

-Gátlisti-

Er ég tilbúin/n til að byrja að stunda kynlíf með annarri manneskju og hafa samfarir?

Þekki ég útlit kynfæra minna / hef ég skoðað þau?	Já	Nei
Hef ég stundað sjálfsfróun?	Já	Nei
Hef ég fengið fullnægingu í sjálfsfróun?	Já	Nei
Er ég að gera þetta fyrir sjálfa/n mig?	Já	Nei
Veit ég hvað mig langar og hvað mig langar ekki að gera?	Já	Nei
Þekki ég bólfélaga minn og treysti ég honum?	Já	Nei
Getum við talað saman um tilfinningar okkar og væntingar?	Já	Nei
Er ég búin að hugsa um og kaupa getnaðarvarnir?	Já	Nei
Kann ég að setja smokk á typpi?	Já	Nei
Þori ég að gera kröfu um smokkanotkun?	Já	Nei
Veit ég hvaða úrræði eru fyrir hendi ef getnaðarvörn bregst?	Já	Nei
Verð ég allsgáð/ur þegar að þessu kemur?	Já	Nei
Veit ég hvaða áhrif áfengi getur haft á kynlíf?	Já	Nei
Þori ég að segja hvað mig langar og hvað mér þykir gott?	Já	Nei
Þori ég að spyrja bólfélagann hvað henni/honum þykir gott?	Já	Nei

Er ég tilbúin/n til að taka mögulegum afleiðingum af samförum, veit ég hvert ég get leitað ef kynsjúkdómasmit eða ótímabær þungun á sér stað?

Já Nei

Get ég leitað til einhvers fullorðins aðila sem ég treysti með kynferðislegar spurningar sem ég þarf svör við?

Já Nei

Fyrirmynd að gátlista er fengin úr bókinni Kjaftað um kynlíf eftir Sigríði Dögg Auðunsd