notuð rétt.	Góð neyðarlausn ef hætta er á óæskilegri þungun.
Helstu ókostir	Þarf að vera við höndina og nota í hvert skipti. Getur rifnað eða runnið af ef hann er ekki notaður rétt.	Þarf að vera við höndina og nota í hvert skipti.	Virkar ekki ef gleymist að taka hana. Getur valdið vanlíðan, ógleði, eymslum í brjóstum o.fl.	Verður að taka innan þriggja sólarhringa frá samförum.
Hvar fæst þetta?	Fæst í matvöruverslunum, bensínstöðvum og apótekum.	Fæst í matvöruverslunum, bensínstöðvum og apótekum.	Fæst í apótekum með lyfseðli frá lækni.	Fæst í apótekum án lyfseðils.

Frekari upplýsingar um getnaðarvarnir má sjá á Heilsuvera.is

SUM VILJA **EKKI** NOTA SMOKKA

Þetta fólk segir kannski eitthvað svona:

Smokkurinn eyðileggur rómantikina í kynlífinu.

Smokkurinn dregur úr nautninni, og þú finnur ekki næga tilfinningu í gegnum hann.

Smokkurinn er eitthvað ónáttúrulegur.

Smokkurinn er allt of dýr.

Ef þú notar smokk ertu að gefa í skyn að þú treystir ekki þeim sem þú ert með.

Svo eru eflaust til fleiri afsakanir. En eru þetta gildar ástæður fyrir að hætta bæði lífi sínu, heilsu og framtíð? Eða getur verið að þetta sé bara fyrirláttur? Kannski eru allt aðrar ástæður fyrir þessu, eins og til dæmis þessar:

Ég kann ekki að nota smokk og óttast að gera mig að fifli.

Ótímabær þungun og kynsjúkdómar er eitthvað sem kemur bara fyrir aðra.

Mér er alveg sama um áhættuna sem verjulausar samfarir hafa í för með sér.

ER ÉG BARNSHAFANDI?

Ímyndaðu þér að þessar aðstæður kæmu upp.

Hvernig væri hægt að bregðast við? Hvaða valkostir eru í boði?

Það er oft ekki bara ein rétt lausn – mikilvægt er að skoða möguleika og afleiðingar.

DÆMISAGA

Sigurjón sat álútur í rúminu og dró af sér smokkinn í rólegheitum. En hvað var þetta ... smokkurinn var rifinn. Það lak úr honum. Sigurjón horfði agndofa á rifinn smokkinn. Andrea lá hin rólegasta við hliðina á honum. Hvað átti hann að gera? Hann vissi ekki hvort smokkurinn hafði verið rifinn allan tímann, hvort sæðið hefði sloppið í gegnum rifuna? Jú, auðvitað hafði það gert það en það var samt ekkert víst að það gerði neitt til. Eða hvað? Átti hann að þegja og taka sjénsinn á að allt væri í lagi? Hvað ef Andrea kæmi til hans alveg brjáluð eftir mánuð og segðist vera ólétt?



Hvað ætti Sigurjón að gera núna? Hvernig getur hann sýnt ábyrgð í stöðunni? Hvað hefði verið hægt að gera öðruvísi?

DÆMISAGA

Það var laugardagsmorgunn. Eir lá í rúminu sínu með hjartslátt og spennu í maganum. Ilmur af ristunni brauði barst inn í herbergið. Eir velti sér á grúfu og kreisti aftur augun. Hán hafði sama og ekkert sofið heldur velt sér í rúminu og reynt að forðast óttann sem læddist inn í hugann. Hán hafði ekki komið seint heim því hán var í uppnámi. Partíð hjá Önnu Láru hafði verið fínt. Þau Elís mættu saman. Þau voru búin að vera að deita í nokkrar vikur og það var gaman að vera „par“. Þau kluðu svolítið og dönsuðu þegar leið á kvöldið og allt í einu voru þau komin inn á klósett. Það var ótrúlega spennandi og þau kysstust og snertust innilega og Elís var með hann grjótharðann. Eir langaði að prófa að fá typpið inn í sig ... bara aðeins. Elís fór varlega og ... en svo var Elís of seinn og náði ekki að kippa honum út



og allt gumsið sprautaðist inn. Eir trylltist! Þegar hán kom heim fór hán í sturtu og reyndi að skola leggöngin. Hán hágrét og var ógeðslega reitt út í Elís!

Hvað gæti Eir gert strax eftir þetta? Hvaða úrræði eru í boði? Hvað hefði getað farið öðruvísi?

ÓVARÐAR SAMFARIR EÐA SMOKKURINN BRAST — HJÁLP!



PUNGUNARPRÓF

Ef grunur er um þungun er fyrsta skrefið að taka þungunarpróf. Helstu einkenni þungunar eru þau að blæðingar stoppa, önnur einkenni geta verið þreyta, ógleði, spennu og eymsli í brjóstum.

Þungunarpróf fást í apótekum án lyfseðils og sumum matvöruverslunum.

Yfirleitt er hægt að taka prófið frá þeim degi sem blæðingar hefðu átt að

hefjast og sumar tegundir má nota fyrr. Þissað er á annan endann á þungunarprófinu og bíða þarf í nokkrar mínútur eftir niðurstöðunni.

ÉG ER ÓLÉTT!

Ef þungunarpróf sýnir jákvæða niðurstöðu getur komið upp flókin staða. Það getur verið gott að gefa sér smá tíma til að hugsa og ræða við einhvern sem maður treystir.

Einnig er mikilvægt að leita ráðgjafar hjá heilbrigðisstarfsfólki, til dæmis á heilsugæslu.

MÖGULEIKARNIR Í STÖÐUNNI ERU TVEIR

PUNGUNARROF

Sum kjósa að taka ákvörðun um þungunarrof í samráði við þann sem á þátt í þunguninni. Að lokum er það þó alltaf sú sem er ólétt sem tekur ákvörðunina.

Það getur verið gott að fá ráðgjöf og stuðning frá sérfræðingum, til dæmis á heilsugæslunni eða hjá læknum og

Ef þungun er staðfest er hægt að:

1. **halda meðgöngunni áfram**
2. **fara í þungunarrof**

ljósmæðrum, sem og frá fjölskyldu og ástvinum. Þar er líka hægt að fá upplýsingar um ferlið og góð ráð.

Ákvörðun um þungunarrof getur verið erfið og vakið upp margar tilfinningar. Mikilvægt er að fá stuðning, gefa sér tíma til að hugsa málið og velja það sem er rétt fyrir mann sjálfan.



Flest þungunarrof hér á landi eru framkvæmd með lyfjum. Þegar sú leið er valin er best að gera það eins fljótt og auðið er, helst fyrir lok 12. viku meðgöngu, en ekki seinna en við lok 22. viku.

HVERMIG SMOKK

MÁ BJÓÐA ÞÉR?

Það er til gríðarlegt úrval af smokkum og gott að prófa mismunandi gerðir. Í þessu eins og öðru er ekki víst að öllum henti það sama.

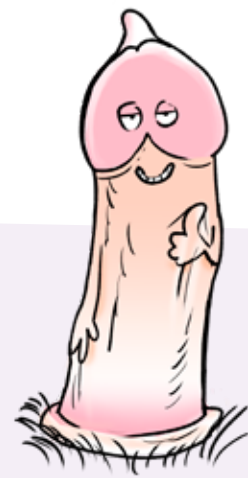
STÆRÐ?

Smokkar eru til í mismunandi stærðum, en það er ekki vegna þess að sumir séu með svo stór typpi að þau komist ekki fyrir í venjulegum smokk. Ef þú setur smokk yfir hnefann á þér getur þú teyggt hann upp að olnboga. Ef þú blæst hann upp getur hann orðið einn og hálfur metri á lengd. Ekki þarf að hafa áhyggjur af stærðinni, öll typpi geta notað sömu stærð. Smokkur á að sitja vel, ekki vera of þröngur og ekki of laus. Það er því í lagi að prófa mismunandi tegundir og finna það sem hentar best.



LATEX EÐA PLAST?

Latex hefur verið notað í smokka í áratugi en því fylgir sá galli að sum hafa



ofnæmi fyrir því. Það fólk ætti að nota smokka úr plastefninu póliúrepan. Þessir plastsmokkar eru einnig sagðir sterkari en latexsmokkarnir og því er full ástæða til að prófa þá líka.

MEÐ EÐA ÁN SÆÐISBANA?

Sumir smokkar innihalda sæðisdrepandi efni. Það getur haft áhrif á sæðisfrumur, en veitir ekki aukna vörn gegn kynsjúkdómum og hentar ekki öllum, þar sem það getur valdið ertingu.

ANNAÐ SEM KEMUR TIL ÁLITA VIÐ VAL Á SMOKKUM

SMURÐIR EÐA ÖSMURÐIR?

Sumir smokkar eru með sleipiefnum. Það er misjafnt hvort fólki finnst það þurfa á þeim að halda. Við endaparmsmök er mikilvægt að nota sleipiefni til að draga úr líkum á sársauka og rifum.

KÍTUSMOKKAR?

Til eru smokkar með riflum eða totum sem eiga að auka örvun en upplifun af þeim er mismunandi eins og svo mörgu öðru.

MEÐ BRAGÐI?

Það er hægt að fá smokka með bragði, en þeir eru sérstaklega ætlaðir í munnmök. Svo er bara spurning hvaða bragð þykir best.

LITADIR EÐA ÓLITADIR?

Smokkar fást ekki bara í ýmsum gerðum heldur litum líka. Valið snýst aðallega um smekk og hvað fólki finnst þægilegt og skemmtilegt.



SMOKKURINN ER MÁLIÐ

Æfingin skapar smokkameistarann.

Viltu vera örugg/ur/t? Þá skiptir smokkurinn máli. Smokkurinn er eina vörnin sem dregur bæði úr líkum á kynsjúkdómum og þungun – ef hann er notaður rétt. Það er mikilvægt að setja hann á strax í upphafi kynlífs, áður en snerting verður á milli slímhúða. Það getur verið gott að handleika smokk áður en hann er notaður, skoða hann vel og æfa sig. Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

1. **Athugaðu umbúðirnar** Ef umbúðirnar eru skemmdar eða rifnar er smokkurinn ekki öruggur.
2. **Kannaðu dagsetningu** Útrunninn smokkur veitir litla vörn.
3. **Opnaðu umbúðir varlega** Ýttu smokknum til hliðar og rifðu umbúðirnar í horninu. Ekki nota tennur eða neglur.
4. **Passaðu hvernig hann snýr** Smokkurinn er upprúllaður. Ef hann lítur út eins og lítill hattur snýr hann rétt.
5. **Settu smokkinn á áður en kynfæri snertast** Rúllaðu honum upp á stinnt typpi áður en kynmök hefjast.
6. **Haltu um totuna fremst** Totan fremst á smokknum tekur við sæði. Taktu létt um hana með vísingri og þumli og fingrunum haldið þar á meðan smokknum er rúllað upp á typpið.
7. **Losaðu loftið** Strjúktu varlega upp eftir smokknum til að losa loft.
8. **Eftir kynmök** Draga þarf typpið út áður en það mýkist, annars getur smokkurinn runnið af.
9. **Haltu við smokkinn** Best er að halda við neðri hlutann þegar typpið er dregið út.
10. **Fargaðu rétt** Taktu smokkinn af, bittu hnút á hann og settu í ruslið.

Alltaf á að nota nýjan smokk við hver kynmök.

AÐ KAUPA

EINN SMOKK, TAKK!

HA?

SMOKKKA

Það eru margar leiðir til að nálgast smokka. Reynsla fólks er mismunandi – sumum finnst auðvelt að fara að kaupa þá á meðan öðrum óþægilegt, sérstaklega í fyrstu.

SMÆI OG VIÐGÓ

„Við bara gengum inn og skoðuðum smokkahilluna. Við völdum þessa í bláu

Á BENSÍNSTÖÐIMMI

þökkunum og borguðum á kassanum. Enginn kippti sér upp við það.”

Í BÚÐIMMI

BRYNJA

„Ég gekk nokkrum sinnum fram hjá hillunni í búðinni með smokk-unum áður en ég þorði að kaupa mér pakka. Ég var alltaf að líta um öxl til að gá hvort einhver væri að koma. Þegar ég þorði loksins að kaupa smokka var ég smá stund að borga. Þegar ég sneri mér við með smokkana í hönd-unum stóð stelpa fyrir aftan mig. Ég eldroðnaði, en hún brosti bara.

Í APÓTEKIMU

LIND

„Mér fannst það eiginlega ekkert vandræðalegt. Tilhugsunin var eiginlega meira stressandi en þegar ég lét loks verða af því. Ég labbaði bara inn í apótekið og sagði við sjálf mig að þetta væri eðlilegasti hlutur í heimi, tók smokkana úr hillunni og fór að kassanum. Mér fannst reyndar konan horfa svolítið á mig en ég hugsaði hvað með það. Ég borgaði og gekk út og var bara fjandi ánæggt með mig.”

Á NETIMU?

MARKÚS

„Mér fannst þægilegt að panta smokka á netinu. Ég gat skoðað úrvalið í ró og næði og valið það sem mér fannst henta. Smokkarnir komu í ómerktu umslagi, svo þetta var ekkert mál en ég verð að viðurkenna að ég var smá stressaður.”

VAR ÞETTA VANDRÆÐALEGT?

KYNSJÚKDÓMAR

ÖRUGGARA KYNLÍF

Öruggara kynlíf snýst um ...

- að koma í veg fyrir þungun
- að smitast ekki af kynsjúkdómum

Besta vörnin er að nota smokk og töfrateppi!

HÆ!



KYNSJÚKDÓMAR

HVAÐ ER HÆGT AÐ GERA?

Kynsjúkdómar smitast í flestum tilfellum við samfarir eða munnmök. Þeir eru til leiðinda og vandræða og geta verið hættulegir. Algengastir hér á landi eru **klamydía**, **kynfæra-áblástur (herpes)** og **kynfæravörtur**. Ef einkenni koma fram geta þau til dæmis verið **sviði** eða **verkir við þvaglát**, **kláði** eða **útferð**.

Margir kynsjúkdómar hafa engin einkenni, þess vegna er mikilvægt að láta kanna sig ef grunur vaknar. Hægt er að:

- hafa samband við heilsugæslu
- panta tíma á húð- og kynsjúkdómadeild Landsspítalans.

Það er gert með því að panta tíma í gegnum Landspítala-appið, þar er spurningarlisti fylltur út. Að því loknu fær viðkomandi SMS og annaðhvort sækir sýnatökusett eða mætir í skoðun. Þjónustan er ókeypis fyrir ungmenni undir 18 ára, og þau geta farið í kynsjúkdómatékk án vitneskju foreldra nema eitthvað alvarlegt komi upp.

SARA SEGIR FRÁ:

„Viku fyrir lokaprófin komst ég að því að ég gæti verið með klamydíu. Ég var búin að vera með strák á föstu í mánuð – hann var tveimur árum eldri en ég og ég var rosalega hrifin af honum. Þetta gekk allt mjög vel hjá okkur og eftir nokkrar vikur byrjuðum við að sofa saman. Fyrst notuðum við smokka af því ég ætlaði sko ekki að verða ófrísk. En þá fór Dóri að tala um að þeir gætu rifnað og að sér myndist öruggara ef ég væri á pillunni.

Ég byrjaði á pillunni og við hættum að nota smokka en það hefðum við ekki átt að gera. Eitt kvöldið kom Dóri í heimsókn frekar þungur og sagði mér dálítið sem breytti öllu. Hann hafði sem sagt verið með annarri stelpu áður en hann byrjaði með mér og oft sofið hjá henni án þess að nota smokk. Ég vissi að hann hefði verið með öðrum stelpum á undan mér en mér datt aldrei í hug að spyrja hann út í kynlífið



með þeim – kannski vildi ég ekkert vita um það. Fyrirverandi kærastan hans hafði sem sagt verið með klamydíu og í ljós kom að hann var líka smitaður.

Ég varð mjög hrædd og í uppnámi. Mér fannst erfitt að heyra þetta og vildi að hann færi. Ég þurfti tíma til að melta þetta. Um leið og Dóri var farinn fór ég

inn í herbergi og setti á mig heyrnatól og fór að hágráta. Ég hugsaði ekki um annað en hvað fólk mundi segja, og hvað með prófin mín, og að ég væri búin að klúðra lífi mínu.

Morguninn eftir talaði ég við bestu vin-konu mína. Mér fannst ég vera svo mikill hálfviti og ég skammaðist mín alveg



niður í tær. Ég var eiginlega skíthrædd um að hún mundi kjafta í einhvern, en hún var æðisleg og ég veit ekki hvað ég hefði gert án hennar. Hún róaði mig og kom svo með mér til læknisins. Læknirinn var líka alveg frábær og sagði mér að þetta væri allt trúnaðarmál.

Hún sagði mér að klamydía væri algengur kynsjúkdómur og oft yrði maður ekki var við einkennin. Hún spurði hvort ég hefði útferð, hvort það væri sárt að pissa eða hvort blæðingar væru óreglulegar. Ég hafði ekki fundið fyrir neinu af þessu en læknirinn sagði að það þýddi ekki að ég væri ekki smituð. Ég var heppin að Dóri lét mig vita svo ég gæti farið í tékk. Læknirinn fékk þvagprufu hjá mér og sagðist þurfa að láta rannsaka hana.

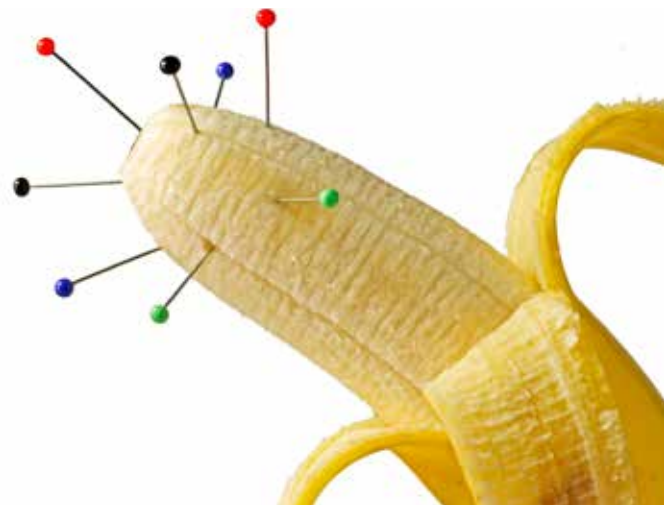
Ég hitti lækninn tveimur dögum síðar og fékk að vita að ég væri smituð. Ég hélt að ég væri viðbúin því versta en ég var það ekki og fór að gráta. Læknirinn var rólegur og sagði þetta ekki vera

svo alvarlegt. Hún talaði lengi við mig og sagði að það væri mjög ólíklegt að ég yrði fyrir varanlegum skaða. Hún lét mig hafa sýklalyf og sagði mér að koma aftur eftir tvær vikur.

Allt fór vel sem betur fer. Sýklalyfin virkuðu og ég losnaði við klamydíuna. Ég var líka svo heppin að eiga æðislega vinkonu og hafa frábæran lækni sem

hjálpðu mér í gegnum þetta og líklega var ég heppin að Dóri skyldi vera hreinskilinn við mig.

Sem betur fer náði ég að jafna mig og taka prófin. Og svo sættist ég við Dóra og við töluðum um þetta og það var allt í lagi en ég fann að eitthvað hafði breyst. Við hættum saman, ég var ekki lengur hrifin af honum."



#JÁLP!

HVERT ER HÆGT AÐ LEITA ?

Það eru margar leiðir til að fá stuðning og ráðgjöf.

Það er **alltaf** hægt að leita hjálpar, enginn þarf að takast á við erfiðar aðstæður einn.

1717

#JÁLPARSÍMINN

Þú getur tekið upp símann og hringt í 1717. Þetta er hjálparsími Rauða krossins og þar svarar fólk í símann sem er tilbúið að hlusta á þig og spjalla við þig um hvað sem er hvernær sem er. Ekki hika við að hringja ef þú þarft á góðum hlustanda að halda eða vilt spyrja einhvern ráða. Öll símtöl eru auðvitað trúnaðarmál. Einnig er hægt að leita aðstoðar á netspjallinu heilsuvera.is, á sjúkt spjall hjá sjukast.is, sem og hjá Berginu og Píeta.

EF ÞÚ HEFUR ÁHYGGJUR

Áhyggjur geta tengst ýmsu, til dæmis:

- kynhneigð eða samböndum
- kynsjúkdómum eða þungun
- ofbeldi eða misnotkun
- líðan, kvíða eða erfiðum hugsunum

Það er alltaf hægt að leita sér aðstoðar, það er ljós í myrkrinu. Það er til fólk sem vill og getur hjálpað.



SÁLFRÆÐINGUR – FÉLAGSRÁÐGJAFI

Það gerir öllum gagn að spjalla við sálfræðing. Hann þekkir flest það sem getur valdið okkur vanlíðan og getur gefið okkur góð ráð.

#JÚKRUNARFRÆÐINGURINN

Hjúkrunarfræðingurinn í skólanum þekkir margvísleg vandamál sem unglingar geta átt við að stríða. Hann veit líka hvert er best að snúa sér ef þú þarft á meiri aðstoð að halda.

METIÐ

Það eru margar slóðir á netinu sem geta veitt gagnlegar upplýsingar. Sem dæmi má nefna attavitinn.is, astradur.is, heilsuvera.is og landlaeknir.is.

NÁMSRÁÐGJAFINN

Styður nemendur í alls konar málum, bæði persónulegum og tengdum námi.

KENMARINN

Hikaðu ekki við að spjalla við kennara sem þú treystir best um það sem íþyngir þér. Kennarar geta veitt ráðgjöf um hvert hægt er að leita ef þess er óskað.

HEIMA

Foreldrar og forsjáraðilar geta verið mikilvægur stuðningur. Líklega þekkir enginn þig betur en þeir og þeir kunna örugglega að meta traustið sem þú sýnir þeim með því að trúá þeim fyrir tilfinningum þínum. Það getur skipt miklu máli að deila því sem þér liggur á hjarta með einhverjum sem þú treystir.

ER ALLT Í KLESSU?

– BIDDU UM AÐSTOÐ!

Ef þér líður oft illa og höndlar lífið ekki alveg, skaltu staldra við og athuga málið. Þér á ekki að líða illa og það er full ástæða til að bregðast við viðvarandi vanlíðan. Kannski ertu í einhverri tilfinningaflækju og þarft bara aðstoð við að greiða úr henni.

Á unglingsárunum koma tilfinningasár oft upp á yfirborðið. Sum hafa lent í einelti eða ofbeldi. Önnur búa við erfiðar heimilisaðstæður þar sem áfengi veldur vandræðum. Stundum líður okkar nánustu bara illa og samskiptin geta verið erfið og niðurbrjótandi. Svo hafa margir krakkar lent í slysum eða öðrum áföllum sem geta valdið þeim vandræðum á unglingsárunum.

Ekki sitja uppi með vandann. Þú þarft kannski bara að tala við einhvern sem þú treystir vel eða komast í nokkur viðtöl hjá sálfræðingi. Svo gæti verið gott að komast í hóp unglunga sem eru að kljást við svipaða hluti og þú. Að biðja um hjálp getur verið erfitt – en það er mikilvægt skref. Segðu bara hátt og skýrt:

„MÉR LÍÐUR ILLA OG MIG VANTAR #JÁLP.“

ATRIÐISORÐASKRÁ

A, Á

ástarsorg 54, 55

B

blæðingar 4, 5, 20-25

blöðruhálskirtill 35

brjóst 4, 27, 59

E

egg 15, 21

eggjaleiðari 15

eggjastokkur 15, 21

eistnalyppa 35

eistu 30, 31, 35, 36, 41

endómetríósa 20

F

fjölblöðrueggjastokkaheilkenni (PCOS) 25

forhúð 30, 35, 38, 40, 41

fullnæging 18, 19, 37, 38, 40, 60, 66, 67, 69

fyrsta skiptið 68

G

getnaðarvörn 70, 71

grindarbotnsvöðvar 17, 18, 28

H

hinsegin 43

hjálp 73, 78

hormón 4, 6-9, 13, 15, 16, 27, 30, 32-34

hreinlæti 20, 25, 28

I

innri kynfæri 16, 35

innri skapabarmar 16, 18

intersex 7

K

klám 62, 64, 65

koss 56, 58

kóngur 30, 35, 38

kvár 42

kynferðisleg viðbrögð 6, 12, 60

kynfæri 14, 16, 35

kynhneigð 6, 43

kynhvöt 59, 68

kynlíf 12, 56, 57, 59, 60

kynsegin 7, 34

kynsjúkdómar 70, 71, 74-78

kynsjúkdómavörn 70, 71

kynstaðfesting 15, 32, 34

kynþroski 5, 7

L

leg 16, 20, 21

leggangaop 16, 18

leggöng 16, 17, 21, 24

legháls 16, 23

limur 12, 30, 35, 36

lífbein 16

lykkja 70

M

meyjarhaft 16, 17

mútur 5, 31

mörk 12, 50, 56, 60, 64, 65, 68, 69

N

nauðgun 65

neyðargetnaðarvörn 71

O, Ó

ólétt 72, 73



P

pilla 70, 71
píka 14, 16, 19
píkusögur 19
pungur 31, 35, 37, 40

R

rakstur 29

S

samfarir 17, 56, 57, 66, 68, 71, 73, 76
samskipti 12, 47, 50, 68
samþykki 12, 64, 65, 69
sáðblaðra 35
sáðlát 5, 30, 37, 38, 40, 69
sáðrás 35
sjálfsfróun 18, 40, 56, 67
sjálfsmynd 12, 44-46
sjálfsskoðun 17, 46
skapabarmar 14, 16-18, 28
smokkur 18, 38, 68, 70-76
snípsforhúð 16
snípur 5, 12, 14, 16-19, 38, 59, 67, 69
spöng 16
standpína 4, 30, 38
stálp 34, 42
sviti 5, 8, 31, 60

T

tappar 20, 23-25
tilfinningar 4, 5, 8-12, 20, 40, 43, 49, 54-56, 59, 60, 68, 69, 78
tíðabikar 20, 23, 24
tíðabindi 23
tíðahringur 7, 18, 21, 25, 26
trans kona 7, 15
trans maður 7, 32, 33
túrbuxur 20
túrverkir 20, 25
typpi 5, 7, 12, 14, 15, 30, 31, 35-38, 40, 41, 59, 64, 66, 68-71, 74, 75
töfrateppi 70, 71, 76



U, Ú

útferð 18, 20, 21, 25, 28, 76, 77

Y

ytri kynfæri 7, 14, 16, 17, 28, 35

Þ

þungunarpróf 73
þungunarroff 73
þvagblaðra 16, 28
þvagrás 14, 16, 30

Ö

örvunarpunktur 59





KYNLÍF

Í þessu blaði er fjallað um kynlíf í víðri merkingu – kynhvöt, sjálfsfróun, kossa, kelerí, líkama, tilfinningar, sambönd, smokka, mörk og margt fleira.

Við skoðum m.a. skapsveiflur, óöryggi, spennu, ást, höfnun, sjálfsmynd og samskipti. Einnig þælum við í þeim skilaboðum sem við fáum úr samfélaginu og fjölmiðlum um líkama, kynlíf og það að „passa inn“.



Hér skoðum við nokkrar grundvallarspurningar:

- Er kynþroskinn alltaf fagnaðarefni?
- Hvað finnst þér um sjálfsfróun, kelerí, munnmök og samfarir?
- Er kynhvöt til gagns og gamans eða getur hún líka verið vandræðaleg?
- Hvernig skilgreinum við kynhneigð?
- Af hverju óttumst við höfnun?
- Er skammarlegt að nefna eigin líkamshluta?
- Af hverju berum við okkur svona mikið saman við aðra?
- Skiptir stærðin máli?
- Hver ræður því hvað þú sérð þegar þú lítur í spegil?
- Hvernig vitum við hvar mörkin liggja?

Markmiðið er ekki að segja ykkur hvað þið eigið að gera, heldur að hjálpa ykkur að treysta eigin tilfinningum, virða mörk og taka upplýstar ákvarðanir.

Það er eðlilegt að upplifa forvitni, óvissu, spennu eða að vera alls ekki tilbúin. Þekking getur skapað meira öryggi í samskiptum, ákvörðunum og þar með eigin líðan.

Höfundar Ásdís Olsen
og Karl Ágúst Úlfsson



Miðstöð menntunar
og skólaþjónustu
40708

