



# STUNDA KYNLÍF

6

Langflestir hafa áhuga á því að stunda kynlíf og finnst yfirleitt margt forvitnilegt í sambandi við það. Það sem þarf alltaf að hafa í huga, ekki bara í fyrsta skipti sem þú stundar kynlíf, er að vera vel undir það búinn. Þú ferð ekki í gönguferð á fjöll öðru vísi en að útbúa þig vel. Það gildir líka um kynlífsferðalag þitt með öðrum. Þú setur í bakpokann þinn alls kyns fróðleik, heilt tonn af jákvæðum viðhorfum, þú ert búinn að spyrja sjálfan þig alls kyns spurninga um hvað þú vilt í kynlífi og hvað þú vilt ekki, þú hefur æft þig í að ræða um kynlíf og smokka/töfrateppi á jákvæðan hátt, æft þig í að setja smokkinn á og tekur með þér helstu græjur eins og smokka.

## Hvenær ert þú tilbúinn að stunda kynlíf með kynlífsfélaga?

Það er allt í lagi að vera ekki tilbúinn að stunda kynlíf með kynlífsfélaga hvort sem það er í fyrsta skipti eða síðar. Ef þér finnst þú til dæmis ekki vera tilbúinn að stunda kynlíf í fyrsta skipti skaltu ekki láta aðra þrýsta á þig.

Þú ræður því algjörlega sjálfur hvenær þú ert tilbúinn. Það er ekki góð ástæða til að stunda kynlíf að allir í kringum þig segjast vera búnir að stunda kynlíf. Hafðu í huga að þeir voru kannski ekki sjálfir tilbúnir og klúðruðu kannski einhverju en segja ekki frá því heldur búa til hetjusögu.

## TÉKKLISTINN ÞINN

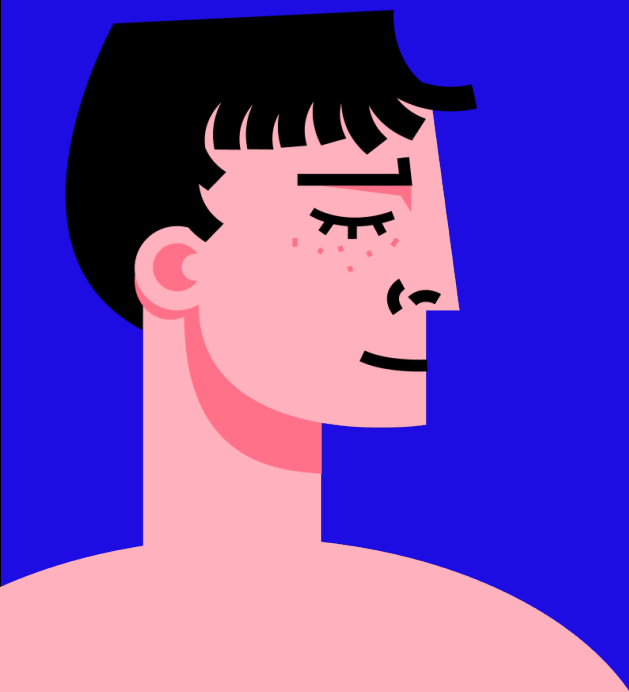
Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum um það að stunda kynlíf:

- Hef ég góða þekkingu á ýmsum þáttum kynlífs?
- Hvað vil ég í kynlífi?
- Hvað vil ég ekki í kynlífi?
- Hvaða jákvæðu fyrirmyndir hef ég um það hvernig ég ætti að stunda kynlíf?
- Get ég rætt um kynlíf og smokka/töfrateppi við kynlífsfélaga?
- Er ég orðinn góður í að nota smokkinn?

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM FYRSTU SKIPTIN?

„Menn þurfa að reka sig á  
og prófa sig áfram“

„Fyrsta skiptið, það er svoldið sjeikí, þú ert  
svoldið óöruggur, þú ert ekki með nógu mikið  
sjálfstraust, svo einhvern veginn gengur það  
yfir. Sjálfstraustið byggist bara upp“



# KYNLÍF ER FYRIR BÁÐA AÐILA, ÞAR SEM BÁÐIR AÐILAR GEFA OG ÞIGGJA.

## Hvað á maður að gera í kynlífi?

Það er margt sem hægt er að gera í kynlífi. Það er mikilvægt að þín nálgun gagnvart kynlífsfélaga byggist á samtali um það sem ykkur finnst vera gott kynlíf. Þú þarft líka að átta þig á eigin löngunum. Sumir vilja fara alla leið (hafa kynmök) á meðan aðrir vilja frekar njóta ferðalagsins. Það er engin skylda að hafa kynmök.

## TÉKKLISTINN ÞINN

Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum um kynlíf með öðrum:

- Lít ég á kynlífsfélaga sem jafningja?
- Ber ég virðingu fyrir kynlífsfélaga?
- Kann ég að taka tillit til kynlífsfélaga?
- Veit ég hvað kynlífsfélagi minn vill í kynlífi?
- Kann ég að virða mörk kynlífsfélaga?
- Veit ég hvenær á að hætta?
- Veit ég hvað á að gera ef eitthvað verður vandræðalegt?

ÞAÐ ER HELLINGUR AF VANDRÆÐALEGUM HLUTUM Í KYNLÍFI (T.D. SKRÝTIN HLJÓÐ) OG KANNSKI KLÚÐRAST EITTHVAÐ EN ÞAÐ ÞARF EKKERT AÐ VERA VANDRÆÐALEGT EF ÞÚ OG KYNLÍFSFÉLAGI ÞINN ÞEKKIST VEL.

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM SAMBÖND OG KYNLÍF?

„Auðvitað fer það líka bara eftir stelpum skilurðu, þær eru rosa mismunandi eins og þær eru margar, sumt er viðeigandi fyrir eina stelpu sem að annarri finnst óviðeigandi“

„Ef menn hafa ekkert verið að reyna við einhvern þá eru menn óöryggir og þora ekki að taka nei-i og eru hræddir við það eða eitthvað“

„Ef maður er að gera þetta með manneskju sem maður elskar, þá náttúrulega þarf ekki einu sinni alltaf að vera fullnæging, bara nándin og allt í því“



## Klám og kynlíf

Sumir horfa á alls kyns klám á klámsíðum og reyna að sækja sér upplýsingar um kynlíf þaðan. Það er hins vegar margt í klámi, sérstaklega grófu klámi, sem er ekki í takt við raunverulegt kynlíf. Það gæti reynst þér erfitt að yfirfæra klámsenu yfir á þitt raunverulega kynlíf. Kannski mætir þú mótspyrnu kynlífsfélaga eða viðkomandi verður hissa og vill ekki taka þátt í því kynlífi sem þú hafðir ætlað þér að stunda.

## Hvað er klám?

Það getur verið mismunandi hvað fólk kallar klám. Flestir eru þó sammála um að það vekur upp kynferðislegar langanir. Flokka má klám í milt og gróft klám. Í mildu klámi er miklu meiri áhersla á nándina og ímyndunaraflið. Í grófu klámi eru kynfæri og samfarir sýndar á opinskáan hátt og áherslan er á samfarir.

## Hvernig er gróft klám ólíkt raunverulegu kynlífi?

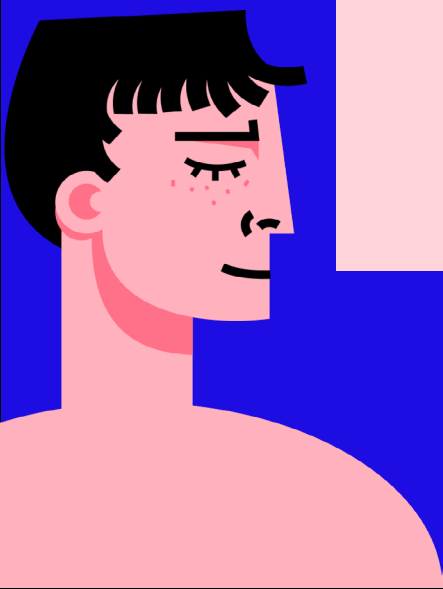
Í grófu klámi eru leiknar kynlífssenu sem miðast að mestu við þarfir karla en lítið eða jafnvel ekkert er hugað að þörfum kvenna og þær jafnvel niðurlægðar. Í raunverulegu kynlífi geta heyrst alls kyns hljóð þegar tveir líkamar snertast, en það gerist ekki í grófu klámi. Til að vita hvað kynlífsfélagi vill er nauðsynlegt að tala saman en í grófu klámi er lítið sem ekkert um samtöl. Í raunverulegu kynlífi þarf að huga að smokkanotkun en í grófu klámi er yfirleitt ekki notaður smokkur. Raunverulegt kynlíf er miklu meira en bara kynmök en það á ekki við um gróft klám.

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM KLÁM?

„Ég held að ég hafi klárlega fengið hugmyndir úr klámi en á seinni árum hef ég horft sjaldnar, aðallega til þess að hafa eðlilega standa og upplifa það sem ég upplifi. Mig langar ekki að lenda í því að vera kannski enn og aftur ekki að standa mig“

„Ég finn það núna sérstaklega, þegar maður er að horfa á klám, þá er léttara að missa reisin finnst mér“

„Ég hef kannski alltaf verið þokkalega meðvitaður um það hvað klám er óraunverulegt, en maður veit samt alveg um fólk sem heldur að kynlíf sé eins og það birtist á klámsíðum“



## Geta skapast vandamál við að horfa mikið á gróft klám?

- Það gefur ekki mynd af raunverulegu kynlífi.
- Áhugi á raunverulegu kynlífi getur minnkað.
- Það getur haft áhrif á væntingar og hugmyndir um kynlíf.
- Það getur skapast ótti við að standa sig ekki í kynlífi.

Þegar horft er á klám geta mótast hugmyndir um hvernig kynlíf eigi að vera sem eru mjög ólíkar því sem gengur og gerist í raunveruleikanum. Alls kyns vandamál geta skapast ef annar aðilinn í kynferðislegu sambandi horfir á klám en hinn ekki eða mjög lítið. Væntingar til kynlífs geta þá verið mjög ólíkar. Miklu klámáhorfi geta fylgt erfiðleikar með að njóta nándar og stunda kynlíf með öðrum. Jafnframt getur viðkomandi haft áhyggjur af því að standa sig ekki í kynlífi.

## TÉKKLISTINN

### ÞINN

Veltu fyrir þér eftirfarandi atriðum um klám:

- Hvað finnst mér vera klám?
- Geri ég mér grein fyrir muninum á raunverulegu kynlífi og grófu klámi?
- Eyði ég of miklum tíma í að horfa á gróft klám?
- Geri ég mér grein fyrir hvort ég er að reyna að líkja eftir grófum klámsenum í mínum samböndum?
- Á ég erfitt með að stunda raunverulegt kynlíf?
- Finnst mér frammistaða karla í grófu klámi vera í takt við raunverulegt kynlíf?
- Tek ég tillit til þarfa kynlífsfélaga míns?
- Óttast ég að standa mig ekki í kynlífi?

**KLÁM OG RAUNVERULEGT KYNLÍF ER SITTHVOR HLUTURINN, EINS OG EPLI OG APPELSÍNUR.**



Hvert get ég leitað  
til að fá góðar  
upplýsingar um  
raunverulegt kynlíf?

BETTER HEALTH



PLANNED PARENTHOOD



RFSU-SÆNSKU KYNHEILBRIGÐISSAMTÖKIN



## Nokkur heilræði tengt klámi

- Ef þú horfir á klám horfðu þá á það með gagnrýnu hugarfari.
- Vertu meðvitaður um að klám er ekki raunverulegt kynlíf.
- Leyfðu þér að njóta kynferðislegrar nándar með kynlífsfélaga.
- Gættu þess að forðast ekki raunverulegt kynlíf.
- Reyndu að vera þú sjálfur þegar þú stundar kynlíf.

**MARGIR HORFA Á KLÁM OG HALDA AÐ ÞAÐ SÉ  
RAUNVERULEGT KYNLÍF.**

## Kynlíf og smokkar

Sumir ungir karlmenn hafa áhyggjur af því að smokkurinn og það hlé sem þarf að gera til að setja hann á minnki spennuna í kynlífinu og vinurinn verði slakur. Einnig hafa þeir tjáð áhyggjur af því að sáðfallið komi of snemma. Í þessum aðstæðum getur spennan orðið mikil og einstaklingurinn haft miklar áhyggjur af því hvort sú athöfn að setja smokkinn á takist eða ekki.

Það er mikið í húfi.

Sú hugsun getur flogið í gegnum hugann að það sé best að vera ekkert að nota smokkinn. Það sé bara vesen. Þú þarft að snúa þessari hugsun við og prófa þig áfram með að nota smokkinn á öruggan hátt – þannig að þér líði vel með hann.

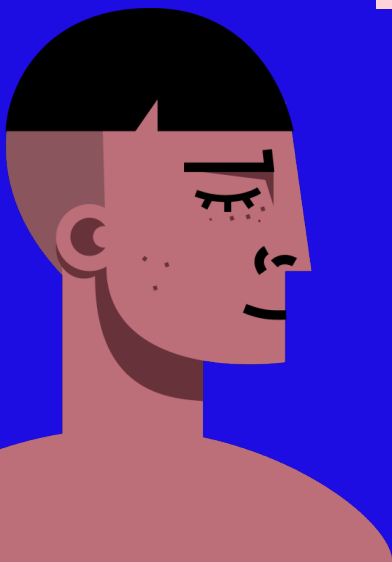
ÞEGAR ÞÚ NÆRÐ  
GÓÐUM TÖKUM Á NOTKUN  
SMOKKSINS  
ÞÁ ER ÞETTA EKKERT MÁL.

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM KYNLÍF OG SMOKKANOTKUN?

„Það er kannski þessi bið á meðan þú ert að leita að smokknum, þá kannski bara yfirgefur hann svæðið“

„Mér finnst það persónulega ekkert mál, þetta móment að ná í smokkinn“

„Það tekur ekki langan tíma að ná í smokkinn“



## Ertu tilbúinn að eignast barn?

Þegar fólk stundar kynlíf vill það geta notið þess. Einn liður í því að njóta kynlífs er að kunna réttar leiðir til að koma í veg fyrir barneignir. Það vill enginn hafa áhyggjur af því að kynlífsfélagi verði ólétt. Yfirleitt vill ungt fólk bíða með barneignir þar til það er tilbúið til þess.

Til þess að vera viss um að koma í veg fyrir að kynlífsfélagi verði ólétt þarft þú annað hvort að nota smokkinn eða kynlífsfélagi að nota örugga getnaðarvörn. Þið getið líka bæði notað getnaðarvörn. Það er til dæmis ekki nóg að halda að kynlífsfélagi sé að nota pilluna. Viðkomandi var kannski ekki að nota hana og verður ólétt. Ef þú ert óviss skaltu spyrja hvort viðkomandi sé að nota pilluna eða aðra örugga getnaðarvörn.

**AÐ EIGA VON Á BARNI  
ÞEGAR MAÐUR ER EKKI  
TILBÚINN TIL ÞESS  
ER ÁKVEÐIN U-BEYGJA.**

# HVAÐ SEGJA UNGIR KARLMENN Á ÍSLANDI ... UM BARNEIGNIR?

„Það er þínu svona betra að  
nota smokk en mögulega gera  
stelpu óléttu“

„Þegar maður er ungur vill  
maður ekki eignast krakka“

„Maður vill ekki setja plön sín í  
skorður. Ég er með stór plön. Þetta  
myndi setja stórt strik í reikninginn“



## Nokkur heilræði um að stunda kynlíf

- Gefðu þér tíma til að kynna kynlífsfélaga þínum.
- Vertu undirbúinn með allt í bakpokanum.
- Þú ert kannski klaufalegur í byrjun en það lagast.
- Ef þú gleymir að setja eitthvað í bakpokann gerðu það þá næst.
- Hafðu alltaf smokka í bakpokanum.
- Finndu „þinn“ smokk sem þú ert ánægður með.
- Vertu þolinmóður – smám saman byggir þú upp reynslu.
- Hugaðu vel að undirbúningnum – þú vilt síður að eitthvað klúðrist.
- Þú þarft að læra inná hvern kynlífsfélaga. Það sem einum finnst gott er ekki endilega það sama og öðrum finnst gott.
- Ef þú vilt ekki verða vandræðalegur þegar smokkurinn er settur á mundu þá að það er mikilvægt að hafa æft sig að setja hann á.
- Ef annar aðilinn er ölvaður en hinn ekki er ekki hægt að fá samþykki – slepptu því að stunda kynlíf.
- Mundu að það er ekkert hræðilegt þótt eitthvað komi uppá eins og að vinurinn verði slakur of snemma. Þú getur gert gott úr því og byrjað aftur á upphituninni eða sleppt því að stunda kynlíf í þetta sinn.
- Með æfingunni verður þú að lokum góður elskhugi.

# UM HÖFUNDA

Sóley S. Bender er prófessor emerita við Hjúkrunar-og ljósmóðurfræðideild Háskóla Íslands og er sérfræðingur í kynheilbrigði. Hún hefur starfað við háskólakennslu um kynheilbrigðismál frá árinu 1978. Hún lauk B.Sc.-gráðu í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands 1977, M.Sc.-gráðu í stjórnun á sviði fjölskylduáætlunar frá Læknadeild University of Minnesota í Bandaríkjunum 1983 og doktorsnámi í heilbrigðisvísindum við Læknadeild Háskóla Íslands 2005. Fjallaði doktorsritgerðin um þunganir unglingsstúlkna. Hún var einn af stofnendum Kynfræðifélags Íslands og aðalstofnandi Fræðslusamtaka um kynlíf og barneignir árið 1992 sem m.a. voru með kynheilbrigðisþjónustu fyrir ungt fólk í Hinu húsinu. Hún veitti ráðgjöf um getnaðarvarnir m.a. fyrir ungt fólk á kvennadeild Landspítalans í 27 ár. Hún hefur ritstýrt og frumsamið alhliða kynfræðsluefni bæði fyrir grunn- og framhaldsskólastigið hér á landi. Auk þess hefur hún unnið margvísleg fræðslurit um kynheilbrigðismál ætluð ungu fólki. Hún hefur stýrt mörgum rannsóknum um kynheilbrigði ungs fólks og birst hafa eftir hana fjöldi greina og bókarkafla um það efni í innlendum og erlendum ritum.

Katrín Hilmarsdóttir er lýðheilsufræðingur. Hún er með B.Sc.-gráðu í hjúkrunarfræðum og MPH-gráðu í lýðheilsufræðum frá Háskóla Íslands. Þegar hún stundaði nám í lýðheilsufræðum lagði hún áherslu á kynheilbrigði ungmenna og lokaverkefni hennar fjallaði um um smokkanotkun ungra karlmannna á Íslandi. Katrín starfar hjá Sidekick Health við gerð stafræns fræðsluefnis um heilsueflingu og stuðning við fólk til dæmis með lífstílssjúkdóma. Áður starfaði hún við hjúkrun á Landspítalanum.

Lóa Guðrún Gísladóttir er aðjúnkt við Deild menntunar- og margbreytileika, Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hún er með B.Sc.-gráðu í íþróttufræðum frá Háskólanum í Reykjavík og MA-gráðu í uppeldis- og menntunarfræði frá Háskóla Íslands, af námsleiðinni sálfræði í uppeldis- og menntavísindum með áherslu á áhættuhegðun, forvarnir og lífssýn. Lokaverkefni Lóu til MA-gráðu var um kynheilbrigði ungra karlmannna. Þá hefur hún einnig lokið 45 ECTS í foreldrafræðslu og uppeldisráðgjöf. Árið 2021 tók hún þátt í endurskoðun á kynfræðslunámsefninu Ungt fólk og kynlíf.

Við gerð handbókarinnar var byggt á þremur rannsóknarverkefnum um unga íslenska karlmenn (sjá heimildalista) auk þess var stuðst við fjölda annarra heimilda.

Bender, S.S., Hilmarsdóttir, K. & Gunnarsdóttir, TH.J. (2024). Unmet sexual health needs of young men in contemporary society regarding condom use: Qualitative study. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 39, 100947.

<https://doi.org/10.1016/j.srhc.2024.10094>

Katrín Hilmarsdóttir (2021). *Smokkanotkun ungra karlmannna: Eigindleg rannsókn* [Meistararitgerð, Háskóli Íslands]. Skemman. <https://skemman.is/handle/1946/37328>

Lóa Guðrún Gísladóttir (2018). „Virðing er mikilvæg svo báðum aðilum líði vel“: *Eigindleg rannsókn á kynheilbrigði meðal ungra karlmannna* [Meistararitgerð, Háskóli Íslands].

Skemman. <https://skemman.is/handle/1946/31670>

Lóa Guðrún Gísladóttir, Ragný Þóra Guðjohnsen og Sóley S. Bender (2020). „Stelpan er einhvern veginn hlutur, hún á að gegna okkur“. *Sýn ungra karlmannna á kynheilbrigði og #MeToo byltinguna*. Í Elín Björk Jóhannsdóttir, Kristín I. Pálsdóttir og Þorgerður H. Þorvaldsdóttir (ritstjórar), Fléttur V (bls. 153–177). RIKK – Rannsóknastofnun í jafnréttisfræðum og Háskólaútgáfan.

Sóley S. Bender, Katrín Hilmarsdóttir og Þóra Jenný Gunnarsdóttir (2021). Smokkanotkun ungra karlmannna - Viðhalda reisn: Eigindleg rannsókn. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 97(3), 86–94.

Sóley S. Bender, Snæfríður Jóhannesdóttir og Sigurbjörg Lind Ellertsdóttir. (2022). Smokkanotkun ungra karlmannna: „Þetta er ekkert flókið“: Rýnihóparannsókn. *Tímarit hjúkrunarfræðinga*, 98(2), 91–97.