

SAMBÖND

4

Sambönd eru nauðsynleg í lífi okkar. Við þurfum öll einhvern til að tala við, hanga með, halda utan um og elska á einn eða annan hátt. Sambönd geta verið alls konar og hvert og eitt er einstakt. Það skiptir máli að byggja upp heilbrigð sambönd þar sem báðum aðilum líður vel og kynlífið verður þá mun betra fyrir vikið. Það er mikilvægt í parsambandi að báðir aðilar mætist á jafningjagrundvelli.

Traust

Til að eiga gott samband og gott kynlíf þarf að byggja upp traust á milli beggja aðila. Báðir aðilar þurfa að geta treyst hvor öðrum – það er mikilvægt að vera opin og geta talað saman um allt og ekkert.

Hvernig byggjum við upp traust?

- Báðir aðilar standa við orð sín.
- Báðir aðilar standa hvor með öðrum.
- Báðir aðilar eru trúir hvor öðrum.
- Opin og góð samskipti.
- Að hlusta, sýna væntumþykju og virðingu.
- Heiðarleiki og sanngirni.
- Það tekur tíma að byggja upp traust

TÉKKLISTINN

ÞINN

Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum um heilbriggt parsamband:

- Kem ég vel fram við kynlífsfélaga?
- Á ég góð samskipti við kynlífsfélaga?
- Legg ég mig fram við að byggja upp traust með kynlífsfélaga?
- Get ég talað við kynlífsfélaga um allt og ekkert?
- Hlusta ég vel á kynlífsfélaga?
- Set ég mörk og stend með þeim?
- Virði ég mörk kynlífsfélaga?
- Gæti ég jafnréttis?

HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM TRAUST?

„Kynlífsfélagar verða
nánari þegar ríkir traust“

„Mikilvægt er að
byggja upp traust“

„Báðir aðilar þurfa að
treysta hvor öðrum“



Í SAMBÖNDUM VERÐUR AÐ VERA **VIRÐING.**

Virðing

Þegar ungir karlmenn á Íslandi líta til baka, hugsa þeir gjarnan um hversu mikilvægt sé að sýna virðingu í parsambandi og við skyndikynni (one night stand). Þegar virðing er til staðar er líklegra að báðum aðilum líði vel og kynlífið verður ánægjulegra og innilegra.

Hvað þýðir virðing í samböndum?

- Að gera sér grein fyrir að hver og einn sé einstakur.
- Allir eru mikils virði.
- Að virða skoðanir og mörk annarra.
- Góð samskipti – að tala vel við og um aðra.
- Kurteisi.
- Fullt samþykki.
- Eykur vellíðan.
- Að vera á sömu blaðsíðu.

Vissir þú að virðing gerir kynlíf betra?

Sjálfsvirðing skiptir máli.

- Í sjálfsvirðingu felst að:
- Standa með sjálfum sér.
 - Virða eigin mörk og skoðanir, vilja og langanir.
 - Stöðva fólk sem reynir að særa þig.

SÁ SEM BER VIRÐINGU FYRIR SJÁLFUM SÉR SÝNIR ÖÐRUM VIRÐINGU.

HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM VIRÐINGU?

„Það skiptir öllu máli að sýna
hinum aðilanum virðingu“

„Gagnkvæm virðing er algjört
grundvallaratriði og það verður að taka
tillit til beggja aðila í parsambandi“

„Virðing þýðir að báðir aðilar fái að njóta sín
eins og þeir vilja og hafi jöfn tækifæri“

„Virðing er mjög mikilvæg yfir höfuð, þú
virðir mörk einstaklings og þú virðir bara
hvernig honum líður“

„Báðir aðilar eiga að bera virðingu fyrir hvor
öðrum og bara hlusta á hinn aðilann. Ef hún vill
ekki stunda kynlíf þá á ekki að gera það“



ÁN VIRÐINGAR VERÐUR KYNLÍFIÐ EKKI EINS GOTT.

Ábyrgðin eða sénsinn

Hluti af því að vera í sambandi er að sýna ábyrgð í kynlífi (kynferðisleg ábyrgð). Það er stór þáttur í kynheilbrigði – sem þýðir betra og öruggara kynlíf. Vilja ekki allir gott kynlíf?

Kynferðisleg ábyrgð er annað grundvallaratriði að mati ungra karlmannna á Íslandi.

Hvað felst í kynferðislegri ábyrgð?

- Að stunda kynlíf þegar þú ert tilbúinn!
- Báðir aðilar gefa samþykki.
- Að bera ábyrgð á eigin gjörðum í kynlífi.
- Að bera ábyrgð gagnvart öðrum.
- Að nota viðeigandi varnir gegn kynsjúkdómum og þungun.
- Að vera meðvitaður um hvað þú ert að gera.
- Að fara reglulega í „tékk“ á kynsjúkdómum.
- Að afla upplýsinga sem settar eru fram af fagfólki.
- Að geta rætt saman um langanir, væntingar og allt sem tengist kynlífi.
- Að virða þín eigin mörk og annarra.
- Báðum aðilum líði vel þegar stundað er kynlíf.

HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM ÁBYRGÐ Í KYNLÍFI?

„Ábyrgð í kynlífi er ótrúlega mikilvæg, bara svo það fari ekki allt úr böndunum“

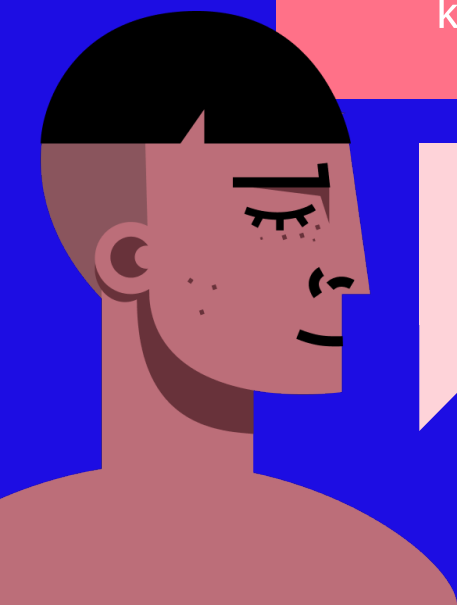
„Samþykki frá báðum aðilum“

„Þú berð ábyrgð á þínum gjörðum“

„Það sé hluti af ábyrgð að stunda ekki kynlíf ef önnur manneskjan væri ölvuð og hin ekki“

„Í ábyrgu kynlífi þarf að vita hvaða hættur geta átt sér stað ef þú notar ekki smökk og varðandi kynsjúkdóma þarftu að vita hvað geti gerst“

„Fólk viti hvað það er að gera og hvað það vill gera í kynlífi“



Ábyrgðarleysi

Ábyrgðarleysi getur aukið líkur á að áhættur séu teknar í kynlífi sem getur haft neikvæðar afleiðingar í för með sér. Ábyrgðarleysi getur ógnað heilsu þinni og öryggi og valdið vanlíðan og vandamálum í kynlífi.

TÉKKLISTINN

ÞINN

Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum um áhættur:

- Er ég að taka sénsinn?
- Nota ég smokk eða aðrar viðeigandi varnir?
- Geri ég ráð fyrir að stelpa sé á pillunni?
- Hugsa ég málin til enda?
- Fæ ég samþykki eða er ég að áætla samþykki?
- Fer ég í tékk?
- Tek ég sénsinn að smita aðra?
- Virði ég mörk annarra?
- Er ég með góða þekkingu á kynlífi?
- Tala ég nóg um væntingar, langanir og allt sem tengist kynlífi við kynlífsfélaga?

HVER OG EINN VERÐUR AÐ TAKA ÁBYRGÐ Á ÞVÍ
**HVORT KYNLÍF
SÉ STUNDAÐ EÐA EKKI.**
ÁKVÖRÐUNIN GETUR HAFT AFLEIÐINGAR.

HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM ÁBYRGÐARLEYSI Í KYNLÍFI?

„Sumir hugsa ekki nógu mikið um kynheilbrigði, allavega ekki eins mikið og þeir ættu að gera“

„Ef þú ert ekki að tékka hvort þú sért með kynsjúkdóm þá ertu náttúrulega bara óábyrgur“

„Maður hefur alveg heyrt frá einhverjum félögum sem eru eldri að maður geti bara tekið smokkinn af í miðjum klíðum og það verði ekkert vesen skilurðu en auðvitað er þetta ekki í lagi“

„Flestir hugsa þetta gerist ekki fyrir mig og taka sénsinn og nota ekki smokkinn en sjá svo eftir því daginn eftir“



Að setja mörk

Að setja sér mörk felur í sér að setja ákveðna línu sem aðskilur hvað sé í lagi og hvað sé ekki í lagi. Með því að setja mörk eru þið að passa upp á kynheilbrigði ykkar og vellíðan í kynlífi.

Af hverju eru mörk svona mikilvæg?

Í öllum samböndum er mikilvægt að geta sett mörk, þau eru grunnur að ánægjulegu og heilbrigðu kynlífi. Það þarf að tala saman um mörk, ræða eigin mörk og standa við þau.

Allir eiga rétt á því að mörk þeirra séu virt, hvort sem það eru líkamleg, tilfinningaleg eða stafræn mörk. Það er mikilvægt að ræða saman og halda samtalinu opnu því mörkin geta breyst.

Traust og virðing eru lykilatriði þegar kemur að mörkum. Báðir aðilar þurfa að vera meðvitaðir um eigin mörk, virða þau og bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.

NEI ÞÝÐIR NEI.

Nokkur heilræði um að setja mörk

- Aflaðu þér traustrar þekkingar sem fagfólk hefur sett fram.
- Láttu vaða og vertu óhræddur við að ræða um kynlíf, væntingar og langanir við kynlífsfélaga.
- Mundu að báðir aðilar eiga að njóta kynlífsins.
- Virtu skoðanir og mörk hjá sjálfum þér og öðrum.
- Forðastu að stunda kynlíf undir áhrifum áfengis eða annarra vímuefna.