



SAMSKIPTI UM KYNLÍF 2

Samskipti um kynlíf er grundvallarþáttur í ánægjulegu kynlífi. Sumum getur fundist það mjög erfið tilhugsun og vandræðalegt að tala um kynlíf og smokkanotkun við kynlífsfélaga. En góðu fréttirnar eru þær að flestum finnst auðveldara að tala saman um kynlíf því oftast er það gert. Njótið þess að æfa ykkur að tala saman og auka þannig traust, öryggi og vellíðan á milli ykkar.

Tölum um kynlíf

Talið saman um hvað þið viljið og hvað þið viljið ekki. Kannski finnst þér eitthvað sérstaklega gott í kynlífi sem kynlífsfélaginn hefur enga hugmynd um nema þið talið saman.

Forðastu að tala í kringum hlutina og halda að þú vitir hvað hinn er að hugsa. Talið bara saman!

Ef spjallið verður vandræðalegt (sem ALLIR lenda í) reyndu þá bara að gera gott úr því með því að viðurkenna að stundum sé erfitt að tala um kynlíf.

TÉKKLISTINN

ÞINN

Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum sem varða samskipti um kynlíf:

- Veit ég hvernig ég opna samtalið um kynlíf?
- Á ég að hafa frumkvæði að því að ræða um smokkinn?
- Get ég rætt við kynlífsfélaga um kynlíf?
- Get ég rætt við kynlífsfélaga um kynsjúkdóma?
- Get ég rætt um mínar eigin kynlífslanganir við kynlífsfélaga?

„Chat“ á samfélagsmiðlum

Flest notum við samfélagsmiðla til að eiga samskipti. Mörgum finnst samfélagsmiðlar þægilegur vettvangur til að tengjast þeim sem þeir hafa áhuga á. Með því að „adda“ einhverjum og byrja spjallið getur það þróast jafnvel út í spjall um kynlíf. Hvort sem spjallið er í eigin persónu eða í gegnum samfélagsmiðla er virðing mikilvæg.

ÞAÐ VERÐUR AUÐVELDARA AÐ TALA UM KYNLÍF ÞVÍ OFTAR SEM ÞAÐ ER GERT.

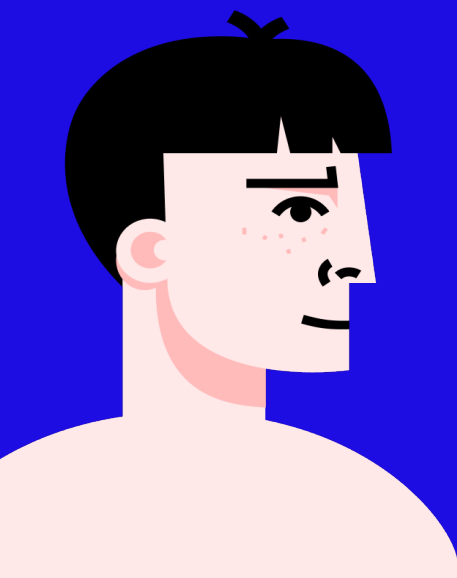
HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... AÐ TALA SAMAN UM KYNLÍF?

„Mér fannst það kannski fyrst erfitt en finnst það ekki lengur“

„Ég hef oft bara sagt vilt þú fara alla leið, viltu taka það lengra eða eitthvað svona“

„Svo lengi sem að allir séu á sömu blaðsíðu og fólk ræðir saman og allir vita hvað er í gangi og það er bara gott samskiptaflæði ... þá ætti kynlífið að vera bara fullkomlega heilbriggt“

„Þá held ég að kynlífið verði alltaf betra á endanum“



Hvernig tölum við saman um smokka?

Hluti af því að stunda kynlíf, sérstaklega með nýjum kynlífsfélaga, er að tala saman um smokkanotkun. Því smokkurinn er jú eina vörnin bæði gegn kynsjúkdómum og getnaði. Einfalt og auðvelt, eða hvað?

Við vitum þetta öll en samt getur það verið erfiðara en að klífa Everest að tala um að nota smokkinn.

Það að tala um smokkanotkun er ekki endilega eitthvað sem okkur er kennt og því er ofur skiljanlegt að ýmsar þælingar fari í gegnum hugann, eins og:

- Verður þetta ekki bara vandræðalegt?
- Klúðra ég mómentinu?
- Þarf nokkuð að nefna smokkinn?
- Ég hlýt að sleppa við að fá klamydíu?

En örvæntu ekki, samtalið um smokkanotkun þarf alls ekki að eyðileggja stemninguna. Það bætir bara hana því þá eru báðir aðilar á sömu blaðsíðu um mál sem varða öryggi og vellíðan. Mörgum finnst líka samtal um smokkanotkun tengjast samtali um hvort vilji sé fyrir því að stunda kynlíf.

En hvað á ég að segja um smokkanotkun?

Þú gætir til dæmis sagt:

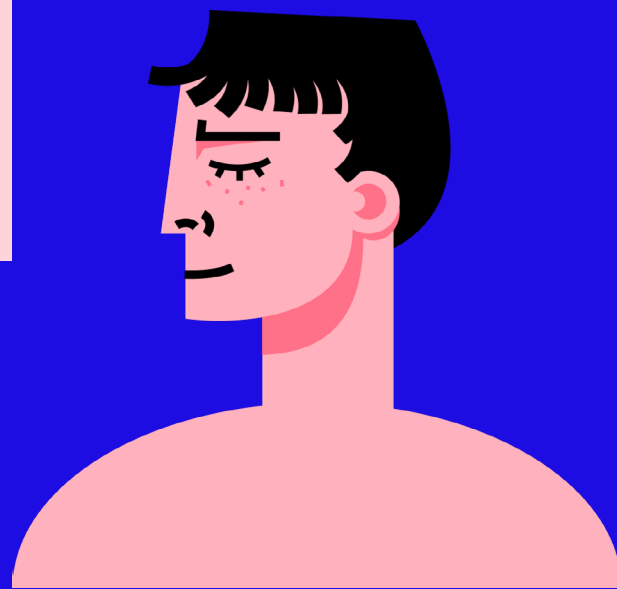
- Eigum við ekki að nota smokk?
- Áttu smokk?
- Ég er með smokk, á ég að ná í hann?
- Vilt þú setja smokkinn á?

HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... AÐ TALA SAMAN UM SMOKKANOTKUN?

„Það sé alveg jafn sjálfsagt að tala um smokkanotkun og hann spyrji hvort hún vilji stunda kynlíf með honum“

„Maður er smá hræddur um að maður eyðileggi momentíð með að ræða um smokka en það er samt algjört möst að ræða þetta“

„Ef þú ert í þessum aðstæðum getur þú alltaf spurt: Á ég að ná í smokkinn?“



Tölum um kynsjúkdóma

Þér getur fundist fáránlegt og jafnvel asnalegt að ræða um kynsjúkdóma eða kynsjúkdómatékk. En ef þú veltir því aðeins fyrir þér, er þetta í raun og veru svo erfitt?

Hvað á ég að segja til að opna umræðu um kynsjúkdóma?

Þú gætir til dæmis sagt:

Ég vil gjarnan vera öruggur...

- Hefur þú farið nýlega í tékk?
- Veistu til þess að þú hafir nýlega smitast af kynsjúkdómi?

Hverjir eru kostir þess að tala saman um kynlíf?

Stóru kostirnir eru:

- Kynlífið verður betra fyrir báða aðila.
- Skýrari skilaboð um hvað maður vill eða finnst gott í kynlífi.
- Skýrari skilaboð um hvað maður vill ekki eða finnst ekki gott í kynlífi.

**AÐ TALA SAMAN UM KYNLÍF
GERIR ÞAÐ BETRA FYRIR BÁÐA AÐILA.**

HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... AÐ TALA SAMAN UM KYNSJÚKDÓMA?

„Ef þú ert með kynsjúkdóm, þá viltu ekki smita neinn sem að væntanlega vill ekki verða smitaður og ef þú ert ekki að tékka hvort þú sért með kynsjúkdóm þá ertu náttúrulega bara óábyrgur“

„Beta er mood-killer í smá stund en að næla sér í eitthvað“

„Þú getur spurt hvort hún sé nýlega búin að fara í tékk. Finnst það bara mjög eðlileg spurning“



Nokkur heilræði i sambandi við að tala saman um kynlíf

- Prófaðu þig áfram með kynlífsfélaganum.
- Það verður auðveldara með reynslunni.
- Ræðið saman um varnir gegn kynsjúkdómum og þungun.
- Þú ferð í brynju og spyrð hikstalaust: Eigum við ekki að nota smokkinn?
- Þótt það geti verið vandræðalegt þarf það ekki að eyðileggja stemninguna.
- Leyfðu þér að hafa gaman af þessu.