

*Kynlíf*

**UNGLINGAR**



**Höfundar bæklingisins eru:**

Dagbjört Ásbjörnsdóttir, MA, mannfræðingur  
Guðbjörg Edda Hermannsdóttir, félagsráðgjafi  
Sigurlaug Hauksdóttir, MA, félagsráðgjafi

Útgefinn árið 2006

*Ekki má afrita á neinn hátt texta þessa bæklingis nema með vitund og samþykki höfunda.*

# Unglingar og kynlíf

Það er ekkert aldurstakmark á því hvenær fólk byrjar að stunda kynlíf, það getur verið mjög breytilegt. Það er ákvörðun sem hver og einn verður að taka fyrir sig og fer eftir því hvenær hann/hún er tilbúin(n) til að fara að stunda kynlíf. Það er ekki nóg að vera bara líkamlega tilbúin(n), heldur líka tilfinningalega og félagslega. Kynlíf snýst almennt um vellíðan, ánægju, virðingu, traust og ábyrgð og maður verður að geta sagt hvað maður vill og vill ekki gera í kynlífi. Maður þarf að vera örugg(ur) með sjálfa(n) sig og geta rætt saman til þess að geta notið kynlífs.

## Réttur þinn í kynlífi:

- þú **ræður sjálf(ur) yfir líkama þínum**
- þú átt **rétt á góðu kynlífi**
- þú átt **rétt á upplýsingum um kynlíf**
- þú átt **rétt á öruggri getnaðarvörn**
- þú átt **rétt á góðri lækniþjónustu**
- þú átt **rétt á aðstoð við kynlífsvanda**
- þú átt **rétt á greiningu og meðferð kynsjúkdóma**
- þú átt alltaf **rétt á því að segja nei**

# Bjartar hliðar kynlífs:

Gott kynlíf er það kynlíf sem maður velur sjálf(ur),  
er öruggt og eykur vellíðan

## Kynlíf:

- getur verið væntumþykja og að láta sig dreyma
- getur verið tilhugalíf og að láta sér líða vel saman
- er kossar, faðmlög, gælur, sjálfsfróun, samfarir og margt fleira
- getur þú stundað ein(n)
- getur þú stundað með öðrum þegar þú ert tilbúin(n) til þess
- er yndislegt, skemmtilegt og gerir þig glaða(n)
- veitir þér sjálfstraust
- gefur þér andlega og líkamlega orku
- eykur lungna- og hjartaþol
- er fjölbreytt og persónulegt
- eykur lífsgleði og bætir skapið

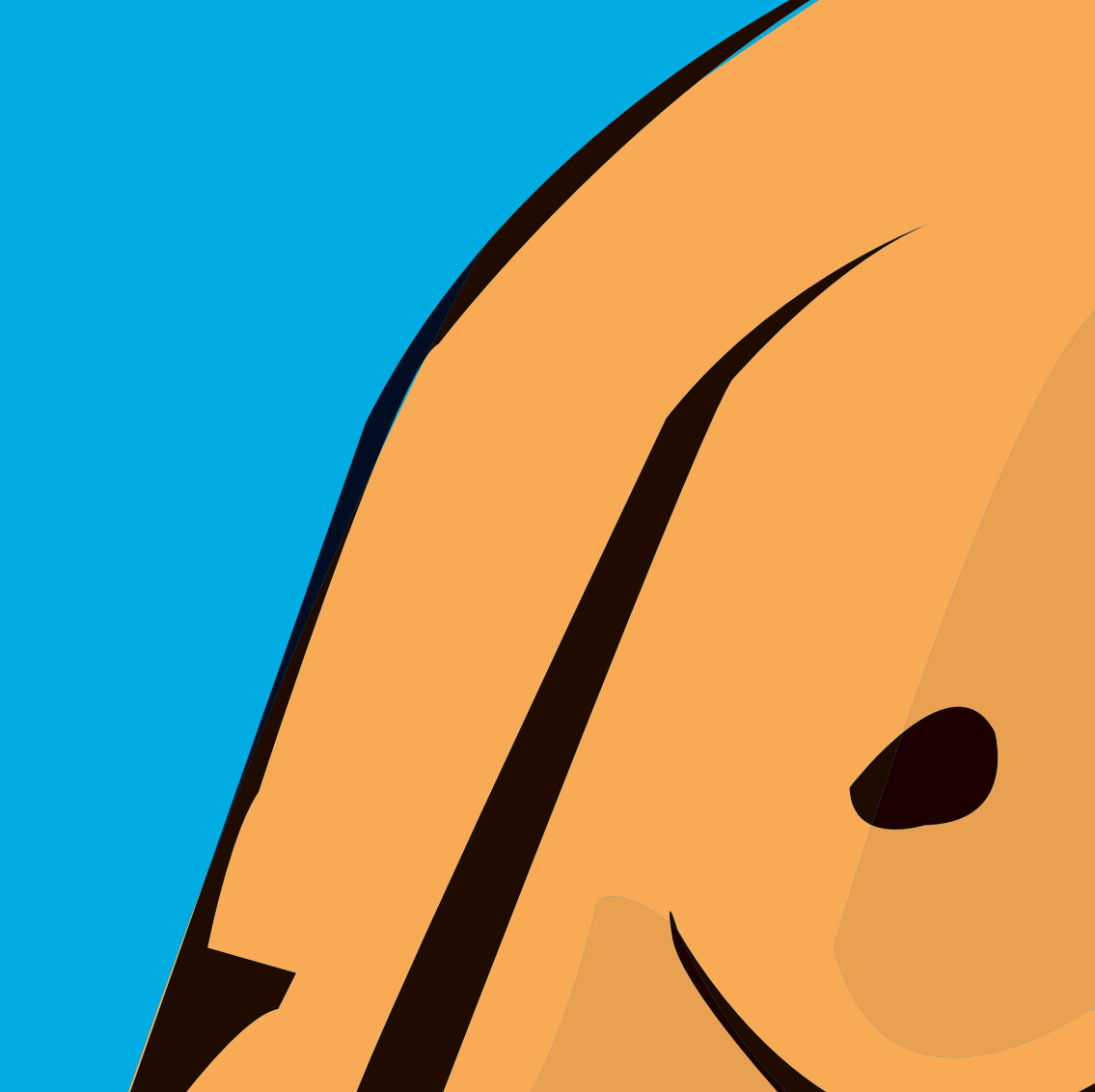
## Dökkar hliðar kynlífs:

- þú getur orðið fyrir því að einhver brjóti trúnað þinn um þitt eigið kynlíf
- þú getur orðið fyrir því að einhver segi þér upp og þú verðir miður þín
- þú getur orðið fyrir því að kynlífsfélagi þinn neitar að nota getnaðarvarnir
- þú getur orðið fyrir því að einhver þvingar þig til að hafa kynmök án þess að nota getnaðarvarnir
- þú getur orðið ófrísk án þess að hafa ætlað þér það
- þú getur gert einhverja ófríska án þess að þig langi til þess
- þú getur fengið kynsjúkdóma
- þú getur lent í að taka þátt í einhverju sem þú ert ekki tilbúin(n) að gera
- þú getur látið einhvern gera eitthvað sem hann/hún vill ekki gera
- þú getur beitt kynferðislegu ofbeldi eða verið beitt(ur) því sjálf(ur)
- þú getur orðið fyrir því að kynlífsfélagi þinn nauðgar þér

# Samleikur

## Staðreyndir á Íslandi:

- Því fyrr sem fólk byrjar að stunda kynlíf því meiri líkur eru á **alvarlegum afleiðingum** eins og kynsjúkdómum, þungunum og fóstureyðingum.
- Það **smitast um fimm einstaklingar af klamydíu á dag**, flestir á aldrinum 15–25 ára
- **Rakstur á kynfærum** getur valdið sýkingum í húð og **dreift kynfæravörtum**
- Það **smitast tæplega einn í mánuði af HIV/alnæmi** og það er engin lækning í auglýsingu. Flestir sem greinast með smit eru 25–29 ára
- Sumir **kynsjúkdómar fylgja þér alla ævi**
- **Smokkurinn er eina vörnin** gegn kynsjúkdómum!
- Það fara tæplega **fjórar stúlkur á aldrinum 19 ára og yngri** í fóstureyðingu í hverri viku
- Það eignast þrjár til fjórar stúlkur, 19 ára og yngri, **barn í hverri viku**
- Það eru þrjár til fjórar stúlkur í aldurshópnum 12–18 ára sem **leita mánaðarlega á Neyðarmóttöku** vegna nauðgunar
- Það er **ólöglegt og refsivert** að stunda kynlíf með fólki yngra en 14 ára hvort sem það er gert með **samþykki** þess eða ekki



## Vissir þú að:

- Fólk er gagnkynhneigt, tvíkynhneigt, hommar og lesbíur
- Líkami þinn er **einstakur**
- Eistu geta verið **skökk og misstór**
- Typpi eru í öllum **stærðum og gerðum**, stutt og löng, þykk og skökk, lítil og stór
- **Brjóst eru líka misstór**, lítil og stór, næm og ekki næm
- Snípur og skapabarmar geta verið af **ýmsum stærðum** og gerðum
- Blæðingar geta byrjað **fyrir** fermingaraldu eða á **framhaldsskólaaldri**
- **Geirvörtur eru misnæmar**, bæði hjá stelpum og stráku
- **Fólk** er misnæmt fyrir kynferðislegri örvun
- Kynlíf er **miklu meira en samfarir**
- Kynlíf er **betra þegar maður er tilbúin(n)** til þess og verður betra og betra...

## Gott kynlíf er að:

- líða vel saman
- þekkja líkama þinn og **vita hvað er gott**
- geta **sagt hvað þú vilt og vilt ekki**
- vera **ábyrg(ur)**
- bera **virðingu fyrir þér** og öðrum
- þekkja eigin mörk og **virða mörk annarra**
- geta bæði sagt **já og nei** eftir því hvað við á hverju sinni

## Það getur verið erfitt að taka ákvörðun:

Það getur verið erfitt að lífa lífinu. Það er stöðugt verið að segja manni hvað maður eigi að gera og stundum veit maður ekki hvað maður vill. Þá getur verið gott að ræða við einhvern sem maður treystir, eins og við foreldra, systkini eða vini. Það er einnig mikilvægt að hlusta vel á sjálfa(n) sig og taka ákvörðun út frá eigin sannfæringu. Það er frábær tilfinning þegar þú ákveður sjálf(ur) hvað þú vilt gera. Það getur gefið þér aukið álit og traust á sjálfum(ri) þér.



# Upplýsingar og ráðgjöf

## Hvert er hægt að leita til þess að fá upplýsingar um kynlíf, kynsjúkdóma, getnaðarvarnir og fóstureyðingar:

Það er mikilvægt að vita að þú átt alltaf rétt á trúnaði þegar þú ferð til læknis. Þú átt líka rétt á ókeypis ráðgjöf, skoðun og meðferð á kynsjúkdómum þegar þú ferð til læknis á heilsugæslustöðvum og á göngudeild Landspítalans, Þverholti 18. Það kemur sér oftast vel að hafa foreldra sína með í ráðum á þessu sviði.

Ráðgjöf um getnaðarvarnir  
Kvennadeild Landspítalans  
Opnunartími mánudaga og miðvikudaga  
kl. 16–19. S: 543 3266

Húð- og kynsjúkdómadeild Landspítalans  
Þverholti 18. Þanta þarf tíma. Best að  
hringja kl. 8–9 eða fyrir kl. 12  
S: 543 6050

Kvennadeild Landspítalans, félagsráðgjafar  
Símatími kl. 9–10 alla virka daga  
S: 543-3600

Læknar og hjúkrunarfræðingar  
á heilsugæslustöðvum

Unglingamóttökur heilsugæslustöðvanna

Skólahjúkrunarfræðingar

Námsráðgjafar

Kvensjúkdómalæknar

Tótalráðgjöf  
[www.totalradgjof.is](http://www.totalradgjof.is)

Forvarnarstarf læknanema  
[www.astradur.is](http://www.astradur.is)

Fræðslusamtök um kynlíf og barneignir  
[www.fkb.is](http://www.fkb.is)

Samtökin 78  
[www.samtokin78.is](http://www.samtokin78.is)

Alnæmissamtökin á Íslandi  
[www.aids.is](http://www.aids.is)

**F. K. B.**

Fræðslusamtök um  
kynlíf og barneignir



LANDLÆKNISEMBÆTTID



LÝÐHEILSUSTÖÐ



Reykjavíkurborg  
Velferðarsvið