

# Taktu skref!<sup>ð</sup>

## Fantasíur

### Markmið

- Að öðlast meðvitund um eigin kynferðislegar fantasíur.
- Skoða og þekkja tengslin milli fantasía og hegðunar.
- 

### Hvað er fantasía?

Hefur þig einhvern tímann dreymt um að vinna í lottó? Hvernig myndirðu eyða peningnum? Hvert myndirðu fara?

Þetta er dæmi um fantasíu. Fantasía er eitthvað sem er ímyndað, hún er dagdraumur.

Í þessum kafla er fjallað um kynferðislegar fantasíur sem eru þegar ímyndunin er kynferðislega örvandi.

Þetta getur verið hugsun um ákveðna manneskju sem þú þekkir, ímyndaðar manneskjur eða jafnvel aðstæður í einrúmi. Hugsunin getur verið um eitthvað sem gæti mögulega gerst seinna meir eða eitthvað sem þú hefur þegar séð eða lent í (til dæmis fantasía um senu í kvikmynd eða um einhvern sem þú hefur hitt). Þetta getur líka verið eitthvað kynferðislegt sem þú telur að myndi aldrei koma fyrir þig í alvörunni (til dæmis að stunda kynlíf með frægri manneskju eða vera með ofurkrafta).

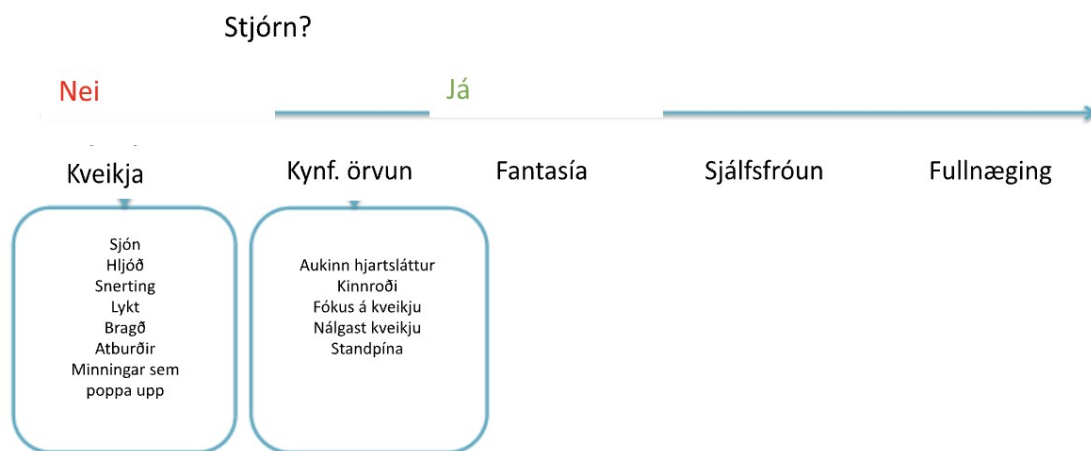
Það er mikilvægt að skilja að kynferðisleg fantasía getur snúist um hluti, fólk eða aðstæður sem eru ekki endilega augljóslega kynferðislegar fyrir aðra.

Það eru ekki allir sem tengja við að hafa fantasíur. En ef þú heldur áfram að lesa þessa grein má gera ráð fyrir að þú sért með einhvers konar áhyggjur af kynferðislegum hugsunum

þínum. Ef þessar hugsanir snúast einhvern tíma um að ímynda þér að láta verða af kynferðislegum áhuga þínum er það dæmi um kynferðislega fantasíu.

### Fantasía og kynferðisleg örvun

Það má líta á að kynferðislegri örvun fylgi vaxandi ferli. Það byrjar á kveikju sem leiðir til örvunar og getur leitt til kynferðislegrar hegðunar og að lokum til fullnægingar. Á þessu ferli koma kynferðislegar fantasíur örvuninni.



Þó að kveikjan sem kom örvuninni af stað sé eitthvað sem þú getur ekki stjórnað þá er alltaf hægt að stjórna og stöðva örvunina eftir það á ferlinu – ef þig langar til þess. Allt fram að því að fullnæging hefst er hægt að trufla ferlið. Hins vegar minnkar löngun og hvati til að stöðva ferlið eftir því sem lengra er komið og örvunin orðin meiri.

Líkurnar á að missa stjórn eykst eftir því sem þú leyfir þér að dvelja í þessum hugsunum og byrja að fantasera í stað þess að breyta kynferðislegu innihaldi hugsananna yfir í eitthvað sem er meira viðeigandi eða dreifa athyglinni frá þessum kynferðislegu hugsunum.

Það sama á við um notkun klámeftis á netinu. Ef þú leyfir þér að leita að kynferðislegu efni þegar þú hefur þegar fundið fyrir kynferðislegri örvun þá getur hæfni þín til að takmarka þig við löglegt efni minnkað.

## Af hverju er fólk með fantasíur?

Fantasíur geta verið um alls konar hluti og hver getur haft sínar eigin ástæður fyrir sínum fantasíum.

- Sumir finna fyrir sjálfstrausti, auknu sjálfsöryggi og meiri stjórn á aðstæðum með því að æfa sig í huganum hvernig þau munu takast á við aðstæður.
- Fyrir aðra getur þetta verið ákveðin streitulosun eða leið til að upplifa það sem er mjög ólíklegt er að gerist í raun og veru (eins og að vinna í lottói).
- Neikvæðar fantasíur geta verið leið til að ráða við og undirbúa sig fyrir mögulegar slæmar aðstæður og jafnvel verið leið til að refsast sjálfum sér.
- Sumir nota kynferðislegar fantasíur til að fá kynferðislega útrás, sérstaklega ef þarfir þeirra eru ekki uppfylltar í sambandi þeirra.

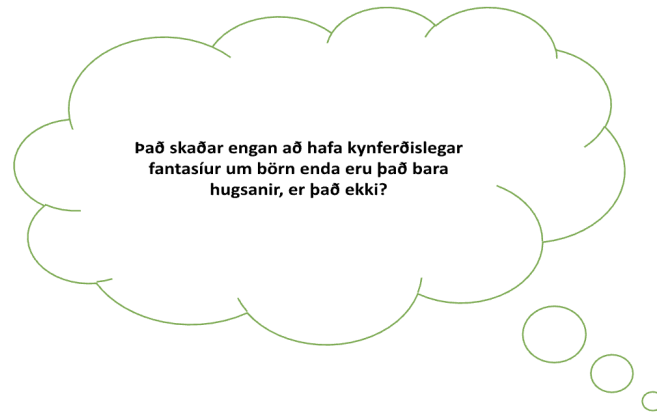
Fantasía getur haft:

- Jákvæðar afleiðingar: Eins og að ímynda sér að vinna verðlaun eða keppni.
- Neikvæðar afleiðingar: Eins og þegar maki kemur ekki heim á réttum tíma, að ímynda sér að hann hafi lent í bílslysi.

Sumar fantasíur:

- Eru planaðar, æfðar og endurteknar reglulega, til dæmis að skora sigurmarkið á HM í fótbolta.
- Koma af tilfinningalegum hvötum eða frá ytra áreiti, til dæmis að endurspila slæman dag í vinnunni.
- Stundum leiðir hugurinn sig sjálfur áfram og það getur tekið manneskju smá tíma að fatta að hún sé að dagdreyma og ekki að gera það sem hún á að vera að gera.

Kynferðislegar fantasíur eru í sjálfu sér ekki slæmur hlutur. Það sem gerist í fantasíunni eða hver er í henni er það sem gæti þurft að takast á við. Hér að neðan skoðum við nánar viðeigandi og óviðeigandi fantasíur.



Reyndar skaðar það þig sjálfan því þú ert að ýta undir aðlöðun þína að því sem er skaðlegt og ólöglegt.

Eins og útskýrt var hér á undan þá geta fantasíur okkar veitt okkur ánægju. Ef eitthvað í fantasíunum er óviðeigandi þá tengjast ánægjulegar tilfinningar við eitthvað sem er ólöglegt og skaðlegt. Sérstaklega ef sjálfsfróun á sér stað við fantasíuna og endar í fullnægingu, því næst þegar þú hugsar um fantasíuna þá manstu eftir örvuninni og ánægjunni.

Þetta er ekki hjálplegt ef þú vilt ná stjórn á aðlöðun þinni að börnum.

Þannig að hvað eru viðeigandi og óviðeigandi fantasíur? Við skiptum óviðeigandi fantasíum í þrjá flokka:

### **Ólöglegar fantasíur**

Það eru engin lög um hvað megi hugsa og ekki hugsa og engin hugsanalögregla. En það getur verið gagnlegt að skoða hvort innihald fantasíanna myndi teljast ólöglegt ef það væri

frankvæmt í raunveruleikanum, eins og að stunda kynlíf með barni. Ef svarið er já þá er fantasían óviðeigandi.

### **Skaðlegar fantasíur**

Ef fantasían snýst um þvingun, ofbeldi eða stjórnun; athæfi án samþykkis eða þar sem er munur á valdi, aldri eða vitsmunagetu, þá er fantasían óviðeigandi. Gott dæmi er 48 ára maður með kynferðislega fantasíu um 16 ára barn. Er það ólöglegt? Nei. En er það viðeigandi? Þar sem það er mjög líklega mikill munur á völdum, aldri, peningum og lífsreynslu þá myndi fantasían teljast óviðeigandi.

### **Ekki í lagi fyrir mig**

Sumar fantasíur sem eru viðeigandi og heilbrigðar fyrir suma eru kannski ekki viðeigandi fyrir þig. Til dæmis fyrir fullorðinn einstakling að fantasera um kynlíf með maka sínum sem er klæddur skólabúningi getur verið viðeigandi fyrir suma en fyrir einhvern sem er með kynferðislegan áhuga á börnum þá væri það óhjálplegt og gæti ýtt þeim nær fantasíum um börn.

Þannig að hvort fantasía sé óviðeigandi getur verið mismunandi eftir fólki. Til dæmis getur það verið meira viðeigandi fyrir 20 ára einstakling að vera með kynferðislega fantasíu um 18 ára einstakling heldur en 60 ára einstakling um 18 ára.

Það er sjaldan sem fólk er bara með eina típu af fantasíu sem það hugsar um aftur og aftur. Oftast eru þær fjölbreyttar með mismunandi þemum. Næsta æfing snýst um að skoða þínar fantasíur og hvort þær séu viðeigandi og heilbrigðar fyrir þig.

### **Æfing:**

---

Hefurðu nýlega haft kynferðislega fantasíu um barn? Ef þú hefur gert það skaltu svara spurningunum hér á eftir án þess að hugsa um fantasíuna í of miklum smáatriðum og athugaðu hvort þetta hjálpi þér til þess að hugsa öðruvísi um fantasíuna.

1. Hvar á fantasían sér stað?
2. Hvað ertu að gera þar?
3. Hver annar er þar? Hvað eru þau að gera?

### **Hvað segir þessi fantasía um þig**

1. Í hvaða hlutverki ertu í fantasíunni?
2. Hvernig manneskja ertu í fantasíunni samanborið við vanalega?
3. Hvernig manneskja ertu í fantasíunni samanborið við hvernig þú vilt vera?
4. Hvernig er fantasían samanborið við raunverulegt líf?

### **Hvað segir þessi fantasía um viðhorf þitt til annarra**

1. Hvernig kemurðu fram við fólk í fantasíunni?
2. Hvernig kemur fólk fram við þig?
3. Hvernig yrði það ef hlutverkunum yrði snúið við?

### **Hvað segir þessi fantasía um viðhorf þitt til heimsins**

1. Hvers konar heimur væri það ef þú og aðrir gætuð látið eins og í fantasíunni?
2. Er það heimur sem þú vilt í raun og veru lifa í?
3. Hverjar eru líkurnar á að fantasían þín geti ræst? Og viltu að hún rætist?
4. Hvað myndi nánnum vinum þínum og fjölskyldu finnast um fantasíuna? Hvað myndu þau hugsa?

5. Hvernig myndi þér líða ef sonur þinn eða dóttir myndi taka þátt í athæfi eins og fantasíunni þinni með öðrum fullorðnum?

Voru svör þín sláandi? Stundum áttar fólk sig á hvaða þarfir það vantar að uppfylla með því að gera þessa æfingu. Það eru ekki endilega bara kynferðislegar þarfir. Til dæmis áttar fólk sig stundum á því að í fantasíum sínum á það auðveldara með að leika einhvern sem á auðvelt með að taka stjórn og vera öruggt í daglegu lífi og samböndum.

Það er líka hægt að nota þessa æfingu til að átta sig á hversu heilbrigð fantasían er. Til dæmis með því að átta sig á að það væri óþægilegt ef komið væri fram við mann sjálfan eins og maður kemur fram við aðra í fantasíunni. Eða maður yrði skömmustulegur ef aðrir vissu af fantasíunni. Það eru ekki merki um heilbrigðar fantasíur.

Innihald fantasía er því mikilvægur partur til að átta sig á hvort þær séu viðeigandi eða óviðeigandi. Næst koma fleiri ástæður fyrir því að fantasíur gætu verið vandamál.

### **Þegar fantasíur verða vandamál**

---

Fantasíur eru heilbrigður partur af daglegu lífi og allir láta sig dreyma um eitthvað á einhverjum tímapunkti.

Fantasíur geta orðið vandamál þegar:

- Fantasíurnar taka langan tíma frá þér og sífellt oftar.
- Fantasían kemur í stað þess að takast á við aðstæður í stað þess að leysa vandann.
- Þú velur frekar kynferðislega fantasíu heldur en að stunda kynferðislegar athafnir með maka þínum.
- Kynferðislegar fantasíur þínar snúast um eitthvað ólöglegt, ofbeldi eða óviðeigandi.

Ef þú tengir við punktana hér að ofan getur verið að fantasíurnar þínar séu að hafa áhrif á það sem skiptir þig máli, eins og fjölskyldu, vini, starf þitt og náin, kynferðisleg sambönd þín.

### **Fantasíurnar þínar**

Gott er að skoða fantasíurnar í smáatriðum til að komast að því hvort þær séu vandamál.

Næsta æfing hjálpar til við það með því að skoða kveikjurnar á fantasíunum þínum.

### **Æfing. Skoða gamlar fantasíur**

Hugsaðu um gamla fantasíu. Þetta getur verið fantasía sem kemur reglulega upp hjá þér eða fantasía sem kom bara einu sinni upp. Þetta getur verið kynferðisleg fantasía eða ekki.

Svaraðu svo eftirfarandi spurningum:

1. Hvar varstu þegar þú hafðir þessa fantasíu?
2. Hvaða fólk var nálægt? Var þetta fólk sem þú þekktir eða ókunnugt?
3. Hvaða tími dags var?
4. Hvernig var skap þitt áður en fantasían byrjaði?
5. Hafði eitthvað gerst fyrr um daginn sem hafði áhrif á hvernig skapi þú varst í
6. Hvernig var skap þitt eftir fantasíuna?

Hugsaðu nú um aðrar fantasíur sem þú hefur haft og svaraðu sömu spurningum. Sérðu eitthvað þema eða myndur? Er líklegra að fantasíur byrji þegar þú ert í ákveðnu skapi eða á ákveðnum tímum dags? Kannski tekurðu eftir að kynferðislegar fantasíur fylgja öðruvísi þema eða myndri en annars konar fantasíur. Taktu eftir mismuninum.



## Æfing. Fantasiudagbók

Haltu dagbók yfir fantasíurnar þínar næstu vikuna. Bæði kynferðislegar og þær sem eru ekki kynferðislegar.

Skráðu:

- Tíma dags.
- Skap þitt fyrir fantasíuna.
- Tegund fantasíu. Er hún kynferðisleg eða ekki.
- Skap þitt eftir fantasíuna.

Vonandi ertu núna farinn að fá betri skilning á því hvers vegna þú notar fantasíur.

## Að hafa stjórn á fantasíum

Nú ættirðu að vera búinn að gera þér grein fyrir hvaða fantasíur þínar eru óviðeigandi. En hvernig stopparðu þær?

- Fyrir suma getur þetta verið auðvelt, fyrir aðra getur þetta tekið tíma, mikla vinnu, viljastyrk og sjálfsstjórn. Það er ekki einsdæmi að finnast erfitt að hafa áhrif á fantasíur en þú hefur áhrif á hugsanir þínar og tilfinningar og getur valið hversu mikla athygli þú veitir þeim.
- Þó að hugsanir og tilfinningar hafi áhrif á hegðun okkar, bæði neikvæðar og jákvæðar, þá leiða þær ekki sjálfkrafa til hegðunar. Það er hægt að stjórna óviðeigandi hugsunum og fantasíum, stöðva þær og breyta í eitthvað meira viðeigandi. Með því að stöðva og breyta óviðeigandi hugsunum í viðeigandi hugsanir ertu ólíklegri til að

haga þér óviðeigandi. Jafnframt er mikilvægt að vera meðvitaður um kveikjurnar á óviðeigandi hugsunum, til dæmis að vera nálægt barni.

- Það er til fólk sem er með óviðeigandi kynferðislegar hugsanir og langanir til barna sem brýtur samt aldrei á barni. Að mestu má rekja það til þess að þau hafa viðurkennt þetta hjá sér og sótt sér leiða til að stýra hugsunum og tilfinningum sínum svo það leiði ekki til óviðeigandi hegðunar, til dæmis með aðferðunum hér á eftir.
- Margir nota aðferðir til að stjórna fantasíum sínum til að stöðva skaðlegar kynferðislegar fantasíur. Næst þegar þú færð óviðeigandi kynferðislega fantasíu prófaðu eina eða fleiri af þessum aðferðum til að hjálpa þér að stöðva hana.

## **Æfing: Aðferðir til að stjórna fantasíum**

Hér eru mismunandi aðferðir. Næst þegar þú færð kynferðislegar hugsanir eða fantasíur sem þú veist að eru skaðlegar, prófaðu þá að nota einhverja af þessum aðferðum til að hjálpa þér. Því oftast sem þú notar þessar aðferðir, því betur getur þú fundið út hvaða aðferð virkar best fyrir þig. Það getur verið að þú þurfir að æfa þær nokkrum sinnum, eða nota tvær eða fleiri aðferðir saman, til að þetta virki sem best fyrir þig.

### **Skoraðu á hugsanir þínar**

„Hvers vegna er ég með þessar fantasíur; hvað eru þær að gera fyrir mig?“ Þetta er dæmi um spurningar sem maður getur spurt sjálfan sig. Gerðu það af hreinskilni.

Einnig er gott að velta fyrir sér mögulegum afleiðingum af þessum hugsunum.

- „Hvað myndi gerast ef einhver myndi labba inn og sjá hvað ég er að hugsa?“
- „Ég veit að ef ég held áfram þessum fantasíum er ég líklegri til að haga mér þannig.“
- „Hverjar eru afleiðingarnar ef það kemst upp um mig?“

## **Að stýra fantasíunni**

Breyttu endinum eða efni fantasíanna. Til dæmis ef þú ert að fá fantasíu um barn, prófaðu að breyta myndinni af barninu í fullorðna manneskju. Þetta mun að öllum líkindum ekki vera töfralausn, en þú getur byrjað á þessu í skrefum með því til dæmis að breyta hárstíl eða líkamsformi einstaklingsins og yfir tíma breyta aðstæðunum. Svo er líka hægt að prófa að skipta út fantasíunum í heild yfir í eitthvað nýtt og spennandi – og löglegt!

## **Fantasíu-stoppari**

Ímyndaðu þér að einhver komi inn í fantasíuna þína og gómi þig. Þetta verður að vera einhver sem þú vilt alls ekki að komist því sem fer í gegnum huga þinn, eins og náinn vinur, fjölskyldumeðlimur eða jafnvel lögreglan. Ekki nota þessa aðferð ef tilhugsunin um að nást örvar þig.

## **Flóttaleið**

Stundum þurfum við að fjarlægja okkur úr þeim aðstæðum þar sem við erum líklegust til að hafa fantasíu. Stattu upp, gakkstu út úr herberginu, eða út úr húsi ef þú þarft þess. Farðu á stað sem þú veist að getur haft áhrif á fantasíuna. Farðu í aðstæður, líkt og almannarými, þar sem ekki er hægt að stunda sjálfsfróun.

## **Virk truflun**

Gerðu eitthvað sem kemur í veg fyrir að þú farir að fá fantasíur. Til dæmis lesa, horfa á sjónvarpið eða fara í göngutúr. Þú gætir hringt í vin eða farið í bíó. Hvað sem er sem dreifir huganum og dregur úr eða slekkur á fantasíunni.

## **Að fylgja öldunni**

Ímyndaðu þér fantasíuna sem rísandi öldu. Hún rís og rís þangað til hún nær hámarki, síðan brotnar hún harkalega og hverfur. Ef þú stundar ekki sjálfsfróun, mun löngunin til þess að lokum hverfa. Þetta gerist við allar langanir, ekki bara kynferðislegar langanir. Til dæmis ef

Þig langar rosalega mikið í súkkulaði en færð það ekki, mun löngunin hverfa að lokum. Langanir eru aldrei til frambúðar.

### **Sjálfsmyndgja**

Borða rétt, hreyfa sig, sofa vel og stunda slökun. Allt þetta á sinn þátt í að stuðla að hamingjusamari og heilbrigðari lífsstíl. Ef þessir þættir eru í lagi, ertu betur í stakk búinn til að hafa áhrif á fantasíurnar.

### **Að fagna árangri**

Mikilvægast er að þú hrósir sjálfum þér fyrir þann árangur sem þú nærð. Ef þú getur stöðvað tiltekna fantasíu, óskaðu þér til hamingju og hrósaðu þér. Verðlaunaðu þig eða gerðu eitthvað sem þér finnst skemmtilegt. Það að stöðva fantasíu getur verið erfitt, sérstaklega ef þær eru algengar. Þú verður að muna að fagna öllum sigrum, litlum sem stórum.

### **Hvað gerir þú ef kynferðislegar langanir þínar tengjast bara börnum?**

Sumir hafa engan kynferðislegan áhuga á fullorðnum heldur einungis á börnum, fyrir eða eftir kynþroska. Ef þetta á við um þig er skiljanlegt að það sé ekki árangursríkt fyrir þig að reyna að hafa áhrif á fantasíuna með því að setja inn einhvern fullorðinn í stað barns.

Í staðinn fyrir að hafa áhrif á kynferðislegan áhuga, þá er betra að læra hvernig hægt er að stjórna kynferðislegum hugsunum sínum, tilfinningum og fantasíum. Þetta er engin töfralausn, en markmiðið er bæði að fækka þessum hugsunum og minnka styrk þeirra.

Eftirfarandi tillögur geta aðstoðað við það:

- **Reyndu að forðast kynferðislega fantasíu um börn þegar þú stundar sjálfsfróun.**

Vissulega getur þetta verið erfitt, sérstaklega ef þú laðast ekki að fullorðnum. Til að hjálpa, prófaðu að einbeita þér einungis að þeim líkamlegu tilfinningum sem þú ert að upplifa við sjálfsfróunina. Hægt er að prófa sig áfram, til dæmis með mismunandi sleipiefni.

- **Minnkaðu tímann** sem þú eyðir í að hugsa um börn á kynferðislegan hátt. Því meiri tíma sem þú eyðir í þessar hugsanir, því líklegra er að þær taki yfir. Því minni tíma sem þú eyðir í að hugsa um börn á kynferðislegan hátt, því betra.
- **Hafðu nóg fyrir stafni á daginn** með hvers konar afþreyingu og áhugamálum sem halda athygli þinni. Því meira sem hugur okkar einbeitir sér að því sem okkur þykir skemmtilegt og lætur manni líða vel, því minni tíma eyðum við í að hugsa um eitthvað kynferðislegt. Þetta hjálpar til við að líða eins og maður hafi stjórn á kynferðislegum hugsunum. Þetta hjálpar einnig við að líða almennt vel og eykur lífsgæði.
- **Reyndu að verja tíma með öðrum.** Fólk er minna líklegt til að dagdreyma eða að láta hugann reika að kynferðislegum fantasíum þegar það á í samskipti við annað fólk, eins og í vinnunni eða á mannamótum. Þá er hugurinn upptekinn við annað.
- **Streitulosun.** Fantasíur geta verið viðbragð við streitu, kvíða og áhyggjum. Mikilvægt er að finna aðra leið til að draga úr þeirri vanlíðan.
- **Sjálfsrækt.** Ef þér líður vel með sjálfan þig er ólíklegra að þú grípir til kynferðislegrar fantasíu til að láta þér líða vel. Núvitund er tækni sem hægt er að nota til að auka andlega vellíðan og þrautseigju.
- **Dómharka.** Fyrir marga er óraunhæft að hafa aldrei kynferðislegar fantasíur um börn eða stunda aldrei sjálfsfróun. Þannig er það bara. Núvitund getur hjálpað til við að horfast í augu við tilfinningar sínar. Að sýna sjálfum sér samkennd og að elska sjálfan sig eins og maður er, er árangursríkara en örvænting og uppgjöf.

## Svefnheilsa

Flestir eru sammála því að góður svefn sé mikilvægur almennri vellíðan. Oft eru vandamál tengd fantasíum um börn, þráhyggja gagnvart kynlífi og vafasöm klámnotkun sérstaklega erfið á kvöldin og á svefntíma og setur því oft svefnrútinu úr skorðum. Einnig er algengt að

svefnherbergið kveiki á kynferðislegum fantasíum ef það er rúttína að stunda einhvers konar kynferðislega hegðun fyrir svefninn.

Það getur hjálpað að huga að svefnheilbrigði með því að:

- Reyna að halda sér í ákveðnu svefnmynstri, vakna og sofna alltaf á svipuðum tíma.  
Stundum ruglar það svefnrúttínuna að vaka mikið lengur um helgar, jafnvel langt fram í vikuna.
- Forðast að leggja sig á daginn, eða þá að minnsta kosti ekki lengur en 30 mínútur.
- Forðast áfengi, sígarettur, koffín og að borða mat of nálægt svefntíma.
- Hreyfa sig reglulega.
- Að fara út daglega og fá dagsbirtu. Það hefur jákvæð áhrif á líkamsklukkuna og þar af leiðandi líka svefn.
- Notaðu rúmið einungis til að sofa í. Ekki lesa þar, horfa á sjónvarp, hlusta á útvarp, vera í símanum og svo framvegis. Þá tengirðu rúmið einungis við svefn.
- Skoðaðu hvort það sé eitthvað í svefnherberginu sem geti verið að hafa áhrif á svefninn. Til dæmis hitastig, óþægilegt rúm eða of mikil birta.
- Reyndu að forðast mikla hugræna áreynslu rétt fyrir svefninn því það getur tekið hugann talsverðan tíma að slökkva á sér og þarf af leiðandi lengri tíma að sofna.

Það getur tekið tíma að sjá jákvæð áhrif á svefn manns með þessum breytingum. Ef þú finnur að það eru vandamál með svefninn hjá þér þrátt fyrir þessar breytingar og þú hefur gefið þeim tíma til að virka, og þú finnur oft fyrir þreytu á daginn gæti verið ráðlagt að tala við heimilislækni.

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á [taktuskrefid@taktuskrefid.is](mailto:taktuskrefid@taktuskrefid.is).