Alhliða kynfræðsla (UNESCO)

*“Veitir börnum og ungu fólki smám saman upplýsingar, færni og jákvæð lífsgildi til að skilja og njóta sín sem kynverur, eiga öruggt og gefandi kynferðislegt samband og taka ábyrgð á eigin kynheilbrigði og vellíðan jafnt sem annarra”*

Alhliða kynfræðsla snýst um að huga að sem flestum þáttum kynheilbrigðis og með því er hugtakið kynfræðsla víkkað verulega út. Með því að bjóða upp á alhliða kynfræðslu er bæði verið að sinna líkamlegum, félagslegum og tilfinningalegum þáttum kynheilbrigðis . Hér fyrir neðan má sjá þau þemu sem vinna þarf með og undir hverju og einu eru hugmyndir (ekki tæmandi listi) yfir það sem gott er að taka fyrir.

Mælt er með því að setja upp plan fyrir hvern árgang þar sem reynt er að snerta á öllum þemum og smám saman dýpkað þekkingu nemenda. Mikilvægt er að aðlaga kennsluna og kennsluefnið að þeim aldri sem unnið er með hverju sinni.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Að skilja kyn, kynímyndir og kynhlutverk*** Hinseginmálefni (kynvitund, kynhneigð, kyngervi, trans, intersex)
* Gagnkynhneigðarhyggja
* Kvenleiki, karlmennska, kynsegin
* Femínismi og jafnrétti
* staðalímyndir, valdaójafnvægi, væntingar til kynhlutverka
* Fordómar og mismunun
 | **Gildi, réttindi, menning og kynferði*** Barnasáttmálinn, réttindi og lýðræði
* Samfélagsmiðlar
* Kynferðislegar myndasendingar (Sexting)
* Dægurmenning (auglýsingar, fjölmiðlar ofl)
* Bókmenntir, kvikmyndir, tónlist
 | **Heilsa og velferð*** Sjálfsmynd, sjálfsvirðing, sjálfstraust
* Líkamsímynd, líkamsvirðing og útlitsdýrkun
* Fjölmiðlalæsi og gagnrýnin hugsun
* Hugrekki, að standa með sjálfu sér
* Norm og jafningjaþrýstingur
* Ákvarðanataka
* Að þekkja þau úrræði sem í boði eru
 | **Kynferði og kynferðisleg hegðun*** Frammistöðukvíði
* Hópþrýstingur
* Að þekkja sín eigin mörk og hlusta eftir og bera virðingu fyrir mörkum annarra
* Fyrsta kynlífsreynslan með annarri manneskju
* Að taka fyrsta skrefið
* Að þora að segja já og að þora að segja nei
* Virðing
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kynlíf og kynheilbrigði.** * Sjálfsfróun
* Kynlíf (meira en bara samfarir)
* Kynmök
* Forleikur, snertingar og gælur
* Kynferðisleg ánægja
* Fantasíur
* Þungun, þungunarrof
* Meðganga og fæðing
* Getnaðar- og kynsjúkdómavarnir
* Kynsjúkdómar
* Mörk og samþykki
 | **Mannslíkaminn** * Kynþroskinn
* Tíðahringurinn, tíðavörur
* Hormónar
* Líkamshár
* Heilsurækt
* Hreinlæti
* Fjölbreyttir líkamar, mismunandi útlit líkama og kynfæra
* Fatlað fólk og kynlíf (líkamleg geta segir ekki til um áhuga eða getu til að njóta kynlífs)
 | **Samskipti og sambönd*** Vinátta
* Fjölskylda
* Heilbrigt og óheilbrigt samband
* Hrifning, ást og ástarsorg
* Höfnun
* Hópþrýstingur
* Góð og slæm samskipti
* Virðing og mörk
* Afbrýðisemi og stjórnun
 | **Öryggi og ofbeldi*** Samþykki og mörk
* Aðgengi að réttum upplýsingum / örugg samskipti / úrræði
* Kynbundið ofbeldi
* Kynferðisleg áreitni og ofbeldi
* Kynferðisleg friðhelgi
* Þrýstingur
* Klám og klámvæðing
* Vændi og mansal
* Völd og valdaójafnvægi (t.d. aldursmunur, kynjaójafnvægi)
 |