



Í alvöru talað

Kynferðisofbeldi í daglegu tali

Elín Lára Baldursdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Deild heilsuefningar, íþróttar og tómstunda



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Í alvöru talað

Kynferðisofbeldi í daglegu tali

Elín Lára Baldursdóttir

Lokaverkefni til BA - prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Eyrún Ólöf Sigurðardóttir

Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Janúar 2021

Í alvöru talað

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í tómstunda- og félagsmálafræði við deild heilsueflingar, íþróttar og
tómstunda,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Elín Lára Baldursdóttir 2021

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Ágrip

Lokaverkefnið er tvískipt. Annars vegar er um að ræða vefsíðuna *Í alvöru talað* og hins vegar fræðilega greinargerð. Markmið verkefnisins er að kynna aðferðir fyrir fagfólk og uppalandur um miðlun upplýsinga um kynferðisofbeldi til ungmenna og aðferðir til þess. Það krefst lagningu og undirbúnings að opna á viðkvæma umræðu kynferðisofbeldis hvort sem umræðan fer fram í hópastarfi eða við einstakling. Höfundur verkefnisins telur grundvallarstoðir þess að hefja viðkvæma umræðu kynferðisofbeldis vera réttar upplýsingar og aðferðafræðin. Upplýsingabanki og óformlegar aðferðir til miðlunar upplýsinga um kynferðisofbeldi munu því gegna lykilhlutverki á vefsíðunni. Í greinargerðinni er fræðaheimur kynjafræðinnar lagður til grundvallar að upplýsingabanka vefsíðunnar, *Í alvöru talað*. Einnig verður greint frá helstu aðferðum sem fræðigreinin tómsstunda- og félagsmálafræði hefur uppá að bjóða.

Efnisyfirlit

Formáli	5
Inngangur	6
2. Kynjafræðilegur bakgrunnur	7
2.1 Hvað er kynferðisofbeldi?	7
2.2 Nauðgunarmenning og nauðgunarmýtur	8
2.3 Klámvæðing	10
2.4 Internetið sem tól til fræðslu	11
2.5 Samantekt	12
3. Aðferðir tómsundafræðinnar	14
3.1 Samræðuformið	15
3.2 Leikir	16
3.3 Ígrundun	17
3.4 Samantekt	18
4. Notagildi og gagnsemi vefsíðunnar	19
4.1 Samantekt	20
Lokaorð	21
Heimildaskrá	23

Formáli

Váviðvörun Í greinargerð þessari er fjallað á fræðilegan hátt um kynferðisofbeldi. Engar ítarlegar lýsingar eru á kynferðisofbeldi í greinargerðinni.

Lokaverkefnið var unnið á tímabilinu maí 2020 til janúar 2021. Leiðbeinandi minn var Eyrún Ólöf Sigurðardóttir. Ég vil þakka henni kærlega fyrir góða leiðsögn og hvatningu í gegnum ferlið. Einnig vil ég koma á framfæri þökkum til tvíbyrasystur minnar, Maríu Lindar Baldursdóttur, fyrir myndskreytingar á vefsíðu lokaverkefnisins, vinar míns, Daníels Ágústs Ágústssonar, fyrir gríðarlega mikilvæga hjálp við uppsetningu vefsíðunnar og eldri systur minnar, Bylgju Sifjar Baldursdóttur, fyrir að vera fyrirmynd mín í öllum kimum femínismans. Kær vinkona mín, Krístrún Kolbrúnardóttir, fær einnig innilegar þakkir fyrir þau fjölmörgu valdeflandi samtöl sem við höfum átt um femínisma í gegnum árin og fyrir að standa með mér í gegnum menntaskólagönguna. Síðast en ekki síst vil ég þakka kennurum félagsvísindabrautar Kvennaskólans í Reykjavík fyrir að kynna mig fyrir erfiðum veruleika kynferðisofbeldis og fyrir þrotlausa baráttu gegn kynferðisofbeldi.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um ræðir ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 13. janúar 2021

Elín Lára Baldursdóttir

Inngangur

Fyrir sjö árum heyrði ég fyrst að kynferðisofbeldi gæti þrífist í nánum samböndum og væri ekki aðeins framið af skrímslum, þar sem götur næturinnar væru árásarvöllurinn. Þetta uppgötvaði ég þó nokkrum árum of seint. Þá þegar hafði ég gengið í gegnum ár sjálfsásakana og óreiðu eftir ofbeldið sem ég sætti sem unglingur. Þessi sjö ára gamla upplifun markaði upphaf lokaverkefnisins. Tilgangur verkefnisins er að styðja fagfólk og uppalendur við það að kynna unglingum orðaforða kynferðisofbeldis á valdeflandi hátt. Tímarnir hafa breyst og sögur af kynferðisofbeldi hafa tekið sér stað á Internetinu, unglingar nútímans lesa áttakanlegar sögur af ofbeldi undir formerkjum til dæmis #MeToo og við það getur vaknað ónotatilfinning og/eða spurningar. Hér gefst fagfólki og uppalendum tækifæri til að grípa spurningar sem vakna og svara af öryggi, með upplýsingar að leiðarljósi. Því er hluti lokaverkefnisins vefsíðan *Í alvöru talað* sem miðlar aðgengilegum upplýsingum um kynferðisofbeldi til fagfólks og uppalenda.

Markmið verkefnisins er að líta á hvernig hægt er að notast við aðferðir úr verkfærakistu kynjafræðinnar og tómsstundafræðinnar til að miðla upplýsinga og opna fyrir umræðu um kynferðisofbeldi við íslensk ungmenni. Farið er í gegnum fræðaheim þessara tveggja greina og mögulegar aðferðir sem hægt er að fylgja í viðkvæmri umræðu eru kynntar á vefsíðuni *Í alvöru talað*. Kynjafræðilegur bakgrunnur verkefnisins er kynntur í öðrum kafla þar sem gert er grein fyrir helstu hugtökum kynjafræðinnar sem varða umfjöllunarefnið eins og nauðgunarmenning og klámvæðing. Einnig verður gert grein fyrir rafrænum byltingum nýliðinna ára og notkun Internetsins í baráttunni gegn ofbeldi. Þriðji kafli kynnir til leiks aðferðir tómsstundafræðinnar sem kynntar eru nánar á vefsíðunni. Þessar aðferðir varða samræðuformið, leiki og ígrundunaraðferðir. Því næst tekur við fjórði kafli sem fjallar um vefsíðuna sjálfa, notagildi hennar og gagnsemi. Að lokum eru helstu atriði dregin saman í lokaorðum.

2. Kynjafræðilegur bakgrunnur

Í þessum kafla verður gerð grein fyrir helstu hugtökum kynjafræðinnar og rafrænar byltingar nýliðinna ára eru kynntar. Kynferðisofbeldi verður skoðað út frá femínisku sjónarhorni, sem hluti kynjakerfisins. Sylvia Walby (1990) skilgreinir kynjakerfið sem ævagamalt félagslegt valdakerfi sem aðgreinir eftir tveimur kynjum og viðheldur valdamisræmi. Þar er litið á karlmenn sem hærra setta en konur og halda þeir því meiri völdum (Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2017, bls. 3). Áhrif kynjakerfisins má sjá í meðferð kynferðisbrotamála og umfjöllun þar sem orðræðan þjónar hagsmunum þeirra sem ráðandi eru í samfélaginu (Þórhildur Sæmundsdóttir og Þorgerður J. Einarsdóttir, 2018, bls. 93).

Kynferðisofbeldi er ein birtingarmynd kynjamisréttis sem unglingar upplifa í dag. Samfélagslegar væntingar til unglunga litast af kyni. Unglingsstúlkur upplifa þrýsting varðandi útlit og kynþokka, þær eiga að passa upp á mannorð sitt með því að forðast druslustimpilinn og í kynlífi er hlutverk þeirra að viðhalda ríkjandi hugmyndum um kvenleika sem felur í sér viðkvæmni og þolendahlutverk (Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2017, bls. 3). Unglingsstrákar upplifa einnig samfélagslegan þrýsting en rannsókn Kolbrúnar Hrundar Sigurgeirsdóttur, Þórðar Kristinssonar og Þorgerðar J. Einarsdóttur (2019, bls. 14) sýnir að strákar upplifa að þeir eigi að vera mjög kynferðislega virkir og ávallt tilbúnir í kynlíf. Stúlkur eru kynferðisleg viðföng þeirra og leggja þær sig fram við að þóknast því sem strákarnir vilja og samþykkja þess vegna kynlífsathafnir, jafnvel gegn eigin löngunum. Rannsóknin sýnir einnig að bæði strákar og stúlkur upplifa þrýsting þegar kemur að fyrstu kynlífsreynslunni og finnast þau verða að ljúka henni af. Kynlíf er fyrirferðarmikið mál í tilveru ungmenna en þrátt fyrir það koma þau að þessari reynslu illa undirbúin (Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, Þórður Kristinsson og Þorgerður Einarsdóttir, 2019, bls. 14).

2.1 Hvað er kynferðisofbeldi?

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin skilgreinir kynferðisofbeldi (e. *sexual violence*) sem hverskonar kynferðislega athöfn, tilraun til kynferðislegrar athafnar, óæskilegar kynferðislegar athugasemdir eða annað beint að kynferði annars aðila með þvingunum. Samband geranda við þolanda kemur ekki málinu við, né umhverfi (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi, og Lozano, 2002, bls. 149). Kynferðisofbeldi er túlkað

margvíslega og leggur hver og einn sinn skilning í hugtakið. Rauði þráðurinn er þó ávallt sá að kynferðisofbeldi er aldrei þolandanum að kenna. Í íslenskum lögum gegnir samþykki lykilhlutverki; „*hver sem hefur samræði eða önnur kynferðismök við mann án samþykkis hans gerist sekur um nauðgun ... samþykki telst liggja fyrir ef það er tjáð af frjálsum vilja. Samþykki telst ekki liggja fyrir ef beitt er ofbeldi, hótunum eða annars konar nauðung*“ (1. mgr. 194. gr. almennra hegningarlaga nr. 19/1940). Samkvæmt þessu er það í höndum dómars að túlka hvort samþykki hafi verið veitt en vegna fjölbreyttrar túlkunar á samþykki og kynferðisofbeldi hefur gildismat dómara mikil áhrif á meðhöndlun mála (Þórhildur Sæmundsdóttir og Þorgerður J. Einarsdóttir, 2018, bls. 74).

2.2 Nauðgunarmenning og nauðgunarmýtur

Margvísleg túlkun einstaklinga á samþykki er afleiðing nauðgunarmenningu. Nauðgunarmenning er ein birtingarmynd kynjamisréttis, en nauðgunarmenning er menning sem viðheldur og ýtir undir kynferðisofbeldi. Slík menning hefur fengið að viðgangast hér á landi án gagnrýni vegna ríkjandi orðræðu (Finnborg Salome Steinþórsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2019, bls. 15-16). Innan nauðgunarmenningar hafa nauðgunarmýtur fengið að þrífast. *Nauðgunarmýtur* er hugtak fyrst sett fram af Burt (1980, bls 217) þar sem hugmyndir um nauðganir byggja á fordómum og staðalmyndum. Nauðgunarmýtur eru hluti af orðræðu samfélagsins og geta leitt til afneitunar á fyrirbærinu.

Algengasta mýta orðræðunnar varðar gerendur kynferðisofbeldis en mýtan er sú að nauðgarar séu augljóslega sjúkar og óeðlilegar verur. Bent er á í rannsókn Diana Scully og Joseph Marolla (1985, bls. 284) að almenningur telji nauðgun afleiðingu geðveiki, að gerandinn sé einstakur og brengluð persónueinkenni hans sjaldgæf. Þetta kallast skrímsla- eða sjúkdómsvæðing, þar sem einstaklingur er fríður allri ábyrgð gjörðar sinnar vegna einstakra og sjaldgæfra persónueinkenna sem gera hann að skrímsli. Þegar almenningur málar gerendur upp sem ómennsk skrímsli er það yfirleitt af góðum ásetningi en flestir gera sér eflaust ekki grein fyrir fórnarkostnaði slíkrar skrímslavæðingu. Þessi mýta gerir það að verkum að þolendur eiga erfitt með að gera sér grein fyrir og skilgreina ofbeldið sem þau verða fyrir (Finnborg Salome Steinþórsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2019, bls. 29). Önnur afleiðing getur verið sú að gerandi gerir sér sjálfur ekki grein fyrir alvarleika gjörða sinna og getur þar af leiðandi ekki leiðrétt áhættusama hegðun.

Ungum stúlkum er kennt að forðast myrkar göngugötur, þeim er kennt að forðast „skrímslin“ og þær eiga að klæða sig á ákveðinn hátt til þess að koma í veg fyrir nauðgun. Þessi mýta setur ábyrgðina á þolandann. Mýtan kallast þolandaskömmun og veldur því að skömm og sjálfsásakanir eru gríðarlega algengar í kjölfar kynferðisofbeldis. Afar fáir þolendur leggja fram kæru og oft einkennist líf eftir ofbeldi af ringulreið. Nauðgunin sem framin er í skjóli nætur, þar sem gerandi er „ómennskt skrímsli“, er staðalmyndin um „alvöru nauðgun“. Nauðganir eru í fáum tilfellum þannig, oftar en ekki eru gerendur einhver sem þolandi þekkir og treystir, brotin eiga sér oftast stað innandyra og fela sjaldan í sér vopnahald (Finnborg Salome Steinþórsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2019, bls. 29).

Skrímslavæðing felur í sér þá hugmynd að gerandi og þolandi þekkist ekki. Eins og fram kom hér að ofan stenst sú hugmynd ekki skoðun (Finnborg Salome Steinþórsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2019). Ofbeldi í nánnum samböndum er hluti af reynsluheimi unglunga rétt eins og fullorðinna. Samfélagsmótun unglunga leggur áherslu á gagnkynhneigð rómantísk sambönd þar sem valdamisræmi þrífst. Algengt er að ofbeldi sé beitt með þrýstingi frekar en líkamlegu valdi og þessi þrýstingur á það til að stigmagnast og verður því erfiðara fyrir þolanda að átta sig á að um ofbeldi sé að ræða (Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2017, bls. 3). Til þess að koma í veg fyrir áframhaldandi ofbeldi í nánnum samböndum er mikilvægt að virkja fræðslu þar sem unglingsdrengrum er kennt að beita ekki þrýstingi til þess að knýja fram kynlíf og unglingsstúlkum er kennt að þekja eigin mörk (Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2017, bls. 10).

Ofbeldi gegn konum er alvarlegt samfélagsmein en þó eru ekki einungis konur sem verða fyrir ofbeldi. Mýtan um að aðeins konur verði fyrir kynferðisofbeldi hefur þær afleiðingar að karlkyns þolendur kæra ekki, segja ekki frá og/eða leita sér ekki hjálpar. Karlkyns þolendur lýsa því að normalíseraðar hugmyndir um karlmennsku dragi úr kærnum. Þeir eru hræddir um að vera gerðir að athlægi fyrir að vera ekki nógu sterkir eða horft sé á þá sem samkynhneigða, í þeim tilvikum sem gerandi er karlmaður (Doherty og Anderson, 2004, bls. 86). Í rannsókn Ingólfs V. Gíslasonar frá 2008 (bls. 54) kemur fram að fáar rannsóknir sé að finna um ofbeldi í nánnum samböndum þar sem karlmaðurinn er þolandi en það sem vekur þó athygli er hversu algengt andlegt ofbeldi og stjórnun kvenkyns maka er og vert er að skoða það nánar.

Almenn staða þekkingar í þessum málaflokki er ekki jafn mikil og þegar litið er á ofbeldi gegn konum. Þó eru til karlar sem hafa orðið fyrir alvarlegu ofbeldi og ekki er hægt að útiloka að unglingsdrengrir geti verið þolendur ofbeldis í nánnum samböndum. Undir ríkjandi nauðgunarmenningu þrífast nauðgunarmýtur sem styðja gerendur ofbeldis í lífi án mikilla afleiðinga en hvað er það sem veldur ofbeldisfullri hegðun gerenda?

2.3 Klámvæðing

Klám hefur verið skilgreint á margvíslegan hátt en í þessari greinargerð verður stuðst við skilgreiningu Russell (1993, bls. 2-3). Russell segir klám fela í sér kynferðislegar athafnir eða berskjöldun kynfæra þar sem misnotkun og niðurlæging á sér stað. Þar er þessi hegðun samþykkt og jafnvel er hvatt til hennar. Skilgreiningin gerir greinarmun á klámi og erótík. Samkvæmt Russel tekur erótík til kynferðislega opinskás efnis þar sem virðing er borin fyrir öllum og jafnræði ríkir meðal þátttakenda (Russell, 1993, bls. 3). Fræðimenn hafa skoðað afleiðingar klámáhorfs á hegðun unglunga en í rannsóknunum er hugtakið klám ekki sérstaklega skilgreint og því túlkað af þátttakendum. Þessar rannsóknir sýna tengsl viðhorfs og atferlisbreytinga unglingsstráka við aukna klámneyslu (Donevan og Mattebo, 2017; Häggström-Nordin, Hanson, & Tydén, 2005; Owens, Behun, Manning, & Reid, 2012). Áhrif kláms birtast í öðru en atferlisbreytingum. Sjá má hlutverk, myndmál, táknmyndir og orðfæri úr klámi smeygja sér inn í okkar daglega líf og þannig normalíserað og jafnvel dáð sem menningarlegt fyrirbæri. Þetta ferli kallast klámvæðing (Katrín Anna Guðmundsdóttir og Þorgerður Einarsdóttir, 2011, bls. 85). Klám teygir áhrif sín í allar áttir en þau alvarlegustu eru ofbeldi. Þá er vert að skoða klámáhorf hér á landi en rannsókn Guðbjargar Hildar Kolbeins (2016, bls. 3) á íslenskum framhaldsskólanemum sýnir að 98,8% karla og 87,4% kvenna hafa séð klám. Vert er þó að taka fram að hér skilgreindu þátttakendur í rannsókninni klám eftir eigin höfði og ekki er víst að þátttakendur styðja við skilgreiningu Russell (1993, bls. 2-3) á klámi.

Líkt og sagt er hér að ofan felur klám í sér misnotkun og niðurlægingu en þegar þess konar hegðun smeygir sér inn í daglegt líf ungmenna er ljóst að þörf er á fræðslu um það sem lítið sést í klámi, á borð við heilbrigð samskipti, samþykki og mörk. Það er því eitt af markmiðum lokaverkefnisins að stuðla að þessari fræðslu. Samþykki er það sem aðskilur kynlíf frá kynferðisofbeldi. Kynferðislegt samþykki er

tjáð á fjölbreytta vegu, ýmist með líkamlegri tjáningu án orða, með orðum eða hvoru tveggja. Samþykki felur einnig í sér heilbrigð samskipti um til dæmis mörk og vellíðan á öllum stigum kynlífs, fyrir, eftir á og á meðan því stendur (Sjúkást, e.d.). Verkfærum þessa lokaverkefnis er ætlað að upplýsa ungmenni um skaðlega fylgifiska klámvæðingar eins og skort á samþykki, samskiptum og mörkum. Þessi verkfæri verða aðgengileg á vefsíðu lokaverkefnisins:

2.4 Internetið sem tól til fræðslu

Netnotkun er orðin ein helsta tómstundaiðja ungmenna í dag. Rannsókn gerð árið 2011 sýndi fram á að 93% evrópskra ungmenna, á aldrinum 9-16 ára, nota netið á hverjum degi (Livingstone, Haddon, Görzig og Kjartan Ólafsson, 2011, bls. 5). Samfélagsmiðlar hafa öðlast þann tilgang að stjórna upplýsingum og tengslum milli fólks og þar sem snjallsímar eru orðinn hluti af daglegu lífi ungmenna hafa íslenskir femínistar litið til rafrænna miðla sem stökkpall femínískra hugmyndafræða. Sem dæmi má nefna #freethenipple eða brjóstabyltinguna sem geisaði um land allt í marsmánuði árið 2015. Brjóstabyltingin var skipulögð af ungum íslenskum aðgerðarsinum og miðaði að því að endurheimta líkamann frá kúgun feðraveldisins með frelsun brjóstanna (Annadís G Rúdólfsdóttir og Ásta Jóhannsdóttir, 2018, bls. 133). Sama ár urðu til myllumerkin #þöggun og #konurtala þar sem íslenskar konur skiptu út forsiðumyndum sínum á fésbók fyrir gula eða appelsínugula mynd af teiknuðu andliti. Gula myndin táknaði það að viðkomandi þekkti manneskju sem hefði orðið fyrir kynferðisofbeldi en sú appelsínugula táknaði það að viðkomandi hefði sjálfur orðið fyrir kynferðisofbeldi. Tilgangur byltingarinnar var að varpa ljósi á algengi kynferðisofbeldis og rjúfa þögn um málefnið (Alma Ómarsdóttir, 2015). Árið 2017 urðu Íslendingar einnig varir við alþjóðlega byltingu er leikkonan Alyssa Milano hóf undir myllumerkinu #MeToo¹. Myllumerkið var notað tólf milljón sinnum um allan heim fyrsta sólarhringinn eftir birtingu tístsins (Mendes, Ringrose og Keller, 2018, bls. 236). #MeToo hreyfingin hófst síðan opinberlega á Íslandi þann 24. nóvember 2017 með yfirlýsingu og frásögnum stjórnmalakvenna og fylgdu fjölmargar starfsstéttir í kjölfarið.

1

Vert er að nefna að Tarana Burke byrjaði hreyfinguna „Me Too“ árið 2007 (Garcia, 2017).

Hreyfingin skapaði rými fyrir íslenskar konur á vinnumarkaði að skila skömminni og segja sína sögu af kynbundnu ofbeldi (Annadís Gréta Rúdólfsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2019, bls. 27).

Rafrænar byltingar hafa vakið mikla athygli og hafa því ýmsir einstaklingar og samtök tekið upp á því að nota Internetið sem tól til fræðslu. Meðal þeirra má nefna Sólborgu Guðbrandsdóttur sem fjallar um fávita á netinu, Þorstein V. Einarsson sem fjallar um karlmennsku og Sjúk ást herferð Stígamóta. Sólborg stofnaði instagram-reikninginn „Fávitar“ árið 2017, þar sem hún birtir skjáskot af óviðeigandi skilaboðum sem ungmenni fá send á samfélagsmiðlum. Markmið Sólborgar er að varpa ljósi á algengi þessara skilaboða og sýna það sem gerist á samfélagsmiðlum og uppalendur vita ekki endilega af (Nútíminn, 2018). Þorsteinn V. Einarsson berst gegn eitraðri karlmennsku en hann hóf baráttuna eftir að hafa gengið með naglalakk í einn dag og fengið gríðarleg viðbrögð frá almenningi. Myllumerkið #karlmennskan leit dagsins ljós árið 2018 þar sem karlmenn voru hvattir til þess að deila sögum sínum af eitraðri karlmennsku (Sunna Karen Sigurpórsdóttir, 2018). Í september 2019 tilkynntu Sólborg og Þorsteinn að þau myndu sameina krafta sína og fara með fræðsluerindi um land allt. Í fyrirlestrunum fjalla þau um mörk, samskipti og karlmennsku. Ákall um aukna kynfræðslu hefur ómað hjá íslenskum ungmendum lengi vel og eru Sólborg og Þorsteinn mjög eftirsóknarverðir fyrirlesarar (Mbl, 2019). Framlag þeirra til íslensku jafnréttisbaráttunnar er gríðarlega sterkt. Ein önnur rafræna hreyfingin hefur það að markmiði, að hafa auðlesnar og aðgengilegar upplýsingar unnar með ungmendum á heimasíðu þeirra Sjúk ást. Sjúk ást er verkefni á vegum Stígamóta þar sem fjallað er um ofbeldi í samböndum ungmenna. Átakið býður upp á fræðslu ásamt fræðsluefni á heimasíðu, sem stílað er á ungmenni (sjúkást, e.d.). Internetið er vettvangur þar sem ungt fólk í dag fær sína helstu fræðslu um kynlíf og er jafnframt vettvangur gagnorðræðna. Þess vegna mun þetta lokaverkefni styðjast við internetið við miðlun upplýsinga. Eins og fram hefur komið er Internetið verkfæri upplýsingaöflunar fyrir ungmenni, en þetta lokaverkefni kynnir óformlegar aðferðir til fagfólks og uppalenda sem þau geta síðar beitt til þess að miðla upplýsingum um kynferðisofbeldi í daglegu tali og/eða í skipulögðu starfi.

2.5 Samantekt

Í þessum kafla var gerð grein fyrir nokkrum lykilhugtökum úr kynjafræði, þ.e. nauðgunarmenningu, nauðgunarmýtum og klámvæðingu. Einnig var fjallað um hvernig þessi hugtök tengjast innbyrðis. Fjallað var um internetið sem vettvang rafrænna byltinga gegn nauðgunarmenningu á Íslandi og erlendis og vefsíðuna, *í alvöru talað* sem er ætlað að halda þeirri byltingu áfram. Næsti kafli fjallar um aðferðir tólmstundafræðinnar og hvernig þær geta nýst við forvarnarstarf gegn kynferðisofbeldi.

3. Aðferðir tómstundafræðinnar

Í þessum kafla er fjallað um aðferðir tómstundafræðinnar til að opna fyrir umræðu um kynferðisofbeldi. Fagfólk og uppallendur geta gripið í þessar aðferðir við daglegt líf eða í hópastarfi. Lykilhugtök kaflans byggja á óformlegri menntun en þau eru samræðuformið, leikir og ígrundun. Óformleg menntun byggist á virkri þátttöku einstaklings í eigin námi. Í óformlegri menntun gegnir reynslumiðað nám stóru hlutverki en þar er áhersla lögð á hæfni leiðbeinanda að bregðast við aðstæðum innan hópsins, ekki stýra hópnum heldur frekar leiða þau áfram með umræðupunktum og leikjum til dæmis (Kolbrún Þ. Pálsdóttir, 2017, bls. 8). Reynslumiðað nám krefst mikils undirbúnings af hálfu leiðbeinandans þar sem þess konar nám verður aðeins til við ekta upplifun. Markmiðið er ávallt að tryggja einstaklingum aðstæður og upplifanir sem fela í sér námstækifæri (Jakob Frímann Þorsteinsson, 2015, bls. 5). Í reynslumiðuðu námi er hlutverk leiðbeinanda að; veita nemendum raunverulega reynslu, stuðla að ígrundandi samtali í gegnum reynsluna og á eftir, og veita nemendum stuðning í gegnum ferlið þar sem það getur reynst tilfinningalega áskorandi. Áður en leiðbeinandi fer í þessa vinnu með ungmennum er mikilvægt fyrir hann að endurmeta eigin reynslu. Með því dýpkar hann sína eigin faglegu starfshætti bæði í viðfangsefninu og persónulegum markmiðum sem leiðbeinandi (Björn Vilhjálmsson, 2009, bls. 17). Þær aðferðir til reynslumiðaðs náms sem gegna lykilhlutverki í þessi lokaverkefni eru samræðuformið, leikir og ígrundun.

Áður en farið er í umræðu um kynferðisofbeldi verður leiðbeinandi að gera grein fyrir því að einstaklingar eiga það til að bregðast tilfinningalega við tilfinningalegri umræðu. Slík viðbrögð verða vegna samfélagslegra hindrana, það er kerfisbundinnar þöggunar þolenda, og verða leiðbeinendur að gefa rými til þeirra viðbragða sem koma upp (Carter, 2015, bls.12). Leiðbeinandi getur gert það með því að gera grein fyrir væntanlegu umræðuefni með því að ræða markmið og væntingar fyrirfram. Einnig getur leiðbeinandi tekið fram nauðsyn þess að upplifa óþægindi við það að ræða óþægileg efni, en það er fyrsta skrefið í því að koma óþægilegu efni í eðlilega umræðu. Sú leið sem notuð er hér er váviðvörðun (e. *trigger warning*) þar sem lýsing fylgir á efni umræðunnar. Það er ekki hægt að gera ráð fyrir viðbrögðum þátttakenda og er því mikilvægt að gefa þeim rými til þess að ákveða sjálf hvernig þau vilja taka þátt eða ekki, þessi leið vinnur því með sjálfræði þátttakenda. Notkun váviðvörðunar er ekki til þess að „vernda“ þátttakendur heldur gefur þetta þeim tækifæri til þess að

gera sig tilbúna fyrir efnið á þann máta sem hentar þeim (Carter, 2015, bls. 13). Ákveðið samtal á sér stað þegar gerð er grein fyrir efninu sem koma skal og þess vegna er vert að skoða aðferðir samræðuformsins.

3.1 Samræðuformið

Öll góð fræðsla byggir á léttlega stýrðum samræðum sem fylgir flæði hópsins. Það er mjög mikilvægt að gefa ungmennum tækifæri til að ræða reynslu sína og gagnrýna á uppbyggilegan hátt, til þess að þau læri af henni. Viðbrögð þeirra sem rætt er við standa og falla með því hvernig þau upplifa samræðurnar, um leið og samræður breytast í predikun er hætta á að missa athygli þeirra sem hlusta (Morris, 2012, bls. 14). Getan til þess að nota orð með næmni fyrir líðan og hugsunum þeirra sem þú ræðir við er hæfni sem er nauðsynleg í samræðum við ungmenni en örlítil mistök geta leitt til þess að ungmennið missir allt traust. Þess vegna er mikilvægt fyrir fagfólk að stöðugt efla og þróa samskiptahæfileika sína. Samskiptahæfileikar eru þó ekki nóg, við verðum að skoða hugmyndir um sjálfsmynd, tjáningu og hljóðið á milli orðanna (Jeffs og Smith, 2010, bls. 31). Hægt er að flokka samskipti í léttvægt spjall eins og athugasemdir, upplýsingaskipti, dýpra samtal eða skoðanaskipti. Í dýpri samræðum eru umræðuefnin tilfinningalegri, skoðanameiri og lítum við þess vegna frekar til þeirra. Þó má ekki vanmeta léttvæga spjallið þar sem það leiðir á endanum til dýpri samræða og tengsla (Jeffs og Smith, 2010, bls. 32).

Hægt er að stjórna samræðum á marga vegu; tveir og tveir ræða saman, minni hópar ræða saman eða stærri hópar. Hægt er að varpa fram spurningum til hópsins þar sem einstaklingar hafa val um að svara eða ekki (Morris, 2012, bls. 14). Þegar umræðuefnin eru viðkvæm er vert að hafa í huga ákveðna leiðarvísa en í umfjöllun Guðrúnar Kristinsdóttur og Nönnu Kristínar Christiansen (2014, bls. 30-31) um hvernig hægt sé að tala um kynferðisofbeldi við ungmenni kemur fram eftirfarandi; byrjaðu hægt og rólega, þó samfélagsumræðan gefur það til kynna að kynferðisofbeldi sé algengt er það ekki með sagt að það hendir alla. Afar mikilvægt er að koma á framfæri að ofbeldið sé aldrei þolanda að kenna. Vertu skýr, skýrt og fjölbreytt orðalag dregur úr kvíða og óöryggi þeirra sem hlusta. Hlustaðu og gefðu alltaf kost á að spyrja, til þess að við getum gefið ungmennum kost á að spyrja verðum við að hlusta vel, og minna á að alltaf sé hægt að spyrja. Ekki þrýsta á neinn, sumir spyrja og sumir ekki, mikilvægt er að þrýsta ekki á neinn um að tjá sig og alltaf gefa kost á að spyrja í einrúmi.

Auk þessa eru nokkrar aðferðir sem hægt er að fylgja til þess að sjá til þess að hinum aðilanum líði vel. Hægt er að huga að yfirveguðu augnsambandi og líkamsstöðu, að kinka kolli, spyrja opinna spurninga, dæma ekki og gefa hinum aðilanum rými til þess að vera. Ef fólk upplifir þig rólegan, opin, tillitsaman, skilningsríkan og fordómalausan þá munt þú fá fólk til þín (Jeffs og Smith, 2010, bls. 37). Samræður eru þó ekki alltaf nóg til þess að koma upplýsingum til skila og þarf oft að taka næsta skref reynslunáms til að efla yfirfærslu þekkingu en sú aðferð getur verið leikir.

3.2 Leikir

Reynsla styrkir eignarhald á því sem lært er. Talið er að sú tilfinning eykur áhuga og þátttöku nemandans. Markmið reynslumiðaðs náms er að flytja það sem lært er yfir í daglegt líf, þar sem einstaklingur ber sjálfur ábyrgð á eigin hegðun og hugsunum (Jakob Frímann Þorsteinsson, 2015, bls. 6). Reynslan verður þó ekki til úr engu. Ein áhrifamesta leiðin til þess að skapa reynslu til lærdóms eru leikir. John Dewey sagði að ómögulegt væri að ná fullum skilningi á nýjum hugmyndum án þess að prufa þær sjálf. Með því að prufa í gegnum leik öðlast einstaklingurinn dýpri skilning á viðfangsefninu (Frost, Wortham og Reifel, 2005, bls. 16). Á vefsíðunni *Í alvöru talað* verða listaðir upp leikir sem miða að því að efla traust, sjálfsvitund, samskiptahæfileika, seiglu og gagnrýna hugsun.

Þegar umræðuefni er viðkvæmt er mikilvægt að hefja dagskrá á því að lýsa því yfir að það sem komi fram í samræðunum fari ekki lengra nema bráða nauðsyn beri til. Þetta gefur þátttakendum þær upplýsingar að þau megi deila hverju sem er án þess að það fari lengra. En hvernig verður maður traustsins verðugur? Það að vera traustsins verðugur liggur einfaldlega í því að vera samkvæmur sjálfum sér, tileinka sér sjálfsvitund, sýna samhygð og læra að stjórna eigin áhugahvötum og þekkja þær. Hér er vert að hafa í huga að ekki er hægt að kenna traust, eina leiðin til þess að læra er af athöfnum (Morris, 2012, bls. 160-161). Fjöldi traustsæfinga má nota til að hjálpa nemendum að íhuga hvað felist í trausti og til að efla traust innan hópsins. Mikilvægt er þó að hafa í huga í gegnum traustsæfingar að stöðva þær ef aðstæður verða óruggar. Leiðbeinandi verður, í alla staði, að hafa augun opin í gegnum það sem gengur á (Morris, 2012, bls. 162). Traust snýst um skynjanir á líðan og tillitssemi við hinn aðilann og er það þetta samspil milli manneskja sem við viljum efla með

leikjum. Dagbókarskrif eru afar hjálpleg í að efla siðferði og tilfinningavitund ungmenna og hægt er að halda úti dagbók fyrir, á meðan eða eftir umræðuna þar sem þau fylgjast með eigin tilfinningum og tilfinningum annarra, skrifa þær niður, auk skoðana sinna á þeim (Morris, 2012, bls. 89).

Það er oft erfitt að læra um ást og sambönd á unglingsárunum þar sem unglingar upplifa mikla pressu frá samfélaginu varðandi þess konar tengsl. Hvað varðar þróun heilbrigðra rómantískra sambanda er vert að nefna að efnispættir hennar eru þeir sömu og í þróun góðrar vináttu. Það er lykilþáttur að þessari umræðu vegna þess að það eru ekki allir á sama stað þegar kemur að rómantískum hugsunum (Morris, 2012, bls. 152). Í umræðunni um upplýsingar á netinu og ádeilumál er góð leið að nota klípusögur. Í klípusögum er ákveðið deilumál og hver og einn í hópnum á að taka afstöðu í ádeilunni og lýsa af hverju viðkomandi tók þá afstöðu. Mikilvægt er að spyrja einstaklinga en ekki hópinn allan, þar sem markmiðið er að efla gagnrýna hugsun og búa til meðvitund um að það sé í lagi að fylgja ekki hópnum. Klípusögur geta einnig innihaldið umræðu um mörk, en þau skipta máli hvort sem rætt er um rómantísk tengsl eða annars konar. Í heilbrigðum samböndum þekkja aðilar mörk hins aðilans og þau eru skýr. Það að tala saman um eigin mörk hjálpar hinum aðilanum að virða þín mörk og sjá til þess að gætt sé að þeim (Sjúkást, e.d.).

Seigla er í grundvallaratriðum jákvæð aðlögun eða geta til að viðhalda andlegri heilsu þrátt fyrir mótlæti. Allir lenda í mótlæti í lífinu. Hvernig einstaklingur bregst við sýnir hversu mikla seiglu hún býr yfir. Þegar litið er á mótlæti með jákvæðu viðhorfi sýnir það mikla seiglu. Hægt er að þróa og rækta þennan hæfileika með æfingum sem tengjast sjálfsvitund, með því að halda dagbók er hægt að sjá jákvæðni á sumum sviðum frekar en öðrum. Gæti sá einstaklingur einbeitt sér að þeim sviðum þar sem neikvætt hugarfar sýnir sig og eftir það frekar (Morris, 2012, bls. 109). Þegar um stórfelld brot á einstaklingum ræðir er hægt að ræða seiglu en þó er mikilvægt að gera þátttakendum grein fyrir því að eðlilegt sé að brotna undir mótlæti. Mikilvægt er að skoða það nánar til þess að efla getu til bata (Morris, 2012, bls. 121). Síðasta aðferð þessa kafla, ígrundun, tryggir enn frekari lærdóm af tilheyrandi leikjum og samræðum.

3.3 Ígrundun

Luckner og Nadler (1997, bls. 3) sögðu reynslumiðað nám aðeins vera ekta þegar einstaklingur tekur þátt, ígrundar og metur upplifunina á gagnrýninn hátt. Með

greiningu á upplifuninni veldur niðurstaðan breytingu á hegðun og skilningi einstaklings á efninu. Úrvinnsla reynslunnar getur farið fram hvenær sem er á lærdómsferlinu, á undan reynslunni, á meðan henni stendur og eftir á (Jakob Frímann Þorsteinsson, 2015, bls. 11). Hér verður leiðbeinandi að huga að fyrri reynslu þátttakenda og áður en farið er í úrvinnslu er hægt að ræða markmið og væntingar þeirra sem taka þátt. Einnig má gefa kost á fjölbreytilegum aðferðum til úrvinnslu þar sem þátttakendur geta túlkað eigin reynslu í gegnum þá miðla sem þeim henta (Jakob Frímann Þorsteinsson, 2015, bls. 9). Þegar skipulagi er komið á er mikilvægt að hafa markmið skýr fyrir hverja reynslu. Hægt er að hafa stutta samræðu áður og lengri í lokin. Ef dagskráin er löng er hægt að halda úti ígründunarbók í gegnum ferlið með skipulögðum pásam, þar sem gefst rými til að skrifa eða teikna persónulegar hugleiðingar. Aðferðir eru margvíslegar og verður leiðbeinandi að laga ígründunarferlið að hverjum hóp fyrir sig. Ekki er hægt að neyða einstakling til ígründunar, það dregur alfarið úr virkni hennar. Ígründunin verður ávallt að vera á forsendum einstaklingsins til þess að hún leiði af sér lærdóm (Jakob Frímann Þorsteinsson, 2015). Það upplifa allir lærdómsaðstæður á ólíkan hátt og mikilvægt er fyrir leiðbeinanda að bjóða upp á stuðningsríkt umhverfi þar sem öllum líður vel og öruggum. Leiðbeinandi verður að vera viðbúinn mismunandi túlkun þátttakenda á umræðuefninu og mismunandi viðbrögðum. Á tímum getur verið erfitt að greina umhverfið en með góðum undirbúningi og sjálfsskoðun getur leiðbeinandi verið öruggari í sinni stöðu (Nigel Leech og Joy Trotter, 2006, bls. 179).

Þegar umræðan tengist kynferðisofbeldi getur það að skilgreina upplifun reynst þolendum kynferðisofbeldis mikilvægt bjargráð og valdeflandi í bataferlinu. Tungumálið gefur okkur orð og hugtök sem veita okkur frekari skilning á upplifunum okkar og með persónulegri ígründun gefum við þolendum tækifæri til þess að skilgreina upplifun sína sjálf, á eigin forsendum (Young og Maguire, 2003, bls. 40). Allur stuðningur í ferli þolanda verður að miðast að því að einstaklingurinn nái aftur stjórn á eigin lífi. Gullna reglan er því að taka ekki ráðin af einstaklingnum (Guðrún Jónsdóttir, 2012, bls. 29).

3.4 Samantekt

Í þessum kafla var gerð grein fyrir þeim lykilaðferðum úr tólmstundafræðinni sem fagfólk og uppalendur geta nýtt í daglegu tali og/eða í skipulögðu starfi. Þessar aðferðir byggja á hugmyndafræði óformlegrar menntunar, en þær eru

samræðuformið, leikir og ígrundun. Hægt verður að nálgast nánari útfærslur þessara aðferða á vefsíðunni *Í alvöru talað*, en næsti kafli fjallar nánar um notagildi og gagnsemi vefsíðunnar.

4. Notagildi og gagnsemi vefsíðunnar *Í alvöru talað*

Í þessum kafla verður farið í gegnum innihald og notagildi vefsíðunnar *Í alvöru talað*. Meginstoðir hennar eru upplýsingabanki, sem gefur fagfólki og uppalendum fræðilegan grunn til þess að halda af stað í umræðu um kynferðisofbeldi, og aðferðir, til þess að miðla upplýsingunum úr upplýsingabankanum. Í gegnum reynslu mína í starfi með ungmennum hafa spurningar varðandi kynferðisofbeldi færst í aukana eftir rafrænar byltingar síðustu ára. Sjálf hef ég átt erfitt með að svara þeim spurningum sem koma upp og tel ég mikilvægt fyrir starfsfólk á vettvangi æskulýðsmála ásamt uppalendum að geta svarað þessum spurningum á styðjandi og valdeflandi hátt. Vefsíðan hefur það að markmiði að veita fagfólki og uppalendum þann fræðilega grunn sem þarf í umræðunni um kynferðisofbeldi. Jafnframt er henni ætlað að sýna þær óformlegu kennsluáðferðir sem hægt er að beita í þessum mikilvæga málaflokki. Vefsíðan inniheldur upplýsingabanka um kynferðisofbeldi, óformlegar aðferðir til kveikju á umræðu um kynferðisofbeldi, upplýsingar um eftirfylgni, og ábendingarbox, þar sem lesendur geta skilið eftir ábendingar til þróunar heimasíðunnar. Einnig mun vefsíðan hýsa þessa greinargerð og benda til frekari fræðsluefnis í þessum málaflokki.

Upplýsingar- og aðferðarbankinn fela í sér fræðilega umfjöllun um kynferðisofbeldi, nauðgunarmýtur, klámvæðingu og umfjöllun um óformlegar aðferðir. Reynslumiðað nám styður við aðferðir vefsíðunnar þar sem byggt er á þeirri trú að ekki sé hægt að ná fullum skilningi á nýjum hugmyndum án þess að prufa eða ræða þær sjálf. Reynsla verður þó ekki til úr engu og verða aðferðirnar samræðuformið, leikir og ígrundun kynntar á vefsíðunni. Einstaklingar geta gripið í þessar aðferðir til þess að skapa reynslu til lærdóms. Tengsl og sambönd er stór hluti af tilveru ungs fólks og margir upplifa pressu frá samfélaginu varðandi rómantísk tengsl. Upplýsingar á netinu geta verið varhugaverðar og notast vefsíðan þess vegna við aðferðir til þess að efla gagnrýna hugsun ungmenna á því sem þau sjá á netinu. Því næst bendir vefsíðan á eftirfylgni ef aðili er upplýstur um kynferðisbrotamál. Í barnaverndarlögum gildir tilkynningarskylda almennings. Einstaklingum er skylt að tilkynna til barnaverndarnefndar ef grunur kemur upp að barn verði fyrir ofbeldi (Barnaverndarlög nr. 80/2002, 16. gr.). Sérstök tilkynningarskylda gildir um þau sem hafa afskipti af börnum. Samkvæmt þeirri grein gengur sú tilkynningarskylda framur þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta (Barnaverndarlög, nr. 80/2002, 17. gr.). Ef

upplýst er um mál í skóla gilda einnig ákveðnir verkferlar og ber starfsmanni skylda að vera meðvitaður um þá verkferla. Tilkynning til barnaverndanefndar er þó aðeins fyrsti áfanginn, ekki endalok afskipta (Guðrún Kristínsdóttir og Nanna Kristín Christiansen, 2014, bls. 52). Ef ungmenni er yfir átján ára er hægt að benda einstaklingnum á ókeypis ráðgjöf Stígamóta og systursamtaka þeirra á Akureyri, Aflið. Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis er einnig opin allan sólarhringinn og stendur móttakan öllum til boða sem þangað leita án tilvísunar. Erfitt er að gefa algildar leiðbeiningar um eftirfylgni, þar sem hvert mál er einstakt. Mikilvægt er fyrir þann sem fær upplýsingarnar að halda ró sinni, forðast það að dæma og fyrst og fremst að hlusta. Stundum þarf að eiga frumkvæði að samtali en það heimtar bæði tíma og næði. Ekki er hægt að neyða ungmenni til þess að ræða tiltekið mál og mikilvægt er að sýna því skilning og benda á að þú sért til staðar þegar þau þurfa á þér að halda (Guðrún Kristínsdóttir og Nanna Kristín Christiansen, 2014, bls. 54).

Lokaverkefnið gerir grein fyrir því sem ég tel mikilvægt að komi fram í fræðslu um kynferðisofbeldi. Ábendingarbox mun því vera á vefsíðunni þar sem fagfólk og uppalendur geta skilið eftir ábendingar um það sem þau telja mikilvægt í fræðslu um kynferðisofbeldi. Vefsíðan mun því með tímanum varpa ljósi á fleiri reynsluheima en einn. Ef til þess kemur að einstaklingur telji sig ekki hæfan í fræðslu um kynferðisofbeldi eftir lestur á efni vefsíðunnar, þá er bent á utanaðkomandi fræðsluerindi sem hægt er að bóka. Þá verður greinargerðin aðgengileg á vefsíðunni og hægt að lesa hana þar í heild sinni.

4.1 Samantekt

Í þessum kafla var gerð grein fyrir markmiðum, upplýsingum og uppsetningu vefsíðunnar. Markmið vefsíðunnar er að styðja fagfólk og uppalendur í viðkvæmri umræðu um kynferðisofbeldi og veita þeim aðferðir sem geta reynst hjálplegar. Upplýsingabanki og aðferðabanki gegna þar lykilhlutverki en þar er fræðaheimur kynjafræðinnar og tólmstundafræðinnar kynntur í tengslum við hvorn annan. Vefsíðan mun hýsa öll þau lykilhugtök sem greinargerðin hefur gert grein fyrir sem geta vonandi stutt fagfólk og uppalendur í forvarnarstarfi gegn kynbundnu ofbeldi.

Lokaorð

Með þessu lokaverkefni var sóst eftir að líta á það hvernig hægt er að nýta aðferðir kynjafræðinnar og tólmstundafræðinnar til þess að miðla upplýsingum og opna á umræðu um kynferðisofbeldi við ungmenni. Rannsóknir sýna að unglingsstúlkur tileinka sér þolendahlutverk í kynlífi og að strákar upplifa pressu um að vera ávallt kynferðislega virkir þar sem stúlkur eru kynferðisleg viðföng þeirra (Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2017, bls. 3). Til þess að koma í veg fyrir áframhaldandi nauðgunarmenningu leggur lokaverkefnið upp úr því að uppræta nauðgunarmýtur og upphefja gagnorðræður á borð við þær sem birtast í rafrænum byltingum og netaktívisma gegn kynbundnu ofbeldi. Nauðgunarmýtur geta leitt til afneitunar á upplifun brotþola og gjörð geranda. Því er mikilvægt að ræða og leiðrétta þær mýtur. Dæmi um nauðgunarmýtur eru skrímsla- og sjúkdómavæðing gerenda, þolendaskömmun, „alvöru nauðgun“, ofbeldi í nánnum samböndum og það að aðeins konur verði fyrir kynferðisofbeldi (Scully og Marolla, 1985, bls. 284; Finnborg Salome Steinþórsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2019, bls. 29; Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir, 2017, bls. 3; Doherty og Anderson, 2004, bls. 86). Klámáhorf spilar stórt hlutverk í lífi ungmenna, en í rannsókn Guðbjargar Hildar Kolbeins (2016, bls. 3) þar sem viðmælendur skilgreina hugtakið klám eftir eigin höfði kemur fram að 98,8% karla og 87,4% kvenna á framhaldsskólaaldri höfðu séð klám. Þessi tölfræði er sláandi og mikilvægt er að taka hana til umhugsunar þar sem líklegt er að fólk hafi komist í kynni við ofbeldisfullt klám.

Ef litið er til gagnorðræðu nauðgunarmenningu má sjá að íslenskir femínistar hafa litið til rafrænna miðla sem stökkpall femínískra hugmyndafræða. Þar sem 93% ungmenna nota netið á hverjum degi (Livingstone, Haddon, Görzig og Kjartan Ólafsson, 2011, bls. 5) verða þau vör við ofbeldisfullar sögur úr #MeToo byltingunni og sjá myndir af brjóstum úr brjóstabyltingunni, sem hefur af reynslu minni sem starfsmaður á sviði æskulýðsmála ýtt undir spurningar um kynferðisofbeldi. Aðgerðarsinnar hafa litið til samfélagsmiðla til þess að miðla upplýsingum gegn ofbeldisfullu samfélagi til ungmenna. Því hefur myndast ákveðið bil í þekkingu milli fagfólks, uppalenda og ungmenna. Þetta verkefni hefur því það að markmiði að brúa þetta bil þannig að þau sem umgangast ungmenni geti miðlað styðjandi upplýsingum um kynferðisofbeldi í daglegu tali og/eða skipulagðri dagskrá. Með þessu er verið að

færa umræðuna frá samfélagsmiðlum yfir í daglegt umhverfi fagfólks eða uppalenda og ungmenna.

Aðferðir til miðlunar upplýsinga um kynferðisofbeldi líta til óformlegrar menntunar sem er að finna í tómstundafræðinni. Reynslumiðað nám gegnir þar stóru hlutverki, en krefst það nám mikils undirbúnings og verður aðeins til við ekta upplifun. Aðferðir til reynslumiðaðs náms byggja á umfjöllun Jakobs Frímanna Þorsteinssonar (2015, bls. 5), þar sem skilgreining John Dewey á ekta upplifun er notuð. Þær aðferðir sem kynntar eru hér til þess að knýja fram ekta upplifun eru; samræðuformið, leikir og ígrundun. Tilfinningalegri umræðu fylgja oft tilfinningaleg viðbrögð og því er notkun váviðvörunar kynnt. Hér er váviðvörun notuð til þess að gefa þátttakendum tækifæri til þess að undirbúa sig á þann máta sem þeim hentar (Carter, 2015, bls. 13). Að skilgreina og ræða upplifun getur verið mikilvægt bjargráð, sem og valdeflandi, fyrir þolendur kynferðisofbeldis. Tungumálið gefur okkur orð og hugtök sem gefa okkur frekari skilning á upplifunum. Þess vegna er mikilvægt að koma umræðunni upp á yfirborðið og með því að gefa þolendum tækifæri til að skilgreina upplifun sína (Young og Maguire, 2003, bls. 40).

Þegar ráðist er í viðkvæma umræðu er mikilvægt að allir þátttakendur geti komið að samtalinu af staðfestu og sjálfsöryggi. Til þess að sú sé raunin hýsir vefsíðan aðgengilegar upplýsingar um kynferðisofbeldi, aðferðir til miðlunar þeirra upplýsinga, upplýsingar um eftirfylgni, aukna fræðslu og ábendingarbox þar sem lesendur geta skilið eftir ábendingar um þróun vefsíðunnar. Kynferðisofbeldi er veigamikið umræðuefni og verður vefsíðan því ávallt í stöðugri þróun. *Vefsíðan Í alvöru talað* tvinnar saman fræðaheima tveggja fræðigreina, tómstundafræði og kynjafræði. Tel ég því verkefnið vera ástarbarn þessara tveggja fræðigreina og vona ég að það hvetji til enn frekari samtunnun þessara fræðigreina.

Heimildaskrá

- Alma Ómarsdóttir. (2015). Vilja rjúfa þöggun um kynferðisofbeldi. RÚV. Sótt af <https://www.ruv.is/frett/vilja-rjufa-thoggun-um-kynferdisofbeldi>
- Almenn hegningarlög nr. 19/1940
- Annadís G. Rúdólfssdóttir og Ásta Jóhannsdóttir. (2018). Fuck patriarchy! An analysis of digital mainstream media discussion of the #freethenipple activities in Iceland in March 2015. *Feminism & Psychology*, 28(1), 133-151. Doi: 10.1177/0959353517715876
- Annadís G. Rúdólfssdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir. (2019). Ógeðið í felulitum eða grímulaust. *Kvenréttindafélag Íslands*, bls. 26-32.
- Barnaverndarlög nr. 80/2002.
- Björn Vilhjálmsson. (2009). *The Philosophy and Theory of Experiential Education: An Introduction*. Via Experientia: the International Academy of Experimental Education
- Burt, M. R. (1980). Cultural myths and supports for rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(2), 217-230. doi: 10.1037/0022-3514.38.2.217
- Carter, A. M. (2015). Teaching with Trauma: Disability Pedagogy, Feminism, and the Trigger Warnings Debate. *Disability Studies Quarterly*, 35(2). doi:10.18061/dsq.v35i2.465
- Doherty, K., & Anderson, I. (2004). Making sense of male rape: Constructions of gender, sexuality and experience of rape victims. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 14(2), 85-103. doi:10.1002/casp.765
- Donevan, M. og Mattebo, M. (2017). The relationship between frequent pornography consumption, behaviours, and sexual preoccupation among male adolescents in Sweden. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 12, 82-87. doi: 10.1016/j.srhc.2017.03.002
- Fávitar og Karlmenntan sameinast gegn feðraveldinu. (2019). Mbl. Sótt af https://www.mbl.is/folk/frettir/2019/09/04/favitar_og_karlmennskan_sameinast_gegn_fedraveldinu/
- Finnborg Salome Steinþórsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir. (2019). Ábyrgar konur og sjúkir karlar. *Ritið*; 1/19, bls. 15-40, Tímarit Hugvísindastofnunnar.
- Frost, J. L., Wortham, S. C. og, Reifel, S. (2012). *Play and Child Development*. 4. útgáfa. Boston: Pearson

- Garcia E. S. (2017). The Woman Who Created #MeToo Long Before Hashtags. New York Times. Sótt af <https://www.nytimes.com/2017/10/20/us/me-too-movement-tarana-burke.html>
- Guðbjörg Hildur Kolbeins. (2016). Klámnotkun íslenskra framhaldsskólanema. Í Helga Ólafsdóttir og Tamar M. Heiðstra (ritstjórar) *Þjóðarspejillinn XVII. Erindi flutt á ráðstefnu í október 2016* (bls. 1-13). Sótt af https://skemman.is/bitstream/1946/26363/1/FELMAN_Gu%C3%B0bj%C3%B6rgHildurKolbeins.pdf
- Guðrún Jónsdóttir. (2012). *Um nauðganir, afleiðingar, málsmeðferð, Stígamót*. Stígamót: Reykjavík
- Guðrún Kristínsdóttir og Nanna Kristín Christiansen. (2014). *Ofbeldi gegn börnum, hlutverk skóla*. Námsgagnastofnun: Reykjavík
- Häggström-Nordin, E., Hanson, U., & Tydén, T. (2005). Associations between pornography consumption and sexual practices among adolescents in Sweden. *International Journal of STD & AIDS*, 16(2), 102-107.
doi:10.1258/0956462053057512
- Ingólfur V. Gíslason. (2008). *Ofbeldi í nánum samböndum*. Félags- og tryggingamálaráðuneytið: Reykjavík.
- Jakob Frímann Þorsteinsson. (2015). Reynslumiðað nám og áskoranir.
- Jeffer, T. og Smith, M. K. (2010). *Youth Work Practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Katrín Anna Guðmundsdóttir og Þorgerður Einarsdóttir. (2011). „Að dansa á línunni“ Kynbundin valdatengsl og klámvæðing í auglýsingum. Í Silja Bára Ómarsdóttir (ritstjóri) *Þjóðarspejillinn XII. Erindi flutt á ráðstefnu í október 2011* (bls. 84-91)
Sótt af https://skemman.is/bitstream/1946/10251/3/Rannsoknir%20%C3%AD%20felagsvi%20sindum%20XII_Stjornmalaf%C3%A6dideild.pdf
- Kolbrún Hrunn Sigurgeirsdóttir, Þórður Kristinsson og Þorgerður J. Einarsdóttir. (2019). Kynlífsmenning framhaldsskólanema frá sjónarhorni ungra karla. *Netla - Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2019/ryn/09.pdf>
- Kolbrún Þ. Pálsdóttir. (2017). Um siðferðis- og skapgerðarmenntun. *Netla - Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af http://netla.hi.is/serrit/2017/menntakvika_2017/008.pdf

- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Ritstjórar). (2002). *World report on violence and health*. World Health Organisation: Geneva.
- Leech, N. og Trotter, J. (2006). Alone and Together: Some thoughts on Reflective Learning for Work with Adult Survivors of Child Sexual Abuse. *Journal of Social Work Practice: Psychotherapeutic Approaches in Health, Welfare and the Community*, 20(2), bls. 175-187, doi: 10.1080/02650530600776889
- Livingstone, Sonia og Haddon, Leslie ogand Görzig, Anke og Ólafsson, Kjartan. (2011). Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries. *EU Kids Online, Deliverable D4*. EU Kids Online Network:, London, UK.
- Luckner, J. L. og Nadler, R.S. (1997). *Processing the experience. Strategies to Enhance and Generalize Learning*. (2. útg.). Dubuque Iowa: Kendall/Hunt Books.
- Morris, I. (2012). *Að sitja fil: Nám í skóla um hamingju og velferð* (Erla Kristjánsdóttir þýddi). Kópavogi: Námsgagnastofnun.
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1-2), 99-122. doi:10.1080/10720162.2012.660431
- Rannveig Ágústa Guðjónsdóttir og Gyða Margrét Pétursdóttir. (2017). Reynsla kvenna af kynferðisofbeldi í nánú sambandi á unglingsárum. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2017/ryn/14.pdf>
- Russel, D. (1993). Introduction. Í D.E.H.Russel (ritstjóri), *Making violence sexy: Feminist views on pornography*. New York: Teachers college press.
- Scully, D., og Marolla, J. (1985). "Riding the bull at Gilley's": Convicted rapists describe the rewards of rape. *Social Problems*, 32(3). doi: 10.2307/800685
- Sjúkást. (e.d.). Forsíða. Sótt af <https://www.sjukast.is/>
- Sólborg birtir skjáskot af ógeðslegum samskiptum á netinu: "Allt frá óumbeðnum typpamyndum til hótanna um nauðganir". (2018). Nútíminn. Sótt af <https://www.nutiminn.is/frettir/solborg-birtir-skjaskot-af-ogedslegum-samskiptum-a-netinu-allt-fra-oumbednum-typpamyndum-til-hotanna-um-naudganir/>
- Sunna Karen Sigurþórsdóttir. (2018). Segja "eittraðri karlmennsku" stríð á hendur. Fréttablaðið. Sótt af <https://www.frettabladid.is/frettir/segja-eitrari-karlmennsku-stri-a-hendur/>

Walby, S. *Theorizing Patriarchy*. Oxford : Blackwell.

Young, S. L. og Maguire, K. C. (2003). Talking about Sexual Violence. *Women and Language*, 26(2), bls. 40-52.

Þórhildur Sæmundsdóttir og Þorgerður J. Einarsdóttir. (2018). “Hún reyndi ekki að kalla á hjálp...”. *Ritið*: 3/2018, bls. 67-96, Tímarit Hugvísindastofnunar.