

# **Hinsegin fræðsla og kynfræðsla í skólum Reykjavíkurborgar**

Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir

Svandís Anna Sigurðardóttir

Tóttla I. Sæmundsdóttir

# Ramminn okkar

- Lög um kynrænt sjálfræði
- Lög um jafna stöðu og jafnan rétt kynjanna
- Aðalnámskrá
- Mannréttindastefna Reykjavíkur
- Þingsályktun um aðgerðir gegn ofbeldi og afleiðingum þess
- Þingsályktun um forvarnir meðal barna og ungmenna gegn kynferðislegu og kynbundnu ofbeldi
- Samningur Evrópuráðsins um forvarnir og baráttu gegn ofbeldi á konum og heimilisofbeldi
  
- Ungmennaráð Reykjavíkur: hafa óskað eftir aukinni kynfræðslu, aukinni hinsegin fræðslu, hinsegin fræðslu til foreldra

# Staða ungmenna

- Hinsegin ungmenni: fordómar, einelti, ofbeldi, útilokun
- Kynferðislegt ofbeldi og áreitni, kynbundin áreitni og ofbeldi
  
- Skólaforðun, vanlíðan, lélegt námsgengi, félagsleg einangrun, lágt sjálfsmat, sjálfsskaði

# Plakötin

## HINSEGIN HVAD ER

**Hinsegin er regnbjúfarhugtaki yfir fólk með kynfræðileg, kynvitund, kynferðisleg og félags hugmyndir sem felur ekki að ríkjandi vörðum samfélagsins.**

**Hinsegin fólk er m. h. hómsex, lesbísk, tvíkynding, þrjúkynding, þrjúkynding, kynfræðileg, kynfræðileg, trans fólk og intersex fólk.**

**Frækari upplýsingar og aðstoð:**  
 Samtökin '78 - Félag hinsegin fólk á Íslandi  
 www.samtakin78.is  
 einbliss@samtakin78.is • 552 7870  
 Opnunartími skrifstofu er alla virka daga kl. 15-16.

**Einngjörndur er sá upplýsingavef Samtökanna '78 www.78.is fyrir frækari upplýsingar um hinsegin hugtak, regnlýsingar og hinsegin hugmyndaræði.**

**HVAÐ ER KYNHNEIGD?**  
 Kynhneigð segir til um það hvernig fólk verður skipt í, ástæðir af og fleða laðast að kynfræðing er allskonar, getur tengt með stírnámi og er mismunandi hjá hvernjum og árum. Fólk getur laðast að einhverjum af öðru kyni, af sama kyni, að tveimur eða fleiri kynjum en fyrir öðrum skiptir kyn ekki máli þegar kemur að aðstöðun. Sum laðast lítið eða ekkert að öðru fólk. Sumum hefur að stökgræna kynfræðing séna ein öðrum ekki.

**HVAÐ ER KYNVITUND?**  
 Kynvitund segir til um hvernig við viljum lífa og vera í okkar kyni. Kynvitund hefur ekkert með kynfræðing líffæri eða lítið að gera, heldur með spjallun okkar af kyni kyni. Sum fólk er með kynvitund í samræmi við það kyn sem það líkist óháðað við fæðingu (þ.e. það kyn sem gefur er það kyn til frá kynfræðing) og kallast það að vera stökgræna. Aðrir eru með kynvitund sem samræmi ekki því kyni sem það líkist óháðað við fæðingu og kallast það að vera trans.

**HVAÐ ERU KYNEINKENNI?**  
 Kyneinkenni segja til um hvernig líkaminn okkar starfar og hefur því tengingu með líffæri að gera. Kyneinkenni má til. yfir höndum okkar líkamana, útranga og gni og innri kynfæri. Sumir einstaklingar fæðast með kyneinkenni sem félla ekki að ríkjandi hugmyndum um karli- og konulíkama og kallast það að vera intersex. Til eru margar tegundir af því að vera intersex. Hjú sumum séna það stírná við fæðingu, hjá öðrum við kyneinkenni, öðrum sum náma og hjá sumum kemur það aldrei í ljós.

**HVAÐ ER KYNTJÁNING?**  
 Kyntjáníning segir til um hvernig við tjúkum kyn okkar til á við, svo sem hvernig við klæðum okkur, berum okkur, stíum, klippum hánið okkar og hvernig almennu féla okkar er. Frá bláttu barnabarni er okkur kærni hvernig fólk séna að vera til frá kyni og er það bláttu tengi við staðbúndir kynjörna.

**Karling kyntjáníning:** er í samræmi við ríkjandi hugmyndir um hvernig karlar séna að tjúkum kyn okkar til á við.

**Kvenling kyntjáníning:** er í samræmi við ríkjandi hugmyndir um hvernig konur séna að tjúkum kyn okkar til á við.

**Öndri eða öðrná kyntjáníning:** er í einhverri hátt á skiptin við ríkjandi hugmyndir um hvernig fólk séna að tjúkum kyn okkar til á við.

**SKOÐAÐU KYNFERÐING PÍN Í SPEGLI TIL AD KYNNAST ÞÉR BETUR...**

## KYNFERÐISLEG HEÐÐUN

**Nánd skapar traust og vellíðan!**  
 NÝSTIÐ ÞESS AG.  
 FINN DU ÞÍNAR FANTASÍUR!  
 ÞU ÞARFT HVERU AD HÖFVA Á SJÁNA ÁE NÁMUNA LÍKAMA TIL AD KALLA FRAM Í FANTASÍU SEM ÞU KEMUR ÞÉR TIL ÞU LOFNUÐ ÞÁRU NÁMUNUM OG HÖFVAÐ AD HEGGJA...

**HALDAST HENDUR HORFAST Í AUGU OG KURA OG KNÚSAST**

**Kossar**  
 HAFNA JÁKVÆÐ ÁHRIF Á LÍKAMLEGA HEILSU  
 VARIRNAR ERU GRÍÐARLEGA NÆMAR OG KOSSAR GETA VERIÐ MIÖG ÖRVANDI...  
 PRUFADU **ALLSKONAR KOSSA:** STUTTA, LÁNGA, LAUSA, FASTA DJÚPA, MED TUNGU OG AN!

**HÖP-ÞRÝSTINGUR**  
 ÞU GETIR UPPHAFAD PRESSU FRÁ ÖÐRUM EN MUNDU AD ÞU NÝTUR KYNLÍFS MARGFALT BETUR EF ÞU GERIR ÞAD FYRIR ÞIG, ÞEGAR ÞU ERT TILBÚIN/ÖNN.

**HVAÐ FINNST ÞÉR GOTT?**  
 MA EG KLÆÐA ÞIG ÚR?  
 VILTU STOPPA?  
 VILTU ÞRÓGA EITTHVAÐ ANNAD?  
 SPURDU SPURNINGA OG HLUSTAÐU...  
 BESI Á SVARID OG ÞAD SEM HINN LÍKAMINN SEGIR ÞÉR.  
 SEÐU LÍKA HVAD ÞU VILT OG HLUSTAÐU Á EIGIN LÍKAMA!

## KYNLÍF & MENNING

**ÞU ÁTT ÞINN LÍKAMA OG MÁTT TAKA MYNDIR AF HONUM...**  
 ...en þu þarft þess alls ekki.  
**ÞU RÆÐUR!**

**ALLIR LÍKAMAR ERU EINSTAKIR OG FULLKOMNIR - HVER Á SINN MÁTT!**

**ÞU MÁTT VERA KYNVERA OG ÞU MÁTT DADRA**  
**ÞU MÁTT SPJALLA VID ÞA SEM ÞU VILT**  
**ÞU MÁTT TAKA Á MÖTT MYNDUM SEM EINHVER TRASTUR ÞÉR FÓGU**

**ÞAD ER KYNFERÐIS-OFBELDI AD:**  
 SENDA KYNFERÐISLEGT MYNDIRNI Á FÓLK SEM VIL EKKI FA SVOLEIÐIS.  
 HÖTA EBA SVINGA TIL AD FA EINHVERM TIL AD SENDA ÞÉR MYND.  
 SUGLUN SKOÐAÐA ÞER KYNFERÐISLEGA MYND.  
 SÝNA ÖÐRUM SENDA ÖÐRUM EBA ÖÐRA MYNDUM SEM ÞER HEYR VERIÐ TRYST FYRIR.  
 HÖTA AD ÖÐRA MYNDUM AF ANNARU MANNHEIÐI.

**EF EINHVER ÞÓÐUR ÞÉR PENING EBA GJAFIR FYRIR KYNFERÐISLEGA MYNDIR ÞA VERÐUR ÞU AD SEGJA EBA.**  
**Stundum ÞYKJAST FULLORÐNIR VERA UNGLINGAR Á NETINU.**  
 ÞAD GETUR VERIÐ AD ÞU SERT AD TALA VID ADLA SEM ER EKKI SA SEM HANN SEGIST VERA.  
 SA SEM BRAUT AF SER DER ALLE MYNDIRNA, ÞU ÁTT BERT Á AÐSTÖÐ OG SVARINGU!  
**112 NETSPJALL**  
**1717**  
**VIÐUR FULLORÐNIR SEM ÞU TRYSTIR**  
**BARNAHELIS-ÞENNINGA LÍKA**

**VILTU HJÁLP?**

# Verkefni og fræðslan

- Tilraunaverkefni um alhliða kynfræðslu
- Vika6
- Sértek fræðsla ráðgjafateymis
- Regnbogavottun – hinsegin fræðsla o.fl. fyrir starfsfólk
- Hinsegin fræðsla Samtakanna 78 fyrir börn og ungmenni
- Almenn hinsegin fræðsla, kynja- og kynfræðsla

# Kennsluskrá Samtakanna 78

## Kennsluáætlanir í hinsegin fræðslu Haustönn 2023

Kennsluáætlanir í hinsegin fræðslu Samtakanna '78 eru unnar í samræmi við hæfniviðmið í Aðalnámskrá grunnskóla, sjá t.d. hér:  
<https://adalnamskra.is/adalnamskra-grunnskola/kafli-24>

### 1.- 4. bekkur (yfirléitt mælt með 3. bekk)

<b>Inntak kennslustundar:</b> Fjölbreytileiki fjölskyldna, foreldra og barna. Mismunandi kyntjóning.	<b>Hæfniviðmið:</b> Nemendur átti sig á að fjölskylduuppbygging er mismunandi og að kyntjóning geti verið fjölbreytt.
<b>Kennsluáferðir:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kveikja</li><li>• Samtal</li><li>• Litríkar myndir og fyrirmyndir</li><li>• Ímyndunarleikur t.d. geimveruleikurinn nemendur ímynda sér hvernig geimverur sem vita ekkert um samfélagið okkar upplifa það.</li></ul>	<b>Undirbúningur:</b> Góður undirbúningur er að kennari ræði við nemendur áður en fræðari mætir að hvetja nemendur til virkrar þátttöku.
<b>Viðfangsefni og meginhugsun:</b> Í tímanum er meginviðfangsefnið að mannlóran er fjölbreytt. Sumt fólk er með stutt hár og annað fólk með sitt. Sumt fólk vill vera í kjól og sumt fólk í buxum. Sumt fólk elskar grænan lit, sumt fólk elskar bleikan. Fræðari kemur á framfæri við nemendur að sama hver þú ert og hvernig þú klæðir þig eða hvernig fjölskyldan þín er, þá ert þú ekki minna virði en annað fólk og átt skilið virðingu og kærleika.	

Tími 40 mín	Hvað gerir fræðari?	Hvað gera nemendur?
5 mín	Kynnir sig og hvetur nemendur til þátttöku	Koma inn, hlusta og svara.
5-10 mín	Kynnir kveikju: Af hverju er mikilvægt að við getum öll verið þau sem við erum.	Nemendur svara og velta fyrir sér hvað það þýðir að fá að vera opin og frjáls..
5 mín	Sýnir myndir af alls konar fólki og fjölskyldum, segir frá og hvetur nemendur til að spyrja.	Fylgjast með og spyrja að vild.

15 mín	Leiðir nemendur í gegn um geimveruleikinn (eða aðra skapandi kennsluáferð) sem hvetur nemendur til að taka þátt í óheftu hugarflugi.	Nemendur svara spurningum sem fræðari spyr þau í leiknum, útskýra fyrir geimverunni t.d. hvað er að vera stelpa eða strákur?
10 mín	Spjall og spurningar	Fá tækifæri til að spyrja að öllu því sem þeim dettur í hug

### 5.- 7. bekkur (yfirléitt mælt með 6. bekk)

<b>Inntak kennslustundar:</b> Grunnhugtök í hinsegin fræðslu.	<b>Hæfniviðmið:</b> Nemendur átti sig á mismunandi hópum innan hinsegin samfélagsins.
<b>Kennsluáferðir:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kveikja</li><li>• Fyrirlestur</li><li>• Samtal</li><li>• Litríkar myndir og fyrirmyndir</li><li>• Ítarlegur spurningatími</li></ul>	<b>Undirbúningur:</b> Góður undirbúningur er að kennari ræði við nemendur áður en fræðari mætir að hvetja nemendur til virkrar þátttöku.
<b>Viðfangsefni og meginhugsun:</b> Á miðstigi fer fram fyrsta kynning á grunnhugtökum hinsegin fræða, þ.e. á helstu hugtökum sem tengjast kynheigð, kynvitund og kyneinkennum. Hvað er að vera samkynheigður eða tvíkynheigður? Hvað er að vera trans? Hvað er að vera intersex? Sumt fólk fæðist með ódrúvisi líkama, sumt fólk upplifir kyn sitt á fjölbreyttan hátt og við löðumst á mismunandi hátt að öðru fólki. Nemendur læra að það er eðlilegt að velta fyrir sér eigin upplifun, að skipta um skoðun og að enginn þurfi að festast í kössum eða skilgreiningum. Að við höfum öll leyfi og frelsi til að broskast og þróast á mismunandi hátt. Það getur hins vegar verið gott að eiga orð til að útskýra hvernig fólk líður.	

Tími 60 mín	Hvað gerir fræðari?	Hvað gera nemendur?
5 mín	Kynnir sig og hvetur nemendur til þátttöku	Koma inn, hlusta og svara.
5-10 mín	Kynnir kveikju: Af hverju er mikilvægt að við getum öll verið þau sem við erum?	Nemendur svara og velta fyrir sér hvað það þýðir að fá að vera opin og frjáls.
20 mín	Kynnir og skýrir grunnhugtök sem tengjast kynvitund, kyneinkennum, kyntjóningu og kynheigð.	Fylgjast með og spyrja að vild.

10 mín	Gefur nemendum verkfæri til þess að geta rætt opinskátt um hvernig þeim líður og hvernig þau geta stutt hvort annað. Ræðir um stuðning og viðbrögð, t.d. fjölskyldu eða bekkjarfélagi.	Nemendur velta fyrir sér hvernig stemningu þau vilja hafa í sínu nærumhverfi og hvernig þau geta haft áhrif á hana.
20 mín	Fræðari svarar nafnlausum skriflegum spurningum.	Nemendur fá tækifæri til að spyrja um það sem þeim liggur á hjarta.

### 7.- 10. bekkur (yfirléitt mælt með 9. bekk)

<b>Inntak kennslustundar:</b> Grunnhugtök í hinsegin fræðslu.	<b>Hæfniviðmið:</b> Nemendur átti sig á mismunandi hópum innan hinsegin samfélagsins.
<b>Kennsluáferðir:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kveikja</li><li>• Fyrirlestur</li><li>• Samtal</li><li>• Litríkar myndir og fyrirmyndir</li><li>• Ítarlegur spurningatími</li></ul>	<b>Undirbúningur:</b> Góður undirbúningur er að kennari ræði við nemendur áður en fræðari mætir að hvetja nemendur til virkrar þátttöku.
<b>Viðfangsefni og meginhugsun:</b> Á unglingsstigi fer fram nokkuð svipuð fræðsla og á miðstigi. Farið er dýpra í grunnhugtök, fjallað um forðoma, að koma út og virðingu við annað fólk. Við útskýrum að það er skiljanlegt að skilja ekki hvernig öðrum líður ef þú hefur ekki upplifað það á eigin skinni. Það sem við getum hins vegar alltaf gert er að bera virðingu fyrir hvert öðru. Stór hluti af fræðslunni á unglingsstigi er spurningatími þar sem nemendur stýra sjálf því hvað þau vilja helst læra um. Þau geta spurt út í það sem þau eru að velta fyrir sér eftir fræðsluna eða það sem þau eru forvitin um, Fræðari leiðir spurningatímann og gætir þess að umræðan sé innan skynsamlegra marka sem rúmast innan málaflökkans og er í samræmi við markmið fræðslunnar.	

Tími 80 mín	Hvað gerir fræðari?	Hvað gera nemendur?
5 mín	Kynnir sig og hvetur nemendur til þátttöku	Koma inn, hlusta og svara.
5-10 mín	Kynnir kveikju: Af hverju er mikilvægt að við getum öll verið þau sem við erum.	Nemendur svara og velta fyrir sér hvað það þýðir að fá að vera opin og frjáls.
20 mín	Fer yfir grunninn þegar að það kemur	Fylgjast með og spyrja að vild.

# Kynfræðsla

## Alhliða kynfræðsla

Í kynfræðsluverkefninu vinnum við út frá hugmyndum um alhliða kynfræðslu. Alhliða kynfræðsla:

*“veitir börnum og ungu fólki smám saman upplýsingar, færni og jákvæð lífsgildi til að skilja og njóta sín sem kynverur, eiga öruggt og gefandi kynferðislegt samband og taka ábyrgð á eigin kynheilbrigði og vellíðan jafnt sem annarra”.*

Með því að bjóða upp á alhliða kynfræðslu förum við í alla neðangreinda efnisþætti. Undir hverjum og einum eru hugmyndir (ekki tæmandi listi) yfir það sem gott er að taka fyrir. Aðlaga þarf hvern efnisþátt að aldri nemenda hverju sinni.

- **Að skilja kyn, kynmyndir og kynhlutverk**
  - Hinseginleikinn (kynvitund, kynhneigð, kyngervi, trans, intersex)
  - Gagnkynhneigðarhyggja
  - Kvenleiki, karlmennska, kynsegin
  - Feminismi og jafnrétti
    - staðalmyndir, valdaójafnvægi, væntingar til kynhlutverka
  - Fordómar og mismunun
- **Gildi, réttindi, menning og kynferði**
  - Barnasáttmálinn, réttindi og lýðræði
  - Samfélagsmiðlar
  - Kynferðislegar myndasendingar (Sexting)
  - Dægurmenning (auglýsingar, fjölmiðlar o.fl.)
- **Heilsa og velferð**
  - Sjálfsmynd, sjálfsviðing, sjálfstraust
  - Líkamsmynd, líkamsviðing og útlitsdyrkun
  - Fjölmiðlalæsi og gagnrýnin hugsun
  - Hugrekki, að standa með sjálfu sér
  - Norm og jafningjaþrýstingur
  - Ákvarðanataka
  - Að þekkja þau úrræði sem í boði eru
- **Kynferði og kynferðisleg hegðun**
  - Frammistöðukvíði
  - Höpprýstingur
  - Að þekkja sín eigin mörk og hlusta eftir og bera virðingu fyrir mörkum annarra
  - Fyrsta kynlífsreynslan með annari manneskju
  - Að taka fyrsta skrefið
  - Að þora að segja já og að þora að segja nei
  - Virðing
- **Kynlíf, kynheilbrigði og æxlun**
  - Sjálfsfróun
  - Kynlíf (meira en bara samfarir)

- Kynmök
  - Forleikur, snertingar og gælur
  - Kynferðisleg ánægja
  - Fantasiur
  - Blæðingar og tíðavörur
  - Þungun, þungunarrof
  - Meðganga og fæðing
  - Getnaðar- og kynsjúkdómavarnir
  - Kynsjúkdómar
  - Mörk og samþykki
- **Mannlíkaminn og þroski**
  - Kynþroskinn
  - Hormónar
  - Fjölbreyttir líkamar, mismunandi útlit t.d. kynfæra
  - Fatlað fólk og kynlíf (líkamleg geta segir ekki til um áhuga eða getu til að njóta kynlífs)
- **Samskipti og sambönd**
  - Vinátta
  - Fjölskylda
  - Heilbriggt og óheilbriggt samband
  - Hrifning, ást og ástarsorg
  - Höfnun
  - Höpprýstingur
  - Góð og slæm samskipti
  - Afbrýðisemi
- **Öryggi og ofbeldi**
  - Samþykki og mörk
  - Aðgengi að réttum upplýsingum / örugg samskipti / úrræði
  - Kynbundið ofbeldi
  - Kynferðisleg áreitni og ofbeldi
  - Kynferðisleg friðhelgi
  - Þrýstingur
  - Klám og klámvæðing
  - Vændi og mansal
  - Völd og valdaójafnvægi (t.d. aldursmunur, kynjaójafnvægi)

# Áhyggjur og framtíðin

- Íþyngjandi fyrir kerfið í heild
- Bugun starfsfólks, aukið álag
- Árásir foreldra og aðstandenda á skólakerfið
- Börn að taka þátt í bakslaginu
- Skólar veigra sér við að fá fræðsluna
- Auknir fordómar, almennt en einnig meðal starfsfólks
- Áframhaldandi og aukin upplýsingaóreiða
- Opinber umræða litast af þessu (stjórn málin)