

Samþykkis samlokan

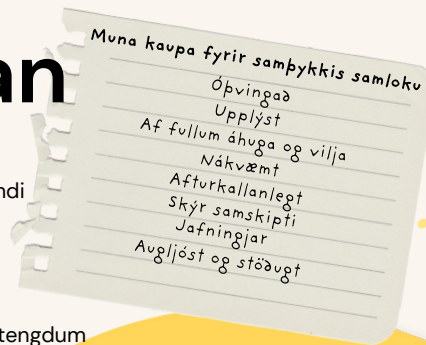
Gott kynlíf er eins og góð samloka!

Það er mismunandi hvað fólk vill og vill ekki í kynlífi alveg eins og það er mismunandi hvernig samloka fólk vill!

Mikilvæg innihaldsefni

Til þess að búa til góða samloku þurfum við ákveðin innihaldsefni...

..og við stundum ekki gott kynlíf án þess að að huga að öllum eftirfarandi þáttum tengdum samþykki!



Óþvingað

Það þýðir að þú hefur veitt samþykki við því sem þig langar að gera. Sú ákvörðun á að vera **án þrýstings, hótunar, suðs eða ofbeldis**.

Þetta þýðir líka að þú ert með fulla meðvitund. Sofandi fólk getur ekki veitt samþykki.

Áfengi og önnur vímuefni geta haft áhrif á getuna okkar til að veita og fá samþykki og er því best að biðja með kynlíf ef fólk er undir áhrifum.

Upplýst

Til þess að geta veitt upplýst samþykki þá þarftu að vita hvað þú ert að samþykkja. Til dæmis ef einhver segist ætla nota smokk, en gerir það svo ekki, þá er það ekki samþykki.

Upplýst samþykki þýðir að við skiljum og vitum staðreyndirnar, hvað þetta er og hverjar mögulegar afleiðingar gætu orðið.

Í stuttu máli, þú þarft að vita hvað þú ert að samþykkja og hvað það þýðir fyrir þig.

Af fullum áhuga og vilja

Kynlíf er skemmtilegt og mikilvægt að allir upplifi samþykki og áhuga. Stundum er þó kynlíf ekki alltaf það sem manneskja hefur mestan áhuga á, en vilji er samt til staðar. Til dæmis hjá sumum eikynhneigðum, sem kjósa nándina en hafa minni kynlöngun, eða þegar fólk reynir að verða ólétt og kynlíf miðast meira að því markmiði.

En almennt ætti það að vera af fullum áhuga, þar sem þú finnur að líkaminn þinn segir þér - **JÁ ÉG ER TIL!**

Nákvæmt

Þegar þú gefur og færð samþykki þá ertu að fá samþykki fyrir einhverju sérstöku og nákvæmlega því.

Ef þú færð samþykki fyrir kossi, þá ertu að fá samþykki fyrir kossi en ekki kossi OG líkamssnertingu..

Ef þú færð samþykki fyrir munnmökum, þá ertu ekki að fá samþykki fyrir samförum líka.

Það hjálpar öllum að líða betur að vita nákvæmlega hvað er í gangi.

Afturkallanlegt

Það má alltaf draga samþykki til baka á meðan þú ert að gera eitthvað. **Já, alltaf.**

Þú mátt segja já við einhverju, t.d. kossi eða snertingu, en svo máttu hætta við og segja að þú viljir þetta ekki lengur og þá á manneskjan að hætta.

Það eru margar leiðir til að segja nei og draga til baka samþykki.

Til dæmis:
Mér finnst þetta óþægilegt
Getum við gert eitthvað annað

Að færa hendi viðkomandi eða ýta einhverjum frá þýðir líka að manneskjan er að segja nei og við verðum að virða það.

Skýr samskipti

Samþykki þarf að vera skýrt og það þarf að endurnýja það.

Að vera í sambandi gefur ekki sjálfkrafa samþykki; sama hversu lengi sambandi hefur staðið, þarf alltaf að biðja um það. Hægt er að semja reglur varðandi samþykki innan sambands, en manneskja getur **alltaf** dregið samþykki sitt til baka.

Jafningjar

Samþykki er alltaf á milli jafningja.

Þetta á við um aldur og þroska. Í 8.-10. bekk er jafningi talinn vera 1-2 árum eldri eða yngri en þú.

En þetta á líka við um valdastöðu. Valdamaður getur verið til staðar jafnvel þótt að aldurinn sé svipaður. Til dæmis aðstoðarþjálfari í íþróttinni sem þú æfir eða yfirmaður í vinnunni þinni.

Augljóst og stöðugt

Þú þarft alltaf að vera **100%** viss um að þú sért með samþykki. Það er ekki þannig að þú sért bara „Já, en hann sagði ekki nei“, heldur ertu alveg viss um að þú fékkst samþykki.

Það er í gegnum allt, ekki bara „viltu ríða?“ og svo stundið þið kynlíf og það klárast. Það á stöðugt að vera að athuga hvernig fólk líður.

Til dæmis:
Hvað finnst þér gott?
Er þetta gott?
Á ég að halda áfram?
Viltu prófa þetta?



JAFNRÉTTISSKÓLI
REYKJAVÍKUR