



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

**BS ritgerð  
í sálfræði**

**Klámvandi**

Falinn vandi sem enga athygli fær

**Egill Gylfason**

Leiðbeinandi: Aldís Þorbjörg Ólafsdóttir, sálfræðingur  
Júní 2022

**SÁLFRÆÐIDEILD**

# **Klámvandi**

Falinn vandi sem enga athygli fær

Egill Gylfason

Lokaverkefni til BSc-prófs í sálfræði  
Leiðbeinandi: Aldís Þorbjörg Ólafsdóttir, sálfræðingur

Sálfræðideild  
Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands  
Júní 2022

Klámvandi – Falinn vandi sem enga athygli fær

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BS-prófs  
við sálfræðideild á heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands

© 2022 Egill Gylfason

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

## Ágrip

Klám er orðið að órjúfanlegum hluta af hinum nettengda heimi sem við búum í. Hvar sem stigið er niður fæti og nettenging býðst er mögulegt að nálgast klám. Nú til dags eru flestir Íslendingar með snjallsíma og eru þeir oftast nettengdir. Aðgengi að klámi er því í vasa hvers og eins þeirra, svo lengi sem þeir hafi aðgang að netsambandi. Í því samhengi er ekki spurt hver það er sem horfir á skjáinn, hvort sem það er barn eða fullorðinn. Rannsóknir á klámnotkun á Íslandi hafa fyrst og fremst snúið að því að kanna umfang notkunar hjá ungu fólki eins og framhaldsskólanemum. Engar rannsóknir hafa verið gerðar sem snúa að hugsanlegum vandamálum við klámnotkun eða hvort slíkur vandi sé yfir höfuð til staðar. Með þessari könnun og verkefni er stigið eitt af fyrstu skrefunum í áttina að því að kortleggja almenna klámnotkun á Íslandi. Þar að auki er lagt til að notast verði við orðið *klámvandi* þegar fjallað er um vandamál í tengslum við klámnotkun en hingað til hefur yfirleitt verið vísað til klámfíknar. Þetta nýja hugtak er opnara og býður upp á víðtækari nálgun.

Helstu niðurstöður eru að klámvandi er sannarlega til staðar á meðal háskólanema og í meira mæli en búist var við. Enn fleiri hafa upplifað löngun til þess að draga úr klámnotkun sinni og með misjöfnum árangri. Niðurstöðurnar gefa tilefni til þess að ætla að þörf sé á úrræðum og sérþekkingu á þessu sviði en aðgengi að slíku er takmarkað. Mikil þörf er á frekari og ítarlegri rannsóknum á klámvanda á Íslandi.

## **Þakkarorð**

Bestu þakkir fær leiðbeinandinn minn, Aldís Þorbjörg Ólafsdóttir, fyrir mikinn stuðning og áhuga á þessu verki. Framlag hennar og þekking á málefnum hefur reynst gríðarlega vel og er ómetanlegt að njóta liðsinni hennar. Eiginkona mín, Kristín Georgsdóttir, fær einnig miklar þakkir fyrir mikinn stuðning og trú á verkefnum. Ekki má gleyma sonum okkar þremur, Emil, Frey og Loga, en þeir eru innblástur minn fyrir þeim hugmyndum sem þetta verkefni byggir á.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>1</b>
<b>Þakkarorð</b> .....	<b>4</b>
<b>Klámvandi – Falinn vandi sem enga athygli fær</b> .....	<b>6</b>
<b>Hvað er klám?</b> .....	<b>6</b>
<b>Klámvandi</b> .....	<b>8</b>
Algengi og greining klámvanda.....	9
<b>Kynlífs- og klámfíkn</b> .....	<b>11</b>
<b>Hvers vegna horfir fólk á klám?</b> .....	<b>13</b>
<b>Kynslóðaskipti</b> .....	<b>14</b>
<b>Aðferð</b> .....	<b>16</b>
Þátttakendur .....	16
Mælitæki .....	16
Framkvæmd .....	16
<b>Niðurstöður</b> .....	<b>17</b>
<b>Umræða</b> .....	<b>24</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>30</b>
<b>Viðauki I</b> .....	<b>34</b>
<b>Myndaskrá</b> .....	<b>39</b>
<b>Töfluskrá</b> .....	<b>39</b>

# Klámvandi – Falinn vandi sem enga athygli fær

## Hvað er klám?

Klám hefur verið viðloðandi menningu okkar í þúsundir ára. Ekki liggur fyrir með afgerandi hætti hvenær fyrstu myndir af nöktum líkómum voru gerðar en elstu ummerkin eru um 12.000 ára (Rudgley, 2000). Ekki er heldur vitað nákvæmlega hversu lengi maðurinn, eða *Homo Sapiens*, hefur verið til en hann virðist hafa verið kominn með nokkuð sterka stöðu fyrir um 300.000 árum (Stringer, 2016). Því má leiða líkur að því að elstu erótísku myndirnar sem hafa fundist séu ekki elstu myndirnar í raun. Myndefni af kynferðislegum toga virðist þannig hafa fylgt okkur um langa hríð og því óþarfi að undrast að klám skuli skipa nokkurn sess í samfélagi manna.

Þegar klám er nefnt er líklegt að flestir geri sér einhverja grein fyrir því hvað klám er. Hvað klám nákvæmlega er, er aftur á móti ekki eins einföld spurning og ætla mætti. Hinn almenni borgari er líklega ekki meðvitaður um hversu erfitt er að skilgreina hugtakið. Skilgreiningin er raunar svo erfið viðureignar að í skýrslu sinni fengu McKee og félagar 38 sérfræðinga af ýmsum sviðum sem sérhæfa sig í rannsóknum á klámi til að gera tilraun til að leggja fram skilgreiningu á klámi. Þeir leituðu upphaflega til 57 sérfræðinga en þrátt fyrir mikið umfang, tvær umferðir af könnunum á meðal sérfræðinganna og miklar umræður var niðurstaðan tvíþætt og ekki nákvæmari en svo að klám sé annars vegar kynferðislegt efni sem ætlað er að örva og hins vegar sé það svo afstætt að það hafi enga innbyggða eiginleika (McKee et al., 2020).

Á Íslandi er staðan ekki önnur og erfitt að fá niðurstöðu á því hvað getur fallið undir klám, enda loðið hugtak. Lögfræðiorðasafnið skilgreinir klám þannig að það sé „ögrandi framsetning á kynlífi í auðgunarskyni, án ástar, blíðu eða ábyrgðar“ (Páll Sigurðsson, 2019). Lögjöfin tekur jafnframt á klámfengnu efni í 210. gr. Almennra hegningarlaga nr. 19/1940 sem leggur bann við birtingu kláms og við því liggur refsing allt að sex mánuðum í fangelsi. Þar er þó ekki að finna neina skilgreiningu en ef dýpra er grafið í þingskjöl frá 1996-1997 er að finna tilraun til að útskýra hvað felst í klámi í frumvarpi til laga um breytingu á almennum hegningarlögum nr. 19/1940 en snú breyting sneri að barnaklámi. Þar segir að „klám er afstætt hugtak og inntak þess tekur breytingum eftir tíðaranda“ (Þingskjal 296, 1996-1997). Áhugavert er hversu snyrtilega Alþingi gengur frá þessari skilgreiningu sem er í raun innihaldslaus, tímalaus og býður ekki upp á neina efnislega skýringu. Þarna er ekki að finna

neina raunverulega skilgreiningu á því hvað fellur undir klám. Alþingi kemst því að nokkurn veginn sömu niðurstöðu árið 1996 og McKee og félagar gerðu með 38 sérfræðinga sér innan handar árið 2020. Í rannsókn sinni árið 2010 lögðu Peter og Valkenburg fram þá skilgreiningu að klám, eða kynferðislegt efni (e. Sexually explicit material), væri myndir eða myndskaið sem framleitt væri í atvinnuskyni eða af notendum sem ætlað er að örva. Þessar myndir og myndskaið sýna kynferðislegar athafnir, eins og sjálfsfróun, munnmök, endaparmsmök og samfarir um leggöng, með opinskáum hætti sem oft felur í sér nærmyndir af kynfærum (Peter & Valkenburg, 2011). Einnig hefur klám verið skilgreint þannig að það búi til eða dragi fram kynferðislegar tilfinningar eða hugsanir og innihaldi myndefni eða lýsingar á kynferðislegum athöfnum þar sem kynfæri eiga í hlut (Reid et al., 2011).

Mögulega er það til marks um erfiðleika við skilgreininguna að fræðigreinar og rannsóknir hafa ítrekað sleppt því að skilgreina hugtakið. Í yfirlitsgrein Short og félaga frá árinu 2012 þar sem farið var í gegnum 42 rannsóknir á klámnotkun kom í ljós að 84% þeirra eða 37 talsins lögðu ekki fram skilgreiningu á klámi fyrir þátttakendur (Short et al., 2012).

Skilgreining á klámi er flókin viðureignar enda getur hugtakið átt við um margt ólíkt, bæði í hugum rannsakenda og þátttakenda í rannsóknum. Þar af leiðandi er nauðsynlegt að leggja fram skilgreiningu á klámi fyrir þátttakendur áður en stærri rannsóknir á klámi og klámnotkun fara fram (Böthe et al., 2018).

Halda mætti lengi áfram að benda á erfiðleikana við það að skilgreina klám sem myndi þó skila litlum árangri enda er það ekki einfalt verk. Hins vegar er ljóst að þessir erfiðleikar gera vísindalegum rannsóknum á klámi og klámnotkun erfitt fyrir þar sem aðgerðabinding hugtaka er einn af hornsteinum rannsókna. Án afgerandi skilgreiningar á því sem ætlunin er að mæla er erfitt að fá skýrar niðurstöður mælinga.

Í þessari rannsókn var ekki verið gerð sérstök tilraun til þess að skilgreina klám fyrir þátttakendum enda ekki ætlunin að fanga viðhorf eða hugmyndir þess efnis. Þess í stað var notast við hugtakið klám, óháð því hvað þátttakendur kunna að líta á sem klám og því endurspegla svör þátttakenda klámnotkun þeirra án tillits til þess hvað þeir telja vera klám.



## Klámvandi

Segja má að hugtakið klámfíkn sé orðið nokkuð vel þekkt og að margir geri sér grein fyrir í hverju það felst. Svo algengt er það að einföld leit að „klámfíkn“ á Google gefur af sér hátt í 30.000 niðurstöður. Í ljósi þess að hingað til hefur ekki náðst samstaða gagnvart hugtakinu klámfíkn með tilliti til þess hvort um sé raunverulega fíkn að ræða, er hér lagt til að notast við hugtakið *klámvandi*. Með þessu hugtaki er ekki ætlunin að draga úr þeim vanda sem klámnotkun getur skapað heldur frekar að veita færi á því að einstaklingur sem upplifir að hann eigi við vanda að stríða en sé þó ekki tilbúinn til að kalla það fíkn, hafi hugtak til að notast við. Fyrir einhverja gæti fíknihugtakið orðið til þess að forðast að horfa í augu við vandamál ef það er stimplað sem fíkn vegna hugsanlegra fordóma gagnvart hugtakinu sem slíku. Enn fremur er þetta hugtak í takt við hugtök á ensku sem nú eru notuð við rannsóknir á klámvanda en þau eru til dæmis *Problematic Porn Use (PPU)*, *Problematic Use of Online Pornography (POPU)* og *Problematic Internet Pornography Use (IPU)* (Bóthe, Lonza, et al., 2020; Chen & Jiang, 2020; de Alarcón et al., 2019). Þá hafa komið fram mælingar á klámvanda þar sem leitað er að einkennum vandans en hann er þó ekki kallaður fíkn (Bóthe et al., 2018; Chen & Jiang, 2020). Til þess að enginn vafi leiki á því hvað fellur undir hugtakið verður ekki gerður sérstakur greinarmunur á því hvort klámefnið sé fengið á internetinu eða með öðrum hætti.

Klámvanda má skilgreina sem svo að um sé að ræða þrálátt mynstur stjórnlausrar, ákafrar og ítrekaðrar notkunar á klámi þrátt fyrir umtalsverða vanlíðan og hamlandi áhrif á margvíslega þætti daglegs lífs, eins og truflanir á samböndum eða vinnu (Bóthe, Lonza, et al., 2020; Kraus et al., 2018; Kuzma & Black, 2008). Þrátt fyrir að ætlunin með því að nota þetta hugtak sé ákveðin aftenging frá skilgreiningum á fíkn má vera ljóst að skilgreining á klámvanda er keimlík lýsingu á kynlífsfíkn hér að neðan (Íslensk erfðagreining, 2016). Nokkuð sterkar stoðir eru fyrir þessari skilgreiningu þar sem klámvandi hefur verið tengdur við hamlandi áhrif á daglegt líf, tilfinningaforðun, minnkaða virkni og sálræna kvilla (Baranowski et al., 2019; Bóthe, Tóth-Király, et al., 2020).

Ofangreind skilgreining á klámvanda er þess eðlis að hún er fremur hlutlæg. Í henni felst að ákveðnar aðstæður séu til staðar eins og hamlandi áhrif á daglegt líf, truflanir á samböndum og fleira. Í samræmi við það markmið að nota hugtakið klámvandi í stað klámfíknar svo það sé aðgengilegra og sveigjanlegra er talin þörf á að opna á þann möguleika að einstaklingurinn sjálfur telji sig eiga við klámvanda að stríða. Með öðrum orðum að um sé

að ræða *sjálfsupplifaðan klámvanda* (e. self-perceived problematic porn use (SPPPU)) óháð því hvort tiltekin hlutlæg atriði séu uppfyllt. Sjálfsupplifuðum klámvanda má lýsa þannig að einstaklingurinn upplifi sig háðan klámi og að honum sé ekki fært að hafa stjórn á klámnotkun sinni. Hún byggir á huglægri upplifun og reynslu viðkomandi á því að klámnotkun hafi truflandi áhrif á daglegt líf (Sniewski et al., 2018).

Við skilgreiningu á klámvanda vaknar þó upp sambærilegt vandamál og þegar skilgreina á klám, til samræmis við ofangreinda umjöllun um hvað klám er. Umfang klámnotkunar hjá einstaklingi og áhrif þess er afstætt. Það þýðir að sambærileg notkun hjá tveimur einstaklingum kann að vera upplifuð á ólíkan hátt. Með þessu er átt við að dagleg notkun á klámi kann að vera hversdagsleg hegðun án vandamála hjá einum á meðan annar upplifir einkenni klámvanda við jafn mikla notkun. Þessi þáttur hefur ekki verið mikið rannsakaður, eins og svo margt annað á þessu sviði, en í einni rannsókn Böthe og félagar var leitt í ljós að þeir sem notuðu klám mjög oft en töldu sig ekki eiga við vandamál að stríða voru á bilinu 19-29% þátttakenda sem voru rúmlega 14.000 talsins. Aðeins 3-8% þátttakenda töldu sig eiga við vandamál að stríða og notuðu klám mjög oft (Böthe, Tóth-Király, et al., 2020). Ennfremur getur siðferðislegt misræmi milli einstaklinga haft áhrif á breytilega upplifun af klámvanda. Með því er átt við að upplifa klámvanda þrátt fyrir að notkunin sé ekki mikil vegna þess að notkunin veldur siðferðislegri togstreitu hjá notandanum. Þetta hefur ekki aðeins þau áhrif að gera erfiðara fyrir að greina klámvanda heldur einnig að rannsaka hann almennt þar sem rannsóknarniðurstöður verða þá hugsanlega alltaf litaðar af persónubundnu siðferði þátttakenda á einn eða annan hátt (Grubbs et al., 2020).

### **Algengi og greining klámvanda**

Algengi klámvanda er aðeins hægt að áætla sökum þess hversu afstæður hann er og byggir á upplifun notandans sjálfs. Þannig er mögulegt að einstaklingur noti mikið klám en upplifir þó engin vandamál í tengslum við notkunina. Þess vegna er mikilvægt að gera sér grein fyrir að mikil notkun, hvort sem það felst í tíðni eða tímalengd, er ekki endilega vísbending um klámvanda (Böthe, Tóth-Király, et al., 2020).

Við greiningu á klámvanda er ekki notast við viðurkennd mælitæki. Líklega byggir það á því að vandinn hefur aðeins nýlega fengið pláss í evrópska flokkunarkerfi sjúkdóma (ICD-11) og ekki fengið stað í bandaríska flokkunarkerfinu (DSM-5). Einnig gæti það haft eitthvað með afstæði klámvandans að gera, eins og að framan greinir. Böthe og félagar gerðu þó tilraun til þess að útbúa og leggja fram mælitæki til greiningar á klámvanda sem fékk

heitið *the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS)*. Mælitækið, eða prófið, inniheldur 18 atriði þar sem svarað er á sjö punkta Likert-kvarða. Við prófanir á 772 þátttakendum kom í ljós að áreiðanleiki reyndist mjög góður og niðurstöðurnar leiddu í ljós að 3,6% þátttakenda voru í áhættuhópi fyrir klámvanda (Bóthe et al., 2018). Annað próf sem hefur verið nýtt við greiningu á klámvanda er svokallað *s-IATsex* próf sem er byggt á *short Internet Addiction Test* (Pawlikowski et al., 2013) og var breytt fyrir kynferðislega hegðun á netinu og þykir áreiðanlegt sem slíkt (Laier et al., 2013). Próf sem þetta gæti verið skynsamlegt að þýða og nota hér á landi til þess að leggja mat á raunverulegt umfang klámvanda en einnig til að greina áhættuhópa fyrir klámvanda. Jafnframt gæti þetta nýst í þeim tilgangi að greina hvort tilteknir hópar séu í meiri áhættu en aðrir.

Greining á klámvanda er þó ekki einföld enda er erfitt að greina vanda sem á sér hvorki formlega skilgreiningu né viðurkennda aðferð til greiningar. Í yfirlitsgrein sinni komast Kohut og félagar að þeirri niðurstöðu að slakar mælingaraðferðir séu viðvarandi á sviði rannsókna á klámi. Auk þess sem litlum stöðugleika er fyrir að fara í aðgerðabindingu og skilgreiningum á klámi. Þessi vandi hafi því þau áhrif að framþróun í rannsóknum á klámi er verulega hömluð einfaldlega vegna skorts á samstöðu og stöðugleika þessara atriða. Þeir enda svo grein sína á nokkurs konar ákalli til fræðimanna á sviðinu um að ná fram stöðluðum aðferðum til þess að koma í veg fyrir ónákvæmar og óstöðugar niðurstöður (Kohut et al., 2020).

## Kynlífs- og klámfíkn

Liðnir eru áratugir frá því að hugtakið kynlífsfíkn kom fyrst fram á sjónarsviðið. Frumkvöðlar á sviði kynferðislegra vandamála eins og Stanton Peele og Patrick Carnes ruddu veginn fyrir greiningu og meðferð fyrir fólk sem taldi sig eiga við kynferðisleg vandamál að stríða. Það má í raun segja að Patrick Carnes eigi heiðurinn að mjög stórum hluta þeirra hugmynda og meðferða sem notaðar eru í dag við því sem hann kallaði kynlífsfíkn. Bækurnar hans *Out of the Shadows* frá 1983 og *Don't call it love: Recovery from sexual addiction* frá 1991 voru stór þáttur í vegferð hans á þessu sviði ásamt grein hans frá árinu 2000 þar sem hann kynnir fræðasamfélagið fyrir rannsóknum sínum á kynlífsfíkn (Carnes, 1983a, 1983b, 1991). Stanton Peele skrifaði hins vegar fyrstu bókina þar sem fíkn var tengd við kynferðisleg málefni (Peele, 1975).

Þrátt fyrir þetta fer því fjarri að hugtakið kynlífsfíkn hafi öðlast ásættanlega skilgreiningu, náð staðfestu og að sátt sé um skilgreininguna á meðal fagaðila. Raunar kemur ítrekað fram í rannsóknum og greinum að engri formlegri skilgreiningu sé fyrir að fara (Wéry & Billieux, 2017). Hugtakið sem slíkt hefur jafnframt verið ákveðið hitamál þar sem ekki eru allir sammála um að það uppfylli skilyrði til þess að geta talist fíkn. Til að mynda komust Kraus og félagar að þeirri niðurstöðu í rannsókn sinni að ekki sé hægt að kalla árátukennda kynferðishegðun fíkn vegna þess að of margt er óljóst við þennan vanda, skilningur á honum er ekki nægjanlegur og flækjustigin við flokkun eru of mörg (Kraus et al., 2016).

Á síðustu árum hefur það sem oftast er talað um sem kynlífsfíkn byrjað að öðlast festu og viðurkenningu á meðal fagaðila og var stórt skref stigið þegar ICD-11 kom út þar sem bætt var við nýjum kafla undir vana- og hvataraskanir (e. Impulse control disorders) sem kallast *árátukennd kynferðishegðunarröskun* (e. compulsive sexual behavior disorder). Í kaflanum er gert ráð fyrir að þar undir falli óhófleg notkun á klámi (e. extensive use of pornography) og þannig geti klámvandi verið felldur undir ICD-11. Röskunin felst í því að viðkomandi sýnir þrálátt mynstur þess að mistakast að hafa stjórn á áköfum, endurteknum, kynferðislegum hvötum sem leiða til ítrekaðrar kynferðislegrar hegðunar. Einkennin geta verið ítrekuð kynlífshegðun sem fá alla athygli viðkomandi þannig að hann fer að vanrækja eigin heilsu, umhirðu eða önnur áhugamál, athafnir og skyldur. Viðkomandi hafi gert margar árangurslausar tilraunir til draga úr hegðuninni og haldið henni áfram þrátt fyrir neikvæðar afleiðingar hennar eða að hegðunin veiti enga ánægju. Greiningarskilmerki ICD-11 gera ráð fyrir að ástandið hafi varað í 6 mánuði eða lengur og valdi viðkomandi vanlíðan eða hamlar

lífi hans en tekið sérstaklega fram að ekki sé nægjanlegt að vanlíðan sé af völdum siðferðislegrar dómhörku eða að kynferðislega hegðunin sé ekki samþykkt af samfélaginu (World Health Organization, 2019).

Enn sem komið er hafa bandarísku geðlæknasamtökin ekki innleitt klámvanda eða það sem hann fellur undir í DSM-5. Hingað til hefur þeim ekki þótt nægjanleg gögn styðja við það að taka kynlífsfíkn með inn í greiningarviðmið (American Psychiatric Association [APA], 2013, bls. 481). Hér verður þó ekki farið frekar í greiningarviðmið ICD eða DSM er varðar kynferðislega málefni enda ekki tilgangurinn að meta réttmæti vandans gagnvart greiningarviðmiðum sjúkdóma.

## Hvers vegna horfir fólk á klám?

Fyrstu viðbrögð við þessari spurningu kunna að vera á þá leið að hvatinn fyrir klámnotkun sé nokkuð einsleitur, að það sé til kynferðislegrar örvunar. Það er þó ekki alveg svo einfalt en hvatarnir geta verið aðrir. Þessir þættir hafa lítið verið rannsakaðir en í rannsókn sinni árið 2021 gerði Bóthe tilraun til að leiða í ljós helstu hvatana fyrir klámnotkun. Niðurstöður voru dregnar saman úr 957 svörum. Hvatirnar sem lagðir voru fram fyrir klámnotkun voru kynferðisleg nautn (e. sexual pleasure), kynferðisleg forvitni (e. sexual curiosity), tilfinningaleg hugardreifing/bæling (e. emotional distraction/suppression), streitulosun (e. stress reduction), forðast að leiðast (e. boredom avoidance), tilraunir til að uppfylla kynferðislegra draumóra (e. sexual fantasies), skortur á kynferðislegri nautn (e. lack of sexual satisfaction) og að lokum sjálfsuppgötvun (e. self exproation) (Bóthe et al., 2021). Einnig kom í ljós að breytilegt er hvaða mögulegu áhrif hver hvati fyrir sig hefur, með tilliti til mögulegs klámvanda. Ef hvatinn fyrir klámnotkun var streitulosun var mesta jákvæða fylgnin við klámvanda. Jákvæð fylgni fannst einnig milli klámvanda og tilfinningalegrar hugardreifingar/bælingar, forðast að leiðast, draumóra og kynferðislegrar nautnar (Bóthe et al., 2021). Markmið Bóthe var að leggja fram áreiðanlegan skala til þess að gera mælingar á hvötum fyrir klámnotkun og kallaði skalann *Pornography-Use Motivational Scale* eða *PPU*. Niðurstaðan var að þessi skali væri áreiðanlegur til þess að meta hvatann fyrir klámnotkun (Bóthe et al., 2021). Niðurstöður Bóthe gefa til kynna að hvatir fyrir klámnotkun eru býsna fjölbreyttar en jafnframt getur verið misjafnt hversu líklegt er að klámvandi þróist af völdum notkunar, eftir því hver hvatinn er og fer streitulosun þar fremst í flokki.

Þess má geta að á þeim tíma sem Covid-faraldurinn hefur geisað hefur klámnotkun aukist um allan heim. Aukningin hefur verið breytileg eftir löndum en áhrifaþátturinn virðist vera hversu strangar samkomutakmarkanir eru í gildi á hverjum stað fyrir sig (Mestre-Bach et al., 2020). Áhrifa faraldursins gætir jafnframt í líðan fólks sem endurspeglast í hegðun þeirra en þar má nefna félagslega einangrun, einmanaleika og streitu en þetta eru jafnframt þeir þættir sem taldir eru hafa áhrif á klámnotkun. Þessir þættir eru taldir spila stórt hlutverk í aukningu á klámnotkun í faraldrinum (Zattoni et al., 2020). Því má vera ljóst að utanaðkomandi aðstæður geta haft veruleg áhrif á ástæður þess að einstaklingar noti klám.

## Kynslóðaskipti

Aðgengi að klámefni hefur tekið miklum breytingum á skömmum tíma. Fyrir rúmum 20 árum þurfti að gera sér ferð í sérvörslanir með hjálpartæki ástarlífsins eða myndbandaleigur með bakherbergi þar sem var úrval af klámefni. Almennt var það svo að heimsókn í slíka vörslun átti fólk að skammast sín fyrir og fara huldu höfði til að þekkjust ekki. Í dag er það hins vegar þannig að unaðstækin sem áður voru í dimmum vörslunum í bakhúsum fást í stórum vörslunum sem auglýsa mikið og víða. Umræða um slíkar vörslanir er opin og almenn og eigendur þeirra og rekstraraðilar eru virtir meðlimir viðskiptalífsins (MBL, 2022). Enn frekari birtingarmynd þessara miklu breytinga er að hægt er að versla unaðstæki í netvörslun þar sem samtímis er hægt að versla matvöru, barnavörur, fatnað og flest það sem vantar á venjulegu heimili. Á vefsíðu Heimkaupa er að finna unaðstæki í flokknum „Bækur og afþreying“ (Heimkaup, 2022). Aðgengi að klámefni er því orðið þannig að einstaklingur með nettengdan snjallsíma getur nálgast klámefni hvar sem er og hvenær sem er, að því gefnu að hann nái netsambandi.

Í rannsókn Guðbjargar H. Kolbeins frá árinu 2016 kom í ljós að meðalaldur karla þegar þeir sáu klám í fyrsta skipti var 11,9 ár og 13,8 hjá konum (Guðbjörg Hildur Kolbeins, 2016). Þegar þessi rannsókn var gerð var snjallsímaeign Íslendinga orðin nokkuð mikil en þá áttu tæplega níu af hverjum tíu Íslendingum, 18 ára og eldri, snjallsíma (Markaðs og miðlarannsóknir (MMR), 2016). Í könnun MMR var ekki reynt að afla upplýsinga um snjallsímaeign barna en í könnun hjá Netlu frá árinu 2017 kemur fram að börn á aldrinum 5-8 ára höfðu í 76% tilfella aðgang að tölvu, 27% þeirra voru með eigin spjaldtölvu og 60% höfðu aðgang að slíkri sem sameign fjölskyldunnar, 89% barnanna höfðu aðgang að netinu og 24% barnanna eru með eigin snjallsíma og loks höfðu 33% aðgang að slíkum hjá öðrum fjölskyldumeðlimum (Steingerður Ólafsdóttir, 2017). Líklega er rétt að leggja áherslu á þá niðurstöðu könnunarinnar að 24% barna á aldrinum 5-8 ára voru með eigin snjallsíma árið 2017 en ekki finnst tölfræði um hvert hlutfallið er árið 2022. Miðað við þróun á sviði tækni og algengi snjallsímaeignar á Íslandi er að minnsta kosti hægt að gera ráð fyrir að þetta hlutfall sé ekki minna en árið 2017 og líklega talsvert hærra. Hér er ekki ætlunin að fjalla frekar um klámnotkun barna en miðað við þá þróun sem orðið hefur í almennu aðgengi má gera ráð fyrir að aðgengi barna að klámefni hafi aukist verulega undanfarin ár. Umræða tengd börnum og klámi felst oft m.a. í því að ræða aðferðir til að takmarka aðgengi þeirra að kláminu. Meðal þeirra leiða er sú hugmynd stjórnvalda að nýta rafræn skilríki til þess að hefta aðgang barna

að klámi þannig að notandinn færi fram sönnun á aldri sínum (Snorri Másson, 2021). Ýmsar spurningar vakna við þá hugmynd að tengja einstaklingsbundin rafræn skilríki við klámnotkun. Í náninni framtíð má að minnsta kosti búast við að klámnotkun minnki ekki og að aðgengi verði áfram mikið. Í því samhengi eru þó jákvæð teikn á lofti þar sem nokkur þróun og aukning hefur orðið á klámefni sem mætti segja að sé siðferðislega gott (e. *ethical porn*, *feminist porn* eða *fair trade porn*). Í því felst að fullt samþykki aðila sé til staðar, komið er fram við þá af virðingu og þeir fá sanngjörn laun fyrir vinnu sína. Segja má að markmiðið með slíku klámefni sé að öllum viðkomandi aðilum líði vel og að mörk þeirra og þarfir séu virtar (Shae, 2020). Það er því ekki svo að breytingar á klámefni og notkun þess séu án undantekninga af hinu slæma enda er markmiðið með siðferðislega góðu klámi að uppfylla þarfir og langanir notenda en á sama tíma draga úr neikvæðum afleiðingum kláms.

Með þessari könnun er ætlunin að varpa ljósi á klámnotkun fólks, fá fram tölulegar upplýsingar um það hversu mikil notkunin er og önnur atriði er varðar notkunina. Helsta markmiðið með könnuninni er að svara því hversu algengur klámvandi er. Tilgátan sem gengið er út frá er að algengið sé á bilinu 1-5%. Jafnframt er vonast til að svara því hversu algengt er að neytendur á klámi upplifi með sér löngun til þess að draga úr eða hætta notkuninni en hér er gert ráð fyrir að allt að 10% þátttakenda upplifi slíka löngun.



## Aðferð

### Þátttakendur

Þátttakendur í rannsókninni voru 666 nemendur við Háskóla Íslands (HÍ) og Háskólans í Reykjavík (HR). Val á þeim fór þannig fram að tölvupóstur var sendur á alla nemendur HÍ en einnig á alla nemendur við sálfræðideild HR og því um hentugleikaúrtak að ræða.

### Mælitæki

Við rannsóknina var notast við spurningalista með 13 valkostaspurningum sem sneru að klámnotkun þátttakenda. Ein spurninganna fól í sér að ef svarað væri játandi þá var óskað eftir frekari skýringum. Spurningar og svarmöguleikar voru samdir af höfundi og eiga ekki neinn uppruna í öðrum prófum, hvort sem þau eru innlend eða erlend. Er því um að ræða frumsamda könnun að öllu leyti. Könnunina má sjá í viðauka I.

### Framkvæmd

Könnunin fór þannig fram að hún var sett upp á könnunarvefsíðunni Questionpro en í gegnum þjónustu vefsíðunnar fæst jafnframt samantekt á hrágögnum. Þegar könnunin var tilbúin var hún send til nemendaskrár HÍ sem sendi hana á 9.257 nemendur í grunnnámi við HÍ. Að auki var hún send til 250 nemenda í grunnnámi við sálfræðideild HR. Alls var könnunin því send til 9.507 háskólanema í grunnnámi. Hún var opin í þrjá daga og var lokað þegar svör hættu að berast.

Þátttakendur fengu engin sérstök fyrirmæli og var engin umbun boðin fyrir þátttöku. Þeim var aðeins tilkynnt að svör væri ekki hægt að rekja til einstakra þátttakenda og að þeim væri frjálst að sleppa einstökum spurningum.

## Niðurstöður

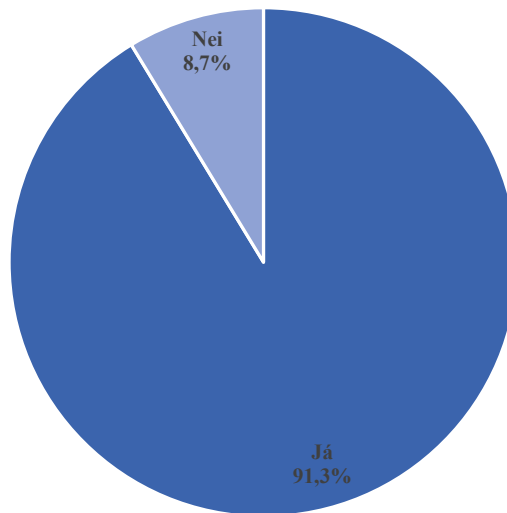
Úrvinnsla gagna fór fram í Excel.

Alls bárust 666 svör frá þátttakendum. Kynjaskipting var þannig að 33,6% (N=224) voru karlkyns, 65,7% (N=638) voru kvenkyns og 0,75% (N=5) skilgreindu kyn sitt sem „Annað“. Aldursskipting var þannig að 64,3% (N=429) voru í aldurshópnum 18-25 ára, 21% (N=140) voru 26-32 ára, 7,4% (N=49) voru 33-38 ára, 4,7% (N=31) voru 39-49 ára og loks voru 2,7% (N=18) 50 ára eða eldri.

Þátttakendur voru spurðir að því hvort þeir hefðu horft á klám. Mynd 1 sýnir að mikill meirihluti þátttakenda, eða 91,3%, hefðu horft á klám.

### Mynd 1

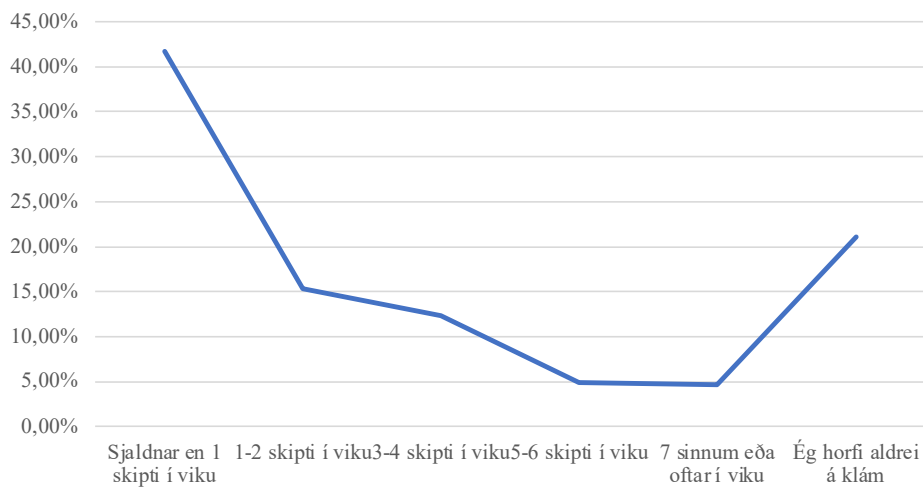
*Hefur þú horft á klám?*



Í kjölfar þess að spyrja hvort þátttakendur hefðu horft á klám var spurt hversu algengt að væri að þeir horfi á klám. Mynd 2 sýnir að flestir horfa á klám sjaldnar en einu sinni í viku. Hlutfall þátttakenda varð lægra eftir því sem spurt var um meiri notkun. Athygli vekur að 21,4% þátttakenda segist aldrei horfa á klám en á mynd 1 má sjá að 8,7% þátttakenda hafi ekki horft á klám. Þetta gefur til kynna að nokkur fjöldi hafi horft á eða séð eða horft á klám á einhverjum tímamarki en ekki lengur. Eins og mynd 2 sýnir eru tæp 10% þátttakenda sem horfa á klám á bilinu fimm til sjö sinnum í viku eða oftar.

## Mynd 2

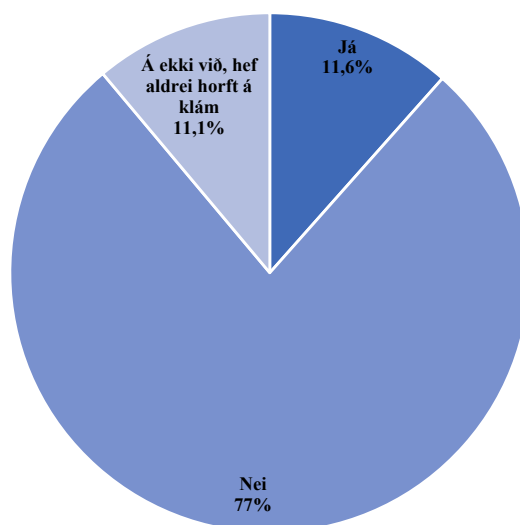
*Hversu algengt er að þú horfir á klám?*



Fyrsta rannsóknarspurningin lýtur að því hversu algengur klámvandi er. Á mynd 3 má sjá tölulegar upplýsingar um hlutfall þátttakenda sem telja sig eiga í erfiðleikum með hafa stjórn á klámnotkun eða hún truflar daglegt líf. Þar kemur fram að 11,6% þátttakenda telja sig eiga í slíkum erfiðleikum eða notkun þeirra valdi truflunum á daglegu lífi. Er þetta umtalsvert hærra hlutfall en gert var ráð fyrir en búist var við allt að 5%.

## Mynd 3

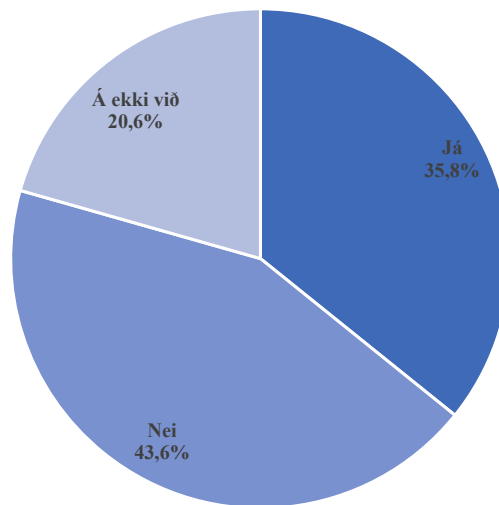
*Hlutfall þátttakenda sem telja sig eiga erfitt með að hafa stjórn á klámnotkun eða hún valdi annars konar truflunum á daglegu lífi.*



Mynd 4 sýnir hlutfall þátttakenda sem hafa gert tilraunir til þess að takmarka notkun á klámi eða hætta því alveg. Þar má sjá að 35,8% þátttakenda hafa gert óskilgreindar tilraunir til takmörkunar á klámnotkun sinni eða þrefaldur fjöldi þeirra sem töldu sig eiga erfitt með að hafa stjórn á klámnotkun eða hún hafi valdið truflunum á daglegu lífi.

#### Mynd 4

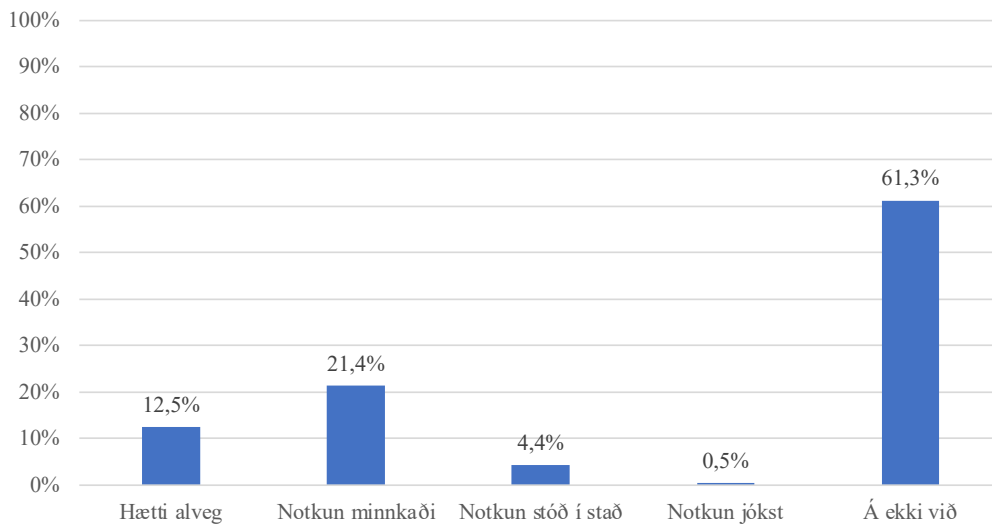
*Hlutfall þátttakenda sem hafa gert tilraunir til þess að takmarka notkun á klámi eða hætta því alveg*



Í kjölfar spurningarinnar um tilraunir til takmörkunar var spurt hversu vel viðkomandi hefði gengið að draga úr klámnotkun. Niðurstöður þeirrar spurningar er að finna á mynd 5. Þar má sjá að af þeim sem sögðust hafa gert tilraunir til að takmarka notkun sína voru um 34% sem ýmist hættu alveg eða drógu úr notkuninni. Þá voru samtals 4,9% þátttakenda, eða 32 talsins þar sem notkunin annað hvort stóð í stað eða jókst.

## Mynd 5

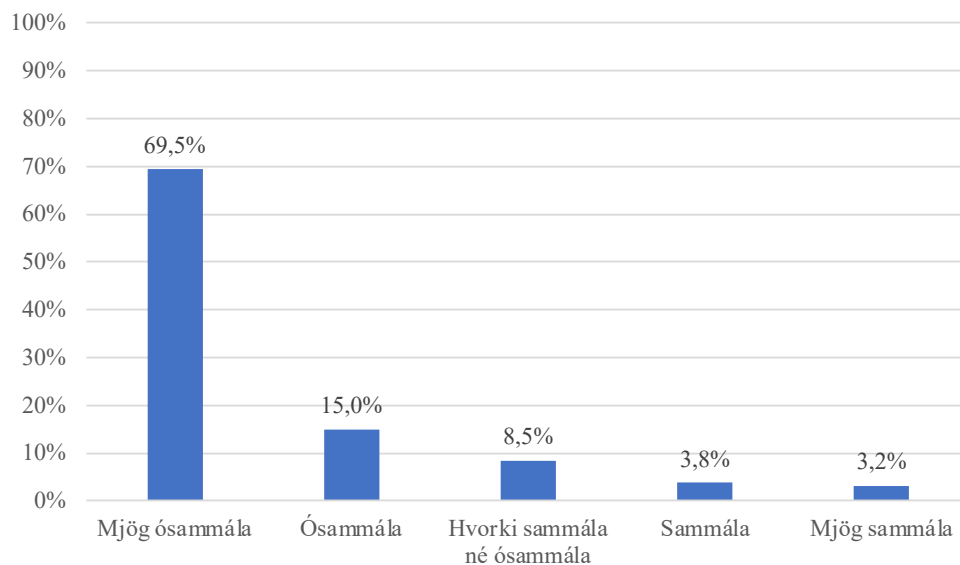
*Hvernig tókst þér að draga úr klámnotkuninni?*



Loks var spurt hversu sammála eða ósammála þátttakendur væru þeirri fullyrðingu að klámnotkun þeirra væri of mikil, hefði neikvæð áhrif á þá og að þeir þurfi aðstoð. Á mynd 6 má sjá að samtals eru 7% þátttakenda sammála eða mjög sammála um að klámnotkun þeirra sé of mikil, hafi neikvæð áhrif á þá og að þeir þurfi aðstoð. Jafnframt eru 8,5% sem svara þannig að þeir séu hvorki sammála né ósammála.

## Mynd 6

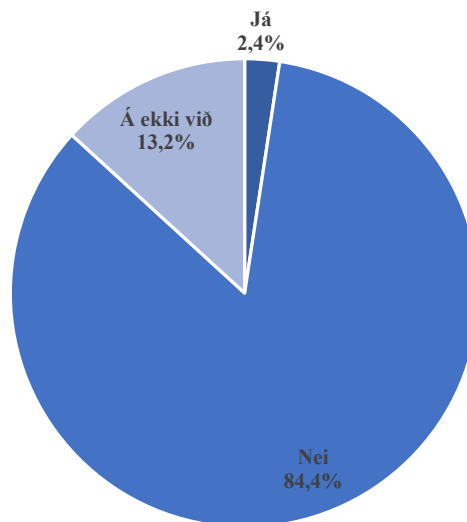
*Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingu: Klámnotkunin mín er of mikil og hefur neikvæð áhrif á mig, ég þarf aðstoð.*



Í kjölfar þess að spyrja hversu sammála eða ósammála þátttakandi var því að klámnotkun hans sé of mikil var spurt hvort einhver nákominn þátttakandanum, til dæmis maki, vinur eða ættingi hefði orðið var við eða nefnt að klámnotkun kunni að vera vandamál hjá þátttakandanum. Á mynd 7 má sjá niðurstöðurnar en samtals voru 16 þátttakendur eða 2,4% sem svöruðu játandi.

### Mynd 7

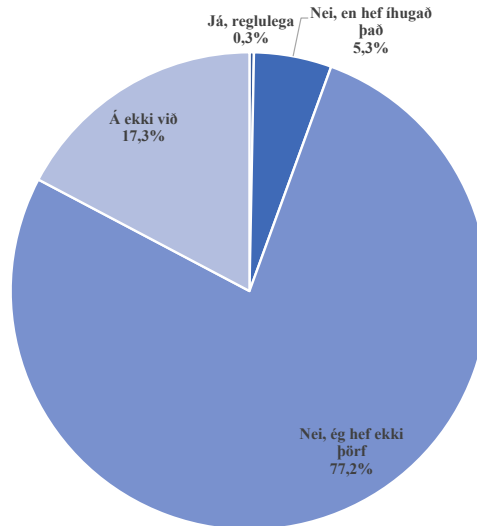
*Hefur einhver nákominn þér, til dæmis. maki, vinur eða ættingi, orðið var við og nefnt við þig að klámnotkun gæti verið vandamál hjá þér?*



Í þeim tilgangi að afla frekari upplýsinga um hugsanlegan klámvanda þátttakenda var spurt að því hvort viðkomandi hefði leitað sér einhvers konar aðstoðar vegna vandans. Það gæti verið sálfræðingur, geðlæknir eða annars konar ráðgjafi. Á mynd 8 er að finna niðurstöður þessarar spurningar en þar má sjá að 0,3% eða tveir þátttakendur svara því játandi, að þeir séu í reglulegum samskiptum við slíkan aðila. Til viðbótar eru 5,3% eða 35 þátttakendur sem hafa íhugað að leita aðstoðar vegna klámnotkunar.

## Mynd 8

Hefur þú leitað þér aðstoðar vegna klámnotkunar? Til dæmis. hjá sálfræðingi, geðlækni eða öðrum ráðgjöfum.



Í niðurstöðum könnunarinnar var almennt ekki gerður greinarmunur á svörum milli kynja þar sem þessi könnun átti ekki að svara neins konar spurningum um kynjaskiptingu í tengslum við klámvanda. Hins vegar reyndust niðurstöður þessa þátta áhugaverðar þegar kemur því hvort þátttakandi upplifi sig eiga við klámvanda að stríða. Afgerandi munur er á kynjum. Í töflu 1 má sjá skiptingu kynjanna þegar spurt var um erfiðleika með stjórn á klámnotkun og hvort þátttakandinn telji notkun sína vera vandamál.

### Tafla 1

*Kynjaskipting þátttakenda í niðurstöðum spurninga um hvort þátttakandi telji sig eiga í erfiðleikum með stjórn á klámnotkun og svo hvort hann telji notkun sína vera vandamál.*

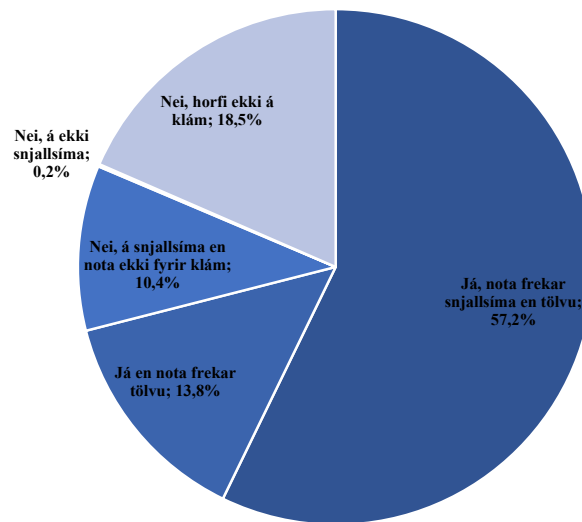
	KK (% af KK)	KVK (% af KVK)	Annað
Erfitt með að stjórna klámi	62 (27,8%)	14 (3,8%)	1
Telur notkun sína vera vandamál	32 (14,4%)	8 (2,2%)	1

*Skýring.* Á töflunni má sjá verulegan mun á hlutfalli þeirra sem telja sig eiga við klámvanda að stríða. Hlutfall karlkyns þátttakenda sem telja sig eiga erfitt með að stjórna klámnotkun er rúmlega sjöfalt hærra en kvenkyns þátttakenda.

Aðrar áhugaverðar niðurstöður úr könnuninni sneru að þætti snjallsíma við klámnotkun. Þrátt fyrir að það hafi ekki verið meðal markmiða með könnunni að svara því hversu hátt hlutfall snjallsímar skipa í klámnotkun þá eru niðurstöðurnar eftirtektarverðar. Á mynd 9 er að finna upplýsingar um hvernig þátttakendur sem nota klám nálgast það, hvort það var í snjallsíma og/eða tölvu. Þar má sjá að rúmlega helmingur þátttakenda notar frekar snjallsíma heldur en tölvu fyrir klámnotkun.

### Mynd 9

*Ef þú átt snjallsíma, notar þú hann til þess að horfa á klám?*



*Skýring.* Hlutfall þátttakenda sem nota snjallsíma frekar fyrir klámnotkun er 57,2% eða 381 af 666 en aðeins 13,8% eða 92 þátttakendur nota frekar tölvu fyrir klámnotkun.

Ennfremur er áhugavert hversu hátt hlutfall þátttakenda sem nota klám taka upplýstar ákvarðanir um það klámefni sem þeir nota, með tilliti til siðferðilegra þátta. Þessi spurning var óháð tíðni eða hvort viðkomandi eigi við klámvanda að stríða og sneri að því hvort viðkomandi geri einhvers konar greinarmun á uppruna eða innihaldi kláms með tilliti til siðferðilegra þátta. Var þar átt við tiltekna vefsíður, framleiðendur eða annað. Niðurstöður spurningarinnar komu verulega á óvart þar sem 29% eða 192 þátttakendur svöruðu játandi og gáfu frekari skýringar sem óskað var eftir.



## Umræða

Þessi könnun og verkefni veitir nauðsynlega og tímabæra innsýn inn í umfang notkunar á klámi á meðal háskólanema ásamt því að leggja fyrstu drög að kortlagningu klámvanda á Íslandi. Líkt og búast mátti við hafði mikill meirihluti þátttakenda horft á klám. Þó var aðeins hlutfall þeirra sem horfir á klám fimm sinnum eða oftar í viku ekki mjög hátt. Þetta mætti túlka þannig að umtalsverður fjöldi háskólanema horfi á klám að staðaldri en notkun þeirra er ekki mikil.

Með könnuninni var gerð tilraun til að greina hvort háskólanemar eigi við klámvanda að stríða í einhverjum tilfellum. Gert var ráð fyrir að 1-5% þátttakenda ættu við klámvanda að stríða en niðurstöður sýndu nokkuð hærra hlutfall. Þannig voru um 7% sem voru sammála eða mjög sammála því að notkun þeirra væri of mikil og þörf væri á aðstoð. Ennfremur voru 11,6% þátttakenda sem höfðu upplifað truflanir á daglegu lífi þeirra af völdum klámnotkunar og loks voru 36% sem höfðu gert tilraunir til að draga úr klámnotkuninni án þess að ástæður væru tilgreindar. Þessi hlutföll voru talsvert hærri en gert var ráð fyrir. Það kann að benda til þess að klámvandi kunni að vera algengur á meðal háskólanema en það kann einnig að orsakast að einhverju leyti af svarskekki. Hins vegar er óhætt að draga þá ályktun að nokkur fjöldi háskólanema hefur íhugað klámnotkun sína, þykir hún of mikil og jafnvel telur sig eiga við klámvanda að stríða. Í þessu samhengi er jafnframt mikilvægt að benda á að umfang eða algengi notkunar er ekki endilega til marks um klámvanda. Líkt og fjallað hefur verið um, geta tveir einstaklingar upplifað jafn mikla notkun með ólíkum hætti. Þannig gæti þátttakandi sem horfir á klám einu sinni til tvisvar í viku talið sig eiga við klámvanda að stríða á meðan næsti þátttakandi sem horfir á klám sex sinnum í viku gerir það ekki. Ljóst er að þetta gerir erfitt fyrir að afhæfa út frá tölfræðilegum niðurstöðum sem þessum en engu að síður er nauðsynlegt að afla gagnanna til þess að einhver mynd fái af notkun og hugsanlegum klámvanda.

Þrátt fyrir að kynjaskipting hafi ekki verið sérstakt atriði við greiningu á niðurstöðum kom í ljós að kynjahlutföll voru verulega ólík þegar kom að svörum við því hvort viðkomandi hefði átt í erfiðleikum með stjórn á klámnotkun og hvort notkunin gæti talist sem vandamál. Þar voru karlkyns þátttakendur í miklum meirihluta eða rúmlega sjöfalt hærra hlutfall heldur en kvenkyns þátttakendur. Búast mátti við kynjamun en þó kom verulega á óvart hversu mikill þessi munur var. Þessu til viðbótar kom á óvart hversu fáir þátttakenda hefðu leitað sér einhvers konar aðstoðar vegna klámnotkunar en þeir voru aðeins tveir talsins. Ýmsar

spurningar vakna í því samhengi en fyrst og fremst hvers vegna svo fáir leiti sér aðstoðar þar sem fjöldinn sem virðist upplifa vanda og jafnvel telja sig þurfa aðstoð er mun meiri. Svarið við því er þó ekki flókið þar sem slíkt getur verið mjög kostnaðarsamt og er ekki ýkja aðgengilegt enda fáir aðilar sem bjóða upp á sérhæfða ráðgjöf á þessu sviði. Raunar er það svo að ekki er vitað til þess að til sé nokkur fagaðili sem sérhæfir sig í ráðgjöf eða meðferð vegna klámvanda. Víða erlendis er hægt að fá aðstoð hjá slíkum aðilum en því miður er svo ekki á Íslandi enn sem komið er.

Markmiðið með þessari umfjöllun og könnun var að draga upp einfalda mynd af klámi, klámnotkun og klámvanda ásamt því að afla tölulegra gagna þar að lútandi. Ljóst er að slík umfjöllun er þó ekki einföld í ljósi mikils breytileika í rannsóknnum og skrifum um málefnið. Fyrir liggur að það sem fljótt á litið ætti að vera einfalt er í raun mjög flókið en þá er átt við skilgreiningu á klámi. Enn sem komið er hefur ekki fengist endanleg og ásættanleg niðurstaða á meðal fræðimanna um það hvernig skuli skilgreina klám. Flækjustigið verður ekki minna þegar mismunandi skilgreiningar innihalda yfirleitt svipaðar lýsingar og hugtök en eru þó sjaldan nákvæmlega eins. Vandamálið yrði þó ekki úr sögunni ef fræðasamfélagið kæmist að niðurstöðu um þessa skilgreiningu. Ástæða þess er að notandinn, sá sem svarar spurningum í rannsóknnum, kann að vera með verulega breytilega sýn á það hvað klám er. Einn notandi kann að sjá klám í einhverju sem annar sér ekki en það er smekkur þeirra sem ræður för. Dæmi um slíkt gæti verið að einn notandi notast við klámefni þar sem nekt kemur ekki við sögu en að jafnaði er gert ráð fyrir nekt í flestum skilgreiningum. Ef engin nekt er til staðar má velta fyrir sér hvort sé um klám að ræða ef skilgreining þess gerir kröfu um nekt. Af þessum sökum getur reynst verulega erfitt að framkvæma rannsóknir á klámi og klámnotkun og nauðsynlegt að vanda vel til verka og halda vel utan um aðgerðabindingu hugtaka áður en hafist er handa.

Með notkun á hugtakinu „klámvandi“ opnast fyrir þann möguleika að fólk sem upplifir einhvers konar vandamál eða óánægju með klámnotkun sína geti skilgreint vanda sinn án þess að þurfa að skilgreina sig sem fikil. Með því að nota þetta hugtak í stað klámfiknar býðst sá möguleiki að telja sig eiga við vanda að stríða sem ekki myndi teljast fikn. Í niðurstöðum þessarar könnunar má sjá vísbendingu um að einstaklingar hafi áhuga á að draga úr klámnotkun og sjái hana sem einhvers konar vandamál. Um 36% þátttakenda hafa gert tilraun til að draga úr klámnotkun sinni en aðeins tæp 12% hafa átt erfitt með að hafa stjórn á klámnotkun. Þetta kann að benda til þess að það sé nokkur fjöldi notenda á klámi sem eiga við

vægan sjálfsupplifaðan vanda að stríða sem ólíklegt væri að yrði kallaður klámfíkn. Hugtakið klámvandi er opnara og býður upp á meiri sveigjanleika í stigskiptingu á alvarleika vandans.

Með þessari könnun fæst löngu tímabær innsýn inn í það hversu umfangsmikill klámvandi er á meðal háskólanema. Tölulegar upplýsingar eða sambærileg innsýn hefur ekki verið fyrirferðarmikil á Íslandi og hefur umræða um klámvanda verið lítil sem engin. Hér hefur verið sýnt fram á að á meðal háskólanema kunni að vera umtalsverður fjöldi fólks sem á við klámvanda að stríða og virðist karlkynið vera þar í meirihluta. Svo virðist vera að nokkuð hátt hlutfall þeirra sem upplifa löngun til að draga úr klámnotkun takist það en niðurstöðurnar sýna að flestir þeirra sem gerðu tilraunir til að draga úr notkuninni tókst það. Notkun þeirra annað hvort stöðvaðist eða minnkaði. Það hlutfall sem ekki tókst að draga úr notkuninni, hún annað hvort stóð í stað eða jókst er sá hópur sem þarf að beina athygli að. Þessi hópur upplifir klámvanda og þennan hóp þarf að rannsaka betur til þess ásamt því að leita leiða til að veita aðstoð.

Yfirleitt snúast umræður og kannanir að því hversu hátt hlutfall ungmenna hafa horft á klám og aldur barna þegar þau fyrst sjá klám o.s.frv. (Guðbjörg Hildur Kolbeins, 2016; Ingibjörg Kjartansdóttir, 2022). Þó slíkar rannsóknir séu nauðsynlegar sem slíkar fæst engin mynd af því hversu algengt er að börn, unglingar eða fullorðnir eigi við klámvanda að stríða. Ljóst er að klámvandi er ekki bundinn við fullorðna og því nauðsynlegt að huga að klámvanda barna til að hægt sé að grípa inn í fyrr og fyrirbyggja djúpstæðari vandamál. Umfang aðgengis barna og unglunga að klámi er sannarlega áhyggjuefni þar sem snjallsímaeign er orðin mjög algeng (Steingerður Ólafsdóttir, 2017) og niðurstöður þessarar könnunar gefa til kynna að notkun snjallsíma fyrir klám er mikil. Þessir þættir eru augljóslega þess valdandi að aðgengi barna og unglunga að klámi er að mestu leiti óheft nema til sérstakra ráðstafana komi. Slíkar ráðstafanir væru helst settar upp í tækjunum af frumkvæði foreldra eða annarra. Í þessu samhengi má benda á þær niðurstöður þessarar könnunar að tæplega sex af hverjum tíu þátttakendum sem nota klám gera það í snjallsímanum sínum frekar en tölvu. Í raun mætti segja að aðgengi og framboð á klámi sé beinlínis til þess gert að skapa klámvanda. Af þessum sökum er nauðsynlegra en nokkru sinni fyrr að taka fræðslu föstum tökum og leggja metnað í að tryggja að börn og unglingar hafi óheft aðgengi að upplýsingum og þeim sé jafnframt gerður ljós munurinn á klámi og kynlífi milli tveggja einstaklinga.

Klámnotkun er þó fjarri því að vera alltaf vandamál, jafnvel þó hún sé mikil (Böthe, Tóth-Király, et al., 2020). Það getur jafnvel verið til þess gert að hafa jákvæð áhrif á kynlíf

hjá pörum og einstaklingar nota klám án vandamála í meirihluta tilfella, sbr. niðurstöður þessarar könnunar.

Niðurstöður könnunarinnar sýndu jafnframt að tæplega þriðjungur þátttakenda nota klám sem þeir velja sérstaklega með tilliti til siðferðislega þátta. Sú spurning bauð þátttakendum upp á að útskýra nánar í hverju það fólst. Það sem þátttakendur sögðust velja umfram annað var m.a. efni sem er framleitt af konum fyrir konur, heimagert efni, efni sem gefur samþykki, vilja og vellíðan aðilanna til kynna ásamt því að leita eftir ummerkjum um að leikarar í kláminu virðist njóta þess og séu þar af fúsum og frjálsum vilja. Svörin voru einnig þannig að þátttakendur reyndu að forðast tiltekið efni og vefsíður, ýmist vegna orðspors vefsíðunnar eða framleiðandans en einnig var algengt að þeir forðuðust hvers kyns klámefni sem sýndi eða gaf til kynna ofbeldi. Einnig er áhugavert að nokkur fjöldi þátttakenda sagðist helst nota Onlyfans. Fara þarf varlega í að draga ályktanir af þessari niðurstöðu þar sem mögulegt er að svarskekkju sé að gæta. Einstaklingar sem eru meðvitaðar um sína klámnotkun gætu verið líklegri til að taka þátt í þessari könnun vegna áhuga á málefninu. Þannig kann ofangreint hlutfall þeirra sem velja klámefni með tilliti til siðferðismála að vera lægra í almennum þýði en þessi könnun gefur til kynna.

Þessi könnun og niðurstöður hennar eru fyrsta skrefið í áttina að því að ná utan um hversu algengur klámvandi er á Íslandi. Þær gefa til kynna að að minnsta kosti sjö af hverjum hundrað háskólanemum telja klámnotkun sína vera vandamál og að þeir þarfnist aðstoðar við að ná tókum á honum. Ef þetta er raunverulegt hlutfall þeirra háskólanema sem eiga við klámvanda að stríða er ljóst að fjöldinn skiptir hundruðum eða yfir 600 nemendur í grunnnámi við Háskóla Íslands. Vissulega þarf að fara varlega í að alhæfa um almennt þýði í þessu samhengi en ljóst er að hlutfallið þarf ekki að vera hátt til þess að fjöldi einstaklinga sem eiga við klámvanda að stríða er verulega mikill.

Viða erlendis eru gerðar rannsóknir á umfangi klámvanda þrátt fyrir þær takmarkanir sem lýst hefur verið, m.a. vegna vandamála við skilgreiningar. Hér á Íslandi hafa verið gerðar fáar rannsóknir á klámnotkun en eins og áður hefur komið fram snúa þær nær eingöngu að því að kanna fjölda og aldur þeirra sem hafa séð eða notað klám. Það verður að teljast áhugavert og í raun undarlegt að engar rannsóknir hafi verið gerðar hér sem snúa að því að kanna umfang klámvanda. Enginn virðist hafa sýnt þeim þætti áhuga. Nauðsynlegt er að frekari rannsóknir verði gerðar á klámvanda á Íslandi til þess að fá skýra mynd af umfangi vandans

hjá ólíkum hópum samfélagsins. Jafnframt er þetta mikilvægt í því skyni að tekin verði skref í áttina að því að skapa rými fyrir vandann og aðstoð vegna hans í samfélaginu.

Hvað takmarkanir á aðferðafræði þessarar könnunar varðar má nefna nokkur atriði. Könnunin var að öllu leyti samin og framkvæmd af höfundi og átti sér enga sérstaka stoð í fyrri rannsóknum. Af þeirri ástæðu kann að vera að uppsetning spurninga hafi leitt til skekkju í svörum. Með öðrum orðum að í einhverjum tilfellum hafi svör ekki endilega endurspeglað raunverulega afstöðu þátttakenda hverju sinni sem rekja megi til orðlags eða uppsetningar spurningarinnar. Fátt benti þó til þess að svo væri og voru ekki gerðar sérstakar athugasemdir á þá vegu. Jafnframt þarf að taka tillit til þess að niðurstöðurnar endurspeglar afstöðu þeirra þátttakenda sem kusu að svara þessari könnun á þessum tímapunkti en það kann að hafa áhrif á niðurstöður. Er þá átt við að umtalsverð umræða hefur verið í samfélaginu um kynferðisleg málefni undanfarin tvö ár, sérstaklega hvað varðar hvers kyns ofbeldismenningu. Það kann að hafa þau áhrif að einstaklingar sem láta þau málefni sig varða hafi meiri áhuga á að svara könnun um klám og klámvanda. Svarskekkju kann því að gæta af þessum völdum.

Hagnýtingargildi þessarar könnunar er ótvírætt á ýmsa vegu. Í fyrsta lagi virðist engin rannsókn eða könnun farið fram héraendis með það að markmiði að fá yfirsýn eða kanna umfang klámvanda. Í öðru lagi nýtast niðurstöðurnar til þess að fá einhverja hugmynd um það hversu algengur klámvandi er í raun. Í þriðja lagi þykir nauðsynlegt að fræðileg umfjöllun og rannsóknir séu gerðar á klámnotkun og klámvanda og er þessi könnun eitt af fyrstu skrefunum í áttina að því. Rannsóknir og skrif um klámnotkun og klámvanda eru nauðsynlegur grundvöllur þess að hægt sé að taka upplýstar ákvarðanir um stuðning til handa þeim sem kljást við vandann. Ef engar upplýsingar eru til staðar um vandann mun reynast verulega erfitt að gera tillögur að því hvernig megi vinna gegn honum. Þar að auki yrði raunveruleg staða og umfang klámvanda aldrei meira en ágiskun sem auðvelt er að hrekja. Nauðsynlegt er að þegar einstaklingur upplifir vanda í persónulegu lífi sínu að hann geti leitað aðstoðar og að sú aðstoð geti miðast við þann vanda sem hann á við að etja.

Það er einlæg von höfundar að klámvandi fái meira pláss hjá sálfræðingum og öðrum aðilum heilbrigðiskerfisins fyrr en síðar. Þetta er vandi sem fær litla sem enga athygli en flestum er þó ljóst að hann er til staðar. Fjölmargir hafa upplifað vandann á eigin skinni eða sem makar einstaklinga með klámvanda og geta áhrifin á viðkomandi einstaklinga verið afar þungbær og langvarandi. Með komandi kynslóðum þar sem tækniþróun ýtir undir klámvanda er nauðsynlegt að bregðast við. Fari svo að ungt fólk með óheft aðgengi að klámi þrói með sér

klámvanda er mikilvægt að til staðar séu fagaðilar með djúpstæða þekkingu á vandanum sem geta veitt stuðning, ráðgjöf og aðstoð þegar þess er leitað. Því miður er það svo nú til dags að slíka aðstoð er ákaflega erfitt að finna hérlandis.

## Heimildaskrá

- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. útg.). [https://doi.org/https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596](https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596)
- Baranowski, A. M., Vogl, R., & Stark, R. (2019). Prevalence and Determinants of Problematic Online Pornography Use in a Sample of German Women. *Journal of Sexual Medicine, 16*(8), bls. 1274–1282. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.05.010>
- Böthe, B., Lonza, A., Štulhofer, A., & Demetrovics, Z. (2020). Symptoms of Problematic Pornography Use in a Sample of Treatment Considering and Treatment Non-Considering Men: A Network Approach. *Journal of Sexual Medicine, 17*(10), bls. 2016–2028. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.05.030>
- Böthe, B., Tóth-Király, I., Bella, N., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2021). Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use. *Psychology of Addictive Behaviors, 35*(2), 172–186. <https://doi.org/10.1037/adb0000603>
- Böthe, B., Tóth-Király, I., Potenza, M. N., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2020). High-Frequency Pornography Use May Not Always Be Problematic. *Journal of Sexual Medicine, 17*(4), 793–811. <https://doi.org/10.1016/J.JSXM.2020.01.007>
- Böthe, B., Tóth-Király, I., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2018). The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). *Journal of Sex Research, 55*(3), 395–406. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1291798>
- Carnes, P. (1983a). *Out of the shadows: Understanding sexual addiction*. Hazelden Publishing.
- Carnes, P. (1983b). Sexual addiction and compulsion: Recognition, treatment, and recovery. In *CNS Spectrums* (Issue 10). Hazelden Publishing. <https://doi.org/10.1017/s1092852900007689>
- Carnes, P. (1991). *Don't call it love: Recovery from sexual addiction*. Hazelden Publishing.
- Chen, L., & Jiang, X. (2020). The assessment of problematic internet pornography use: A comparison of three scales with mixed methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020488>
- de Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, A. L. (2019). Online porn addiction: What we know and what we don't—a systematic review. *Journal of Clinical Medicine, 8*(1). <https://doi.org/10.3390/JCM8010091>
- Íslensk erfðagreining (2016) Sótt 1. mars 2022 af <https://www.decode.is/fikn/>

- Grubbs, J. B., Kraus, S. W., Perry, S. L., Lewczuk, K., & Gola, M. (2020). Moral Incongruence and Compulsive Sexual Behavior: Results From Cross-Sectional Interactions and Parallel Growth Curve Analyses. *Journal of Abnormal Psychology*. <https://doi.org/10.1037/abn0000501>
- Guðbjörg Hildur Kolbeins. (2016). *Klámnotkun íslenskra framhaldsskólanema*. Heimkaup. (2022). Sótt 1. febrúar 2022 af <https://www.heimkaup.is/unadsvorur>
- Páll Sigurðsson. (2019). *Lögfræðiorðasafnið*. Sótt 6. mars 2022 af <https://idord.arnastofnun.is/leit/kl%C3%A1m/ordabok/LOGFR>
- Ingibjörg Kjartansdóttir. (2022). Börn og netmiðlar. *Fjölmiðlanefnd Menntavísindastofnunar, 4. hluti*. Menntavísindastofnun.
- Kohut, T., Balzarini, R. N., Fisher, W. A., Grubbs, J. B., Campbell, L., & Prause, N. (2020). Surveying Pornography Use: A Shaky Science Resting on Poor Measurement Foundations. In *Journal of Sex Research* (Vol. 57, Issue 6, pp. 722–742). Routledge. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1695244>
- Kraus, S. W., Krueger, R. B., Briken, P., First, M. B., Stein, D. J., Kaplan, M. S., Voon, V., Abdo, C. H. N., Grant, J. E., Atalla, E., & Reed, G. M. (2018). Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. *World Psychiatry, 17*(1), bls. 109–110. <https://doi.org/10.1002/WPS.20499>
- Kraus, S. W., Voon, V., & Potenza, M. N. (2016). Should compulsive sexual behavior be considered an addiction? *Addiction, 111*(12), bls. 2097–2106. <https://doi.org/10.1111/add.13297>
- Kuzma, J. M., & Black, D. W. (2008). Epidemiology, Prevalence, and Natural History of Compulsive Sexual Behavior. In *Psychiatric Clinics of North America* (31. útg., 4 tölubls., bls. 603–611). <https://doi.org/10.1016/j.psc.2008.06.005>
- Laier, C., Pawlikowski, M., Pekal, J., Schulte, F. P., & Brand, M. (2013). Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference. *Journal of Behavioral Addictions, 2*(2), bls. 100–107. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.002>
- MBL. (2022). *Gerður í Blush er Markaðsmanneskja ársins*. MBL. Sótt 4. mars 2022 af [https://www.mbl.is/vidskipti/frettir/2022/02/03/gerdur\\_i\\_blush\\_er\\_markadsmanneskja\\_a\\_rsins/](https://www.mbl.is/vidskipti/frettir/2022/02/03/gerdur_i_blush_er_markadsmanneskja_a_rsins/)



- McKee, A., Byron, P., Litsou, K., & Ingham, R. (2020). An Interdisciplinary Definition of Pornography: Results from a Global Delphi Panel. *Archives of Sexual Behavior*, 49(3), bls. 1085–1091. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01554-4>
- Mestre-Bach, G., Blycker, G. R., & Potenza, M. N. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), bls. 181–183. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00015>
- Markaðs og miðlarannsóknir. (2016). *Íslendingar snjallsímavæddir*. Sótt 4 mars. 2022 af <https://mmr.is/frettir/birtar-nieurstoeur/552-islendingar-snjallsimavaeddir>
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young’s Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), bls. 1212–1223. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2012.10.014>
- Peele, S. (1975). *Love and Addiction*. Broadrow Publications.
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2011). The use of sexually explicit internet material and its antecedents: A longitudinal comparison of adolescents and adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), bls. 1015–1025. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9644-x>
- Reid, R. C., Li, D. S., Gilliland, R., Stein, J. A., & Fong, T. (2011). Reliability, validity, and psychometric development of the pornography consumption inventory in a sample of hypersexual men. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37(5), bls. 359–385. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.607047>
- Rudgley, R. (2000). *The Lost Civilizations of the Stone Age*. Free Press.
- Shae, A. (2020). *What Is Ethical Porn? How To Spot It + 11 Places To Watch*. Mindbodygreen. <https://www.mindbodygreen.com/articles/ethical-porn>
- Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells, D. E. (2012). A review of internet pornography use research: Methodology and content from the past 10 years. In *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* (15. útg., 1. tölubl., bls. 13–23). <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0477>
- Sniewski, L., Farvid, P., & Carter, P. (2018). The assessment and treatment of adult heterosexual men with self-perceived problematic pornography use: A review. *Addictive Behaviors*, 77, bls. 217–224. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2017.10.010>
- Snorri Másson. (19. nóvember 2021). *Hyggjast nota rafræn skilríki til að loka á klám fyrir börn*. MBL. <https://www.visir.is/g/20212185600d>

- Steingerður Ólafsdóttir. (2017). *Netla-Veftimarit um uppeldi og menntun Smábörnin með snjalltaekin Aðgangur barnanna og viðhorf foreldra.*
- Stringer, C. (2016). The origin and evolution of homo sapiens. In *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* (371. útgáfa, 1698. tölubl.). Royal Society of London. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0237>
- Wéry, A., & Billieux, J. (2017). Problematic cybersex: Conceptualization, assessment, and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, bls. 238–246. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2015.11.007>
- World Health Organization. (2019). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (11. útgáfa). <https://icd.who.int/dev11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1630268048>
- Zattoni, F., Gül, M., Soligo, M., Morlacco, A., Motterle, G., Collavino, J., Barneschi, A. C., Moschini, M., & Moro, F. D. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on pornography habits: a global analysis of Google Trends. *International Journal of Impotence Research*, 33(8), 824–831. <https://doi.org/10.1038/S41443-020-00380-W>
- Þingskjal 296, 1996-1997. (n.d.). *Þingskjal 296. Frumvarp til breytingar á almennum hegningarlögum. Alþingistiðini A-deild, 121. ingistiðindi A-deild, https://www.althingi.is/altext/121/s/0029.html.*

# Viðauki I

## Klámnotkun BS-2022

Kæri þáttakandi, takk fyrir að svara þessari stuttu könnun fyrir mig. Hún er liður í BS-verkefni í sálfræði þar sem umfjöllunarefnið í einföldu máli er klám og klámnotkun. Könnuninni er ætlað að gefa einfalda mynd af klámnotkun fólks á ýmsum aldri. Spurningarnar snúa þar af leiðandi að einkalífi fólks og því mikilvægt að taka fram að svörin verður ekki hægt að tengja við einstaka svarendur og í þeim felast engar upplýsingar sem hægt er að persónugreina.

Vinsamlegast reyndu að velja svör sem eru sem næst því að endurspeglar afstöðu þína eða hegðun hverju sinni.

Athugaðu að þér ber ekki skylda að svara öllum spurningum

### Aldur

- 18-25
- 26-32
- 33-38
- 39-49
- 50+

### Kyn

- KK
- KVK
- Annað

**Hefur þú horft á klám?**

- Já
- Nei

**Hversu algengt er að þú horfir á klám?**

- Sjaldnar en 1 skipti í viku
- 1-2 skipti í viku
- 3-4 skipti í viku
- 5-6 skipti í viku
- 7 sinnum eða oftar í viku
- Ég horfi aldrei á klám

**Horfir þú á klám í einrúmi eða með einhverjum?**

- Alltaf í einrúmi
- Oftast í einrúmi en stundum með maka/félaga
- Oftast með maka/félaga en stundum í einrúmi
- Alltaf með maka/félaga
- Á ekki við, hef aldrei horft á klám

Gerir þú einhvern greinarmun á uppruna eða innihaldi kláms með tilliti til siðferðislegra álitamála?  
T.d. frá hvaða vefsíðu, framleiðanda eða annað

- Nei
- Á ekki við, horfi ekki á klám
- Já (vinsamlegast útskýrðu nánar)

(vinsamlegast útskýrðu nánar)

Ef þú átt snjallsíma, notar þú hann til þess að horfa á klám?

- Já, nota frekar snjallsímann heldur en tölvuna
- Já en nota frekar tölvu
- Nei, á snjallsíma en hef aldrei notað hann fyrir klám
- Nei, á ekki snjallsíma
- Nei, horfi ekki á klám

Hefur þú átt erfitt með að hafa stjórn á þinni klámnotkun, eða veldur það annars konar truflunum á daglegu lífi?

- Já
- Nei
- Á ekki við, hef aldrei horft á klám

Hefur þú gert tilraunir til að takmarka notkun á klámi eða hætta því alveg?

- Já
- Nei
- Á ekki við

Hvernig tókst þér að draga úr klámnotkuninni?

- Vel, ég hætti alveg
- Ágætlega, notkun minnkaði
- Notkunin stóð í stað
- Notkunin varð meiri
- Á ekki við

Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingu: Klámnotkunin mín er of mikil og hefur neikvæð áhrif á mig, ég þarf aðstoð.

- Mjög ósammála
- Ósammála
- Hvorki sammála né ósammála
- Sammála
- Mjög sammála

Hefur einhver nákominn þér, t.d. maki, vinur eða ættingi, orðið var við og nefnt við þig að klámnotkun gæti verið vandamál hjá þér?

- Já
- Nei
- Á ekki við

Hefur þú leitað aðstoðar vegna klámnotkunar? T.d. hjá sálfræðingi, geðlækni eða öðrum ráðgjöfum.

- Já, ég er í reglulegum samskiptum við slíkan aðila
- Nei, en hef íhugað það
- Nei, ég hef ekki haft þörf fyrir slíkt
- Á ekki við

Takk kærlega fyrir þátttökuna!

## Myndaskrá

- Mynd 1** Hefur þú horft á klám?
- Mynd 2** Hversu algengt er að þú horfir á klám?
- Mynd 3** Hlutfall þátttakenda sem telja sig eiga erfitt með að hafa stjórn á klámnotkun eða hún valdi annars konar truflunum á daglegu lífi
- Mynd 4** Hlutfall þátttakenda sem hafa gert tilraunir til þess að takmarka notkun á klámi eða hætta því alveg
- Mynd 5** Hvernig tókst þér að draga úr klámnotkuninni?
- Mynd 6** Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingu: Klámnotkunin mín er of mikil og hefur neikvæð áhrif á mig, ég þarf aðstoð.
- Mynd 7** Hefur einhver nákominn þér, til dæmis. maki, vinur eða ættingi, orðið var við og nefnt við þig að klámnotkun gæti verið vandamál hjá þér?
- Mynd 8** Hefur þú leitað þér aðstoðar vegna klámnotkunar? Til dæmis. hjá sálfræðingi, geðlækni eða öðrum ráðgjöfum.
- Mynd 9** Ef þú átt snjallsíma, notar þú hann til þess að horfa á klám?

## Töfluskrá

- Tafla 1** Kynjaskipting þátttakenda í niðurstöðum spurninga um hvort þátttakandi telji sig eiga í erfiðleikum með stjórn á klámnotkun og svo hvort hann telji notkun sína vera vandamál