



Háskólinn
á Akureyri
University
of Akureyri

Kynfræðsla, hvað er nú það?

Grunnur að góðu kynheilbrigði

Arndís Ósk Arnarsdóttir og Sunnefa Níelsdóttir

Kennaradeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
2022

Kynfræðsla, hvað er nú það?

Grunnur að góðu kynheilbrigði

Arndís Ósk Arnarsdóttir og Sunnefa Níelsdóttir

12 eininga lokaverkefni í grunnskólakennarafræði
sem er hluti af
Baccalaureus Educationis-prófi í kennarafræðum

Leiðsögukennari: Finnur Friðriksson

Kennaradeild
Hug- og félagsvísindasvið
Háskólinn á Akureyri
Akureyri, maí 2022

Titill: Kynfræðsla, hvað er nú það?

Stuttur titill: Grunnur að góðu kynheilbrigði

12 eininga bakkalárprófsverkefni sem er hluti af Baccalaureus Educationis -prófi í kennarafræðum.

Höfundarréttur © 2022 Arndís Ósk Arnarsdóttir og Sunnefa Níelsdóttir
Öll réttindi áskilin

Kennaradeild

Hug- og félagsvísindasvið

Háskólinn á Akureyri

Sólborg, Norðurlóð 2

600 Akureyri

Sími: 460 8000

Skráningarupplýsingar:

Arndís Ósk Arnarsdóttir og Sunnefa Níelsdóttir, 2022, bakkalárprófsverkefni,
Kennaradeild, Hug- og félagsvísindasvið, Háskólinn á Akureyri, 51 bls.

Akureyri, maí 2022

Ágrip

Verkefni þetta er unnið til B.Ed.-prófs í kennarafræðum við Kennaradeild Háskólans á Akureyri. Viðfangsefni verkefnisins er námsgreinin kynfræðsla, þar sem sjónum er beint að námsgreininni á grunnskólastigi. Ákall um aukna og markvissari kynfræðslu í skólakerfinu á Íslandi varð kveikjan að vali þessa verkefnis. Hér verður fjallað um námsgreinina, markmið hennar, tilgang og mikilvægi. Í fyrra hluta verkefnisins er áhersla lögð á að fjalla almennt um kynfræðslu og þau viðfangsefni sem viðkoma námsgreininni eins og kynþroska, kynlíf, kynsjúkdóma, kynheilbrigði og fleira svo dæmi séu tekin. Seinni hluta verkefnisins skiptist í tvo hluta þar sem rýnt verður í *Aðalnámskrá grunnskóla* ásamt lögum og öðrum reglugerðum með það að markmiði að kanna hvernig kynfræðsla kemur þar fyrir. Að hve miklu leyti á grunnskólinn að sinna kynfræðslu? Hvar á sú kennsla að fara fram? Og hver ber ábyrgð á kynfræðslunni? Þá verður í síðari hluta greint frá útgefnu námsefni sem er hugsað til notkunar í kennslu í kynfræðslu. Er til mikið og fjölbreytt útgefið efni fyrir kynfræðslu í grunnskólum? Er efnið uppfært reglulega og stenst það hraðar samfélagsbreytingar og tímans tönn?

Abstract

This project is a final assignment for a B.Ed.-degree within the Faculty of Education at the University of Akureyri. The subject of this assignment is sex education, where the focus is on the subject at the primary school level. The request for increased and more targeted sex education in the school system in Iceland became the trigger for the choice of this assignment. Here we will discuss the subject, its aims, purpose and importance. In the first part of the assignment, great emphasis is placed on discussing sex education in general and the topics related to sex education, such as sexual maturity, sex, sexually transmitted diseases and more. The second part of the assignment is divided into two parts, where the National Curriculum Guide for Compulsory Schools is first reviewed, along with laws and other regulations, with the aim of examining how sex education takes place there. To what extent should the primary school provide sex education? Where should that teaching take place? And who is responsible for sex education? The second part will also report on published study material that is intended for use in teaching sex education. Is there a large and varied publication of material for sex education in primary schools? Is the material updated regularly and can it withstand fast social changes and the ravages of time?

Þakkarorð

Við viljum byrja á því að þakka Finni Friðrikssyni fyrir góða leiðsögn og alla aðstoðina. Sólveig María Árnadóttir og Helena Sjørup Eiríksdóttir fá sérstakar þakkir fyrir prófarkalestur og yfirferð heimilda. Í lokin viljum við svo þakka fjölskyldum okkar fyrir alla þössunina meðan á þessu stóð.

Efnisyfirlit

1	INNGANGUR	9
2	ALMENNT UM KYNFRÆÐSLU	10
2.1	KYNÞROSKI.....	10
2.1.1	<i>KYNÞROSKI STÚLKNA</i>	12
2.1.2	<i>KYNÞROSKI DRENGJA</i>	13
2.2	KYNHEILBRIGÐI.....	15
2.2.1	<i>KYNLÍF</i>	18
2.2.2	<i>SJÁLFSFRÓUN</i>	19
2.2.3	<i>KLÁM</i>	21
2.2.4	<i>GETNAÐUR OG ÓTÍMABÆR ÞUNGUN</i>	22
2.2.5	<i>GETNAÐARVARNIR</i>	24
2.3	KYNSJÚKDÓMAR.....	26
2.3.1	<i>HIV</i>	27
2.3.2	<i>SÁRASÓTT</i>	28
2.3.3	<i>KLAMYDÍA</i>	29
2.3.4	<i>LEKANDI</i>	29
2.3.5	<i>KYNFÆRAVÖRTUR</i>	30
2.3.6	<i>KYNFÆRAÁBLÁSTUR</i>	30
2.3.7	<i>LIFRARBÓLGA B</i>	31
2.3.8	<i>FLATLÚS</i>	32
2.3.9	<i>KLÁÐAMAUR</i>	33
2.4	SAMANTEKT	33
3	STAÐA KYNFRÆÐSLU	35
3.1	ADALNÁMSKRÁ GRUNNSKÓLA.....	35
3.2	LÖG OG REGLUGERÐIR	37
3.3	HVER SÉR UM KENNSLUNA?	38
4	NÁMSEFNI	40
4.1	HVAÐA NÁMSEFNI ER NÚ ÞEGAR TIL?	40
4.2	HVAÐ MÁ BÆTA?	43
5	UMRÆÐUR	45
6	LOKAORÐ	47
	HEIMILDASKRÁ	48

1 Inngangur

Verkefni þetta skiptist í sex meginkafla sem fjalla allir að einhverju leyti um kynfræðslu í grunnskólum. Fyrsti kafli er inngangur þar lýsing er á verkefninu og markmiði þessi. Í öðrum kafla verður fjallað almennt um kynfræðslu og þau atriði sem snúa að henni ásamt því sem fjallað verður um kynheilbrigði og þau atriði sem leggja grunn að góðu kynheilbrigði. Einnig verður farið ítarlega í kaflanum yfir helstu kynsjúkdóma sem greinast á Íslandi. Í þriðja kafla verður farið yfir hvernig kynfræðsla birtist í *Aðalnámskrá grunnskóla* auk þess sem lög og reglugerðir verða skoðaðar. Í fjórða kafla verður fjallað um námsefni sem snýr að kynfræðslukennslu hvort sem um ræðir formlegt eða óformlegt námsefni. Í fimmta kafla verða umræður þar sem við eigin skoðanir höfundu á efni verkefnisins verða lagðar fram. Verkefnið endar síðan á lokaorðum þar sem það er dregið saman.

Áhuginn fyrir því að fjalla um kynfræðslu í þessu verkefni kviknað út frá þeirri umræðu sem hefur verið áberandi undanfarið í samfélaginu sem kemur fram eins og ákall um betri og markvissari kynfræðslu í skólum landsins. Þar erum við sammála en sem svo virðist vera sem að kynfræðsla sé ennþá feimnismál og hún eigi sér engan samastað í *Aðalnámskrá grunnskóla*, heldur sé hún samþætt öðrum námsgreinum en að okkar mati ætti kynfræðsla að vera sjálfstæð námsgrein

Við sem verðandi grunnskólakennarar viljum sjá breytingar í tengslum við kynfræðslu svo framtíðarnemendur okkar fái góða fræðslu. Hlutverk grunnskóla er að undirbúa nemendur fyrir framtíðina og teljum við mikilvægt að grunnur að góðu kynheilbrigði falli að hluta til á ábyrgð skólanna.

2 Almennt um kynfræðslu

Kynfræðsla getur farið yfir mjög vítt efni. Erla Ragnarsdóttir og Þórhalla Arnarsdóttir (2007, bls. 9) fjalla í kennsluleiðbeiningaheftinu *Um stelpur og stráka* um að í kynfræðslu sé meðal annars farið yfir kynþroskaaldurinn og þær breytingar sem verða á líkamanum á þeim tíma. Þá ætti að þeirra mati að leggja mikið upp úr kynheilbrigði, að kynna mannveruna sem kynveru og fjalla um jákvæða sjálfsmynd.

Á vef Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (2018) má finna hugmyndir að því hvernig væri hægt að setja kynfræðslu upp alveg frá 1. bekk og upp í 10. bekk. Þá er hægt að byrja á að kenna yngstu krökkunum um líkama sinn og að bera virðingu fyrir sér og öðrum. Kenna þeim um sína eigin líðan og tilfinningar, sjálfsmynd og samskipti. Seinna meir er hægt að fara að fjalla meira um kynþroskann og þær breytingar sem eiga sér stað þá. Sjálfsmynd, líkamsímynd og félagsþrýstingur eru allt hlutir sem gott er að ræða í kynfræðslu. Kynheilbrigði og kynhneigð, getnaðarvarnir og kynsjúkdómar, sambönd og klám eru einnig þættir sem falla undir kynfræðsluna ásamt svo mörgu öðru (Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, 2018).

Að okkar mati skiptir máli að kenna kynfræðslu og ræða þessa hluti. Það er betra að vera undirbúinn og vita hvað maður vill heldur en að vita lítið sem ekkert og geta til dæmis ekki sett sér mörk í kynlífi, vita ekki hvaða getnaðarvarnir eru í boði eða átta sig á hver maður er sem einstaklingur. Börn og unglingar ættu ekki að þurfa að komast að þessu upp á eigin spýtur og ættu fullorðnir að vera tilbúnir til þess að kenna þeim og aðstoða eins vel og þeir geta.

Hér á eftir verður fyrst fjallað almennt um kynþroska og þar á eftir hvaða breytingar eiga sér stað hjá bæði stúlkum og drengjum á meðan kynþroskaskeiðinu stendur. Þar á eftir verður fjallað um kynheilbrigði og tekin fyrir umfjöllun um kynlíf, klám og fleira. Því næst verða teknir fyrir helstu kynsjúkdómar sem vart verður við á Íslandi og endar kaflinn svo á samantekt.

2.1 Kynþroski

Kynþroskaskeið (e. puberty) og gelgjuskeið (e. adolescence) eru oft tengd saman. Þá er talað um að gelgjuskeiðið standi yfir frá því að kynþroskaskeiðið hefst og þar til einstaklingur hefur náð fullorðinsaldri. Síðan er talað um að kynþroskaskeið standi yfir frá aldrinum 9 til 16 ára þó

að dæmi séu til um að það geti hafist fyrr. Á þessum skeiðum verða líkamlegar breytingar, þá aðallega á kynfærum sem veldur því að æxlun getur átt sér stað, þá á sér einnig stað vaxtarkippur. Þetta eru breytingar sem tengjast kynþroskaskeiðinu. Einnig verða breytingar á tilfinninga- og félagsþroska ásamt andlegum þroska en það eru breytingar sem tengjast gelgjuskeiðinu (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007a).

Kynþroski er óhjákvæmilegur en það eru ýmis atriði sem geta haft áhrif á hann. Erfðabættir hafa mikið að segja auk þess sem kyn einstaklings hefur áhrif. Talið er að stelpur byrji að meðaltali tveimur árum fyrr á kynþroskaskeiðinu heldur en strákar. Næring einstaklinga getur einnig haft áhrif, þá aðallega hjá stelpum, ef þær þjást af vannæringu getur það seinkað kynþroska hjá þeim (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007a).

Á kynþroskaskeiði fer af stað efni í heilanum sem kallast losunarpáttur kynstýrihormóna (e. gonadotropin releasing factor), þetta efni örvar heiladingul til þess að setja af stað kynstýrihormón. Tvennskonar kynstýrihormón fara af stað, eggbússtýrihormón (ESH) og gulbrússtýrihormón (GSH). Hormónin örva eistu og eggjastokka til þess að mynda kynhormón. Þessi kynhormón fara síðan af stað um líkamann og þá fara af stað þær líkamlegu breytingar sem verða á kynþroskaskeiðinu (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007a).

Ýmis einkenni kynþroskaskeiðs eru mismunandi eftir kyni. Þó eru sum sem kynin eiga sameiginleg. Þar má nefna að húðin verður feitari og þá myndast unglingsbólur. Hárvöxtur eykst og einnig á vaxtarkippur sér stað. Hjá báðum kynjum dýpkar röddin. Öll þessi einkenni koma fram á misáberandi hátt (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007a).

Hér á eftir verður kynþroska drengja og stúlkna gerð frekari skil. Vert er að taka fram að kynjatvíhyggja (e. gender dualism) er ríkjandi í lögum um grunnskóla og *Aðalnámskrá grunnskóla* þar sem einungis er gert ráð fyrir tveimur kynjum, það er karlkyni og kvenkyni. Þá er ætlunin í þessu verkefni ekki að ýta frekar undir þessa kynjatvíhyggju með því að fjalla einungis um þessi tvö kyn í þessum líffræðilega hluta. Höfundar eru fullmeðvitaðir um mikilvægi þess að vera meðvitaður um að kynin séu fleiri en tvö og að fólk skilgreini sig í dag út frá öðru en karl- og kvenkyni.

2.1.1 Kynþroski stúlkna

Kynþroskaskeiðið hjá stúlkum á sér stað á mismunandi aldri en byrjar yfirleitt um 9 ára aldur þó það séu einhverjar stúlkur sem að byrja á kynþroskaskeiðinu þegar þær eru einungis um 8 ára. Kynþroskaskeiðið stendur yfirleitt frá 9 ára aldri til 16 aldurs en er því yfirleitt talið vera full lokið í kringum 17-18 ára aldur. Fyrstu einkenni hjá stúlkum við upphaf kynþroskaskeið er yfirleitt að hörð og jafnvel aum kúla hefur myndast undir vörtubaug brjóstanna en þessi breyting gerist að meðaltali við 10-11 ára aldur. Það getur tekið allt að fjórum árum fyrir brjóstin að ná fullum þroska sínum en stærð þeirra getur þó breyst eftir þann tíma (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007b).

Yfirleitt hefjast fyrstu tíðablæðingar hjá stúlkum um það bil tveimur árum eftir að brjóstin byrjar að stækka. Yfirleitt eru eggjastokkarnir tveir og eru þeir hvor sínum megin við legið og í hverjum tíðahring þá losnar ein eggfruma úr öðrum hvorum eggjastokknum sem berst síðan í eggjaleiðarann og þaðan fer fruman niður í legið á þrem til fjórum dögum. Á meðan þetta á sér stað hefur legslíman sem klæðir legið á konum þykknað og gerist það þegar eggfruman fyllist af blóði sem og öðrum vökva. Ef eggfruman frjógast ekki hrörnar hún og deyr, þá losnar legslíman frá legveggnum og berst út úr líkamanum í gegnum leggöngin og það er tíðablóð (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007b). Það er talið vera nokkuð algengt að egglos fylgi ekki hverjum tíðahring þegar um byrjun tíðablæðinga er að ræða en yfir 90% þeirra stúlkna sem að byrjar á blæðingum 13 ára eða yngri eru yfirleitt komnar með reglulegan tíðahring með egglosi innan tveggja ára frá því að blæðingar byrjuðu. Hjá þeim stúlkum sem fyrstu tíðir hefjast seinna getur það tekið allt undir fjögur ár áður en að regla kemst á tíðirnar og egglosið. Hver tíðahringur tekur um það bil einn mánuð eða á bilinu 25-32 daga og er hann fyrst um sinn oftast en ekki óreglulegur (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007b).

Kynfæri stúlkna gera þeim kleift að njóta kynlífs bæði með sjálfum sér og öðrum, kynfærin sjá einnig um að framleiða egg og sjá til þess að vernda og næra frjógvað egg þar til að fóstur nær fullum þroska og kynfærin sjá líka um að fæða barn. Ytri kynfæri stúlkna er sá hluti kynfæra sem er sjáanlegur utan líkamans og er yfirleitt kallað píka (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007b). Svæðið sem er í kringum leggangaopið kallast skapabarmur en snípurinn er staðsettur fyrir ofan þvagrásaropið og er það lítið og mjög næmt líffæri vegna þess að þar eru mikið af taugaendum sem að gerir snípinn næman fyrir snertingu. Þegar snípurinn er örvaður fá stúlkur oft fullnægingu. Allar stúlkur fæðast með þunna himnu sem hylur leggangaopið en þessi himna

heitir meyarhaftið og er tilgangur þess að verja leggöngin fyrir óhreinindum. Þegar stúlkur eru komnar á unglingsaldur er yfirleitt lítið eftir af himnunni og það sem eftir er fer við fyrstu samfarir og getur blætt lítið þegar að meyarhaftið fer (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2007b).

Innri kynfæri stúlkna er sá hluti kynfæra þeirra sem eru staðsett inn í líkamanum og eru því ekki sjáanleg með berum augum en þar eru eggjastokkar, eggjaleiðarar, leg, legháls og leggöng. Eggjastokkarnir eru yfirleitt tveir og er hlutverk þeirra að geyma eggfrumurnar en stúlkur fæðast með þúsundir eggja í eggjastokkunum. Eggjastokkarnir eru oftar en ekki kallaðir kynkirtlar vegna þess að þeir sjá um að framleið estrógen og prógesterón sem að eru kynhormón stúlkna. Hver stúlka hefur tvo eggjaleiðara sem að tengja saman legið og eggjastokkanna, eggjaleiðararnir eru í kringum 10 cm á lengd og eru þeir holir að innan vegna þess að þar eru lítil bifhár sem bera það hlutverk að ýta egginu áfram (Heilsuvera, 2016d). Einn af sterkari vöðvum kvenlíkamans er legið en legið er holur vöðvi sem að býr yfir þeim eiginleika að geta stækkað töluvert mikið og eftir getnað, þá vex fóstur í legi kvenna þegar þær eru barnshafandi. Leghálsinn er á mótum legganga og legs og er leghálsinn mjög þröngur en hann getur þó víkkað um 10 cm í þeim tilgangi að barn komist í gegnum hann við fæðingu, aftur á móti eru leggöngin hol og mjög teygjanleg sem að opnast í legið. Yfirleitt eru leggöngin í kringum 8-12 cm að lengd og þau geta bæði stækkað og dregist saman. Í leggöngunum er mjög næmt svæði sem að er oft kallað G bletturinn en hann er staðsettur rétt innan við leggangaopið að framanverðu upp við lífbeinið. Þegar G bletturinn er örvaður geta konur fengið fullnægingu (Heilsuvera, 2016d).

2.1.2 Kynþroski drengja

Kynþroski drengja á sér yfirleitt stað á aldrinum 9 til 15 ára en það er einstaklingsbundið hvenær kynþroski hefst hjá hverjum og einum. Hvenær kynþroski hefst stjórnast að lang mestu leyti af erfðum. Talið er að flestir drengir hafi náð fullum kynþroska þegar þeir hafa náð 15 til 18 ára aldri en þeir geta þó hækkað eftir þann aldur. Þegar kynþroski drengja fer af stað byrja að vaxa hár á líkama þeirra og er það með fyrstu merkjum þess að líkaminn sé að þroskast. Hár byrjar meðal annars að vaxa á kynfærum þeirra, á fótleggjum, undir höndum, á bringu, í andlitinu og á fleiri stöðum. Það er mjög persónubundið hvenær líkamshárin byrja að koma fram og einnig hversu mikið vex á hverjum og einum (Heilsuvera, 2016c).

Röddin hjá drengjum byrjar að dýpka og breytist þegar þeir eru á kynþroskaárum sínum en það er testósterón sem er kynhormón karla sem veldur þeirri breytingu sem og öðrum breytingum sem verða á líkama þeirra í gegnum kynþroskaskeiðið. Drengir geta átt erfitt með að hafa stjórn á rödd sinni á meðan hún er að breytast, röddin getur stundum hljómað skræk, rúm og líka djúp. Þessi breyting sem á sér stað í röddinni stafar af því að barkakýlið sem er staðsett í hálsinum er að stækka og í barkakýlinu eru raddböndin sem eru að lengjast og þykkna. Tímabilið sem drengir geta átt erfitt með stjórn á rödd sinni varir yfirleitt ekki lengur en nokkra mánuði eða einungis rétt á meðan líkami þeirra er að venjast því að hafa stóran barka og þykk og löng raddbönd. Gott er að hafa í huga að þó að drengjum geti fundist þetta tímabil vandræðalegt þá er þetta fullkomlega eðlilega og kemur fyrir langflesta drengi á lífsleiðinni (Heilsuvera, 2016c).

Kynfæri drengja sjá um að framleiða sáðfrumur og sáðvökva en einnig að koma sáðfrumunum í leggöng kvenna og þar geta sáðfrumur synt að eggi og mögulega frjóvgað það. Ytri kynfæri drengja kallast typpi og er það bæði notað til þvagláta og kynlífs hvort sem það er með sjálfum sér eða öðrum. Þegar að typpi er kynferðislega örvað fer blóð fram í typpið og það harðnar, þetta er yfirleitt kallað standpína eða holdris. Þvagrásin er staðsett inni í typpinu og hún hefur það hlutverk að flytja bæði þvag og sæði út úr líkamanum (Heilsuvera, 2016c). Stærð typpa er algjörlega einstaklingsbundin en það er talið að flest typpi séu í kringum 7-10 cm í slökun en ná uppí 10-18 cm í standpínu. Litur, lögun og stærð typpisins ákvarðast af erfðapáttum þannig að það er fullkomlega eðlilegt að lögun þeirra og litur sé mismunandi milli drengja. Typpi drengja er að þroskast á kynþroskaskeiðinu og er yfirleitt komið í sína endanlegu stærð í kringum 18 ára aldur. Lausa húðin sem er fremst á typpinu kallast forhúð og er það til síðs í sumum menningarsamfélögum að skera hana af en sú aðgerð kallast umskurður og er aðgerðin yfirleitt framkvæmd þegar drengir eru ungabörn. Umskurður er ekki mjög algengur á Íslandi og ef umskurður á sér stað er það yfirleitt í tengslum við heilsufarsástæður eins og til dæmis er forhúðin of þröng og veldur óþægindum (Heilsuvera, 2016c). Pungurinn er poki sem liggur utan um eistun og þegar kynþroski er hafinn byrjar pungurinn að dökkna og húðin á pungnum krumpast. Pungurinn býr yfir þeim eiginleikum að geta dregist saman og þá virðist pungurinn lítill og gæti verið örlítið harður viðkomu en pungurinn getur líka slaknað og þá er húðin slétt og slök, þetta gerist vegna þess að pungurinn er að breyta stærð sinni til þess að geta viðhaldið réttu hitastigi (Heilsuvera, 2016c).

Innri kynfæri karla samanstanda af eistum, eistnalyppum, sáðrás, sáðblöðru og blöðruhálskirtli. Eistun eru tvö talsins og eru þau eins og fram hefur komið staðsett í pungnum. Eistun eru egglega og þegar þau hafa náð fullum þroska eru þau yfirleitt um 5 cm á lengd og 3 cm á breidd. Þegar kynþroski hefst byrja eistun að framleiða sáðfrumur en þær eru kynfrumur karla en eistun framleiða líka testósterón sem er kynhormón karla. Til þess að eistun geti framleitt sáðfrumur þarf hitastigið í eistunum að vera örlítið kaldara heldur en venjulegur líkamshiti og þar kemur pungurinn til aðstoðar en hann sér um hitastjórnunina. Ofan á hvoru eista fyrir sig liggur eistnalyppur en hlutverk þeirra er að þroska sáðfrumurnar sem myndast hafa í eistunum. Þar tekur við sáðrásin en hún sér um að flytja sáðfrumur frá eistunum og út úr typpinu þegar að sáðlát verður. Hlutverk sáðblöðrunnar er að búa til næringarríkan vökva sem aðstoða sáðfrumurnar að synda út úr líkamanum (Heilsuvera, 2016c). Blöðruhálskirtillinn stækkar með aldrinum og sér hann um framleiðslu á vökva sem inniheldur næringarefni fyrir sáðfrumurnar. Sæði er hvítur og slímkenndur vökvi sem kemur frá typpinu í gegnum sáðrásina við sáðlát og við sáðlát losna í kringum 200-300 milljónir sáðfrumna út úr typpinu en hinsvegar þá þarf einungis eina sáðfrumu til þess að frjóvga egg svo að þungun eigi sér stað og eru getnaðarvarnir eina leiðin til þess að koma í veg fyrir þungun (Heilsuvera, 2016c).

2.2 Kynheilbrigði

Að mati Embættis landlæknis (2014b) þarf umræðan um kynlíf að byrja þegar börn eru ung og vera samfelld fram eftir uppvaxtarárum þeirra. Fyrst um sinn eru það foreldra/forráðamenn sem hafa hvað mest að segja þegar kemur að því að móta jákvæða sjálfsmynd barna á þessu sviði en þegar lengra líður fara vinir og skólinn að hafa meiri áhrif ásamt fjölmiðlum/samfélagsmiðlum. Allir þeir sem hafa áhrif á kynheilbrigði barna og ungmenna verða að leggja sitt af mörkum svo hægt sé að tryggja að kynheilbrigði þeirra sé sem allra best því það er til mikils að vinna og hægt er að koma í veg fyrir margar neikvæðar afleiðingar kynlífs með umræðum og meðvitaðri stefnu (Embætti Landlæknis, 2014b).

Á vefsíðu Stígamóta (e.d.-a) er greint frá því að staðreyndin sé sú að mörg ungmenni telja að þau fái of litla kynfræðslu og/eða að sú fræðsla sem er til staðar höfði ekki nægilega vel til þeirra. Þá sækja mörg ungmenni í klám til þess að auka fræðslu sína um kynlíf og er það hið

eðlilegasta mál að leita sér upplýsinga þar ef upplýsingarnar eru ekki aðgengilegar annar staðar. Hins vegar eins og komið verður inná á síðar þá er að klám og kynfræðsla er ekki það sama. Í klámi er til dæmis hvergi minnst á kynheilbrigði þar sem kynheilbrigði er næstum aldrei í forgangi þegar klám á við sögu. Þitt eigið kynheilbrigði er alltaf númer eitt, tvö og þrjú og til þess að efla eigið kynheilbrigði þarf viðkomandi að huga vel að því að vera heilbrigður og að líða vel í eigin skinni ásamt því að hafa góða þekkingu á eigin líkama og búa yfir þekkingu um hvað þeim finnst gott, hvað það er í kynlífi sem viðkomandi er tilbúin að gera og eitt af því mikilvægasta hvað viðkomandi vill ekki og er ekki tilbúin til að gera. Einnig er fjallað um á vefsíðu Stígamóta (e.d.-a) að gott kynheilbrigði snýr líka að því að hugmyndir ungmenna séu tengdar veruleikanum en þar sem klám veitir næstum aldrei heilbrigða ímynd af kynlífi ber að hafa þetta í huga. Það er mjög mikilvægt þegar ungmenni eru að taka sín fyrstu skref í kynlífi að þau gefi sjálfum sér rými til þess að læra, tala saman og hlusta á hvort annað, það er engin sem fæðist með yfirburða hæfileika í rúminu og það þurfa allir að æfa sig í því að hlusta og tala saman á sama tíma og verið er að læra inn á eigin líkama sem og manneskjunnar sem stundað er kynlíf með. Það er því afar mikilvægt að gefa sér þennan tíma í að læra inná sjálfan sig og geta verið staðfastur í því ef ekki er áhugi fyrir því að prófa eitthvað ákveðið í kynlífi. Allir eiga rétt á því að sér líði vel kynferðislega sama hvort það sé ein/n með sjálfum sér eða með öðrum (Stígamót, e.d.-a).

Greint er frá því á vef Embættis landlæknis (2014e) að ef foreldrar/forráðamenn sinna öllum þörfum ungbarna með kærleiksríku og umhyggjusömu hugarfari þá þroska ungbörn frekar með sér heilbrigðari tilfinningar gagnvart sjálfum sér og sínum eigin líkama. Þetta gera foreldrar/forráðamenn með því að halda á þeim og snerta þau, gefa þeim næringu á samt því að tala við þau og hjálpa þeim við það að líða vel bæði á líkama og sál. Ungbörn fara snemma að kanna sinn eigin líkama og eru fljótt farin að læra að snerting kynfæra sé jákvæð upplifun þá er það á ábyrgð foreldra/forráðamanna að leyfa ungum börnum að kanna kynfærasvæðið jafnt og önnur svæði líkamans. Embætti landlæknis (2014e) leggur áherslu á að foreldra/forráðamenn passi að bregðast ekki við sjálfsskoðun barna á því svæði með þeim hætti að hvorki banna þeim að skoða sjálfan sig né skamma þau fyrir að það sé það gert. Slíkt hættir við því að ungbörn þroski með sér sektarkennd gagnvart eigin líkama og síðar meir í kynlífi. Einnig hættir við því séu þau skömmuð fyrir sjálfsskoðun að þau munu eiga erfiðara með að treysta foreldrum/forráðamönnum sínum þegar á reynir og þeim vantar ráðgjöf og aðstoð á þessu sviði.

Samkvæmt Embætti landlæknis (2014d) er það afar mikilvægt að foreldrar/forráðamenn séu meðvitaðir um að þeir séu að fræða börnin sín um kynlíf og oftast en ekki á ómeðvitaðan hátt. Því þurfa foreldra/forráðamenn að vera meðvitaðir um hvernig talað er við börnin, hvaða hugmyndir þeir eru að gefa börnunum um tilfinningar sínar og líkamann sinn því að þetta er allt hluti af kynfræðslu. Þegar börn eru komin á þriðja aldursárið byrjar oft hjá þeim forvitni sem snýr að því að fá upplýsingar um það hvernig börnin verða til og þau fara að átta sig betur á því að konur og karla hafa ekki sömu kynfæri. Með tímanum fara þau einnig að átta sig á því að fólk sé annað hvort kona eða karl. Þau byrja einnig að verða forvitin um eigin líkama og foreldra/forráðamanna en líka annarra barna og því er það mjög algengt að börn fari að fara í læknisleik sem að snýr að því að skoða jafnvel kynfæri hvers annars (Embætti landlæknis, 2014d).

Inni á vef Embætti landlæknis (2014c) er sagt frá því að þegar börn eru komin á aldurinn 6-12 ára eru þau yfirleitt ekki jafn háð foreldrum/forráðamönnum sínum eins og þau voru áður, á þessum aldri geta þau oft verið mjög forvitin um kynferðisleg málefni en eru mörg hver of feimin til þess að spyrja spurningar tengdar því. Mörg þeirra hafa heyrt ýmsar frásagnir eins og til dæmis af misnotkun barna og nauðgunum en hafa óljósar hugmyndir um hvað í því felst. Því er mikilvægt að ræða við börn um þessi málefni og að útskýrt sé fyrir þeim hvað sé átt við með þessu því það getur dregið úr ótta þeirra. Á aldrinum átta til tólf ára eru farnar að eiga sér stað líkamlegar breytingar hjá börnum og á þeim aldri skiptir fræðslan um kynþroska mjög miklu máli þar sem þetta er viðkvæmur aldur og börn eiga það til að hafa miklar áhyggjur af þessum breytingu og velta jafnvel fyrir sér hvort þessa breytingar séu yfirhöfuð eðlilegar. Að mati Embætti landlæknis (2014c) skiptir það miklu máli að gera börnum grein fyrir því að það séu engir tveir einstaklingar eins og því gerist þetta á mismunandi hraða hjá hverjum og einum. Sumir byrja snemma á kynþroskaskiðinu og aðrir seinna og það er hvort tveggja alveg eðlilegt. Þegar börn hafa náð 12 ára aldri hafa þau flest öll fengið kynfræðslu af einhverju tagi þar sem rætt hefur verið við þau um kynlíf og getnað og þau verða upplýstari um hvaða áhrif það geti haft að smitast af kynsjúkdómum og hvernig líf þeirra myndi breytast ef um ótímabæra þungun yrði (Embætti landlæknis, 2014c).

2.2.1 Kynlíf

Sóley S. Bender (2001) greinir frá því í umfjöllun sinni *Hvað er kynlíf?* að hugtakið kynlíf hefur mjög víða merkingu. Það felur meðal annars í sér viðhorf, hegðun, gildismat og þekkingu einstaklings til kynlífs. Kynhneigð, sjálfsvitund og starfsemi kynfæra falla einnig undir kynlíf ásamt samböndum, tilfinningum og hugsunum. Það hvernig einstaklingur hagar sér og tjáir sig sem kynvera fellur einnig undir hugtakið og það sem hefur áhrif á það hvernig kynvera einstaklingur er eru trúarlegir-, siðferðislegir- og menningarlegir þættir. Sóley (2001) segir að hægt sé að tala um kynlíf út frá fimm mismunandi þáttum. Fyrst er það sálfélagslegi þátturinn, en undir hann falla samspil einstaklinga, hugsanir, tilfinningar og persónuleiki. Næst er það líffræðilegi þátturinn en hann er okkar líffræðilegi hæfileiki og líffræðilega uppbygging til þess að geta eignast börn. Fullnæging fellur einnig undir líffræðilega þáttinn. Hegðunarþátturinn byggist á bæði sálfélagslega þættinum og þeim líffræðilega. Hegðunarþátturinn nær yfir það hvort að einstaklingar stundi kynmök og/eða sjálfsfróun. Klíníski þátturinn nær yfir þá flokka sem geta haft hamlandi áhrif á kynlíf einstaklinga eða skapað vandamál í kynlífi þeirra. Það eru til dæmis sjúkdómar, lyf eða áverkar. Einnig getur það verið þunglyndi, sektarkennd eða kvíði. Að lokum er það menningarlegi þátturinn en hann nær yfir öll þau mismunandi skilaboð um kynlíf sem koma fram í mismunandi menningarheimum (Sóley S. Bender, 2001).

Kynfræðingurinn Sigríður Dögg Arnarsdóttir (2014, bls. 158) bendir á að í daglegu tali þegar rætt er um kynlíf þá sé frekar ólíklegt að mikið sé rætt um það sem hefur verið talið upp hér að framan. Þegar fólk talar um kynlíf þá talar það lang oftast um samfarir eða aðrar kynlífstengdar athafnir. Kynlíf getur nefnilega átt við um fleiri hluti en bara samfarir. Það getur einnig átt við um við snertingu við kynfæri og/eða brjóst, bæði innan undir fatnaði og utan á, sjálfsfróun, munngætur, innilega kossa og kelerí ásamt fleiru.

Sigríður Dögg (2014, bls. 156–160) greinir einnig, í bók sinni *Kjaftað um kynlíf*, frá mikilvægi þess að einstaklingur prófi sig áfram í kynlífi með sjálfum sér áður en hann fer að prufa kynlíf með öðrum. Sjálfsfróun er góð leið til þess að kynnast eigin líkama, hvað manni finnst gott og hvað ekki. Einnig er mikilvægt að geta rætt um kynlíf áður en maður stundar það, ef einstaklingur getur ekki talað um kynlíf gæti það verið merki um að hann sé ekki tilbúinn til þess að stunda það. Þó að mikið hafi verið skrifað um kynlífstækni þá eru margar stellingar ekki undirstaðan að góðu kynlífi, heldur samræður. Það að ræða um kynlíf við bólfélaga er

aðalatriðið þegar kemur að því að stunda gott kynlíf. Einnig segir Sigríður Dögg (2014, bls. 156–160) að allir þurfi að muna að kynlíf á að vera gott og allir aðilar sem ætla að taka þátt í kynlífinu sem er að fara að eiga sér stað þurfa að vilja það. Samþykki á alltaf að eiga sér stað þegar fólk ætlar að stunda kynlíf og er í raun skilyrði fyrir því.

Samþykki er ekki einföld já eða nei spurning áður en kynlíf á sér stað, eins kemur fram á vef Stígamóta (e.d.-b) um sjúka ást. Það felst einnig í samræðum sem er gott að eiga um hvað einstaklingar vilja gera. Það að tala um hlutina fyrir athöfn, á meðan á henni stendur og eftir að henni er lokið, fellur undir það að ræða samþykki. Mikilvægt er að átta sig á að samþykki er ekki endanleg ákvörðun, það má alltaf skipta um skoðun. Samþykki er ekki endilega alltaf tjáð með orðum, oft er það með líkamstjáningu. Þess vegna þarf alltaf að fylgjast með líkamstjáningu bólfélaga og spyrja til þess að vera alltaf viss um að samþykki sé til staðar. Ef einstaklingur gefur ekki samþykki, þá á alltaf að virða það og stoppa (Stígamót, e.d.-b). Okkar upplifun er sú að umræðan um kynlíf virðist í miklum mæli snúa að gagnkynhneigðum pörum, einn strákur og ein stelpa. Það má þó ekki gleymast að fólk er allskonar og vill vera með allskonar. Inni á vef Hinsegin frá Ö til A (e.d.) er útskýring á skammstöfuninni LGBTQ sem stendur fyrir allskonar kynhneigð, lesbíur og homma, tvíkynhneigða, trans og hinsegin, ásamt fleiri hópum. Hinsegin fólk virðist oft gleymast þegar talað er um kynlíf og í kynfræðslu.

Kynfræðingurinn Sigríður Dögg (2014, bls. 131) kemur stuttlega inná það í fyrrnefndri bók sinni, *Kjafstað um kynlíf*, að fatlað fólk virðist virðist einnig gleymast í umræðunni um kynlíf. Rannsóknir um málið eru einnig í mjög litlum mæli. Í daglegu tali virðast mýtur ná að standast tímans tönn, eins og að fatlað fólk sé óvirkt í kynlífi eða ofvirkt. Fatlað fólk eru kynverur og það hugsar um kynlíf alveg eins og fólk sem er ekki fatlað og því langar að stunda kynlíf, alveg eins og fólk sem er ekki fatlað. Fatlanir fólks geta hins vegar stundum komið í veg fyrir að það geti til að mynda stundað sjálfsfróun. Sama hvernig fólk er, þá eiga allir rétt á því að vera kynverur og stunda einhverskonar kynlíf.

2.2.2 Sjálfsfróun

Þegar einstaklingur snertir eigin kynfæri á kynferðislegan hátt til þess að veita sér unað kallast það sjálfsfróun. Einstaklingar eru mismunandi og hafa mismikla löngun til þess að vilja stunda

sjálfsfróun. Þó að sjálfsfróun hjálpi manni að kynnast löngunum sínum þá er hún ekki skilyrði sem þarf að uppfylla áður en kynlíf er stundað (Heilsuvera, 2016e).

Sjálfsfróun byrjar oftast á aldrinum 12 til 14 ára, þar sem hún hefur kynferðislegan tilgang. Þegar strákar stunda sjálfsfróun er það kallað „að rúnka“. Þegar stelpur stunda sjálfsfróun þá er það kallað „að putta“ (Sigríður Dögg Arnardóttir, 2014, bls. 162). Eins og áður hefur komið fram er sjálfsfróun góð leið til þess að kynnast sjálfum sér og auka þannig líkurnar á því að eiga gott kynlíf með öðrum. Sjálfsfróun er hægt að stunda í einrúmi með sjálfum sér, eða með öðrum.

Þegar strákar og karlmenn fróa sér þá nudda flestir þeirra lim sinn (Heilsuvera, 2016e). Svo virðist sem að strákar byrji fyrr að stunda sjálfsfróun heldur en stelpur. Þeir tala um sjálfsfróun opinberlega og er hún er álitin sem sjálfsagður hlutur sem að strákar gera. Sumir strákar eru hræddir um að þeir stundi of mikla sjálfsfróun og halda til að mynda að þeir geti klárað fullnægingarnar sínar (Sigríður Dögg Arnardóttir, 2014, bls. 161).

Þegar stelpur og konur stunda sjálfsfróun þá nudda flestar þeirra píkuna og snípinn (Heilsuvera, 2016e). Stelpur virðast vera feimnari við að ræða um sjálfsfróun opinberlega og þær stunda sjálfsfróun í minna mæli heldur en strákar. Þær eru oft hræddar við að skaða á einhvern hátt kynfæri sín ef þær stunda sjálfsfróun og margar segjast hreinlega ekki kunna það. Þessi skömm gæti verið tilkomin vegna þess að eitt sinn var stelpum bannað að snerta á sér kynfærin (Sigríður Dögg Arnardóttir, 2014, bls. 161).

Í sjálfsfróun er algengast að fólk noti hendurnar en einnig er þó hægt að nota kynlífstæki. Kynlífstæki geta hjálpað verulega til við að fá fullnægingu og geta gert sjálfsfróun skemmtilegri (Sigríður Dögg Arnardóttir, 2014, bls. 162). Undanfarið hefur eign á kynlífstækjum færst mikið í aukana. Þau er hægt að nota bæði í sjálfsfróun og í kynlífi með öðrum en þá verður að gæta að að því að bólfélagi gefi samþykki fyrir því að nota tæki. Það þarf að hugsa rétt um tækin til þess að passa að þau eyðileggist ekki. Það þarf að þrifa þau rétt, hlaða þau ef þau eru endurhlaðanleg og ef þau ganga fyrir batteríum er best að geyma þau þegar tækið er ekki í notkun til að passa upp á endingartíma tækisins (Sigríður Dögg Arnardóttir, 2014, bls. 220).

Þeir sem vilja kynna sér kynlífstæki betur geta einfaldlega fundið svör á netinu. Nokkrar kynlífstækjaverslanir eru á landinu og sumar hverjar eru með netverslun. Hjá þessum verslunum er hægt að skoða hvað er í boði. Þá er oft hægt að leita ráða hjá starfsfólki varðandi til dæmis

fyrsta tæki eða hvað hentar best fyrir hvað. Það er mikið til af kynlífstækjum og mjög margt í boði, bæði fyrir konur og karla.

2.2.3 Klám

Sigríður Dögg (2014, bls. 188) segir að þegar talað er um klám sé iðulega átt við leikið kynferðislegt efni sem er framleitt. Læknanemar við Háskóla Íslands halda út vefsíðunni Ástráður (e.d.). Þar kemur fram að klám sé texti eða myndefni sem sýnir kynferðislegar athafnir eða hluti frá kynferðislegu sjónarhorni, með þann tilgang að skapa kynferðislega örvun. Klám er hægt að finna á ýmsum stöðum, eins og í þáttum og myndum, í bókum og á netinu.

Kynfræðingurinn Sigríður Dögg (2014, bls. 186) talar um að klám sé yfirleitt ekkert í líkingu við raunverulegt kynlíf þar sem það er oft á tíðum ofbeldisfullt. Vegna skorts á kynfræðslu leita unglingar gjarnan til kláms til þess einmitt að fræðast og það útaf fyrir sig er áhyggjuefni þar sem klám gefur ekki upp rétta mynd af kynlífi. Inná vefsíðunni Ástráður (e.d.) kemur einnig fram að ein af helstu ástæðum þess að fólk horfir á klám er einmitt sú að það vill fræðast um kynlíf. Önnur getur verið að það vilji nota klámið sem kynferðislega örvun við sjálfsfróun eða annað.

Í leiðarvísinum fyrir stuttmyndina *#Fáðu_já* sem hefur verið notuð í kynfræðslu unglunga í skólum hér á landi er talað um hversu mikilvægt er að átta sig á því að klám á álíka mikið sameiginlegt með kynlífi og Mikki mús á sameiginlegt með hagamús. Þróun og útbreiðsla kláms er sífellt að aukast og kynfræðsla í skólum nær ekki að halda í við þennan hraða. Einnig er mikilvægt að vita að í klámi er oft sýnt mikið ofbeldi, þar er niðrandi talsmáti notaður, niðrandi framkoma og oft er verið að reyna að uppfylla fantasíur sem einstaklingar myndu ekki endilega vilja upplifa í raunverulegu kynlífi (Mennta- og menningarmálaráðuneyti o.fl., 2012, bls. 5–6).

Á vefnum Ástráður (e.d.), sem er fræðsluvefur ætlaður ungu fólki, er talað um að munurinn á raunverulegu kynlífi og klámi er að klám er iðulega eftir handriti eða að þátttakendur fylgja leikstjóra. Í klámi eru samskipti nánast engin. Í kynlífi ríkir traust og jafnræði milli einstaklinga. Þar eru góð samskipti og einstaklingar hafa veitt samþykki fyrir því sem á að fara fram. Samþykki er til dæmis mikilvægt ef að einstaklingur hefur séð eitthvað í klámi sem hann vill prófa með bólfélaga.

Niðurstöður rannsóknar á vegum Norrænu ráðherranefndarinnar frá árinu 2010 sýndu fram á að íslenskri drengir á aldrinum 16-19 ára virðast horfa meira á klám heldur en stúlkur á sama aldri. Um 20% drengja sögðust horfa á klám næstum daglega og/eða daglega á meðan einungis innan við 10% stúlkna sögðust horfa á klám næstum dagleg og/eða daglega. Hinsvegar sögðust um 93% stúlkna aldrei eða nánast aldrei horfa á klám á meðan einungis 24% drengja sögðust aldrei eða nánast aldrei horfa á klám (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2010, bls. 86).

Á vefsíðunni Ástráður (e.d.) er meðal annars fjallað um klám og kemur fram að það virðist vera einstaklingsbundið hvort einhver horfir á klám en lang flestir hafa einhvern tímann horft eða horfa á klám. Þegar horft er á klám er vert að hafa í huga þau áhrif sem það getur haft, eins og neikvæða hugsun um eigin frammistöðu í kynlífi. Í klámi kemur ekkert óvænt uppá, það er hægt að ýta á pásu ef einhver þrúpar óvænt, eða klippa út ef einhver fær fullnægingu fyrr en þeir vildu. Einnig getur klám ýtt undir áhyggjur af líkamlegu útliti einstaklinga og líka útlit kynfæra þeirra. Klám getur líka haft neikvæð áhrif á það hvernig kynlíf einstaklinga verður ef að þeir yfirfæra sínar hugmyndir úr klámi í sitt eigið kynlíf án þess að átta sig á að þurfa að virða mörk bólfélaga eða fá samþykki (Ástráður, e.d.).

Einnig er talað um á vefnum Ástráður (e.d.) að áhorf kláms getur einnig leitt til óheilbrigðar klámnotkunar. Það er þegar einstaklingur finnur fyrir einangrun vegna klámnotkunar. Hann fær þá samviskubit yfir því klámi sem hann hefur verið að horfa á og er farinn að sækjast í enn grófara efni til þess að örvast kynferðislega, endar svo þannig að þurfa alfarið á klámi að halda til þess að ná kynferðislegri örvun. Þegar að klámnotkunin er farin að hafa neikvæð áhrif á kynlíf með bólfélaga og daglegar athafnir eins og vinnu, skóla og félagslíf. Þegar einstaklingur fer að upplifa þessi neikvæðu áhrif er vert að taka sér pásu og þjálfa ímyndunaraflíð. Einnig er hægt að prufa til dæmis sálfræðimeðferð eða lífsstílsbreytingar.

2.2.4 Getnaður og ótímabær þungun

Getnaður á sér stað þegar að sáðfruma úr karlmanni frjóvgar eggfrumu úr kvenmanni. Þessar frumur eru að mestu ólíkar en þær eru báðar kynfrumur. Sáðfrumur eru með minnstu frumum líkamans, þær skiptast í þrjá megin hluta. Fremst er höfuð hennar, þar er kjarninn og í honum eru erfðaeefni sem raðast niður á 23 litninga. Miðhluti sáðfrumu er einhverskonar orkuver fyrir frumuna. Aftast er halinn, hann sveiflast fram og aftur og knýr frumuna áfram þegar hún syndir

í átt að eggfrumu. Eggfruma er hringlaga, yst er frekar þykk himna sem er vörn fyrir frumuna, en í kjarna hennar eru erfðaeftin sem raðast niður í 23 litninga. Mest af eggfrumunni er þó forðanæring (Þuríður Þorbjarnardóttir, 2003).

Ófrjósemi er eitthvað sem bæði karlar og konur gætu átt eftir að glíma við. Ef einstaklingar glíma við ófrjósemisvandamál geta þeir sótt sér aðstoð með glasafrjóvgunarmedferð. Meðferðirnar eru nokkar og fara þær eftir hvort að ófrjósemin eigi sér stað einungis hjá konu, einungis hjá karli eða hjá báðum aðilum. Ef að kona er að glíma við egglostruflanir er hægt að taka við því töflur sem eiga að örva egglos eða fá sprautulyf, þessi meðferð kallast örvun með hormónum (Brum, e.d.). Tæknifrjóvgun er síðan samnefnari yfir þær meðferðir þar sem sæðisfruma er meðhöndluð utan líkamans eða þegar bæði sæðisfruma og egginn eru meðhöndluð utan líkamans. Þetta eru fjórar meðferðir, sú fyrsta er tæknisæðing. Þá er sæði maka eða gjafasæði sprautað með mjóum plastlegg upp í leghol konu. Þessi meðferð hentar vel fyrir þör þar sem karl framleiðir ekki sæði, fyrir samkynhneigð þör eða einhleypar konur (Brum, e.d.). Næst er IVF og er talað um þá meðferð sem hefðbundna glasafrjóvgun. Kona tekur hormónalyf svo að fleiri egg verði til í tíðahring. Egginn eru tekin úr konu, ásamt því að sæði er tekið úr manni. Sæðinu er síðan blandað saman við egg á ræktunardisk í þeirri von að eggjö frjóvgist. Þegar það hefur gerst er eggjö ræktað í tvo til fimm daga og er síðan sett aftur upp í leg konu. ICSI er smásjárfrjóvgun, þá er einni sæðisfrumu komið fyrir í eggjö undir smásjá. Að lokum er það kynfrumugjöf, það er þegar einstaklingar fá annað hvort gjafasæði, gjafaegg eða bæði (Brum, e.d.).

Þegar um ótímabæra þungun er að ræða hefur kona orðið ólétt án þess að ætla sér það. Það getur þó verið erfitt að átta sig á því hvernig rétt notkun fyrir þetta hugtak er vegna þess að það getur verið breytilegt. Óvelkomin þungun getur með tíma breyst í velkomna þungun (Sóley S. Bender, 2003). Kona sem verður þunguð án þess að ætla sér það gæti til að mynda átt börn fyrir og vill ekki eignast fleiri eða vill yfir höfuð ekki eignast börn en verður þunguð (Centers for Disease Control and Prevention, 2021).

Flestar ótímabærar þunganir eiga sér stað vegna þess að getnaðarvarnir eru ekki notaðar rétt eða eru hreinlega ekki notaðar (Centers for Disease Control and Prevention, 2021). Carrie S. Klima (1998, bls. 485) skrifar að þrátt fyrir það að getnaðarvarnir séu orðnar aðgengilegri fyrir flesta í heiminum sé erfitt að ná til þeirra kvenna sem eru í mestri áhættu á að lenda í ótímabærri þungun. Á landsvæðium í Asíu og Afríku er ein hæsta fæðingatiðni kvenna, þar sem

hver kona eignast að meðaltali 4,2-6,4 börn á lífsleiðinni. Það er erfitt að gera getnaðarvarnir aðgengilegar fyrir þessar konur vegna fátæktar, stjórnvöld vilja ekki gera fjölskylduaðgerðir að forgangsattriði og þarna ríkir oft mikið feðravelði þar sem karlar vilja ekki að konur ráði alfarið yfir sínum líkama og hvenær þær vilja eignast börn (Klima, 1998, bls. 485). Við teljum okkur því vera mjög heppin hér á Íslandi þar sem aðgengi að getnaðarvörnum er gott.

Það er mikilvægt að gera ungmennum grein fyrir því að það að eiga barn er ekki eins og að eiga litla dúkku sem elskar foreldra sína skilyrðislaust, eins og kynfræðingurinn Sigríður Dögg segir. Hún talar einnig um að það fylgi því mikil ábyrgð að vera foreldri, ábyrgð sem unglingar átta sig oft ekki á. Þegar ótímabær þungun er staðfest þarf að ræða næstu skref með bæði móður og föður, loka ákvörðun liggur þó alltaf hjá móður. Hún segir hversu mikilvægt það er fyrir nánustu aðstandendur að styðja við unglingana og aðstoða þau með þá ákvörðun sem þau taka. Hvort sem það sé að ganga fulla meðgöngu, eignast barnið og halda því, eða fara í fóstureyðingu. Gott er að benda óléttum unglingsstúlkum á að tala við utanaðkomandi fagaðila sem getur veitt hlutlaust mat og aðstoðað við að taka upplýsta ákvörðun (Sigríður Dögg Arnardóttir, 2014, bls. 242–247).

2.2.5 Getnaðarvarnir

Getnaðarvarnir eiga að koma í veg fyrir þungun og eru þess vegna notaðar til þess að stjórna barneignum. Þó að getnaðarvarnir séu notaðar þá valda þær ekki ófrjósemi og hafa ekki áhrif á frjósemi til frambúðar. Hormónalausar getnaðarvarnir eru smokkurinn, hettan og koparlykkjan (Heilsuvera, 2016a). Hér eru listaðar getnaðarvarni sem ekki innihalda hormón:

- Smokkurinn er eina verjan gegn kynsjúkdómum ásamt því að vera líka getnaðarvörn, hann er 98% öruggur ef hann er notaður rétt. Smokkur er settur á typpi áður en það fer í leggöng eða endaparm. Hann er einnota og á að henda honum í ruslið eftir notkun (Sigríður Dögg Arnardóttir, 2014, bls. 174–175).
- Hetta er önnur vörn, henni er komið fyrir í leggöngum þegar á að hafa samfarir, ásamt sæðisdrepani kremi. Hettuna á að fjarlægja eftir samfarir, en það þarf þó ekki að gera um leið og þær eru búnar. Hettan er ekki örugg getnaðarvörn og hefur ekki verið á markið hér á landi undanfarin ár (Heilsuvera, 2016a).
- Koparlykkjan er örsmár T laga hlutur úr plasti og mjög lítið af kopar til þess að auka áhrif. Koparlykkjana má hafa í legögnum í allt að 10 ár. Hún hefur engin áhrif á starfsemi líkamans önnur en að koma í veg fyrir þungun. Kostir við þessa getnaðarvörn eru að hún

gleymist ekki og hefur ekki áhrif á hormónastarfsemi líkamans og hún er 99% örugg. Helstu aukaverkanir koparlykkjunnar eru auknar blæðingar, en ekki er þekktur neinn langtímaskaði út frá henni (Heilsuvera, 2016a).

Getnaðarvarnir sem innihalda hormón eru sprautan, stafurinn, lykkjan, minipillan, hringurinn, samsetta pillan og plásturinn. Sprautan, stafurinn, lykkjan og minipillan innihalda allar eitt hormón, það er gestagen. Hringurinn, samsetta pillan og plásturinn innihalda allar tvö hormón, þau eru gestagen og estrógen. Hormónagetnaðarvarnir geta allar leitt til einhverra aukaverkana. Það er ekki hægt að vita það fyrir fram hver fær aukaverkanir og hverjar þær verða, því það er mjög einstaklingsbundið. Helstu aukaverkanir geta verið ógleði, höfuðverkur, þyngdarbreytingar, minni kynhvöt, skapbreytingar og brjóstaeymsli. Ef aukaverkanir verða eru þær oftast mestar í byrjun. Þær getnaðarvarnir sem innihalda tvö hormón geta aukið líkur á blóðtappa. Sú áhætta er meiri hjá þeim sem reykja og hún eykst með hækkandi aldri (Heilsuvera, 2016a). Hér er nánari umfjöllun um þessar getnaðarvarnir:

- Sprautan er gefin í vöðva á þriggja mánaða fresti. Kostir hennar eru að það þarf ekki að muna eftir henni daglega, hún er 99% örugg og oftast verður blæðingarleysi hjá konum sem er ekki hættulegt. Þegar hætt er á sprautunni má áætla að áhrif hennar muni vara í þrjá til sex mánuði eftir síðust gjöf (Heilsuvera, 2016a).
- Stafurinn er úr plasti og er komið fyrir undir húð á upphandlegg af lækni. Hann er lítill og hægt er að finna fyrir honum undir húðinni, en hann sést ekki. Læknir getur fjarlægt stafinn þegar óskað er eftir því, annars endist hann í þrjú ár. Helstu kostir við stafinn eru þær sömu og við sprautuna. Ekki þarf að muna eftir honum daglega, hann er 99% öruggur og blæðingarleysi getur fylgt. Eftir að stafurinn er fjarlægður hverfa áhrif hans samstundis úr líkamanum (Heilsuvera, 2016a).
- Lykkjan er örmá T laga hlutur úr plasti og á lykkjunni er lítið hormónahylki. Læknir kemur lykkjunni fyrir í legi og þarf hann einnig að fjarlægja hana þegar kemur að því. Þær lykkjur sem eru algengastar hér á landi eru Mirena sem endist í fimm til sjö ár og Jaydess sem endist í þrjú ár. Kostir við lykkjuna eru að hún gleymist ekki og hún er 99% örugg. Hún byrjar að virka um leið og hún er sett upp og með henni gætu blæðingar minnkað eða horfið (Heilsuvera, 2016a).
- Pillan skiptist í tvær tegundir, mini pilluna með einu hormóni eða samsettu pilluna með tveimur hormónum. Margar tegundir eru til af pillunni, þá er gestagen breytilegt en estrógenið er alltaf það sama. Ef pillan er tekin rétt samkvæmt leiðbeiningum er hún mjög örugg. Samsetta pillan virðist koma aðeins betur út heldur en mini pillan þegar kemur að því að forðast þungun. Pillan er einnig stundum notuð í öðrum tilgangi en bara að vera getnaðarvörn. Hún er notuð sem lyf við miklum tíðarblæðingum eða miklum tíðaverkjum (Heilsuvera, 2016a).

- Hringurinn er settur upp í leggöng og endist í þrjár vikur. Hann er úr plasti og 5 cm í þvermál. Hann er settur upp eftir blæðingar, tekinn eftir þrjár vikur og svo fer nýr hringur upp einni viku seinna. Kostir við hringinn eru litlar aukaverkanir og í honum er mikið minna hormón en er í pillunni. Hann er 99% öruggur og ekki þarf að muna eftir honum á hverjum degi (Heilsuvera, 2016a).
- Plásturinn er settur á ákjósanlegan stað á líkamanum eins og öxl eða handlegg og hafður þar í eina viku. Þegar ein vika er liðin er nýr settur á. Plástur er hafður á líkama í þrjár vikur, eftir þessar þrjár vikur en enginn plástur hafður á líkama í eina viku. Helstu kostir eru að það eru litlar aukaverkanir af plástrinum, hann er öruggur og það þarf ekki að muna eftir honum á hverjum degi (Heilsuvera, 2016a).

Það er einstaklingsbundið hvaða getnaðarvörn hentar hverjum. Valið á getnaðarvörn er einnig mismunandi eftir einstakling og fer það eftir aldri og aðstæðum hvers og eins. Aðstæður geta verið hvort einstaklingur sé í sambandi eða ekki og hvað hann á mörg börn. Best er að fá góðar ráðleggingar og fræðslu þegar fyrst er farið að nota getnaðarvarnir (Heilsuvera, 2016a).

2.3 Kynsjúkdómar

Kynsjúkdómar eru smitsjúkdómar sem að hafa fylgt mannkyninu frá öröfi alda. Kynsjúkdómar berast á milli manna við nána snertingu og er það því miður algengt að það séu miklir fordómar gegn kynsjúkdómum. Kynsjúkdómar geta verið ógreindir mjög lengi þar sem að þeir eru oft á tíðum einkennalitlir og valda litlum óþægindum (Rannveig Pálsdóttir, 2002).

Það eru til yfir 30 tegundir kynsjúkdóma og þar af eru kynfæravörtur, kynfæraáblástur og klamydía algengastir á Íslandi. Flestir kynsjúkdómar smitast í kynlífi og stafa þeir af bakteríum, veirum og jafnvel lúsum. Það eru til kynsjúkdómar sem smitast einungis við kynmök og þá er átt við þegar að typpi snertir annað hvort endaparm eða leggöng en svo eru aðrir kynsjúkdómar sem að smitast þegar munnmök eru gefin og þá bæði þegar að munnur snertir kynfæri eða endaparm (Embætti landlæknis, 2009, bls. 5).

Bakteríu kynsjúkdóma eða lúsa kynsjúkdóma er yfirleitt hægt að lækna með lyfjum, en veirusjúkdómar geta oft verið ólæknandi og er aðeins hægt að minnka einkenni þeirra. Það eru til kynsjúkdómar sem geta verið lífshættulegir, eins og Sárásótt, lifrabólga B og HIV eða alnæmi. Kynsjúkdómarnir klamydía og lekandi geta valdið ófrjósemi og geta því talist sem alvarlegir kynsjúkdómar. Suma kynsjúkdóma er hægt að fá endurtekið, sumir fylgja einstaklingum alla ævi

og sumir geta smitað fóstur á meðgöngu. Bæði karlar og konur smitast af kynsjúkdómum og ekki hallar meira á annað kynið í þeim málum (Embætti landlæknis, 2012a).

Þegar einstaklingar stunda óvarið kynlíf og eiga fleiri en einn bólfélaga er alltaf gott að hafa í huga að fara í kynsjúkdómapróf. Einnig ef núverandi eða fyrrverandi bólfélagi hefur smitast af kynsjúkdóm. Það ætti alltaf að fara í kynsjúkdómapróf ef fólk finnur fyrir einkennum. Þegar konur fara í kynsjúkdómaskoðun liggja þær hálfpartinn í stól með fætuna í fótastoðum. Læknir skoðar ytri kynfærin og svæðið þar í kring, síðan skoðar hann leggöng og legháls. Sýni eru síðan tekin frá þvagrás og leghálsi. Þegar karlar fara í kynsjúkdómaskoðun þá standa þeir eða sitja á skoðunarbekk þar sem læknir skoðar þá. Læknirinn skoðar typpi og pung og ef hann telur að um kynsjúkdóm sé að ræða tekur hann sýni úr þvagrásaropi. Það er mjög mikilvægt ef einstaklingur smitast af kynsjúkdómum að hann láti bólfélaga vita (Embætti landlæknis, 2012c).

Hægt er að fara í kynsjúkdómapróf á Landspítalanum Fossvogi, bæði hjá göngudeild húð- og kynsjúkdóma og hjá göngudeild smitsjúkdóma. Hægt er að fara til læknis á heilsugæslustöðvum landsins og á læknavaktina. Konur geta leitað til kvensjúkdómalækna og karlar geta leitað til þvagrásarfræðinga (Embætti landlæknis, 2012b). Hér á eftir verður fjallað um þá helstu kynsjúkdóma sem vart verður við hér á landi, einkenni þeirra og hvað ber að hafa í huga til þess að reyna að minnka líkur á smiti.

2.3.1 HIV

HIV eða alnæmi var fyrst greint á Íslandi árið 1983 en HIV veiran eyðir þeim frumum ónæmiskerfisins sem hafa CD4 viðtaka með þeim afleiðingum að T-hjálparfrumum fækkar þannig að líkaminn verður næmari fyrir hvers kyns sýkingum. Ef sjúkdómurinn er ómeðhöndlaður þróast hann yfir á alvarlegra stig sem kallast alnæmi. Frá því að HIV greindist fyrst á Íslandi hafa um 380 einstaklingar greinst og þar af 39 látist (Þórólfur Guðnason o.fl., 2018, bls. 5). Árið 1986 komu fyrstu lyfin gegn HIV á markað en þau lyf höfuð einungis tímabundin áhrif á veiruna, það var ekki fyrr en hafin var samsett lyfjameðferð gegn HIV að árangurinn varð byltingarkenndur. Í dag er litið svo á að HIV sýking sé langvinnandi sjúkdómur og þurfa smitaðir einstaklingar á lífslangri lyfjameðferð að halda en langflestir þeirra sem smitaðir eru af HIV geta lifað frekar eðlilegu lífi, eignast börn og átt von að því að eiga langa ævi. Hægt er að koma í veg fyrir HIV smit við kynlíf með því að nota smokkinn á réttan hátt, að sá

sem er smitaður sé í viðeigandi lyfjameðferð og að ósýktur einstaklingur notist við fyrirbyggjandi veirulyf gegn HIV. Síðast liðin ár hafa í kringum 10-27 einstaklingar greint árlega með HIV á Íslandi en frá því að faraldurinn hófst hérlandis árið 1983 var metfjöldi greindra árið 2016 en þá voru 27 einstaklingar sem greindust með HIV veiruna (Þórólfur Guðnason o.fl., 2018, bls. 5).

2.3.2 Sárásótt

Treponema pallidum er baktería sem að orsakar sjúkdóminum sárásótt og getur hún verið bæði áunninn og meðfædd. Sýkingin getur borist á milli manna með kynlífi eða frá móður til fósturs. Sárásótt er skipt í tvö tímabil, það fyrra og hið síðara. Fyrra skeiðið á sér stað fyrstu 12 til 24 mánuði frá því að einstaklingur smitaðist og það er bara á fyrra skeiði sjúkdómsins sem að sýktur einstaklingur getur smitað aðra með kynmökum (Þórólfur Guðnason o.fl., 2018, bls. 6). Sárásótt er skipt upp í mismunandi stig eftir einkennum og þau eru:

- Fyrsta stig veldur sjúkdómurinn einkennalaus sári á kynfærasvæðinu eða í munni sem að grær yfirleitt á nokkrum vikum.
- Annað stig á sér stað nokkrum vikum síðar þegar bakterían fer að berast um allan líkamann frá sárinu og það veldur útbrotum á húð og slímhúðum en bakterían getur líka lagst á mörg líffærakerfi.
- Dulið stig er þegar öðru stigi er lokið og þá er sjúkdómurinn dulinn í einhvern tíma.
- Lokastig á sér stað 10-30 árum eftir að einstaklingur smitaðist og þá geta farið að koma fram skemmdir í mikilvægum líffærum sem ekki er hægt að lækna (Þórólfur Guðnason o.fl., 2018, bls. 6).

Það hefur verið hægt að lækna sárásótt frá því að penicillín kom í almenna notkun og fækkaði einstaklingum með sárásótt einnig eftir að lyfið komst í almenna notkun. Það hefur ekki verið há tíðni smitaðra á Íslandi með sárásótt en árið 2016 greindust 33 einstaklingar með sjúkdóminn og voru þar af 88% karlmenn sem stunduðu kynlíf með öðrum karlmönnum en þrátt fyrir það þá fer tilfellum sárásóttar meðal kvenna fjölgandi. Hægt er að koma í veg fyrir það að smitast í gegnum kynlíf af sárásótt með réttri notkun á smokknum (Þórólfur Guðnason o.fl., 2018, bls. 6).

2.3.3 Klamýdía

Kynsjúkdómurinn klamýdía smitast með bakteríunni *Chlamydia trachomatis* og tekur hún sér festu í slímhúð kynfæra, endaparmi og þvagrás og getur valdið bólgum á þessum svæðum. Bakterían getur einnig tekið sér bólfestu í slímhúð augna og hálsi og ef það gerist veldur hún sýkingu á þeim svæðum. Það er talið að í kringum 2 þúsund Íslendinga greinist árlega með sjúkdóminn. Klamýdía smitast við kynmök þegar að slímhúð á smituðum einstaklingi kemst í snertingu við slímhúð annars einstaklings. Bakterían sem veldur sjúkdómnum er skaðleg vegna þess að bakterían getur valdið bólgum í eggjaleiðurum sem gætu á endanum lokað þeim og valdið ófrjósemi. Mikilvægt er að meðhöndla sjúkdóminn tímanlega vegna hættu á ófrjósemi en klamýdía er ein af algengustu ástæðum ófrjósemi ungra kvenna (Embætti landlæknis, 2009, bls. 7). Sjúkdómurinn er oft einkennalaus en ekki alltaf og því er mikilvægt að vera vakandi fyrir eftirfarandi einkennum:

Konur:

- Ef útferð breytist eða blæðing milli blæðinga á sér stað.
- Ef aukin þvaglát eiga sér stað og/eða sviði kemur við þvaglát.
- Ef bera fer á verkjum í grindarholi og bera á hita á að leita til læknis um leið.

Karlar:

- Ef útferð fer að koma úr þvagrásinni hvort sem það er glær, gulur eða hvít útferð því það á aldrei að koma útferð úr þvagrás karla.
- Ef aukin þvaglát eiga sér stað og/eða sviði kemur við þvaglát.
- Ef bera fer á verkjum og/eða eymslum í pungnum (Embætti landlæknis, 2009, bls. 7).

2.3.4 Lekandi

Lekandi er kynsjúkdómur sem að orsakast af bakteríu sem að heitir *Neisseria gonorrhoea* og smitast sá sjúkdómur milli manna við kynmök. Lekandasýking er vel þekktur valdur ófrjósemi hjá bæði körlum og konum þar sem að bakterían veldur bólgum í leghálsi hjá konum en einnig í þvagrásinni hjá bæði körlum og konum. Það eru til tilfelli þess að bakterían hafi borist í blóð hjá smituðum einstaklingi og valdið með því sýkingu bæði í húð og liðum (Þórólfur Guðnason o.fl., 2018, bls. 7). Skráð tilfelli lekanda fór fjölgandi í byrjun tuttugustu aldar en það dró mjög úr smittíðni sjúkdómsins með komu sýklalyfja. Við síðustu aldamót voru í kringum 10 skráð

tilfelli sjúkdómsins á hverja 100 þúsund íbúa en það breyttist árið 2016 þegar smitfjöldi var kominn í 27 á hverja 100 þúsund íbúa. Í kringum 70% þeirra einstaklinga sem smituðust voru karlmenn sem að stunduðu kynmök með karlmönnum. Hægt er að koma í veg fyrir lekandasmit við kynmök með því að nota smokkinn rétt (Þórólfur Guðnason o.fl., 2018, bls. 7).

2.3.5 Kynfæravörtur

HPV eða Human Papilloma Virus er sýking sem veldur kynfæravörtum en það eru til margar tegundir af HPV veirunni og eru sumar tegundir tengdar við leghálskrabbamein. Sýking af þessu tagi getur valdið vörtum á bæði húð og slímhúð og þá oftast en ekki á ytri kynfæri og við endaparmsopið. Telja má að yfir helmingur þeirra sem stunda reglulega kynlífi hafi sýkst af þessari veiru og margt sem bendir til þess að þetta sé einn algengasti kynsjúkdómurinn á Vesturlöndum. HPV smitast þegar að sýkt hvort sem það er húð eða slímhúð kemst í snertingu við aðra húð eða slímhúð. Þó svo að vörtur í munni séu frekar sjaldgæfar þá er hægt að smitast af þessari veirusýkingu við munnmök. Að smitast af kynfæravörtum veldur ekki líkamstjóni né ófrjósemi og yfirleitt hverfa þær af sjálfu sér en ber að hafa í huga að sumar tegundir af kynfæravörtuveirum geta valdið frumubreytingum sem geta leitt til krabbameins í leghálsi (Embætti landlæknis, 2009, bls. 11).

Smokkurinn er besta vörnin til þess að koma í veg fyrir smit á kynfæravörtum en þar sem að hann verndar einungis þann hluta kynfæra sem hann hylur þykir hann ekki fullkomin vörn gegn smiti. Það geta liðið allt frá þremur vikum upp í tvö ár að vörtur komi fram eftir smit en hægt er að greina hvort viðkomandi sé með kynfæravörtur með því að fara til læknis. Einkenni kynfæravarta eru mismunandi eftir því hvar þær eru staðsettar en þær geta valdið bæði ertingu og kláða. Þær konur sem að eru með vörtur í leggöngunum eða leghálsi geta fundið fyrir sársauka þegar kynmök eiga sér stað, vörturnar geta líka komið við þvagrásarop og þá trufla þær þvaglát (Embætti landlæknis, 2009, bls. 11).

2.3.6 Kynfæraáblástur

Kynfæraáblástur er sýking sem kemur af völdum veirunnar Herpes simplex, tegund 2 og veldur sýkingin litlum blöðrum og sárum á kynfærum. Veiran getur legið í dvala svo árum skiptir í

taugahnoðum við mænuna eftir húðsmit og þykir hún frekar skaðlaus fyrir þann sem smitaður er. Kynfæraáblástur smitast þegar sár eða vökvi úr sári kemst í snertingu við slímhúð kynfæra, endaparm, augu, varir eða munn þess sýkta. Þrátt fyrir að vera frekar hættulaus kynsjúkdómur þá getur hann valdið mjög miklum óþægindum við upphaf smits og verið mjög svæsinn (Embætti landlæknis, 2014a).

Sé kona ófrísk er afar mikilvægt að láta lækni vita þar sem að kynfæraáblástur getur valdið mjög alvarlegri sýkingu hjá nýfæddum börnum þar sem þau geta smitast af sýkingunni af móðurinni við fæðingu. Fyrstu einkenni kynfæraáblásturs eru sviði/verkur í húð eða slímhúð og þegar lengra líður frá smiti fara að koma fram blöðrur sem geta verið mismunandi af stærð, þær springa hinsvegar fljótt og í kjölfarið koma sár sem geta verið mjög sársaukafull. Hiti, slappleiki og höfuðverkur getur einnig fylgt sýkingunni og í afar fáum en alvarlegum tilfellum getur sýkingin valdið heilahimnubólgu (Embætti landlæknis, 2014a).

Það tekur yfirleitt innan við þrjár vikur fyrir sárin að gróa og þegar endursýking á sér stað þá myndast blöðrurnar og/eða sárin á nánast sama stað og þau komu fyrst fram við smit en endursýkingin veldur yfirleitt minni einkennum sem eru sársaukaminni og þau sár gróa yfirleitt hraðar. Hafi einstaklingur smitast af kynfæraáblæstri þá koma einkenni fram yfirleitt í kringum 1-3 vikum frá smiti það eru þó dæmi um að einstaklingar séu að fá einkenni smits seinna og eru mjög margir sem eru smitaðir af kynfæraáblæstri án þess að hafa nokkra hugmynd um það. Það er engin lækning til við kynfæraáblæstri en það eru til meðferðir sem að geta dregið úr einkennum þess og stytt tímann sem viðkomandi er með sár og/eða blöðrur, það er þó mikilvægt að byrja meðferð strax og einkenni smits koma fram svo að meðferðin virki sem allra best (Embætti landlæknis, 2014a).

2.3.7 Lifrabólga B

Lifrabólga B (e. Hepatitis B) veldur bólgu í lifrinni en lifrabólga B er ein tegund af veiru sem veldur bólgu í lifrinni en hinsvegar eru ekki allir sem smitaðir eru af lifrabólgu B sem fá einkenni á meðan aðrir fá viðvarandi lifrabólgu þá sérstaklega ef smit hefur átt sér stað á barnsaldri. Það eru nokkrar leiðir sem lifrabólga B getur smitast því að veiruna má finna í líkamsvessum eins og blóði og sæði til dæmis og því getur lifrabólga B smitast í kynlífi og þá er átt við að veiran smitast með líkamsvessum í munn, kynfæri og endaparm en hún getur einnig smitast þegar

blóð blandast saman og þegar nálar eru notaðar af smituðum aðila og ósýktum einstakling. Lifrabólga B getur líka smitast í fæðingu ef að móðir er smituð og þá getur barn hennar smitast við fæðingu. Hægt er að koma í veg fyrir smit með því að nota smokkinn rétt í kynlífi og skulu sprautufíklar hafa í huga að deila aldrei nálum eða sprautum með öðrum því það gæti leitt af sér smit (Embætti landlæknis, 2019).

Til eru tilfelli þar sem að bráð lifrabólga hefur leitt til dauða og getur lifrabólga B verið mjög lífshættuleg og alvarleg sé hún viðvarandi en þá getur lifrabólgan þróast yfir í lifrarkrabbamein og skorpulifur. Ekki fá allir sem smitast af lifrabólgu einkenni en þeir sem fá einkenni bráðar lifrabólgu upplifa oft mikla kviðverki og getur húðin gulnað en það kallast gula. Það getur líka fylgt einkennunum ógleði, hiti, slappleiki og hægðir og þvag getur breytt um lit, þar sem að þvagið getur orðið rauðbrúnt á litinn á meðan hægðirnar verða ljósari (Embætti landlæknis, 2019).

Til þess að greina lifrabólgu þarf viðkomandi að fara í blóðprufu sem hægt er að fara í hjá öllum læknum og það tekur ekki nema nokkra daga að fá niðurstöðurnar úr blóðprufunni sem staðfestir þá smit um lifrabólgu B sé það raunin. Það er einungis veitt meðferð við bráðri lifrabólgu ef um alvarleg tilvik er að ræða ef fullorðin einstaklingur smitast þá jafnar hann sig oftast en ekki á eigin spýtur en börn geta hinsvegar fengið viðvarandi sýkingu. Það hægt að fá bólusetningu fyrir lifrabólgu sem er fyrirbyggjandi meðferð og það er mælt með því að bólusetja nýfætt barn strax eftir fæðingu ef móðir þess sé með langvarandi sýkingu af völdum lifrabólgu B (Embætti landlæknis, 2019).

2.3.8 Flatlús

Flatlús (e. Phthirus pubis) er sníkjudýr sem kemur sér fyrir í hárum á líkamanum. Hún kemur sér aðallega fyrir í kynfærahárum en þó einnig í bringuhárum, handarkrikum, augnhárum og augabrúnum en er sjaldgæf í hársverði. Aðaleinkenni flatlúsar eru mikill staðbundinn kláði. Hún smitast með náinni snertingu en líka með fötum, handklæðum og sængurfötum. Meðferð sem í boði er gegn flatlús er lúsaáburður sem er borinn er á alla staði þar sem finna má hár, nema í hársvörðinn. Fjölskyldumeðlimir og bólfélagi eða bólfélagar þurfa einnig að fara í slíka meðferð til þess að koma í veg fyrir fleiri smit (Embætti landlæknis, 2016).

Ekki er auðvelt að sjá flatlúsina þar sem þær eru mjög litlar en fullorðin flatlús er einungis um 2 mm að lengd og eru þær yfirleitt gulgráar eða dökkrauðar að lit og hafa þær sex fætur. Flatlús er einnig þekkt sem krabbi og er það vegna þess að flatlúsin hefur tvo stóra framfætur sem við nánari skoðun líta út eins og krabbaklær og notar flatlúsin þessar klær til þess að halda í hárin sem hún hefur tekið sér bólfestu í. Lúsin verpir síðan eggjum í poka sem eru vel föst við hárin (National Healthcare Service, 2018).

2.3.9 Kláðamaur

Kláðamaur er algengur um allan heim en kláðamaur er sníkjudýr sem lifir í húð manna. Helstu einkenni kláðamaurs er kláði sem kemur að mestu fram þegar sá sem smitaður er sefur. Kláðinn kemur yfirleitt fram 2 til 6 vikum eftir að smit hefur átt sér stað og getur valdið útbrotum. Útbrotin lýsa sér yfirleitt sem litlar rauðar bólur en getur líka komið fram sem blöðrur eða hnökrótt þykkildi. Helstu staðir sem að útbrotin koma fram á eru handarkrikar, á rasskinnum, við kynfæri og á innanverðum lærum (Heilsuvera, 2016b).

Það getur reynst erfitt að greina kláðamaur og oftast en ekki þarf að taka sýni svo hægt sé að staðfesta greininguna um smitið. Kláðamaur smitast með beinni snertingu og því smitast hann ekki eingöngu í kynlífi, hann getur smitast á milli manna í daglegu lífi þar sem mikið er um snertingu húð við húð eins og í íþróttum eða umönnun svo dæmi séu tekin. Þegar smit hefur átt sér stað grefur kláðamaurinn sig inn í húðina og myndar í húðinni göng þar sem hann verpir eggjum sínum og þegar eggin klekjast út er komin ný kynslóð af kláðamaur. Lyfjameðferð er til við kláðamaur en það eru lyf sem borin eru á húðina og mikilvægt er að gæta að góðu hreinlæti (Heilsuvera, 2016b).

2.4 Samantekt

Í upphafi kaflans var fjallað almennt um kynfræðslu þar sem byrjað var að fjalla um hvað kynþroski er og greint var frá þeim breytingum sem verða á líkamanum á kynþroskaskeiðinu. Síðan var farið ítarlega yfir þær breytingar sem verða þegar kynþroski á sér stað bæði hjá stúlkum og drengjum. Þar má helst nefna dæmi að við kynþroska hjá stúlkum hefst kynþroski

yfirleitt í kringum níu ára aldur og eru fyrstu einkenni hans að hörð og jafnvel aum kúla fer að myndast undir vörtubaug brjóstanna. Þetta eru þó einungis fyrstu einkenni en það eru miklar breytingar sem eiga sér stað hjá stúlkum eins og greint var frá í kaflanum á meðan þessu skeiði stendur. Drengir ganga líka í gegnum miklar breytingar á þessu skeiði sem hefst yfirleitt líka í kringum níu ára aldur og eru fyrstu merki hjá drengjum þau að hár fara að vaxa í auknum mæli á líkama þeirra.

Þar á eftir var tekin fyrir almenn umfjöllun um kynheilbrigði og hvað fellur undir kynheilbrigði. Á mörgu er að taka þegar fjallað er um kynheilbrigði og skiptist kaflinn í fimm undirkafla þar sem ítarlega var greint frá því hvað kynlíf er og hvað þurfi að hafa í huga þegar hugað er að því að stunda kynlíf. Þar á eftir var tekin fyrir umfjöllun um sjálfsfróun og mikilvægi þess að þekkja sjálfan sig vel og þekkja sín mörk. Fjallað var um klám og hvað beri að hafa í huga þegar horft er á klám vegna þess að það sem gerist í klámi á sér yfirleitt ekki stoð í raunveruleikanum. Greint var frá því hvernig getnaður á sér stað og mikilvægi þess að þekkja hinar ýmsu getnaðarvarnir og hvernig sé best að nota þær svo virkni þeirra sé sem best.

Loks voru teknir fyrir helstu kynsjúkdómar sem finnast á Íslandi og farið var mjög ítarlega í hvern og einn þeirra þar sem að við teljum að það sé afar mikilvægt að þekking sé góð á því hver einkenni þessara sjúkdóma geti verið svo hægt sé að leita sér viðeigandi aðstoðar ef grunur vaknar upp að um kynsjúkdómasmit gæti verið að ræða.

Í næsta kafla verður tekin fyrir umfjöllun um stöðu kynfræðslu á Íslandi, hvernig birtingar mynd kynfræðslu er í *Aðalnámskrá grunnskóla* sem og rýnt verður í lög og reglugerðir.

3 Staða kynfræðslu

Í þessum kafla verður fjallað um stöðu kynfræðslu á Íslandi út frá *Aðalnámskrá grunnskóla* ásamt því sem námskrá Bretlands og Danmerkur verða skoðaðar stuttlega og hvernig kynfræðslu er háttað þar til samanburðar við þá íslensku. Farið verður yfir lög og reglugerðir sem segja til um hvernig fræðsla um kynlíf eigi að vera og hvernig koma eigi kynfræðslu fyrir í skólum landsins. Að lokum verður fjallað um hverjir það eru sem sjá um að kenna kynfræðslu.

3.1 Aðalnámskrá grunnskóla

Þegar *Aðalnámskrá grunnskóla* (2013) er skoðuð og leitað er að orðinu kynfræðsla kemur það aldrei fyrir. Eins og við munum koma inn á hér aftar er það skýrt að kynfræðsla fær ekki mikið vægi í aðalnámskránni og er frekar talað um kynheilbrigði heldur en kynfræðslu. Kynheilbrigði kemur sex sinnum fyrir í *Aðalnámskrá grunnskóla* þegar orðið er slegið inn í leit. Hæfniviðmið sem snúa að kynheilbrigði falla undir þrjár mismunandi námsgreinar, þær eru: skólaíþróttir, náttúrufræðigreinar og samfélagsgreinar. Ekki er skýrt hvernig á að vinna að þessum hæfnimarkmiðum og erfitt er að finna út hvernig best sé að vinna að þeim.

Ef við berum íslensku námskrána saman við til dæmis þá bresku þá er þar augljós munur á vægi kynfræðslu innan skólakerfanna tveggja. Breska námskráin virtist okkur vera stór og flókin í fyrstu en við nánari skoðun er búið að útbúa heilt skjal sem snýr að kynfræðslu. Þetta skjal telur 50 blaðsíður allt í allt og má því segja að töluvert sé meira lagt upp með kynfræðslu í Bretlandi en hér á landi. Í þessu skjali koma fram hæfniviðmið, hugmyndir að námsmati og kennurum er bent á námsefni (Department for Education, 2019).

Einnig skoðuðum við dönsku námskrána og bárum hana saman við þá íslensku. Hún virðist vera svipað upp sett og sú breska, það er sér skjal sem telur 20 blaðsíður tileinkað meðal annars kynfræðslu og því sem tengist henni. Þar er til að mynda komið inn á tilganginn með kynfræðslu og þar má finna hæfniviðmið fyrir nemendur (Børne- og Undervisningsministeriet, 2019). Nám í kynfræðslu í Danmörku virðist vera samþáttað öðrum námsgreinum, en það er eins og gert er hér á landi.

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* (2013) eru grunnþættir menntunar skilgreindir, þeir eru sex talsins:

- Læsi
- Sjálfbærni
- Heilbrigði og velferð
- Lýðræði og mannréttindi
- Jafnrétti
- Sköpu

Undir heilbrigði og velferð fellur kynheilbrigði og er það talið vera einn þeirra þátta sem þarf að leggja áherslu á. Um heilbrigði segir að það „byggist á andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan. Það ræðst af flóknu samspili einstaklings, aðstæðna og umhverfis. Allt skólustarf þarf að efla heilbrigði og stuðla markvisst að velferð og vellíðan enda verja börn og ungmenni stórum hluta dagsins í skóla“ (*Aðalnámskrá grunnskóla*, 2013, bls. 23). Heilbrigði er meðal annars unnið með í skólaíþróttum. Þar á einmitt að koma að kynheilbrigði nemenda sem samtengingu skólaíþróttanna við aðrar námsgreinar. Í námsmarkmiðum sem falla undir félagslega þætti í skólaíþróttum er talað um að nemendur eiga við lok 7. bekkjar að geta rætt kynheilbrigði og við lok 10. bekkjar eiga nemendur að geta rökrætt kynheilbrigði. Kynheilbrigði fellur undir aldurstengdar áherslur í skólaíþróttum og ætti samkvæmt *Aðalnámskrá* að gefa kost á umræðum um kynheilbrigði hjá 5. til 7. bekk. Ekki er greint frá því með rökföstum hætti í *Aðalnámskrá* af hverju kynheilbrigði fellur undir skólaíþróttir að öðru leyti en því að talað er um samtengingu námsþátta sem snúa að skólaíþróttum og öðrum námsgreinum (*Aðalnámskrá grunnskóla*, 2013, bls. 184–189).

Aðeins er komið inná kynheilbrigði í tengslum við samfélagsgreinar, það er nefnt í hæfniviðmiðum og fellur þar undir félagsheim. Þar er talað um að nemendur eigi að geta með samskiptum myndað og þróað tengsl við aðra í gegnum kynheilbrigði (*Aðalnámskrá grunnskóla*, 2013, bls. 197). Að lokum þá kemur kynheilbrigði við sögu í náttúrufræðigreinum þar sem hæfniviðmið við lok 4. bekkjar er að nemendur geti útskýrt hvernig börn verða til. Við lok 7. bekkjar eiga nemendur að geta lýst kynþroskaskeiðinu og við lok 10. bekkjar eiga nemendur að vita hvað felst í ábyrgri kynhegðun (*Aðalnámskrá grunnskóla*, 2013, bls. 173). Við getum ekki séð að kynheilbrigði sé nefnt annars staðar í *Aðalnámskrá grunnskóla* og ef rétt virðist vera þá er hvergi hægt að sjá að talað sé sérstaklega um kynfræðslu neins staðar í námskránni.

Eftir mikla umræðu sem skapaðist á samfélagsmiðlum skipaði þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra, Lilja Dögg Alfreðsdóttir, starfshóp sem samanstóð af þrettán einstaklingum og fól þeim það verkefni að leggja fram tillögur um hvernig hægt væri að koma á fót betri kennslu um kynheilbrigði sem og ofbeldisforvörnum fyrir grunn- og framhaldsskóla í landinu. Hópurinn greindi frá því að samhengi milli hæfniviðmiða og kennsluþátta í *Aðalnámskrá grunnskóla* séu óljós þegar kemur að kynfræðslu eða kynheilbrigði og öll umræða sé frekar tilviljunarkennd. Eins og fram kemur að framan þá er helst fjallað um kynheilbrigði í tengslum við skólaþróttir, þar eru hæfniviðmiðin óljós og kemur hvergi skýrt fram hvernig ætti að vinna að þessum markmiðum. Það má velta því fyrir sér hvort kynheilbrigði eigi yfir höfuð að falla undir skólaþróttir (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 17–18).

Hópurinn bendir einnig á að það gefi auga leið að kynfræðsla þurfi meira vægi innan Aðalnámskrár, þar sem hæfniviðmið og tenging við kennsluhætti er skýrt, þar sem augljóst er hvar aðaláherslur hennar eiga að vera og hvernig tenging milli námssviða ætti að vera (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 18).

3.2 Lög og reglugerðir

Í lögum um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir (nr. 25/1975) kemur fram í sjöundu grein að „fræðsluyfirvöld skulu í samráði við skólayfirlækni veita fræðslu um kynlíf og siðfræði kynlífsins á skyldunámsstigi í skólum landsins. Einnig skal veita þessa fræðslu á öðrum námsstigum.“ Í lögnum kemur einnig fram að kennarar skuli koma að ráðgjafarþjónustu eftir þörfum. Þrátt fyrir að þetta standi skýrt í lögum, að nemendur skuli hljóta kynfræðslu, kemur hvergi skýrt fram hvernig henni skuli háttað.

Í þingskjali nr. 1609/2019–2020 kemur fram að leggja eigi meiri áherslu á fræðslu á öllum skólastigum þar sem forvarnir byggist á kennslu. Þá eigi nemendur að læra að þekkja sín mörk í samskiptum þar sem valdamisræmi getur átt sér stað, einnig í öðrum samskiptum og að styrkja sjálfsmynd sína. Staðið verður að því að efla forvarnir á leik-, grunn- og framhaldsskólastigi þar sem kennsla verður aldursmiðuð. Einnig er stefnt að því að senda fólk sem vinnur með börnum á námskeið þar sem það fær grunnfræðslu í þessum efnum. Þetta teljum við afar mikilvægt til að sporna gegn ofbeldi og áreitni.

Lilja Alfreðsdóttir, þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra, gaf út stjórnartillögu til þingsályktunar um menntastefnu fyrir árin 2020–2030. Í ályktuninni kemur fram að leggja eigi meiri áherslu á heilsueflingu nemenda. Undir heilsu fellur allskyns ofbeldi og þar má nefna kynbundið- og kynferðislegt ofbeldi. Í því samhengi að efla heilsu og líðan nemenda er talað um að þá þurfi að leggja aukna áherslu á kynfræðslu (Þingskjal nr. 310/2020–2021). Við sjáum að hér fellur kynfræðslan undir heilbrigði, sem er eins og í *Aðalnámskrá grunnskóla* þar sem talað er um kynheilbrigði undir grunnþættinum heilbrigði og vellíðan. Þaðan virðist kynheilbrigði falla inn undir skólaíþróttir, samfélagsgreinar og náttúrufræðigreinar. Út frá þessu veltum við því fyrir okkur hvort að ekki þurfi að skipuleggja kynfræðslu með markvissari hætti og ekki láta hana falla undir aðra þætti þar sem markmið og kennsluhættir eru óljós heldur hafa kynfræðslu sem sjálfstæða einingu.

3.3 Hver sér um kennsluna?

Í *Aðalnámskrá grunnskóla* (2013) er ekki auðvelt að finna út hvernig eigi að sinna kynfræðslu nemenda, né hvar eigi að gera það og að hve miklu leyti. Þar sem það er skólaskylda þegar börn eru 6 til 16 ára, eða á grunnskólastigi, þá er sá tími kjörinn til þess að taka fyrir kynfræðslu. Fram kemur í skýrslu starfshópsins sem áður hefur greint frá að í grunnskólum séu margir kennarar að vinna með þætti sem eru mikilvægir alhliða kynfræðslu, það eru til að mynda samskipti, tilfinningar og um líkamann. Þetta eru kennarar að fara yfir með nemendum sínum frá yngsta stigi en það er ekki endilega markvisst eða tengt kynheilbrigði (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 19).

Í grunnskólum sjá skólahjúkrunarfræðingar einnig að einhverju leyti um kynfræðslu. Það voru hjúkrunarfræðingar með sérmenntun á þessu sviði sem sáu um það að útbúa það námsefni sem skólahjúkrunarfræðingar notast við í grunnskólum. Það er kennt í fimm árgöngum sem voru þó ekki tilgreindir í skýrslunni, bæði sem hópfræðsla og einstaklingsfræðsla. Í þessu námsefni er farið yfir mismunandi þætti innan kynheilbrigðis, þar má nefna kynhneigð, kynvitund, kynþroska, kynsjúkdóma, getnaðarvarnir ásamt fleiru (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 20).

Þrátt fyrir að ekki sé tekið fram að náms- og starfsráðgjafar sem vinna í grunnskólum eigi að taka að sér persónulega ráðgjöf, þá hefur það þróast þannig með tímanum. Einnig kemur hvergi fram að þeir eigi að koma að fræðslu um kynheilbrigði, samskipti eða ofbeldi en á mörgum stöðum hafa náms- og starfsráðgjafar komið að þessari fræðslu í grunnskólum (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 20).

Ungmenni á grunnskólaaldri sækjast mikið í frístundastarf og eru þar innan um tólmstunda- og félagsmálafræðinga. Þeir fræðingar eru í góðri stöðu til þess að ræða við nemendur um allskyns hluti, þeir hafa innsýn í menningu nemenda, eru í miklum tengslum við þá og geta metið hvaða fræðsla er mikilvæg hverju sinni. Námið fer oft fram með óformlegum hætti og er frítíminn hentugur staður vegna þess að þar er hægt að gefa hverju viðfangsefni þann tíma sem það þarf (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 21).

4 Námsefni

Þegar vefsíða Menntamálastofnunar er skoðuð og farið er að leita í útgefnu námsefni á hennar vegum er ekki að finna neitt efni sem flokkað er sem kynfræðsla. Undir lífsleikni er þó að finna efni sem ætla má í kynfræðslu, en það er lítið. Flest efnið sem er að finna á vef Menntamálastofnunar (e.d.) er frekar gamalt. Eins og greint hefur verið frá hér að framan er kynfræðslu í grunnskólum yfirleitt blandað saman við aðrar námsgreinar og því eru margar kennslubækur sem eru ætlaðar náttúrufræði, samfélagsfræði og öðrum námsgreinum notaðar við kennslu þegar farið er að kenna nemendum það efni sem að snýr að kynfræðslu, kynheilbrigði og líkama þeirra. Þar sem virðist ekki vera mikið til af útgefnu efni á vegum Menntamálastofnunar ætlum við því einnig að fjalla um bókina *Fávitar*. Hér á eftir verður aðeins farið yfir það námsefni sem finna má á vegum Menntamálastofnunar og greint frá því. Auk þess verður fjallað um það sem má betur fara þegar kemur að kynfræðslu og þau málefni sem að kynfræðsla kemur inná og auk þess sem fjallað verður um hvernig fræðslan fer fram.

4.1 Hvaða námsefni er nú þegar til?

Þegar nemendur byrjar í grunnskóla og eru á yngsta stigi er engin formleg kynfræðsla hafin en hins vegar kemur fram í *Aðalnámskrá grunnskóla* (2013, bls. 173) að nemendur eiga að geta uppfyllt viss hæfniviðmið sem snúa að líkamanum við lok fjórða bekkjar. Á vef Menntamálastofnunar (e.d.) er ekki mikið útgefið efni sem snýr að kynfræðslu fyrir yngsta stig enda ekki mikill þörf á því fyrir þennan aldurshóp. Menntamálastofnun gaf út bókina *Komdu og skoðaðu líkamann* eftir Gunnhildi Óskarsdóttur og Ragnheiði Hermannsdóttur (2001, bls. 2–8). Bókin er ætluð til þess að sýna nemendum og fræða þá um hvernig líkami þeirra starfar. Bókina myndskreytti Sigrún Eldjárn og útskýra myndirnar vel hvað er að eiga sér stað í bókinni út frá textanum hverju sinni. Gunnhildur og Ragnheiður stikla á stóru í bókinni um það hvernig líkaminn virkar en gera það á skýran og greinargóðan hátt. Þegar tekin eru fyrir til dæmis beinin í líkamanum greina þær frá að við höfum 206 bein og að hlutverk rifbeinanna sé að vernda hjartað í okkar og lungun. Með því að nýta þessa bók í kennslu er hægt að vinna að þeim

hæfniviðmiðum sem snúa að líkamanum þrátt fyrir að bókin komi ekki inná kynfræðslu með öðrum hætti en rétt útskýra með einföldum hætti hvernig við urðum til.

Þegar komið er á miðstig er kynfræðsla af einhverjum toga yfirleitt hafin en er það þó afar mismunandi eftir skólum en gerð er sú krafa í *Aðalnámskrá grunnskóla* (2013, bls. 173) að þegar nemendur hafa lokið sjöunda bekk eiga þeir að búa yfir nægilegri þekkingu til að geta lýst þeim breytingum sem verða á líkamanum við kynþroskaskeiði. Á vef Menntamálastofnunar má finna stutta sjö mínútna teiknaða fræðslumynd sem ætluð er til kennslu á miðstigi, í myndinni *Alls kyns um kynþroskann* er farið yfir helstu breytingar sem eiga sér stað á bæði líkama stúlkna og drengja á meðan kynþroskaskeiðinu stendur yfir (Þórdís Elva Þorvaldsdóttir, 2016b). Það eru fleiri myndbönd en þetta eina myndband fyrir fræðslu á miðstigi en enga útgefna bók er þó að finna á vef Menntamálastofnunar fyrir miðstig í kynfræðslu. Þar má hins vegar finna bækur sem ætlaðar eru fyrir aðrar námsgreinar og hægt er að nota til þess að fræða nemendur um þær breytingar sem eiga sér stað á kynþroskaskeiðinu. Í bókinni *Maðurinn, hugur og heilsa* er fjallað um breytingar á kynþroskaskeiðinu þar sem greinir frá því að kynþroskaskeiðið reynist mörgum erfiður tími þar sem það virðist vera að líkaminn sé allur í uppnámi. Líkaminn fer stækkandi, hár fara að vaxa, líkaminn framleiðir meiri svita en áður og bólur geta farið að gera vart við sig í andliti og á öðrum stöðum (Lisa Bjärbo, 2018, bls. 65–66).

Við skoðun á vef Menntamálastofnunar er sjáanlegt að flest allt útgefið efni hvort sem það er ætlað beint eða óbeint til notkunar í kynfræðslu er ætlað fyrir unglíngastig eða elsta stig grunnskóla. Í bókinni *Stelpur og strákar* er greint frá því að markmiðið með útgáfu bókarinnar hafi verið að búa til námsefni sem snýr að kynfræðslu sem uppfyllir skilyrði *Aðalnámskrár grunnskóla*. Höfundar lögðu mikla áherslu á að það efni sem fram kæmi í bókinni væri mjög opið og að bókin myndi jafnframt skapa tækifæri fyrir umræður þegar hún væri notuð við kennslu. Í bókinni má einnig finna hin ýmsu einstaklings- og hópaverkefni sem eru sniðug fyrir nemendur að vinna (Erla Ragnarsdóttir og Þórhalla Arnardóttir, 2007, bls. 4). Teiknaða stuttmyndin *Alls kyns um kynferðismál* er fræðslumynd sem er ætluð nemendum á elsta stigi grunnskóla þar sem teknar eru fyrir hinar ýmsu hliðar kynferðismála og greint frá hugtökum eins og kynvitund, kynhneigð, kyn og kynlíf (Þórdís Elva Þorvaldsdóttir, 2016a).

Námsefnið á vegum Menntamálastofnunar er þó ekki þar með upptalið, Ásdís Olsen (2021a; 2021b) bjó til efni sem að kallast *Kynlíf* og bjó hún til rafbók fyrir hvort kyn fyrir sig þó að efnistöð rafbókanna séu alveg eins. Í báðum rafbókunum eru kaflarnir alveg eins og farið er

yfir kynþroskann, stelpur, strákar, kynin og margt fleira. Ásdís Olsen (2006b, bls. 1–2) út bjó einnig til stuttan bækling sem er ætlaður foreldrum og á hann að fylgja kynfræðsluefninu *Kynlíf*, þar stiklar Ásdís á stóru fyrir foreldra út á hvað námsefnið gengur og nefnir að það sé sjálfsagt að foreldrar kynni sér það efni sem börnin þeirra eru að vinna með í tenglum við efnið. Hún hvetur foreldra einnig til þess að vera vakandi yfir tækifærum sem gætu gert vart við sig til þess að ræða við börn sín um þau málefni sem snúa að kynþroskanum og kynlífi. Síðast en ekki síst þá gerði Ásdís Olsen (2006a) kennsluleiðbeiningar fyrir kennara þar sem hún fer yfir námsefnið, hver markmið námsefnisins eru og skipulag kennslu svo dæmi séu nefnd. Einnig fylgir námsefninu fræðslumyndin *Forfallakennarinn* sem á að leggja góðan grunn fyrir hvert umfjöllunarefni fyrir sig, myndinni er skipt upp í sex hluta og eru þeir eftirfarandi:

1. Kynþroskinn
2. Stelpur verða konur
3. Strákar verða karla
4. Sjálfsmyndin
5. Samskipti
6. Kynlíf (Ásdís Olsen, 2006a, bls. 3).

Menntamálastofnun heldur úti vef sem nefnist *Kynfræðsluvefurinn* en þar má finna fjölmargt efni sem hægt er að nota við kynfræðslukennslu. Þar má finna ýmis myndbönd sem hægt er að sýna nemendum og fræða eins og til dæmis undir flokknum *Varnir* en þar má finna myndband þar sem því er ítarlega lýst hvernig eigi að bera sig þegar kemur að því að nota smokk í kynlífi (Námshagstofnun, 2008c). Undir flokknum *Líkamin* má finna efni sem snýr að þeim ýmsu breytingum sem verða á líkama stúlkna og drengja á kynþroskaskeiðinu, þar er fræðslan í formi mynda, myndbanda og texta (Námshagstofnun, 2008b). Undir flokknum *Kynlíf* er hægt að finna ýmislegt lestrarefni tengt kynlífi ásamt því að taka próf til þess að kanna hvort viðkomandi sé tilbúinn til þess að stunda samfarir, spurningalistinn samanstendur af tíu já og nei spurningum. Samkvæmt prófinu ertu ekki tilbúinn til þess að stunda kynlíf hafi viðkomandi merkt nei við eitthvert af þessum tíu atriðum sem spurt var um (Námshagstofnun, 2008a).

Þó að lestrarbókin *Fávitar* eftir Sólborgu Guðbrandsdóttur (2020) sé ekki útgefið námsefni þá langaði okkur samt sem áður að nefna þá bók í tengslum við kynfræðslu. Sólborg byrjaði samfélagsverkefni árið 2016 þegar hún stofnaði *Instagram* reikninginn *Fávitar*. Þar vildi hún vekja athygli á kynferðislegri áreitni á netinu og fór síðar að fara sem fyrirlesari í grunnskóla. Í gegnum samfélagsmiðla sinnti hún einnig fræðslu um kynlíf og samþykki, samskipti, ofbeldi og

fjölbreytileika. Í bókinni svarar Sólborg spurningum sem hún hefur fengið frá unglingum og ungu fólki í gegnum *Instagram* reikninginn *Fávitar*, spurningar eins og „Eru allar píkurlar eins?“ (bls. 26) og „Eru margir strákar með bogið typpi?“ (bls. 37). Ásamt gríðarlegum fjölda af spurningum um brjóst, píkurlar, typpi, sjálfsfróun, kynlíf og svo margt fleira þá eru einnig teikningar í bókinni sem er gaman og fróðlegt að skoða. Það sem er áhugavert við bókina er að spurningarnar eru allar frá ungu fólki sem er greinilega ekki að fá næga fræðslu annars staðar og þá væntanlega ekki innan veggja skólanna. Við myndum endilega vilja sjá þessa bók notaða í kynfræðslu í skólum.

4.2 Hvað má bæta?

Starfshópurinn sem minnsta var á í 3. kafla sem þáverandi mennta- og menningarmálaráðherra skipaði, bendir á ýmislegt í skýrslu sinni sem hægt er að bæta þegar kemur að kynfræðslu. Hópurinn setur einnig fram nokkrar tillögur að markvissri kennslu um kynheilbrigði. Þar er talað um að koma af stað námskeiði í grunnnámi kennaranema á háskólastigi þar sem farið verði yfir kennslu í kynheilbrigði. Þeir sem kenna kynfræðslu þurfa á þekkingu að halda og færni til þess að treysta sér í þessa kennslu. Hópurinn nefnir einnig að starfsþróun fagstétta ætti að bjóða upp á námskeið sem kemur að kynfræðslu í grunn- og framhaldsskólum. Þessi námskeið ættu kennarar og aðrir sem vinna með börnum að nýta sér til þess að efla þekkingu sína í kennslu kynheilbrigðis (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 22–24).

Fram hefur komið að skólahjúkrunarfræðingar komi að kynfræðikennslu í grunnskólum. Hópurinn leggur til að skólahjúkrunarfræðingar komi einnig að þessari kennslu í framhaldsskólum þar sem þeir geta einnig komið að forvarnarstarfi innan framhaldsskólanna. Það er líka gott að hjúkrunarfræðingar séu yfir höfuð á svæðinu fyrir nemendur í framhaldsskólum, þar sem í dag eru engir skólahjúkrunarfræðingar í framhaldsskólum, einungis í grunnskólum (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 23).

Í skýrslunni kemur fram að aðalnámskrár grunn- og framhaldsskóla þurfi á breytingum að halda, þar sem að kynfræðsla fær meira rými og er sett skýrt fram. Kynfræðsla ætti að vera gerð að skyldufagi fyrir nemendur í grunn- og framhaldsskólum þar sem nemendur fá kennslu á öllum skólastigum á hverju einasta ári. Síðasta tillagan er að lögin þurfi að vera endurskoðuð.

Þau lög sem nú eru í gildi um fræðslu kynlífs og siðfræði kynlífs eru frá árinu 1975 og margt hefur breyst síðan þá (Sólborg Guðbrandsdóttir o.fl., 2021, bls. 24–25, 27).

Það er ýmislegt fleira sem hópurinn kemur með tillögur um þegar kemur að bætingum í kynfræðslu og eflaust eru fleiri hlutir sem hægt væri að bæta. Við vitum ekki til þess að aðrar hugmyndir og vangaveltur um tillögur að betri og markvissari kynfræðslu séu til staðar aðrar en þær hugmyndir sem skýrslan inniheldur. Hinsvegar teljum við að *Instagram* reikningurinn *Fávitar* og samnefnd bók sem kom út í kjölfarið gefi góða vitneskju um að ákall eftir betri og markvissari fræðslu sé vissulega til staðar í íslensku samfélagi. Spurningarnar sem stjórnandanum brástu í gegnum *Instagram* reikninginn gefa það til kynna að kennsla á kynfræðslu eins og hún er í dag sé ekki að höfða nægilega vel til ungmenna.

Okkur finnst frábært að sjá að ákallinu um aukna og markvissari kynfræðslu sé að hluta til svarað með þeim tillögum sem að starfshópurinn lagði fram, finnst okkur vert að nefna að tillagan um að námskeið verði í boði í kennaranámi sem að snýr að kynfræðslu kennslu finnst okkur afar góð. Einnig fannst okkur gott að sjá að tillaga um breytingar á lögum um fræðslu kynlífs og siðfræði kynlífs séu til skoðunar þar sem löggin eru komin til ára sinna.

5 Umræður

Eftir að hafa tekið ákvörðun um að fjalla um kynfræðslu í þessu bakkalárverkefni vissum við strax að við vildum koma með skýrum hætti inn á það hversu víðfemt umfjöllunarefnið er sem tengist kynfræðslu og kynheilbrigði. Því ákváðum við að fara mjög ítarlega í ákveðna þætti sem snerta þessi málefni eins og kynþroska, kynlíf, kynsjúkdóma og fleira. Það sem hefur verið fjallað um hér er þó ekki tæmandi listi þar sem að viðfangsefni kynfræðslu er stórt og nær yfir gríðarlega mikið efni sem öll eru þó jafn mikilvæg.

Það kom okkur virkilega á óvart við vinnu þessa verkefnis að orðið *kynfræðsla* kemur hvergi fyrir í *Aðalnámskrá grunnskóla* og að orðið *kynheilbrigði* kemur einungis sex sinnum fyrir í námskránni. Einnig þótti okkur sláandi að sjá svart á hvítu að kynfræðsla eigi sér engan fastan samanstað í íslensku námsumhverfi. Kynfræðslunni er skeytt saman við hinar ýmsu námsgreinar eins og til dæmis skólaþróttir. Við höfðum áhuga á að bera íslensku námskránni saman við erlenda námskrá og urðu breska og danska námskráin fyrir valinu. Það kom okkur virkilega á óvart hversu mikil áhersla er lögð á kynfræðslu í Bretlandi eftir að hafa séð hversu lítið vægi hún fær innan þeirrar íslensku. Hins vegar virðist staða kynfræðslu innan danska skólakerfisins vera á svipuðum stað og í því íslenska þar sem að kynfræðslu í Danmörku er samþáttað inn í aðrar námsgreinar rétt eins og hér á Íslandi.

Við skoðun á námsefni sem gefið hefur verið út á vegum Menntamálastofnunar kom í ljós að lítið er til af efni sem snýr að kynfræðslu hvort sem það er ætlað til með formlegum eða óformlegum hætti til kennslu. Prófið sem fjallað var um að væri aðgengilegt á *Kynfræðsluvefnum* og hefur það að markmiði að svara því hvort einstaklingar séu tilbúnir til þess að stunda kynlíf þótti okkur áhugavert og úrelt. Þar var til dæmis spurt „Ertu í föstu sambandi?“. Okkur finnst frekar úrelt hugsun að einstaklingur þurfi að vera í föstu sambandi til þess að teljast vera tilbúinn til þess að stunda kynlíf en svari einstaklingur þeirri spurningu neitandi er viðkomandi ekki tilbúinn til þess að stunda kynlíf.

Að lokum viljum við nefna bókina *Fávitar* sem fjallað var sérstaklega um. Við teljum að bæði *Instagram* reikningurinn og bókin gefi mjög góðar vísbindingar um hversu illa kynfræðsla stendur innan skólakerfisins. Bæði á *Instagram* reikningum og í bókinni er að finna aragrúa af spurningum sem að við teljum að öll ungmenni ættu að fræðast um í skólanum. Við teljum það

sýna sig að einhvers staðar er ekki verið að gera nóg þegar ungu fólk finnst það þurfa að fara á netið að leita sér svara, sér í lagi við einhverju sem á heima innan veggja menntakerfisins.

Segja má að ákallinu um aukna og markvissari kynfræðslu sé að hluta til svarað með starfshópnum sem fjallað hefur verið um og þeim tillögum sem hann hefur lagt fram. Þá verður áhugavert að fylgjast með því í náinni framtíð hvernig og hvort brugðist verið við tillögunum eða hvort að um verði að ræða skjal sem gleymist í skúffu ráðherra. Krafan frá samfélaginu og þá sérstaklega unga fólkinu er skýr, og það er okkar, sem menntum og undirbúum þennan hóp undir lífið, að svara ákalli þeirra.

6 Lokaorð

Kynfræðslu í grunnskólum varð fyrir valinu sem viðfangsefni hér þar sem þetta efni er okkur mjög hugleikið. Við höfðum vissar hugmyndir um stöðu kynfræðslu í íslenskum grunnskólum en hinsvegar áttuðum við okkur ekki á því hversu illa vegið er staðið að henni að okkar mati. Eins og greint er frá í kafla 2 í ritgerðinni liggur mjög fjölbreytt svið undir þegar fjalla á um kynfræðslu og kynheilbrigði. Hinsvegar gefur þriðji kafli innsýni inn í það hversu litla áherslur *Aðalnámskrá grunnskóla* sem og lög og reglugerðir landsins leggja á kynfræðslu.

Eftir mikla heimildarvinnu er okkar mat það að kynfræðsla eigi að fá sinn fasta sess í *Aðalnámskrá grunnskóla*. Það að samþætta hana öðrum námsgreinum er leið sem við teljum að sé ekki að virka og að viðfangsefni kynfræðslu sé allt of mikið til þess að hún teljist ekki sem sér námsgrein. Að mörgu eru að taka og lengdarmörk þessa verkefnis gerði það að verkum að ekki var hægt að fjalla um allt það efni sem fellur undir kynfræðslu. Staðreyndin er hins vegar sú að það er ljóst að allt það mun aldrei nást markviss kynfræðsla í skólakerfinu fyrr en að henni verður gerð betri skil og mikilvægi og nauðsyn hennar viðurkennd í bæði *Aðalnámskrá grunnskóla* sem og lögum um menntun hér á landi.

Út frá þessu drögum við þá ályktun að það sé margt sem betur þarf að fara þegar kemur að því að efla og vinna að markvissari kynfræðslu í skólum landsins og að okkar mati bendir ritgerðin á hið sama.

Heimildaskrá

- Aðalnámskrá grunnskóla: Almennur hluti 2011: Greinasvið 2013 /2013.
- Ásdís Olsen. (2006a). *Kynlíf – Kennsluleiðbeiningar*. Námsgagnastofnun. <https://mms.is/namsefni/kynlif-kennsluleidbeiningar>
- Ásdís Olsen. (2006b). *Kynlíf – Til foreldra*. Námsgagnastofnun. <https://mms.is/namsefni/kynlif-til-foreldra>
- Ásdís Olsen. (2021a). *Kynlíf – Stelpur (rafbók)*. Menntamálastofnun. <https://mms.is/namsefni/kynlif-stelpur-rafbok>
- Ásdís Olsen. (2021b). *Kynlíf – Strákar (rafbók)*. Menntamálastofnun. <https://mms.is/namsefni/kynlif-strakar-rafbok>
- Ástráður. (e.d.). *Klám*. <https://www.astradur.is/kl%C3%A1m>
- Brum. (e.d.). *Aðstoð*. <https://brum.is/getnadur/adstod/>
- Børne- og Undervisningsministeriet. (2019). *Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab : Læseplan*. https://emu.dk/sites/default/files/2021-06/gsk_l%C3%A6seplan_ssf.pdf?fbclid=IwAR3QRgUVRn5XNqIMlunJZcoq7WLaQqtj8In-6qhXuldioJvfXhS6bW1QB04
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021, 28. júní). *Unintended Pregnancy*. <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/unintendedpregnancy/index.htm#:~:text=An%20unintended%20pregnancy%20is%20a,pregnancy%20occurred%20earlier%20than%20desired>
- Department for Education. (2019). *Relationships, Education, Relationships and Sex Education (RSE) and Health Education: Statutory guidance for governing bodies, proprietors, head teachers, principals, senior leadership teams, teachers*. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1019542/Relationships_Education__Relationships_and_Sex_Education__RSE__and_Health_Education.pdf
- Embætti landlæknis. (2009). *Kynsjúkdómar: Smitleiðir, einkenni, meðferð, forvarnir*. Embætti landlæknis – Sóttvarnarlæknir. <https://www.landlaeknir.is/utgefing-efni/skjal/item2811/>
- Embætti landlæknis. (2012a, 12. febrúar). *Almennt um kynsjúkdóma*. https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item15352/Almennt_um_kynsjukdoma
- Embætti landlæknis. (2012b, 24. maí). *Hvert fer ég í kynsjúkdómapróf?* https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item15357/Hvert_fer_eg_i_kynsjukdomaprof_nytt_
- Embætti landlæknis. (2012c, 24. maí). *Kynsjúkdómaskoðun*. <https://www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item15392/Kynsjukdomaskodun>

- Embætti landlæknis. (2014a, 12. febrúar). *Kynfæraáblástur (herpes)*.
[https://www.landlaeknir.is/smit-og-sottvarnir/smitsjukdomar/sjukdomur/item12520/Kynfaeraablastur-\(herpes\)](https://www.landlaeknir.is/smit-og-sottvarnir/smitsjukdomar/sjukdomur/item12520/Kynfaeraablastur-(herpes))
- Embætti landlæknis. (2014b, 16. júní). *Kynheilbrigði*. <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/kynheilbrigdi/>
- Embætti landlæknis. (2014c, 16. júní). *Kynheilbrigði og börn 6-12 ára*.
<https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/kynheilbrigdi/born/>
- Embætti landlæknis. (2014d, 16. júní). *Kynheilbrigði og börn á leikskólaaldri*.
<https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/kynheilbrigdi/born-a-leikskolaaldri/>
- Embætti landlæknis. (2014e, 16. júní). *Kynheilbrigði og ungbörn*.
<https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/kynheilbrigdi/ungborn/>
- Embætti landlæknis. (2016, 24. nóvember). *Flatlús*. <https://www.landlaeknir.is/smit-og-sottvarnir/smitsjukdomar/sjukdomur/item12476/Flatlus>
- Embætti landlæknis. (2019, 26. júní). *Lifrabólga B*. <https://www.landlaeknir.is/smit-og-sottvarnir/smitsjukdomar/sjukdomur/item13082/Lifrabolga-B>
- Erla Ragnarsdóttir og Þórhalla Arnardóttir. (2007). *Um stelpur og stráka: Kynfræðsla*. Námsgagnastofnun. https://www1.mms.is/kyn_torg/pdf/umstelpurogstraka_vef.pdf
- Gunnhildur Óskarsdóttir og Ragnheiður Hermannsdóttir. (2001). *Komdu og skoðaðu líkamann*. Menntamálastofnun.
- Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins. (2018, 14. febrúar). *Kynfræðsla í skólum*.
<https://www.heilsugaeslan.is/um-hh/frettasafn/stok-frett/2018/02/14/Kynfraedsla-i-skolum/>
- Heilsuvera. (2016a, 25. ágúst). *Getnaðarvarnir*.
<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/getnadarvarnir/getnadarvarnir/>
- Heilsuvera. (2016b, 14. október). *Klárðamaur*.
<https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/kladamaur/>
- Heilsuvera. (2016c, 29. nóvember). *Kynþroski drengja*.
<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/kynthroski/kynthroski-drengja/>
- Heilsuvera. (2016d, 29. nóvember). *Kynþroski stúlkna*.
<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/kynthroski/kynthroski-stulkna/>
- Heilsuvera. (2016e, 25. ágúst). *Sjálfstjórnun*.
<https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/kynlif/sjalfsfroun/>
- Hinsegin frá Ö til A. (e.d.). *Hinsegin*. <https://otila.is/grunnurinn/hinsegin/>
- Klima, C. S. (1998). Unintended pregnancy: Consequences and solutions for a worldwide problem. *Journal of Nurse-Midwifery*, 43(6), 483–491. [https://doi.org/10.1016/S0091-2182\(98\)00063-9](https://doi.org/10.1016/S0091-2182(98)00063-9)

Lisa Bjärbo. (2018). *Maðurinn - Hugur og heilsa*. Menntamálastofnun.

Lög um ráðgjöf og fræðslu varðandi kynlíf og barneignir nr. 25/1975.

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Jón Sigfússon, Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2010). *The Nordic Youth Research 2010: A comparative research among 16 to 19 year old students in The Åland Islands, Denmark, The Faroe Islands, Finland, Greenland, Iceland, Norway and Sweden*. Rannsóknir og greining.
https://rafhladan.is/bitstream/handle/10802/542/youth_and_welfare_report_2010.pdf?sequence=1

Mennta- og menningarmálaráðuneyti, Innanríkisráðuneyti og Velferðarráðuneyti. (2012). *#Fáðu_já : Stuttmynd um mörkin milli ofbeldis og kynlífs: leiðarvísir fyrir starfsfólk grunnskóla*. <https://www.stjornarradid.is/media/velferdarraduneyti-media/media/vitundarvakning/lokautgafa-leidarvísir.pdf>

Menntamálastofnun. (e.d.). *Leit í útgefnu efni*. <https://mms.is/namsefni>

National Healthcare Service. (2018, 20. nóvember). *Pubic lice*.
<https://www.nhs.uk/conditions/pubic-lice/>

Námsháskóla Íslands. (2008a). *Kynlíf*. Kynfræðsluvefurinn.
<https://www1.mms.is/kyn/kynlif.php?id=500>

Námsháskóla Íslands. (2008b). *Líkaminn*. Kynfræðsluvefurinn.
https://www1.mms.is/kyn/likaminn_upphaf.php

Námsháskóla Íslands. (2008c). *Varnir*. Kynfræðsluvefurinn.
<https://www1.mms.is/kyn/varnir.php?id=600>

Rannveig Pálsdóttir. (2002, 30. júlí). *Kynsjúkdómar*. Doktor.
<https://doktor.frettabladid.is/sjukdomur/kynsjukdomar>

Sigríður Dögg Arnardóttir. (2014). *Kjaftað um kynlíf : handbók fyrir fullorðna til að ræða um kynlíf við börn og unglinga*. Iðnú.

Sólborg Guðbrandsdóttir. (2020). *Fávitar*. Sögur.

Sólborg Guðbrandsdóttir, Ása Sjöfn Lórens dóttir, Hanna Björg Vilhjálmsdóttir, Indíana Rós Ægisdóttir, Ingibjörg Guðmundsdóttir, Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir, Sigríður Dögg Arnardóttir, Sigrún Sóley Jökulsdóttir, S. Maggi Snorrason, Sóley Sesselja Bender, Unnur Þöll Benediktsdóttir og Þóra Björt Sveinsdóttir. (2021). *Markviss kennsla um kynheilbrigði og ofbeldisforvarnir í grunn- og framhaldsskólum : Greinargerð og tillögur starfshóps*.
<https://www.stjornarradid.is/library/01--Frettatengt---myndir-og-skrar/MRN/Sk%C3%BDrsla%20starfsh%C3%B3ps%20um%20kynfr%C3%A6%C3%B0slu%20010721.pdf?fbclid=IwAR3cflrxyNRDIsxF8GE0XZnBe97gCKvZ5js36ayAHrICTu0AJInyHioMGHk>

Sóley S. Bender. (2001, 9. október). *Hvað er kynlíf?* Vísindavefurinn.
<https://www.visindavefur.is/svar.php?id=1903>

- Sóley S. Bender. (2003, 15. apríl). *Hver er staða ótímabærra þungana á Íslandi miðað við önnur Norðurlönd?* Vísindavefurinn. <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=3343>
- Stígamót. (e.d.-a). *Kynheilbrigði*. Sjúkást. <https://sjukast.is/klam/kynheilbrigdi/>
- Stígamót. (e.d.-b). *Samþykki*. Sjúkást. <https://sjukast.is/kynlif/samthykki/>
- Þingskjal nr. 1609/2019–2020. Þingsályktun um forvarnir meðal barna og ungmenna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi og áreitni, ásamt áætlun um aðgerðir fyrir árin 2021–2025.
- Þingskjal nr. 310/2020–2021. Tillaga til þingsályktunar um menntastefnu fyrir árin 2020–2030.
- Þórdís Elva Þorvaldsdóttir. (2016a). *Alls kyns um kynferðismál – Fræðslumynd fyrir unglíngastig*. Menntamálastofnun. <https://mms.is/namsefni/alls-kyns-um-kynferdismal-fraedslumynd-fyrir-unglingastig>
- Þórdís Elva Þorvaldsdóttir. (2016b). *Alls kyns um kynþroskann – Fræðslumynd fyrir miðstig*. Menntamálastofnun. <https://mms.is/namsefni/alls-kyns-um-kynthroskann-fraedslumynd-fyrir-midstig>
- Þórólfur Guðnason, Már Kristjánsson, Baldur Tumi Baldursson, Elísabet Reykdal Jóhannesdóttir og Ragnhildur Sif Hafstein. (2018). *Kynsjúkdómar á Íslandi – greinargerð og tillögur um aðgerðir*. Embætti landlæknis. <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item34196/Greinarger%C3%B0%20og%20till%C3%B6gur%20um%20kynsj%C3%BAkd%C3%B3ma.pdf>
- Þuríður Þorbjarnardóttir. (2003, 23. apríl). *Hvernig verðum við til?* Vísindavefurinn. <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=3356>
- Þuríður Þorbjarnardóttir. (2007a, 23. mars). *Hvað gerist við kynþroska?* Vísindavefurinn. <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=6554>
- Þuríður Þorbjarnardóttir. (2007b, 23. mars). *Hvernig breytist líkami stelpna við kynþroska?* Vísindavefurinn. <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=6552>