

Er ég tilbúið/n/nn að byrja stunda kynlíf með annarri manneskju?

Það er enginn einn aldur réttur þegar kemur að því að stunda kynlíf með öðrum í fyrsta sinn. Það er margt sem getur haft áhrif á það hvenær einstaklingar eru tilbúnir og hvort aðstæður séu réttar.

Listinn er ætlaður til að hjálpa ungu fólki að meta hvort það sé tilbúið að byrja að stunda kynlíf með öðru fólki. Með því að ýta á orð sem eru **feitleturð** og **undirstrikuð** má opna hlekki sem veita þér meiri upplýsingar tengdar hverri spurningu.

Þegar er verið að spyrja um getnaðarvarnir miðast þær spurningar að einstaklingum þar sem annar hvor aðilinn getur orðið óléttur. Það er, einn aðilinn er með typpi og hinn er með píku. Ef einhverjar spurningar eiga ekki við, t.d. að báðir einstaklingar eru með píku eða bæði með typpi og er ekki hætt á óléttu, þá er þeim bara sleppt.

Getnaðarvarnir: Það sem er notað til þess að koma í veg fyrir getnað, það er að segja, óléttu. Til dæmis pillan, smokkur, lykkjan. Getur lesið meir til um það **hér**.

Getnaðarvarnir og kynsjúkdómavarnir eru ekki það sama!

Þó þið gætuð ekki orðið ólétt útaf þið eruð bæði með eins kynfæri, þá geta samt kynsjúkdómar smitast og þarf að passa það.

Ég sjálf / sjálfur / sjálfst:

Já Nei

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Hef ég skoðað kynfærin mín? |
| ☐ | ☐ | Hef ég stundað <u>sjálfsfróun</u> ? |
| ☐ | ☐ | Veit ég hvað <u>fullnæging</u> er? Veit ég hvað mér finnst gott í sjálfsfróun? |
| ☐ | ☐ | Veit ég hvað mig langar og hvað mig langar ekki að gera? |
| ☐ | ☐ | Þori ég að segja hvað mig langar og hvað mér finnst gott? |
| ☐ | ☐ | Þori ég að segja hvað ég vil ekki? |
| ☐ | ☐ | Veit ég að ég má segja já við að prófa eitthvað en svo má ég hætta við? |
| ☐ | ☐ | Veit ég að kynlíf á að vera gott fyrir okkur bæði og það er mýta (ekki rétt) að kynlíf eigi að vera vont í fyrsta skipti fyrir fólk með píkur? |

Já Nei

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Veit ég hvað <u>samþykki</u> felur í sér og hvað við þurfum að pæla í? |
| ☐ | ☐ | Getum við talað saman um tilfinningar okkar og væntingar? Til dæmis ef þið eruð stressuð eða spennt? |
| ☐ | ☐ | Þekki ég aðilann sem ég er að hugsa um að sofa hjá, líður mér öruggri með þeim og treysti ég henni/honum/háni? |
| ☐ | ☐ | Veit ég að ofbeldi er ekki kynlíf og að þó að aðili brýtur traust mitt og beitir ofbeldi, að það væri ekki mér að kenna? |
| ☐ | ☐ | Veit ég að það er á mína ábyrgð að vera alveg viss um að ég er með samþykki? |
| ☐ | ☐ | Þori ég að segja við aðilann að það eru hlutir sem ég vil tala um áður en við höldum áfram lengra. |
| ☐ | ☐ | Þori ég að spyrja hvað þeim finnst gott? |
| ☐ | ☐ | Er ég tilbúin að spyrja hvað þau vilja ekki og veit að ég þarf að virða það? |
| ☐ | ☐ | Erum við bæði allsgáð þegar að þessu kemur? (Ekki undir áhrifum áfengis eða vímuefna) |
| ☐ | ☐ | Veit ég að <u>áfengi</u> og önnur vímuefni geta haft áhrif á hvað ég ákveð að gera? |

Ég og hinn aðilinn

Varnir

Já Nei

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | Kann ég að setja smokk á typpi? (Ef það á við) |
| ☐ | ☐ | Þori ég að gera kröfu um smokkanotkun? |
| ☐ | ☐ | Veit ég hvað ég get gert ef getnaðarvörn klikkar? (t.d. smokkur slitnar, gleymdist að taka pilluna?) |
| ☐ | ☐ | Veit ég hvert ég get farið í <u>kynsjúkdómapróf</u> ? |
| ☐ | ☐ | Veit ég hvert ég get leitað ef annað hvort okkar verður ólétt (Ef á við)? |
| ☐ | ☐ | Get ég leitað til einhvers fullorðins aðila sem ég treysti með þær spurningar sem ég þarf svör við? |