

KYNLÍF - nokkur atriði til umhugsunar -

- hópverkefni sem nemendur unnu eftir að hafa farið í gegnum blaðið
Kynlíf -

- ♥ Myndaðir voru þriggja manna hópar og dregið um verkefni.
- ♥ Hóparnir fengu 15 mínútur til að ræða um sitt verkefni og komast að sameiginlegri niðurstöðu.
- ♥ Einn í hópnum tók að sér starf ritara, einn kynnti niðurstöðurnar fyrir bekknum og einn sendi niðurstöðurnar á tölvutæku formi til kennara.
- ♥ Nemendur fengu eftirfarandi leiðbeiningar:

- ♥ Munið að hver og ein manneskja á sér persónuleg mál sem engum kemur við.
- ♥ Farið alls ekki út í að ræða ykkar reynslu eða ykkar nánustu.
- ♥ Hér á aðeins að svara almennt og út frá því sem þið hafið lesið hér í skólanum eða kynnt ykkur á annan hátt.

Gelgjuskeiðið

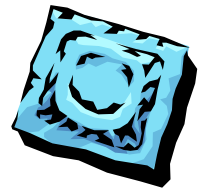
- "Gelgjuskeið" - hvaða æviskeið eða aldursbil er átt við?
 1. Aldursbilið er frá 10-19 ára - mismunandi eftir einstaklingum.
- Hvað einkennir þetta tímabil - eða hina svo kölluðu "gelgju"?
 1. Einkenni gelgjunnar eru líkamlegar og andlegar breytingar.
 2. Dæmi um andlegar breytingar eru t.d. skapsveiflur.
 3. Dæmi um líkamlegar breytingar er t.d. ákveðnir líkamshlutar stækka, þroskast og hár vex á þeim og bóllumyndun.
 4. Krakkar taka líka út félagslegan þroska.
- Er munur á milli kynja hvað varðar gelgjuskeiðið og hvernig það birtist?
 1. Já, aðaleinkenni hjá strákum eru mútur (röddin breytist), taka vaxtarkipp, aukinn hárvöxtur og tippið stækkar.
 2. Stelpur byrja á blæðingum, mjaðmirnar á stelpunum stækka, aukinn hárvöxtur og þær fá brjóst.
 3. Strákarnir byrja seinna á gelgjuskeiðinu.
- Getur verið að eitthvað í umhverfinu segi unglिंगum hvernig gelgjuskeiðið "eigi" að vera og hafi þannig áhrif á hegðun, líðan og skoðanir? Ef svo - er um hverja er þá að ræða?
 1. Já, auglýsingarherferðir ýta á unglिंगa að kaupa allskyns föt og dót - allt fyrir útlitið föt og farði. Það eiga flestir



sér fyrirmyndir s.s. íþróttafólk, ýmsar stjórnur og systkini. Þar sem allar þessar "þarfir" eru til staðar getur það orsakað óöruggi. Aðal atriðið er að treysta á sjálfan sig og byggja ákvarðanir sínar ekki á öðrum.

Getnaðarvarnir

- Getnaðarvarnir, teljið upp þær varnir sem þið þekkið.
 - Hetta, lykkja, pillan, smokkurinn, kvennasmokkur.
- Hvaða getnaðarvörn er einnig góð vörn við kynsjúkdómum?
 - Smokkurinn
- Hvar er hægt að afla sér frekari heimilda um getnaðarvarnir?
 - Í bókum, bæklingum og á netinu.
 - Á www.hjalp.is - www.landlaeknir.is - símanúmerið 1717, hjá heimilislækni og í apótekum.
- Smokkurinn- kostur hans og gallar.
 - Kostir: Það er auðvelt að kaupa hann, auðveldur í notkun, ódýr og vörn gegn kynsjúkdómum. Hann er einnig mjög góð vernd gegn þungun. Kostur smokksins er einnig sá að hann er til með mörgum bragðtegundum.
 - Gallar: Hann getur rifnað og það þarf að hafa hann alltaf við hendina og nota í hvert skipti.
- Hvað er "þungunarpróf" og "neyðargetnaðarvörn"?
 - Þungunarpróf fást í apótekum og eru einföld í notkun. Yfirleitt þarf að gera þungunarpróf á morgnana og nota fyrstu þvagbunu dagsins.
 - Þungunarpróf er miði sem konan pissar á og hann segir til um hvort hún sé ólétt.
 - Neyðargetnaðarvörn getur komið til bjargar ef smokkurinn hefur rifnað eða ef óvarðar samfarir hafa átt sér stað.
 - Neyðargetnaðarvörnin er hormóna lyf. Hún er 96% örugg. Hægt er að nálgast neyðargetnaðarvörnina í apótekum án lyfjaseðils. Hana þarf að taka innan 72 klst. frá samförum, þá eru teknar 2 töflur.
 - Neyðargetnaðarvörn er pilla sem kona getur tekið eftir samfarir og hún kemur í veg fyrir þungun, breytir hormónunum.



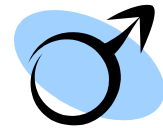
Kynferðisleg áreitni

- Kynferðisleg áreitni - hvað er átt við með því?

1. Þarf ekki endilega að vera líkamlegt. Geta verið særandi orð og bendingar.
 2. Byrjar oft sem líkamlegt áreitni en getur leitt til andlegs skaða.
- Hafið þið fylgst með dómum sem hafa fallið í svona málum?
 1. Já, dómar eru því miður oft óréttlátir gagnvart þólandanum. Þegar kemur að nauðgun fær gerandinn að mestu 4 ára fangelsi.
 - Hvað merkir að gefa frá sér skýr skilaboð og að "NEI - þýðir nei"?
 1. Allir hafa rétt til að neita samförum - þar til einstaklingurinn er sjálfur tilbúinn.
 - Hvað er til ráða? Komið með hugmyndir sem geta dregið úr kynferðislegu áreitni.
 1. Að byrja kynfræðslu fyrr.
 2. Að fræða börn fyrr um hvað má og hvað má ekki.



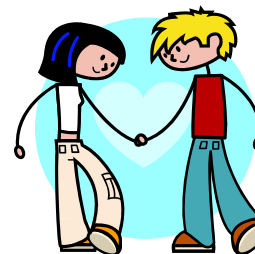
Klám



- Klám - hvað merkir það að ykkar mati?
 1. Klám er söluvara, gefur ranghugmyndir um kynlíf.
 2. Barnaklám er ekkert annað en ofbeldi.
 3. Maður getur fundi klám nánast allstaðar t.d. á netinu, bíómyndum, blöðum o.fl.
- Er klám neikvætt eða jákvætt orð í ykkar huga ?
 1. Klám er neikvætt- börn og konur eru oftast þólandur.
 2. Sumum gæti fundist klám jákvætt.
- Ef klám er neikvætt - nefnið dæmi.
 1. Konur eru oftast "leikföng"
 2. Skaðar bæði þá sem taka þátt í framfærslunni og þá sem eru notendur.
- Er auðvelt fyrir börn / unglunga / fullorðna í dag að nálgast klám?
 1. Það er auðvelt að nálgast klám - það er út um allt t.d. á netinu, sérstakar klámstöðvar, í tónlistamyndböndum, bíómyndum o.fl.
- Finnst ykkur vera munur á klámi og erótík? Ef svo er - hvaða
 1. Já okkur finnst vera munur á því, í erótík er enginn gerandi eða þólandi.
 2. Báðir njóta í erótík en ekki klámi.
 3. Í erótík er ekki verið að búa til sérstaka myndir utan um kynlífið eins og í kláminu, heldur hluti af stærri heild.

Kvenlegt - karlmannlegt

- "Kvenlegt - karlmannlegt" - við hvað er átt? Skoðið hugtökin bæði út frá útliti og hegðun.
 - Það sem er talið vera kvenlegt eða karlmannlegt er ekki alltaf bara líkamlegt heldur getur það líka verið eitthvað í fasi manneskju eða hvernig hún ber sig.
 - Karlmannlegt: breiðar axlir, mjóar mjaðmir, djúp rödd, stórskorinn, vagga ekki þegar gengið er og hugsa ekki mikið um útlitið.
 - Kvenlegt: breiðar mjaðmir og læri, mjótt mitti, hugsa mikið um útlitið, brjóst, bera sig vel og vera siðprúðar.
 - Öllu þessu eru ekki allir sammála og er þetta ekki heldur tæmandi listi.
 - Þetta er auðvitað allt persónubundið.



Kynsjúkdómar

- Hvað vitið þið um kynsjúkdóma?
 - Kynsjúkdómar smitast í flestum tilfellum við samfarir eða munnmök.
 - Þeir eru til leiðinda og vandræða og geta verið hættulegir.
 - Þeir smitast oft beint við snertingu á slímhúð.
 - Allir vita um þessa sjúkdóma en draga það oft að fara til læknis vegna þess að fólk skammast sín.
- Algengustu kynsjúkdómar á Íslandi?
 - Algengastir hér á landi eru klamydía, kynfæraáblástur (herpes), og kynfæravörtur.
 - Oft lítil einkenni og þess vegna fer fólk seint til læknis.
 - Einkennin eru oft óþægindi við þvaglát, kláði og / eða útbrot.
 - Algengastir hjá ungu fólki.
 - Það er til lyf við klamydíu þar sem sjúkdómurinn stafar af bakteríu en ekki veiru.
 - Aftur á móti eru vörtur veirur og því ekki hægt að lækna þær með lyfjum, aðeins halda þeim niðri.
 - Alnæmi er hættulegur kynsjúkdómur og getur valdið dauða. Veiran ræðst á ofnæmiskerfi mannsins og það getur hrunið. Alnæmi smitast með blóðblöndun og við samfarir.
- Hvar er hægt að nálgast upplýsingar um kynsjúkdóma?
 - Hjá Landlækni - www.landlaeknir.is



- Hjá heimislækni
- Á www.doktor.is
- Hjá skólahjúkrunarfræðingi og / eða námsráðgjafa
- Hver er besta vörnin gegn kynsjúkdómum?
 - Nota smokkinn
- Hver er átt við með "ábyrgt kynlíf"?
 - Ábyrgt kynlíf - þá á að forðast skyndikynni.
 - Þegar fólk er búið að ræða um kynlíf og ákveða að vilja stunda það.



Verkefni voru unnin í lífsleikni vor 2008
af nemendum í 9 bekk.