

# SJÁLFSÖRYGGI

1

Í sjálfsöryggi felst að byggja upp ákveðið öryggi með sjálfum sér og jafnframt í samskiptum við aðra. Með aukinni jákvæðri reynslu af kynlífi öðlast maður meira sjálfsöryggi. Það lærist eins og allt annað. Ungir karlmenn á Íslandi hafa rætt um að sjálfsöryggi þeirra sé mismikið. Sumir eru mjög öruggir með sig en aðrir óöruggir þegar þeir eru að reyna við einhvern og/eða stunda kynlíf. Margir ungir karlmenn segja að þá vanti handbók um hvernig eigi að stunda kynlíf, haga sér og fara að í kynlífi. Allir eru þó sammála um að sjálfsöryggi eykst með aukinni þekkingu og reynslu. Það er hægt að undirbúa sig, til dæmis með því að lesa þessa handbók, til þess að verða klár í kynlífið!

# SJÁLFSÖRYGGI Í KYNLÍFI EYKST MEÐ JÁKVÆÐRI KYNLÍFSREYNSLU.

ÞVÍ OFTAR SEM ÞÚ STUNDAR KYNLÍF OG VEL GENGUR,  
ÞVÍ ÖRUGGARI VERÐUR  
ÞÚ MEÐ SJÁLFAN ÞIG.

## TÉKKLISTINN

### ÞINN

Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum um sjálfsöryggi:

- Afla ég mér þekkingar?
- Er ég tilbúinn til að stunda kynlíf?
- Vil ég stunda kynlíf?
- Þarf ég að æfa mig að setja á mig smokk?
- Þori ég að ræða um kynlíf við verðandi kynlífsfélag?
- Veit ég hvað mér þykir gott í kynlífi?
- Lít ég á nýja reynslu sem tækifæri til þess að læra nýja hluti?
- Er ég meðvitaður um hvað felst í ánægjulegu kynlífi?

## Sjálfsóöryggi

Allir geta upplifað sjálfsóöryggi í kynlífi eða samskiptum við kynlífsfélag. Ýmsir þættir geta haft neikvæð áhrif á sjálfsöryggi til dæmis óöryggi í samskiptum við kynlífsfélag. Það á sérstaklega við í upphafi kynlífssambanda, í fyrstu skiptin sem kynlíf er stundað og þegar við rekum okkur á. Hægt er að draga úr sjálfsóöryggi með aukinni þekkingu, færni í samskiptum og jákvæðri reynslu.

**En hvað er hægt að gera til að verða sjálföruggur áður en maður stundar kynlíf í fyrsta sinn og með nýjum kynlífsfélaga?**

Mögulegar lausnir:

- Þú þarft að vera undir það búinn að þú getur fengið neitun. Þá þarftu að huga að því hvernig þú ætlar að bregðast við henni á uppbyggilegan hátt.
- Þá er gott að hafa í huga að þú getur komið í veg fyrir neikvæða reynslu með því að fá samþykki og ræða saman.
- Það er hægt að koma í veg fyrir að brenna sig með því að ræða við kynlífsfélaga. Við lesum ekki hugsanir, því er lang best að ræða við viðkomandi.

**STUNDAÐU EKKI KYNLÍF FYRR EN ÞÚ ERT TILBÚINN TIL ÞESS,  
ÞÁ ER LÍKLEGRA AÐ ÞÚ UPPLIFIR ÞIG ÖRUGGARI Í ÞVÍ SEM ÞÚ ERT AÐ GERA.**

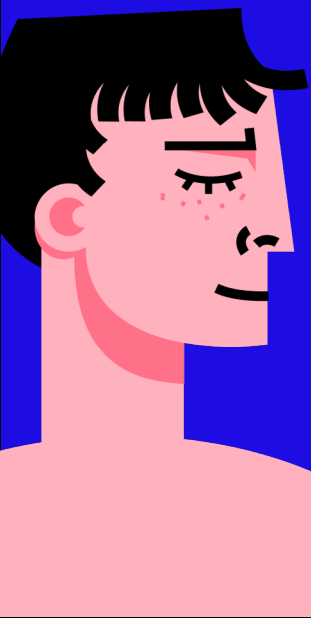
# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM HVAD HAFI NEIKVÆÐ ÁHRIF Á SJÁLFSÖRYGGIÐ?

„Að fá nei“

„Neikvæð reynsla getur haft  
neikvæð áhrif á sjálföruggi“

„Í upphafi þá vita menn ekki endilega  
hverju kynlífsfélaginn er að sækjast eftir og  
þannig getur maður upplifað óöryggi“

„Það getur valdið óöryggi hvernig  
eigi að koma fram við kynlífsfélaga  
og haga sér í kynlífi því þeir eru svo  
mismunandi, einhver fílar eitthvað  
sem kannski annar gerir svo ekki“



## Nokkur heilræði um sjálfsöryggi í kynlífi

- Stundaðu kynlíf þegar þú ert tilbúinn til þess, hvort sem það er í fyrsta sinn eða í fyrsta skiptið með nýjum kynlífsfélaga.
- Þegar þú getur átt góð samskipti og talað um kynlíf, langanir, mörk og væntingar ertu frekar tilbúinn til að stunda kynlíf.
- Stattu með sjálfum þér – ekki láta vini eða aðra pressa á þig að stunda kynlíf.
- Það er allt í lagi að fá nei – það fá allir einhvern tímann nei.
- Þú þarft að prófa þig áfram og læra af reynslunni.
- Mundu að bera ávallt virðingu fyrir kynlífsfélaga.