



Samþykki er sexý

Tilgangur þessa bæklinga er einfaldur: að stuðla að betra kynlífi fyrir það fólk sem hefur áhuga á að stunda það. Þar gegnir samþykki lykilhlutverki, því að til þess að kynlíf sé ánægjulegt þurfa allir aðilar sem stunda það saman að vera samþykkir því. Auðvitað hljómar þetta eins og það sé einfalt, en framkvæmdin getur verið flóknari. Alls konar hugmyndir og mýtur um kynlíf og kynhlutverk spila hér inni. Þessum bæklingi er ætlað að uppræta nokkrar mýtur og útskýra hvers vegna samþykki er sexý, en líka nauðsynlegt.

MÝTUR

Í okkar samfélagi öllumst við upp við ýmsar hugmyndir um kynlíf sem standast ekki nánari skoðun þegar vel er að gáð.

Hér eru nokkur dæmi um slíkar mýtur :

- ⊗ Strákar vilja alltaf sofa hjá en stelpur ekki
- ⊗ Ákveðnar kynlífsathafnir eru merkilegri eða meira „alvöru“ en aðrar
- ⊗ Öllum finnst það sama gott
- ⊗ Það að tala saman í miðjum klíðum er hallærislegt og kemur fólki úr stuði
- ⊗ Það er mikilvægara að „skora“ en að hafa gaman
- ⊗ Einstaklingar bera alltaf sjálfir ábyrgð á því að segja „nei“ ef þá langar ekki að taka þátt í ákveðinni athöfn

Þessar mýtur og fleiri til eru það sem kallast á kjarngóðri íslensku „rakalaust kjaftæði“. Staðreyndin er sú að fólk er jafn misjafnt og það er margt þegar kemur af því hversu titt það sundar kynlíf og það sama gildir um smekk fyrir kynlífsathöfnum – það er enginn mælikvarði til um hvaða kynlífsathafnir eru betri, merkilegri eða meira alvöru en

aðrar, það er persónulegur smekkur hvers og eins. Öllum finnst ekki það sama gott, það er misjafnt hvað kveikir í fólki og hvernig manneskjum fólk laðast að. Best er að fólk prófi sig áfram þar til það kemst að því hvað æsir það. Það er heldur ekki hallærislegt að tala saman á meðan á kynlífi stendur, það er reyndar mjög góð leið til að komast að því hvað ykkur finnst æsandi og hvernig kynlífið getur orðið enn betra.

Við getum líkt þessu við að elda saman. Til þess að öllum sem eru svangir þyki útkoman góð verður að ræða um það hvaða hráefni skuli nota, hver sker hvað niður, hvort einhverjum þyki eitthvað krydd vont eða hafi ofnæmi fyrir einhverju. Þetta þarf ekki að vera svo erfitt, og verður hinn eðlilegasti hlutur þegar hann kemst í vana. Smekkur getur breyst af hinum ýmsu ástæðum eða verið mismunandi frá degi til dags.

HVAÐ ER SAMÞYKKI

Þó að fólk beri vissulega ábyrgð á því hvort það tekur þátt í kynlífi eða ekki, þá er það ekki síður á ábyrgð hins aðilans að beita ekki þrýstingi eða valdi til að stunda kynlíf með öðrum. Þrýstingur og valdbeiting útiloka raunverulegt frjálst samþykki. Gott kynlíf á sér stað þegar allir aðilarnir sem um ræðir eru til í tuskið og fullkomlega samþykkir því sem er að gerast.

Það er aldrei hægt að draga þá ályktun að samþykki liggir fyrir ef engin segir „nei“. Skýrt „já“, orðað eða ekki, er nauðsynlegt.

Einfaldasta leiðin til að vera viss um að allir séu að taka þátt af fúsum og frjálsum vilja, og fyrst og fremst af löngun, er að tala saman. Tala saman áður en hoppað er upp í rúm, og að halda áfram að tala saman þegar upp í rúm er komið. Tala saman um hvort að það eigi að stunda kynlíf. Hvernig getnaðarvarnir eða kynsjúkdómavarnir verða notaðar. Hvaða kynlífsathafnir eigi að stunda, og hvernig. Sama hvort þetta er í fyrsta skipti sem þessir einstaklingar stunda kynlíf, eða í það hundradasta.

Fullt samþykki þýðir að fólk segi „JÁ“

„Já, ég er til í þetta.“

„Já, mig langar heim með þér.“

„Já mig langar að ríða þér.“

„Já, mig langar að stunda kynlíf.“

„Já, mig finnst þetta gott.“

Þegar öllum aðilum líður nógu vel til að geta tjáð sig um það sem þá langar að gera er mun auðveldara að sjá til þess að ekkert gerist sem einhver vill ekki.

Samþykki er líka alveg ótrúlega kynæsandi. Af hverju skyldi maður ekki vilja vera viss um að hinni manneskjinni líði vel?

Að fá staðfestingu á því að hin manneskjan vilji þig, þyki það sem þið gerið gott og njóti sín með þér er stórkostleg tilfinning.

Með því að fá samþykki, með því að tala um hvað ykkur finnst gott og hvað kveikir í ykkur, verður kynlífið ekki vandræðalegt. Það verður betra því þið vitið hvað hinn aðilinn vill. Með þessu komumst við líka að því hvað við sjálf viljum, hvað okkur finnst gott og hvað okkur finnst ekkert spes, og getum þess vegna stundað enn betra kynlíf í framtíðinni, ef við höfum áhuga á.

STUNDUM ER SAMÞYKKI **EKKI** **MÖGULEGT**

Manneskja getur ekki gefið samþykki þegar hún er sofandi eða með skerta andlega eða líkamlega getu sem hefur áhrif, hvort sem er vegna áfengis, vímuefna eða af öðrum ástæðum. Það er ekki hægt að fá fram samþykki með hótunum, þvingunum eða

valdbeitingu. Samkomulag sem gert er undir slíkum aðstæðum getur ekki talist til samþykkis. Til þess að við getum gefið fullt samþykki þurfum við að vera vakandi og undir engum þrýstingi.

Þrýstingur getur tekið á sig margar myndir. Hvers kyns valdaó-jafnvægi flækir málin, svo sem mikill aldursmunur eða það að önnur manneskjan geti haft mikil áhrif á líf hinnar með því t.d. að stjórna hver getur verið hluti af hópnum, komist inn í party o.s.frv. Það verður enn mikilvægara að alveg fullt samþykki sé gefið, ef valdaójafnvægi er fyrir hendi.

Áfengi og önnur vímuefni flækja einnig málin.

Manneskja getur sagt „já” án þess að meina það að fullu þegar þrýstingur eða valdbeiting er í spilinu.

„Ef þú sefur ekki hjá mér þá hætti ég með þér”

ER VALDBEITING

„Kommon, allir gera svona”

ER ÞRÝSTINGUR

„Plíííís mig langar þetta svo mikið”

ER ÞRÝSTINGUR

„Ef þú sefur ekki hjá mér þá segi ég kærustunni þinni að þú hélst framhjá”

ER VALDBEITING

EN HVAD EF EG VEIT EKKI HVAD EG VIL

Það eru mjög fáir sem vita alltaf nákvæmlega hvað þeir vilja, sérstaklega áður en það er prófað. Þess vegna er svo nauðsynlegt, og líka stundum þrælskemmtilegt, að prófa sig áfram, annaðhvort ein/einn eða með öðru fólki, innan þeirra marka sem öllum finnst þægilegt. Þekking á hvernig kynsjúkdómar virka, hvernig getnaður á sér stað, og hvað líkaminn hefur upp á að bjóða, ásamt aðgangi að verjum og öðrum hjálpartækjum, svo sem sleipiefni, er allt mjög mikilvægt. En mikilvægast af öllu er samþykki. Það er meira en bara að segja já – það verður að vera meint af fullum vilja.

Stundum setjum við líka þrýsting á okkur sjálf, oft út frá „reglum“ eða staðalímyndum sem við sjáum úr umhverfinu. Eins og að það sé hallærislegt að vera ennþá „hrein mey“ eða „hreinn sveinn“ á ákveðnum aldri og þess vegna ættum við að drífa okkur í að sofa hjá svo við verðum „kúl“, eða við höldum að manneskjan sem við erum að deita muni ekki hafa áhuga á að deita okkur áfram ef við sofum ekki hjá henni. Lífið er flókið og við fáum mörg skilaboð sem við þurfum að vinna úr út frá okkar eigin forsendum, en það er mikilvægt að muna að það er

engum neinn greiði gerður að þína sig út í eitthvað sem maður er í raun og veru ekki tilbúinn fyrir – það er mjög erfitt að njóta þess, og stundum líður manni illa eftir á, þó að enginn hafi bókstaflega neytt mann til neins. Þær tilfinningar eiga fullan rétt á sér, og best er að forðast þannig aðstæður þangað til að hægt er að gefa fullt samþykki fyrir einhverju sem þig virkilega langar að prófa, eða gera.

Það þýðir ekki að við getum aldrei verið smá taugaóstyrk. Það er eðlilegt að það sé dálítið erfitt að fara út fyrir þægindahringinn og prófa eitthvað nýtt. En bara við getum tekið ákvörðun um hversu langt við erum tilbúin að fara í hvert skipti, og það er skylda allra annarra að virða okkar mörk án þrýstings, skammar, stríðni, eða aðhláturs.

Það er mikilvægt að hafa í huga að það langar alls ekkert alla til að stunda kynlíf. Sumir vilja það bara með manneskjum sem þeir þekkja vel, líður vel með, og treysta fullkomlega, eins og t.d. í sambandi sem hefur varað lengi.

Sumir laðast bara að ákveðnu fólki, og sú staða hefur ekki komið upp að kynlíf með þeim manneskjum sé í boði. Og suma langar bara ekki að stunda kynlíf, og finna ekki til neinnar sérstakrar löngunar til þess. Það kallast að vera „asexual“ og er mjög eðlilegur hlutur.

Sum okkar eiga í erfiðleikum með að sýna það virkilega þegar okkur finnst eitthvað gott. Það er oft vegna þess að okkur hefur verið kennt að tilfinningar okkar séu ekki í lagi nema þær séu á einhvern einn ákveðinn veg, eða að það sé eitthvað að því að vilja ákveðinn hlut eða ákveðna manneskju. Við segjum – gefum öll skít í það! Hver græðir á því að það sé til kerfi þar sem

bara ákveðnar tegundir af líkamlegri og andlegri vellíðan eru „í lagi“? Það getur verið erfitt ferli að komast á þann stað þar sem okkur líður vel með okkar líkama og allt það sem hann hefur upp á að bjóða, sérstaklega fyrir fólk sem hefur orðið fyrir ofbeldi, einelti, fordómum o.s.v.frv. Þess vegna er svo rosalega mikilvægt að við gerum öll það sem við getum til að láta öðrum líða vel. Búum til öruggt umhverfi þar sem fólk er frjálst að tjá hvernig því líður, og hjálpum öllum að henda af sér hlekkjum samfélagsins sem segir okkur að við séum ekki nógu góð, ekki nógu flott, og að það sem við viljum sé ekki í lagi. Þegar kemur að kynlífi, svo lengi sem samþykki er til staðar og fólk tekur ábyrgar ákvarðanir þegar það kemur að getnaðarvörnum og kynsjúkdómavörnum, þá er svo margt frábært í boði.

NEI! – MEIRA EN ÞRÍR BÓKSTAFIR

Í daglegum samskiptum neitum við oft öðrum um ýmislegt, og neitanir okkar og hafnanir eru oft óbeinar. Þegar einhver býður okkur í matarboð sem okkur langar ekki í þá drögum við úr því með svari eins og „Ah, ég veit ekki hvernig það hentar... ég þarf að kíkja í dagbókina mína... við verðum bara í bandi með það seinna“ í stað þess að svara „*Nei mig langar ekki í matarboð til þín, og EKKI SPYRJA MIG AFTUR* “. Þetta gerum við til að

forðast óþægindi og leiðindi. Á sama hátt getur neitun verið óbein þegar að kemur að kynlífi. Ef vafi er fyrir hendi er best að spyrja í staðinn fyrir að gera ráð fyrir að samþykki sé til staðar og hætta á að vaða yfir mörk hinnar manneskjunnar.

Munum líka að samþykki skiptir ekki bara máli í svefnherberginu – líka í partýjum, á börum og öðrum skemmtistöðum, í heimahúsum, undir beru lofti, og alls staðar. Að káfa á fólki án samþykkis er kynferðisleg áreitni, sama þó það gerist á dansgólfinu. Að deila nektarmyndum af fólki án þeirra samþykkis er líka ofbeldi, o.s.v.frv. Þegar samþykki er til staðar, hins vegar, geta tvær eða fleiri manneskjur haft mjög gaman saman.

Það er mjög mikilvægt að hafa í huga að þó manneskja hafi gefið samþykki fyrir einu þá þýðir það ekki að samþykki hafi verið gefið fyrir einhverju öðru. Til dæmis er samþykki fyrir einni kynlífsathöfn (svo sem munnmökum) er ekki samþykki fyrir annarri athöfn (svo sem samförum). Einnig er hægt að draga samþykki til baka hvenær sem er – við höfum öll skipt um skoðun einhvern tímann, og það ber að virða.

Þess vegna er svo mikilvægt að tala saman. Einhverjum gæti þótt alveg frábært að t.d. kela, og skemmt sér mjög vel, en um leið og hönd fer innan undir föt þá er það gengið of langt. Það þýðir ekki að manneskjan hefði ekki átt að segja að hún vildi kela til að byrja með – heldur, að hin manneskjan ætti að spyrja hvort það sé í lagi að setja höndina innan undir bolinn. Þá getur manneskjan sagt t.d. já eða nei, eða „ég er ekki alveg viss“ (sem þýðir nei, fyrst það er ekki skýrt samþykki) og það kemur ekki upp nein óþægileg staða, svo lengi sem manneskjan sem spyr virðir svarið. Og eins og við höfum sagt, að virða ekki mörk annarrar manneskju er ofbeldi.

HVERNIG GETUR ORÐAÐ SAMÞYKKI MÖGULEGA HLJÓMAÐ

JÁ

ÉG ER VISS

MIG LANGAR

ÉG FÍLA ÞETTA

EKKI HÆTTA

JÁ! JESS! MMMMH... (OG SVO FRAMVEGIS)

MEIRA!

ÉG VIL ÞIG/ÞETTA

MIG LANGAR ENNÞÁ...

ÞETTA ER GOTT

ÉG ELSKA ÞIG/ÞETTA

MIG LANGAR AÐ GERA ÞETTA NÚNA

ÉG ER TIL

HÖLDUM ÞESSU ÁFRAM

HVERNIG GETUR ORÐUÐ NEITUN MÖGULEGA HLJÓMAÐ

NEI

ÉG ER EKKI VISS

KANNSKI SEINNA

ÉG ER HRÆDD/UR

STOPPAÐU/HÆTTU

[ÞÖGN, ENGIN TJÁNING]

EKKI MEIRA

ÉG VIL ÞIG/ÞETTA EKKI

ÉG HÉLT MIG LANGAÐI, EN...

ÞETTA ER VONT

ÉG ELSKA ÞIG/ÞETTA, EN...

MIG LANGAR AÐ GERA ÞETTA, BARA EKKI NÚNA

ÉG VEIT EKKI HVORT ÉG SÉ TILBÚIN/N

MIG LANGAR EKKI AÐ GERA ÞETTA LENGUR

MÖGULEG MERKI UM ÓORÐAÐ SAMÞYKKI

BEINT AUGNSAMBAND

AÐ EIGA FRUMKVÆÐIÐ AÐ KYNLÍFSATHÖFNUM

AÐ DRAGA EINHVERN NÆR SÉR

AÐ LEITAST EFTIR SNERTINGU

HLÁTUR OG/EÐA BROS

„OPIN“ LÍKAMSTJÁNING, T.D. AFSLAPPAÐIR OG OPNIR
ARMAR, FÓTLEGGIR,

ANDLITSSVIPUR, SNÚA AÐ EINHVERJUM.

NAUTNALEG HLJÓÐ, T.D. STUNUR

VIRKUR LÍKAMI

FÁÐU JÁ!

Við viljum búa í samfélagi þar sem allir eru frjálssir til að tjá sig um hvað þeir vilja kynferðislega, og að mörk allra séu virt, sama hvar þau liggja. Kynbundnu ofbeldi verður að útrýma og til þess verðum við að líta í eigin barm. Að fá neitun getur verið fúlt, en það er bara ein góð leið til að bregðast við því:

MÖGULEG MERKI UM ÓORÐAÐA NEITUN

FORÐAST AUGNSAMBAND

AÐ EIGA EKKI FRUMKVÆÐI AÐ KYNLÍFSATHÖFNUM

AÐ ÝTA EINHVERJUM Í BURTU

AÐ FORÐAST SNERTINGU

GRÁTUR/HRÆÐSLA/DEPURÐ

„LOKUÐ“ LÍKAMSTJÁNING, T.D STÍFIR ARMAR, FÆTUR
OG ANDLITSSVIPUR, STRESS.

ÞÖGN, KJÖKUR, SKJÁLFTI Í RÖDDINNI

ÓVIRKUR LÍKAMI („LIGGUR BARA ÞARNA“)

Að virða það. Vegna þess að það að virða ekki nei er nauðgun. Það er betra að sætta sig við neitun um kynlíf heldur en að sætta sig við að hafa beitt aðra manneskju kynferðislegu ofbeldi. **Fáum já – og virðum neitun.**

FÁÐU JA ÖG VIRTU NEI!

WWW.SAMÞYKKI.IS
FACEBOOK.COM/SAMTHYKKI

Útgefandi: Samþykkishópurinn í samvinnu við
Nei-hreyfingu Feministafélags Íslands

Að þessum bæklingi stóðu: Linus Orri, Sólveig Rós Másdóttir, Hertha
Richardt Úlfarsdóttir, Oddur Sigursjónsson, Karen Ásta Kristjánsdóttir og
Steinunn Rögnvaldsdóttir.

Grafískur hönnuður: Baldur Jón Kristjánsson, Vigdís Hlíf Sigurðrútdóttir.

Við viljum þakka eftirfarandi stuðningsaðilum:
Mennta- og menningarmálaráðuneyti og Innanríkisráðuneyti.