



Forréttindi karla

- 1) Það er líklegt að ég fái meira borgað fyrir sömu vinnu og kvenkyns samstarfsmaður minn vinnur.
- 2) Vinir og ættingjar mínir eru líklegri til að ráðleggja mér að biðja um hærri laun heldur en konu með sömu hæfni, menntun og reynslu.
- 3) Atvinnurekendur eru líklegri til að bjóða mér hærri laun heldur en konu með sömu hæfni, menntun og reynslu.
- 4) Þegar ég held erindi er líklegt að ræðupúltið henti minni hæð.
- 5) Þegar fjallað er um þjóðmenningu okkar er sagt frá því að fólk af mínu kyni hafi skapað hana.
- 6) Það eru miklu minni líkur á að ég verði fyrir kynferðislegri áreitni í vinnunni heldur en kvenkyns samstarfsfólk mitt.
- 7) Það eru miklu minni líkur á að ólyfjan sé byrlað í drykkinn minn á skemmtistað heldur en í drykk vinkonu minnar.
- 8) Það eru miklu minni líkur á að mér verði nauðgað eða ég beittur öðru kynferðisofbeldi heldur en konur í kringum mig.
- 9) Ég get kennt börnin mín við mig, jafnvel þó ég sé í sambúð með hinu foreldri þeirra, án þess að vera álitinn sjálfhverfur og öfgafullur.
- 10) Þegar fólk hlustar á mig spila á hljóðfæri, finnst því ég spila betur heldur en jafnhæf kvenkyns tónlistarkona.
- 11) Ef ég vinn sama verkefni og kona, og verkefnið er að einhverju leyti metið út frá huglægum þáttum, er líklegt að fólki finnist ég hafa unnið verkefnið betur.
- 12) Karlmennska mín eða eðli er ekki dregið í efa ef ég kys að eignast ekki börn.
- 13) Ef ég kys að eignast börn og huga að starfsframa um leið finnst fáum ég vera eigingjarn fyrir að vinna langan vinnudag.
- 14) Þegar ég bið um að fá að ræða við yfirmanninn er líklegt að ég hitti manneskju af sama kyni og ég. Því hærra settur sem yfirmaður er, því líklegra er það.
- 15) Þegar ég var barn mátti ég koma við kynfæri mín og kanna þau í meira mæli en stúlkur í kringum mig máttu varðandi sín kynfæri.
- 16) Þegar ég var barn gat ég notað hlutlaust og skammlaust orð yfir kynfærin á mér og haldið áfram að nota það fram á fullorðinsár
- 17) Þegar ég var barn er líklegt að ég hafi fengið meiri athygli frá kennurunum mínum og þurft að bíða skemur eftir viðbrögðum frá honum heldur en kvenkyns samnemendur mínir.



- 18) Þó ég eignist marga rekkjunauta verð ég ekki lítillækkaður og kallaður hóra, dræsa eða drusla.
- 19) Ég þarf ekki að hafa áhyggjur af þeim skilaboðum sem ég sendi með klæðnaði mínum um hversu tilbúinn ég er til að stunda kynlíf
- 20) Skórnir mínir eru oftast þægilegir, jafnvel spariskórnir.
- 21) Persónulegt hreinlæti og snyrting sem samfélagið býst við af mér er frekar ódýr og tekur stuttan tíma.
- 22) Ég get verið hávær án þess að eiga það á hættu að vera lítillækkaður með því að vera kallaður brussa eða skass. Ég get verið ákveðinn og fylginn mér án þess að eiga það á hættu að vera kallaður frekja eða tík.
- 23) Ég get verið viss um að fólk talar til mín með því málfræðilega kyni sem á við um mig persónulega og það er líklegt að málfræðilegt kyn starfsheitis míns passi við mitt eigið kyn. „Allir eru jafnir“ „Allir velkomnir“
- 24) Geta mín til að taka mikilvægar ákvarðanir og hæfi mitt almennt séð er aldrei dregið í efa vegna þess hvaða tími mánaðarins er.
- 25) Ákvörðun um að ráða mig til starfa er sjaldnar háð því hvort ég ætla að eignast börn í nánustu framtíð.
- 26) Ef ég bý með konu er líklegt að við höfum skipt á milli okkar verkum þannig að hún geri meirihlutann af húsverkunum, sérstaklega þeim sem eru einhæf og ekki varanleg.
- 27) Í matarboðum og jólaboðum er líklegt að bæði konur og karlar ætlist til minna vinnuframlags af mér hvað varðar undirbúning og frágang heldur en af konum í boðinu.



Forréttindi gagnkynhneigðra

- 1) Ég get verið viss um að samstarfsfólki mínu finnst kynhneigð mín í góðu lagi
- 2) Mín kynhneigð er oft sýnd í afþreyingarefni.
- 3) Þegar ég tala um gagnkynhneigð mína (t.d. sem part af brandara eða þegar ég ræði um sambönd mín) get ég verið viss um að enginn ásakar mig um að troða kynhneigð minni upp á annað fólk.
- 4) Ég þarf ekki að óttast það að það hafi neikvæðar afleiðingar fyrir mig þegar fjölskylda mín eða vinir finna út hver kynhneigð mín er. Þær afleiðingar geta verið tilfinningalegar, líkamlegar eða fjárhagslegar.
- 5) Ég ólst ekki upp við að kynhneigð mín væri skammaryrði.
- 6) Fólk telur ekki að ástæða kynhneigðar minnar geti verið sú að ég hafi verið misnotuð/aður, brengluð/aður eða sé andlega óstöðug/ur.
- 7) Ég upplifi aldrei, t.d. á mannamótum, að vera einangruð/aður, óttaslegin, særð/ur, í minnihluta eða útlökuð/aður vegna kynhneigðar minnar.
- 8) Ég er aldrei beðin/n um að tala fyrir hönd allra gagnkynhneigðra.
- 9) Ég get verið viss um að námsefni og annað lesefni staðfesti tilvist fólks með mína kynhneigð.
- 10) Fólk spyr mig ekki hvers vegna ég hafi valið þessa kynhneigð.
- 11) Fólk spyr mig ekki hvers vegna eða hvenær ég hafi valið að opinbera kynhneigð mína.
- 12) Fólk spyr mig ekki hvernig börnin mín voru getin.
- 13) Fólk hefur ekki áhyggjur af því að börnin mín verði af sömu kynhneigð og ég, það þykir eðlilegt.
- 14) Fólk gerir ráð fyrir að ég sé þeirrar kynhneigðar sem ég er, jafnvel áður en það kynnist mér.
- 15) Kynhneigð mín er ekki tengd við skápa.
- 16) Fólk reynir ekki að sannfæra mig um að skipta um kynhneigð.
- 17) Ég þarf ekki að verja gagnkynhneigð mína.
- 18) Öll trúfélög taka mér opnum örmum.
- 19) Ég get auðveldlega fundið meðferðaraðila eða lækni sem vill og hefur þekkingu til að ræða um kynhneigð mína.
- 20) Ég get auðveldlega fundið kynfræðsluefni fyrir fólk af minn kynhneigð.
- 21) Ég þarf ekki að óttast að fólk áreiti mig vegna kynhneigðar minnar.



- 22) Það hversu mikið eða lítið karlmannleg/ur/kvenmannleg/ur ég kýs að vera er ekki sett í samhengi við kynhneigð mína.
- 23) Ég er ekki skilgreind/ur út frá kynhneigð minni
- 24) Ég get verið viss um að ef ég þarf lagalega aðstoð eða þarf að nota heilbrigðiskerfið, þá muni kynhneigð mín ekki vinna gegn mér.
- 25) Ef dagurinn, vikan eða árið hefur gengið illa hjá mér þarf ég ekki að spyrja sjálfa/n mig að því hvort það hafi eitthvað með kynhneigð mína að gera.
- 26) Ég get gengið út frá því að á meðal samstarfsfólks míns og yfirmanna sé fólk af sömu kynhneigð.
- 27) Ég get verið á almannafæri með maka mínum án þess að fólk glápi á okkur.
- 28) Ég get kysst maka minn á almannafæri, jafnvel oftari en einu sinni á ári, án þess að fólki finnst ég vera klámfengin/n eða með áróður fyrir gagnkynhneigð.
- 29) Ég get ferðast til hvaða lands sem er í heiminum með maka mínum án þess að þurfa að hafa áhyggjur af viðbrögðum samfélagsins við kynhneigð minni.
- 30) Ég get gist á hvaða hóteli sem er í heiminum með maka mínum án þess að þurfa að hafa áhyggjur af viðbrögðum umhverfisins eða því hvort við getum pantað herbergi með hjónarúmi.
- 31) Hegðun mín er ekki tekin sem dæmi um hegðun alls gagnkynhneigðs fólks.
- 32) Ég þarf ekki að útskýra kynhneigð mína fyrir fólki.
- 33) Ég get ættleitt börn erlendis frá.



Hvít, íslensk forréttindi

- 1) Ég get auðveldlega komið því við að ég sé í félagsskap fólks sem hefur sama húðlit eða er af sama uppruna og ég.
- 2) Ég get farið að versla án þess að vera elt/ur af afgreiðslufólki eða áreitt/ur.
- 3) Ég get kveikt á sjónvarpinu eða lesið forsíður dagblaða og séð fólk sem er með sama húðlit eða er af sama uppruna og ég.
- 4) Þegar ég læri um þjóðmenningu okkar er mér kennt að fólk með minn húðlit eða af mínum uppruna hafi skapað hana
- 5) Ég get verið viss um að börnin mín fái námsefni sem fjallar um fólk með þeirra húðlit eða uppruna.
- 6) Ég get farið í tónlistarverslun og fundið tónlist minnar menningar, í hvaða matvöruverslun sem er og fundið matinn sem ég ólst upp við að borða eða á hárgreiðslustofu og fundið manneskju sem kann að fara með hár eins og mitt.
- 7) Ég get verið viss um að húðlitur minn vinnur ekki gegn lánshæfi mínu.
- 8) Ég get látið mig rasisma varða, án þess að það sé litið svo á að ég sé sjálfsmiðuð/aður eða eiginhagsmunaseggur.
- 9) Ég get verið seinn á fund án þess að það sé sett í samhengi við húðlit minn eða uppruna
- 10) Ég er aldrei beðin/n um að tala fyrir hönd alls hvíts fólks.
- 11) Ég get verið nokkuð viss um að ef ég bið um að fá að tala við yfirmanninn, þá sé hann eða hún með sama húðlit og ég og af sama uppruna.
- 12) Ef ég er stoppuð/aður af lögreglunni í reglubundnu eftirliti get ég verið viss um að hafa ekki verið stoppuð/aður vegna húðlitar míns eða uppruna.
- 13) Ég get auðveldlega keypt póstkort, málverk, myndabækur, dúkkur og leikföng sem sýna fólk með minn húðlit eða af mínum uppruna.
- 14) Ég get gengið inn á fund og ekki verið eina manneskjan með minn húðlit á svæðinu
- 15) Ég get stundað háskólanám og verið viss um að meirihluti nemenda og kennara eru af sama húðlit og sama uppruna og ég.
- 16) Fólk spyr mig ekki hvaða ég er „upprunalega“
- 17) Fólk verður ekki hissa þegar ég tala „rétt“ íslensku
- 18) Fólk segir mér ekki að fara heim því ég eigi ekki heima á Íslandi



Forréttindi siskynja-fólks (e. Cisgendered)

- 1) Fólk gerir ekki ráð fyrir að það megi spyrja mig hvernig kynfæri mín líta út eða hvernig ég stunda kynlíf
- 2) Gildi mitt sem konu/karls er ekki háð því hversu margar aðgerðir ég er búin að fara í né hversu „eðlileg/ur“ kona/karl ég lít út fyrir að vera.
- 3) Þegar ég er að reyna við einhvern þarf ég ekki að hafa áhyggjur af því að viðkomandi muni ekki höndla það hvernig kynfæri mín eru.
- 4) Fólk sem ég stunda kynlíf með þarf yfirleitt ekki að efast um kynhneigð sína vegna þess.
- 5) Ég get gengið að því sem vísu að finna fata- og sturtuklefa við mitt hæfi á sundstöðum, gufuböðum og heilsulindum.
- 6) Fólk spyr mig ekki hvort ég sér búin/n að fara í aðgerðina?
- 7) Fólk segir ekki við mig eða um mig að raunverulega sé ég af því kyni sem mér finnst ég ekki tilheyra.
- 8) Ég þarf ekki að verja ákvarðanir sem ég tek varðandi heilsufar mitt fyrir öðru fólki.
- 9) Fólk spyr mig ekki hvert „alvöru“ nafnið mitt er eða hvað ég hafi heitið áður.
- 10) Fólk notar ekki óviðeigandi persónufornöfn eða rangt málfræðilegt kyn um mig, jafnvel eftir að ég hef bent þeim á hvernig ég kys að fólk tali um og við mig.
- 11) Ég get gengið að því sem vísu að finna salerni við mitt hæfi hvar sem er.
- 12) Hommar, lesbíur og tvíkynhneigt fólk reynir ekki að útiloka mig frá sinni baráttu eða félögum til að öðlast samfélagslega viðurkenningu sem „venjulegt“ fólk.
- 13) Það er ekki litið á kynvitund mína sem „farangur“ af öðru fólki.
- 14) Mér er ekki sagt að kynvitund mín og kynhneigð fari ekki saman.
- 15) Þegar ég fer í ræktina, þá get ég farið í sturtuna á staðnum á eftir.
- 16) Það er ekki litið á öll mín heilsufarslegu vandamál sem afleiðingar kyns míns (stíflað nef? Það er örugglega út af hormónunum).
- 17) Heilbrigðiskerfið lítur ekki á mig sem geðveika/n vegna kyns míns.
- 18) Þess er ekki krafist að ég fari í viðamikið sálfræðilegt mat áður en ég fæ grundvallar heilbrigðisþjónustu.
- 19) Heilbrigðiskerfið tekur ekki ákvarðanir fyrir mig um hvað ég geri við líkama minn.
- 20) Ég þarf ekki að bíta í tunguna á mér þegar fólk notar frasa eins og „bæði kynin“.



Forréttindi ófatlaðra

- 1) Ég get auðveldlega keypt eða leigt hús með góðu aðgengi fyrir mig.
- 2) Ég get verið viss um að allt hverfið mitt, skóli barnanna minna, göngustígar, garðar, opinberar byggingar, verslanir og veitingarhús séu aðgengileg fyrir mig.
- 3) Ég get farið að versla ein/n og verið viss um að lenda ekki í veseni vegna þess að ekki er gert ráð fyrir að fólk með mína líkamlegu færni versli eitt síns liðs.
- 4) Ég get kveikt á sjónvarpinu eða opnað dagblað og séð fólk sem hefur svipaða líkamlegu færni og ég.
- 5) Þegar ég lærði sögu í skóla var fólk með svipaða líkamlega færni og ég vel sýnilegt.
- 6) Skólakerfið kynnti fyrir mér fyrirmyndir sem voru með svipaða líkamlega færni og ég.
- 7) Ég get blótað, klætt mig í snjád föt eða verið í vondu skapi án þess að fólk setji það í samhengi við líkamlega færni mína.
- 8) Mér getur gengið vel í erfiðum aðstæðum án þess að vera sagt að ég sé innblástur og hvatning fyrir annað ófatlað fólk.
- 9) Ég er aldrei beðin um að tala fyrir hönd allra ófatlaðra
- 10) Nær alltaf þegar ég bið um að fá að ræða við yfirmanninn, mun ég hitta manneskju sem er með svipaða líkamlega færi og ég.
- 11) Ég get auðveldlega orðið mér úti um félagsskap fólks sem hefur svipaða líkamlega færni og ég.
- 12) Ég get keypt póstkort, bækur, dúkkur og leikföng sem sýna fólk með svipaða líkamlega færni og ég.
- 13) Ef ég er rekin/n, fæ ekki kauphækkun eða er ekki ráðin til starfs þá þarf ég ekki að velta því fyrir mér hvort það sé vegna þess að fólk finnst ég líta út fyrir að vera ófær um að gegna starfinu.
- 14) Hugtök sem skapa stóran part sjálfsskilning míns eru ekki notuð sem skammaryrði í daglegu tali fólks (fötluð, spastísk, þroskaheftur)
- 15) Það eru miklu minni líkur á að ég verði fyrir ofbeldi heldur en fötluð manneskja, sérstaklega ef sú manneskja er kvenkyns en ég karlkyns.
- 16) Það þykir sjálfsagt að ég ákveði sjálf/ur hvenær ég fer í bað, hvenær ég fer á fætur, hvenær ég hátt mig, hvenær og hvað ég borða og með hverjum ég bý.
- 17) Ég get farið í leikhús, á tónleika eða í bíó án þess að hafa áhyggjur af því hvort ég komist inn í salinn
- 18) Ég get verið eins lengi úti á kvöldin og nóttunni og mig lystir án þess að þurfa að hafa áhyggjur af því hvernig ég kemst heim.