

# Killar om porr

Hur barn och unga hanterar porr  
och samtycke i sin vardag och  
vuxnas ansvar att ta samtalen.





### Projektet Killar om porr

MÄN:s projekt **Killar om porr** undersöker hur killar tänker kring och hanterar porr i sin vardag. Fokus ligger även på porrens inverkan på ungas syn på sex och samtycke, liksom de konsekvenser porren får i ungas vardag. Projektet är 3-årigt och finansieras av Allmänna arvsfonden, med start 2021.

Ett av projektets huvudmål är att möjliggöra för fler inkluderande och reflekterande samtal om porr och samtycke med barn och unga, med extra fokus på målgruppen killar 12–25 år. Genom att sprida den kunskap som projektet har tagit fram, bland annat genom denna rapport, vill vi underlätta för vuxna att ha dessa samtal. Längst bak i rapporten hittar du mer information om tillgängliga material och verktyg.

**PÅ MÄN.SE KAN DU LÄSA MER OM PROJEKTET ►**



#### KONTAKT

MÄN  
Hammarby Allé 93  
120 63 Stockholm

info@mfj.se  
08-17 82 00

**[WWW.MÄN.SE](http://WWW.MÄN.SE)** ►

#### OM RAPPORTEN

**Text:** Karin Caspani, Lena Berg

**Redaktör:** Inkaliisa Voionmaa  
Moring, Jens Klitgaard

**Grafisk form:** Tony Hultkvist

**Illustration:** Simon Graf

Färdigställd 2023

# Innehållsförteckning

## 4 Vilka är vi?

- 4 Om MÄN
- 4 Om Killar.se

## 5 Introduktion

## 7 Teoretiska utgångspunkter

- 7 Så ser porren ut
- 7 Våldsinslag i porren
- 9 Porrkultur
- 10 Ungas porrkonsumtion
- 14 Kopplingar mellan porr och sexualiserat våld
- 14 Sammanfattande reflektioner
- 17 Individuella stödkontakter om sexualiserat våld

## 17 Erfarenheter från tjej- och ungdomsjourer

- 19 Vad jourerna hör i klassrummen
- 20 Sammanfattande reflektioner

## 21 Erfarenheter från Killar.se

- 21 Presentation av chattmaterialet
- 21 Röster om porr på Killar.se
- 22 Stöd att sluta titta på porr
- 27 Är porr farligt?
- 29 Porr och att ha sex med andra
- 34 Porr och utsatthet för våld
- 35 Få andra killar att tänka om
- 36 Sammanfattande reflektioner

## 39 Killar stödjer killar på Killar.se

- 39 Killar tränar på att ge stöd
- 41 Vad killar vill prata om kopplat till porr
- 44 Sammanfattande reflektioner

## 45 Vuxnas ansvar

- 45 Vi har intervjuat yrkesverksamma
- 46 Gemensamma erfarenheter
- 47 Samtal med barn och unga i grupp
- 50 Individuella samtal med barn och unga
- 54 Förutsättningar och hinder för samtalen
- 57 Sammanfattande reflektioner

## 59 Sammanfattning

- 61 Referenser
- 63 Bilaga 1

## 64 Material, verktyg och stöd





**MÄN är en ideell organisation som sedan 1993 verkat för en jämställd värld fri från våld.**

Vi har under många år utvecklat och spridit kunskap, metoder och modeller för att förebygga mäns och killars våld. Sedan 2009 har vi även bedrivit riktad verksamhet för alla som identifierar sig som killar 10–25 år genom **KILLAR.SE** (tidigare Killfrågor.se) som idag är en digital plattform som erbjuder olika typer av stöd och våldsförebyggande insatser.



**Killar.se är en stödsida som drivs av organisationen MÄN och som erbjuder stöd till alla som identifierar sig som killar mellan 10 och 25 år.**

Vi har en chatt som är öppen fem kvällar varje vecka, där killar kan prata anonymt med oss om vad de vill. Målet med Killar.se är att lyssna på och stötta killar och unga män, att förebygga våld och att stärka målgruppen att göra jämställda handlingar.

Vi har även en samtalsmottagning som riktar sig till killar som använder eller har använt våld i sina relationer, som på annat sätt har erfarenheter av våld eller som har problem i sina relationer.

Läs våra rapporter **Killar om psykisk ohälsa** (2022) och **Killar om våld** (2020) på **KILLAR.SE**.

# Introduktion

**Vi på MÄN möter killar som både vill och har behov av att prata om porr. De killar som söker sig till vår anonyma stödchatt på Killar.se funderar över sin konsumtion och sådant de sett i porren. De berättar också om hur deras porrkonsumtion leder till negativa konsekvenser, inte bara för dem själva utan även i sexuell samvaro med andra. I stödchatten blir det även tydligt att killarna saknar vuxna att prata med om porr, sex och samtycke.**

Samtidigt möter Sveriges tjej-, trans- och ungdomsjourer dagligen tjejer och andra som blir utsatta för mäns och killars sexualiserade våld. I dessa samtal blir det tydligt hur sexuella praktiker de möter i porren börjar bli norm, och de stödsökande berättar att de ställer upp på handlingar som de upplever som kränkande och våldsamma. Detta säger något om porrens roll när unga ska hantera förväntningar på hur sex ska gå till, till exempel vad man förväntas göra och ställa upp på. Jourernas erfarenheter vittnar om att porren kan bli en del av det sexualiserade våldet, vilket i förlängningen kan leda till en normalisering av sexualiserat våld i ungas relationer och dejting (Unizon, 2020).

Mot bakgrund av detta valde MÄN att starta det treåriga projektet **Killar om porr**, finansierat av Allmänna arvsfonden, för att ta reda på hur killar tänker kring och hanterar porren i sin vardag. Även röster från de stödsökande på tjej-, trans- och ungdomsjourerna har samlats in för att få en bild av hur tjejer och andra unga påverkas av porren. I denna kunskapsrapport kompletterar vi de insamlade erfarenheterna med en genomgång av en del av forskningen om innehållet i mainstreamporren och hur unga påverkas av porren.

Vi vill sprida MÄN:s genererade kunskap och metoder, framför allt till vuxna, så att fler barn och unga får möjlighet att reflektera och samtala om porr och samtycke i trygga sammanhang. Denna kunskapsrapport är en del i det spridningsarbetet. Vi har även tagit fram material och verktyg för att underlätta för vuxna att initiera reflekterande samtal med barn och unga, samt en ny stödfunktion på Killar.se som heter **Kille till kille** där killar kan prata med killar.

Förhoppningen är att denna rapport ska ge kunskap om porr, ungas erfarenheter av porr och samtycke samt vad vi vuxna kan göra för att möjliggöra fler reflekterande och öppna samtal om porr och samtycke med barn och unga.

## Rapportens upplägg

I rapportens första del, Teoretiska utgångspunkter, går vi igenom vad forskningen säger om förekomsten av våld och kränkningar i mainstreamporren, alltså den porr som finns gratis och lättillgänglig online. I denna del undersöker vi även ungas porrkonsumtion och hur de själva uppger att de påverkas av porren. Avslutningsvis ger vi en helhetsbild av hur porren hänger ihop med relationer, samtycke och risken för sexualiserat våld i ungas vardag.

I del två går vi igenom de erfarenheter som tjej- och ungdomsjourerna får ta del av genom sitt arbete. I den tredje delen fokuserar vi på det vi själva hör från våra stödsökande i stödchatten på **Killar.se**. I den fjärde delen presenteras hur killar kan stötta varandra i samtal om porr, med exempel från den nya stödfunktionen Kille till kille på Killar.se.



Den femte och sista delen handlar om hur man kan prata om porr med barn och unga. Här får vi höra röster från vuxna som möter barn och unga i sin yrkesvardag och hur de upplever att det funkar att ta samtal om porr och samtycke, vilka lärdomar de har dragit och vilka förutsättningar som behöver finnas på plats för att få till så öppna och trygga samtal som möjligt.

Längst bak i rapporten finns en lista över de material och verktyg som kan vara till stöd i samtal om porr och samtycke som MÄN har tagit fram inom projektet Killar om porr.



# Teoretiska utgångspunkter

**För att förstå den porr<sup>1</sup> som barn och unga kommer i kontakt med fokuserar vi i denna del på forskning om porrindustrin och innehållet i porr. Vi undersöker frågan främst i relation till våld, eftersom en viktig del av MÄN:s uppdrag är att förebygga våld. I denna del presenteras även statistik kring ungas porrkonsumtion och hur de förhåller sig till porr. Vi undersöker även porrens koppling till samtycke och sexualiserat våld.**

## Så ser porren ut

De senaste åren har det gjorts flera olika studier på hur mycket våld som används i porren. Studierna visar på olika resultat, vilket bland annat kan förklaras med att forskarna har utgått ifrån olika definitioner av våld (jfr FMH, 2019). I vissa studier definieras kränkande ord, att spotta, smisk och att dra i håret som våld, vilket ger högre siffror än i studier med en smalare definition av våld.

Följande genomgång bygger på relativt ny forskning om mainstreamporr på nätet. Med mainstreamporr menas den porr som är mest lättillgänglig och gratis, och som kan ses anonymt och utan krav på åldersverifikation. Det innefattar alltså majoriteten av all porr online och den porr som unga främst tar del av. Det förekommer ofta fysiskt, verbalt och sexualiserat våld i den porren. På flera av de stora porrsajterna rullar dessutom filmer igång automatiskt så fort sidan öppnas, vilket kan göra det svårt att undvika att komma i kontakt med våldet som visas.

## Våldsinslag i porren

I en studie gjord 2020 undersöktes 4 009 heterosexuella scener från två av de största porrsajterna (Fritz et al, 2020). Forskarna valde bort filmer i kategorier som innehåller beskrivningar som "hardcore", som skulle ha gett betydligt högre siffror av fysiskt våld.

I studien undersöktes scener i filmer på två av de största porrsajterna. Enligt studien förekom minst en fysisk våldshandling i

- 45 procent av scenerna på Pornhub.
- 35 procent av scenerna på Xvideos.

De fem vanligaste formerna av fysiskt våld på Pornhub och Xvideos är att smiska, använda munkavle, örfila, dra i håret och kväva.

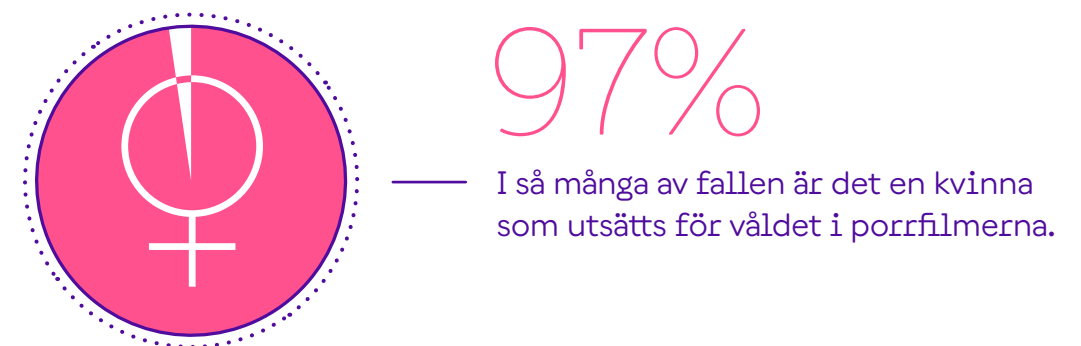
En annan analys (Shor, 2019) av 172 populära filmer på sidan Pornhub visade liknande siffror som ovan:

- 43 procent av filmerna i urvalet inkluderade synligt våld.
- 15 procent inkluderade våld som framställs som tvång där den utsatta gör motstånd genom ord, handling eller kroppsspråk.

En omfattande granskning (Vera-Grey et al, 2021) av cirka 150 000 titlar hos flera av de mest populära porrsidorna visade att en av åtta titlar på startsidorna innehåller beskrivningar av direkt fysiskt våld eller olagliga handlingar, så som tvång eller sex med minderårig, dotter eller styvdotter. I den här studien valde forskarna att inte ta med kränkande ord som förekom i titlarna. Då hade resultatet av andelen våld i titlarna blivit mycket högre. I en analys av Pornhub (Shor, 2019) framkom det även att filmer där kvinnor framställs som tonåringar (teens) oftare hade titlar som antydde någon form av våld eller kränkning.

### Oftast är det kvinnor som utsätts för våldet

I 97 procent av filmerna var det kvinnor som utsattes för våldet i scenerna. Kvinnornas reaktion på våldet var ofta antingen neutral eller positiv, utan direkt motstånd genom ord eller handling. De förväntas ge uttryck för att de gillar att utsättas för slag, gagging (när en hand eller penis förs ner så långt i halsen så att det framkallar kväljningar eller kräkning) och andra våldshandlingar (Fritz et al, 2020).



De maktordningar som framförallt reproduceras i porrens skildringar är sexism och rasism. I en amerikansk studie (Fritz et al, 2020) framkommer det att svarta kvinnor är mer utsatta för våld och kränkningar i porren än vita kvinnor. I artikeln framkommer det också att det inte heller är ovanligt med vita män som förnedrar svarta och asiatiska kvinnor genom olika rasistiska markörer.

### Samtycke i porr

När olika studier har tittat på hur samtycke ser ut i mainstreamporren har fokus varit på de handlingar som tydligt visar att det inte råder samtycke och att den som utsätts tydligt visar att den inte vill (Fritz et al, 2020). I många av filmerna får den som utsätts inte frågan om hen vill delta eller inte, och porren skildrar ofta en kvinna som ser neutral eller glad ut, trots våld och förnedring (ibid). Detta gör det svårt för den som tittar på filmerna att avgöra om det finns samtycke i praktiken. Porren är därför inte en bra källa om man vill förstå och lära sig hur man söker samtycke i praktiken (Donevan, 2021; Ingolfssdottir Åkerman, 2021).

<sup>1</sup> Med pornografi menas bilder eller filmer där en eller flera personer utför sexuella handlingar. Antingen med sig själva eller tillsammans med andra i syftet att skapa sexuell upphetsning för tittaren (Sifo, 2021).

### Samtycke att delta i porr

Många av de faktorer som driver kvinnor, flickor och andra in i porrindustrin är samma faktorer som driver kvinnor in i prostitution och andra former av sexuell exploatering – exempelvis låg ålder, ekonomisk sårbarhet, tidigare utsatthet för sexualiserat våld och psykisk ohälsa. Dessa faktorer bidrar till en utsatt position, vilket gör en person sårbar och lätt att utnyttja (De Geer, 2021; Donevan, 2021; Talita, 2019).

Pressen från de som producerar och konsumerar porr, vilka nästan alltid är män, är dessutom stor och förhandlingsutrymmet för de som filmas är minimalt. Detta gör att gränserna för vad deltagarna kan tänka sig att ställa upp på ständigt utmanas och förskjuts (Olsson, 1981; Waltman, 2016).

”

Pressen från de som producerar och konsumerar porr, vilka nästan alltid är män, är dessutom stor och förhandlingsutrymmet för de som filmas är minimalt.

Därtill finns problemet med att bilder och filmer kan finnas kvar på internet långt efter att man lämnat porrindustrin (Jonsson & Svedin, 2017). I en svensk intervjustudie (Talita, 2019) beskriver en kvinna som befinner sig i porrindustrin sin situation så här: ”Jag tror att många vill ur det här, men man känner att man inte vågar. Alla bilder finns uppe för hela världen att se och man måste stå till svars senare i livet.”

### Porrkultur

Porrens skildringar av kvinnor, män och sexualitet skapas inte i ett socialt eller kulturellt vakuum, utan reproducerar existerande normer. Samtidigt kan porren skapa nya förväntningar kring sexuell praktik, hur man ska se ut, vad man ska vilja göra och vad man förväntas ställa upp på.

Begreppet ”porrkultur” används för att beskriva hur porrens människosyn och syn på sexualitet påverkar vår kultur och hur vi uttrycker oss (Porren påverkar vad som anses vara sexigt och åtråvärt och vad som anses vara tråkigt och osexigt. I takt med att porren förändras så förskjuts även gränserna för vad som anses ”normalt” och ”vanligt” gällande kroppar och sexualitet (Donevan, 2021; Persson, 2021; Reality Check, 2020).

Porrens utseendeideal och bild av hur sex ska gå till påverkar även musik, olika typer av texter, bilder, reklam, sociala medier och spel. Ofta handlar det om arenor

där framför allt barn och unga befinner sig, ibland utan insyn från vuxenvärlden. Budskapet som förmedlas är ofta att kvinnor, flickor och andra är objekt som ska vara tillgängliga för framför allt killar och män (Pape, 2018).

### Porren intar nya arenor

I takt med den snabba teknikutvecklingen hittar sexindustrin nya digitala rum och kanaler. Till exempel produceras och sprids porr även via appen Onlyfans, som fungerar ungefär som Instagram och startades 2016. Onlyfans är idag en av de största betaltjänsterna för pornografiskt material (Donevan, 2021). I appen kan man följa och ta del av ett kontos innehåll, och man kan även få exklusivt material genom att betala extra. Rekryteringen och annonseringen till Onlyfans i Sverige sker bland annat på Snapchat och Tiktok, plattformar där barn och unga befinner sig.

Antalet nystartade konton med sexualiserat bild- och videomaterial exploderade under pandemin, mycket på grund av den enorma utsattheten hos miljontals arbetslösa kvinnor världen över (Donevan, 2021). Den här typen av appar och tjänster drivs av samma mekanismer som all annan porrproduktion; makten ligger hos männen som konsumerar och producerar. Får männen inte de bilder/filmer de efterfrågar slutar de helt enkelt följa och betalning uteblir. Detta leder till att kvinnor och andra måste skjuta på sina gränser för att få in pengar att leva på. Precis som inom mainstreamporren blir det svårt att säkerställa att det på Onlyfans och på andra liknande appar råder samtycke (Donevan, 2021; De Geer, 2021; Ingolfssdottir Åkermark, 2021; Talita, 2019).

Vi behöver prata med barn och unga om hur det mediala rummet influeras av porren för att medvetandegöra hur de ständigt blir matade med ett liknande budskap där kvinnor, barn och andra blir till objekt och tillgängliga för andra. Där gränser kring vad som är ”vanligt” och ”normalt” förskjuts.

### Ungas porrkonsumtion

De allra flesta barn och unga kommer i kontakt med porr förr eller senare under sin uppväxt. Hur mycket och hur ofta de tittar varierar dock en hel del, beroende på bland annat kön och ålder. Här presenteras siffror kring ungas konsumtionsmönster och känslor kring porr från de senaste studierna där unga själva fått svara.

Alla studier visar att det finns vissa könsskillnader. Bland annat tittar killar oftare på porr än både tjejer och de som varken identifierade sig som kille eller tjej (Allmänna Barnhuset, 2021; Barnombudsmannen, 2021; FHM, 2019). Allmänna Barnhuset gör en återkommande undersökning på gymnasieelever i årskurs tre för att kunna följa utvecklingen, och den senaste undersökningen (2021) visar följande:

- 54 procent av killarna hade tittat på porr minst någon gång i veckan.
- 22 procent av killarna hade tittat på porr dagligen.
- 43 procent av tjejerna hade tittat på porr 1–2 gånger under det senaste året.
- 38 procent av tjejerna hade tittat på porr någon gång i månaden.
- 29 procent av dem som varken identifierade sig som kille eller tjej hade tittat på porr 1–2 gånger under det senaste året.
- 38 procent av dem som varken identifierade sig som kille eller tjej hade tittat på porr någon gång i månaden.
- 24 procent av dem som varken identifierade sig som kille eller tjej hade tittat på porr någon gång per vecka.

I jämförelse med tidigare undersökningar är det något färre ungdomar som år 2021 någon gång sett på porr, framför allt tjejer, men de som tittar gör det mer frekvent. Detta är tydligast när det gäller gruppen killar som tittar mer eller mindre dagligen, som ökade från 11 procent 2004 till 22 procent 2021.

Under hösten 2021 lät MÄN göra en Sifo-undersökning, som visar att det finns en tydlig åldersutveckling i hur killar tar del av porr. I gruppen 13–14 år var det 13 procent som tittade minst en gång i veckan. I gruppen 15–18 år var det 26 procent som tittade minst en gång i veckan och i gruppen 19–25 år var det 50 procent som tittade minst en gång i veckan. I gruppen över 18 år sker det även en fördubbling av de som tittar mest frekvent: från fyra-fem gånger i veckan upp till mer än tre gånger per dag, från 8 procent bland 15–18 åringarna till 16–17 procent bland 19–25 åringarna.

### Vad unga tittar på

Den porrskildring som de flesta unga tar del av (93 procent, oavsett kön) är en vuxen man som har sex med en kvinna (Allmänna Barnhuset, 2021). Unga tittar även ofta på skildringar som innehåller sex med fler än två personer eller sex mellan vuxna av samma kön.

I Allmänna Barnhusets studie (2021) uppger 13 procent att de tittat på porr med våld eller tvång. När samma fråga ställdes i MÄN:s Sifo-undersökning (2021) till killar 13–25 år som tittat på porr det senaste året, blev siffrorna något lägre – sju procent i snitt. Nio procent bland 19–25 åringarna uppgav att de hade tittat på porr med våld eller tvång.

Det är dock svårt att tolka svaret när man frågar om någon sett på porr med våld eller tvång då definitionen av vad som räknas som våld eller tvång kan skilja sig åt mellan olika svarande. Därför valde vi i MÄN:s Sifo-undersökning att även fråga specifikt om olika typer av våld. Resultatet visar följande:

- 68 procent har sett porr som innehåller kränkande ord.
- 44 procent har sett porr där någon verkar ha ont.
- 27 procent har sett porr där det ser ut som att någon har sex med någon som inte vill.
- 26 procent har sett porr där någon säger nej till sex eller säger nej under sex.

Ju mer frekvent killarna har tittat, desto mer våld eller tvång har killarna kommit i kontakt med. Barnombudsmannens kartläggning (2021) lyfter också fram att olika studier pekar på att barn och unga som tittar på porr mer frekvent i högre utsträckning har sett porr med våldsinslag.

MÄN:s Sifo-undersökning (2021) visar också att 90 procent av killarna har sett porr där det ser ut som att alla njuter och/eller verkar ha kul. Det som försvårar tolkningen av denna siffra är att det finns studier som visar att de som blir utsatta för förnedring och våld, oftast kvinnor, i porrproduktionen förväntas ge sken av att de njuter (Fritz et al, 2020; Shor, 2019).

### Ungas attityder och inställning till porr

Det finns betydande skillnader mellan könen när det gäller attityden till porr. Killarna uppfattar porren i högre grad som positiv. I Allmänna Barnhusets undersökning (2021) framkommer följande:

- 59 procent av killarna uppger att de tycker att porr är upphetsande, medan 42 procent av tjejerna uppger detsamma.

- Tjejerna uppger i högre utsträckning att de tycker att porr är förnedrande (29 procent) än killarna (12 procent).
- 30 procent av tjejerna tycker att porr är äckligt, men bara 14 procent av killarna.
- 62 procent av tjejerna och 48 procent av de som varken identifierade sig som kille eller tjej upplevde även porren som kvinnoförnedrande, jämfört med 24 procent av killarna.

Barnombudsmannens kartläggning (2021) visar dock att barn och unga överlag är kritiska till innehållet i porren och den bild av sex som porren förmedlar. Tjejer oroar sig mer än killar för hur genusrelationer porträtteras i porren och hur detta kan komma att förvränga ens uppfattningar om sex och kroppar.

I MÄN:s Sifo-undersökning (2022) uppger 40 procent bland killar 13–25 år att de har en negativ inställning till porr och 17 procent att de har en positiv inställning. 37 procent svarar att de varken har en positiv eller negativ inställning. Även här finns det en åldersskillnad där de yngre är mer negativt inställda till porren än de äldre. Trots att 40 procent av killarna själva är negativa tror 69 procent att andra killar 13–25 år har en positiv inställning. Detta kan delvis förklara varför många killar upplever att det är svårt att prata kritiskt kring porr med sina killkompisar (jfr FHM, 2019).

Sifo-undersökningen (2021) visar på fler motstridiga resultat. Till exempel uppger 42 procent av de som har en negativ inställning att de ändå tittat på porr under det senaste året. Undersökningen visar också att fyra av tio killar vill titta mindre på porr än vad de gör idag. Bland de som tittar mest, fyra gånger i veckan eller mer, är det 69 procent som vill titta mindre på porr. Även i gruppen som uppger att de har en positiv inställning till porr vill var fjärde titta mindre. Samtidigt uppger ungefär hälften av killarna att de varken vill titta mer eller mindre, och bland de som är positivt inställda vill 69 procent varken titta mer eller mindre.

### Porrens påverkan på unga – enligt dem själva

Allmänna Barnhusets undersökning (2021) visar inte några stora skillnader mellan könen när det gäller hur unga upplever att porren påverkat dem. Runt hälften av både killarna och tjejerna svarade att de inte tyckte att porren påverkat dem. I samma undersökning svarade även:

- 30 procent av killarna och 26 procent av tjejerna att de fått lust att pröva något de sett i porren.
- 22 procent av både killarna och tjejerna att de provat sexuella handlingar inspirerade av porren.
- 27 procent av killarna, 23 procent av tjejerna och 48 procent av de som varken identifierar sig som kille eller tjej att porren lärt dem hur andra människor ser ut.
- 31 procent av killarna, 28 procent av tjejerna och 38 procent av de som varken identifierar sig som kille eller tjej att porr är intressant för att se hur man kan ha sex.

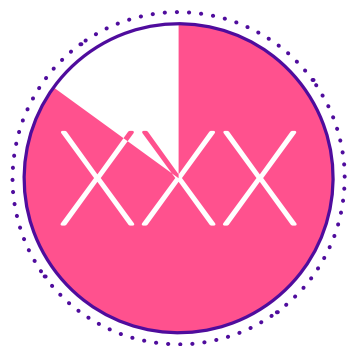
Sifo-undersökningen (MÄN, 2021) visade följande:

- 70 procent av killarna instämmer i någon grad i att porr färgat deras bild av vad sex är. 18 procent svarade att de instämmer i hög grad eller helt.
- 15 procent instämmer i hög grad eller helt i påståendet att porr påverkat vad de vill göra när de har sex.

- 10 procent instämmer i hög grad eller helt med påståendet att porr påverkar hur de har sex.

Samtidigt verkar många killar ha en förståelse för att porr inte alltid visar en realistisk bild av vad sex är. Hälften av killarna i Sifo-undersökningen (2021) instämmer i någon grad i att porren ger en bra bild av hur män gör när de har sex i verkligheten, och 7 procent instämmer i hög grad eller helt. 38 procent av killarna instämmer i någon grad i påståendet att porren ger en bra bild av hur kvinnor gör när de har sex i verkligheten, och 2 procent instämmer i hög grad eller helt. 46 procent av killarna instämmer i någon grad i påståendet att porr på det hela taget ger en rättvis bild av vad sex är, och 3 procent instämmer i hög grad eller helt.

Barnombudsmannens kartläggning (2021) bekräftar att studier har funnit en koppling mellan porrkonsumtion och ungas attityder till sex. Den samlade forskningsbilden pekar på ett samband mellan porrkonsumtion bland unga och att ha genusstereotypa uppfattningar om sex (ibid). Samtidigt är inte porren ensam om att förmedla genusstereotypa förväntningar utan andra medieformer så som musikvideor, spel, filmer och tv-serier förmedlar liknande skildringar (Van Oosten m.fl., 2015; Vangeel m.fl., 2020).



15%

... av killarna instämmer i hög grad eller helt i påståendet att porr påverkat vad de vill göra när de har sex.

Allmänna Barnhusets undersökning (2021) tittade även på ungas hälsa i relation till porrtittande. Mönstret var tydligt: de som tittat mycket på porr hade sämre psykisk hälsa inom områden som ångest, depression, ilska, posttraumatisk stress, dissociation och sexuella bekymmer. De som tittat på porr flera gånger i veckan eller mer upplevde en signifikant sämre förmåga till känsloreglering och mer skuld och skam än de som inte tittat på porr (ibid). Att unga som konsumerar mycket porr mår sämre har även kommit fram i andra studier (jfr Mattebo et al., 2013; Peter & Valkenburg, 2016).

Barnombudsmannens kartläggning (2021) lyfter också fram en koppling mellan porrkonsumtion och psykisk ohälsa. Vissa studier har även identifierat ett samband mellan porrkonsumtion och utsatthet för sexualiserat våld (ibid). Unga som sålt sex har en större konsumtion samt tittar på mer våldsam porr (ibid). Bland de svarande i Allmänna Barnhusets undersökning (2021) uppgav 15 procent av killarna att de har svårt att sluta titta och att de själva upplevde det som problematiskt. Bland frekventa användare av porr visar Folkhälsomyndighetens

SRHR-rapport från 2017 (reviderad 2019) på ett samband mellan en sämre självskattad sexuell hälsa, problem med höga sexuella prestationskrav eller missnöje med det egna sexlivet.

## Kopplingar mellan porr och sexualiserat våld

Allmänna Barnhusets rapport från 2021 visar att den rapporterade utsattheten för sexualiserat våld bland unga har ökat från en av fem till en av fyra bland gymnasieelever i årskurs 3, i jämförelse med deras förra studien. Bland tjejer och de som varken identifierar sig som kille eller tjej var det en av tre som någon gång utsatts (36 procent och 31 procent), vilket är tre gånger så ofta som killar blir utsatta (12 procent). I 98 procent av fallen var det killar och män som utsatte tjejer och andra för det sexualiserade våldet. Av de som utsatts för övergrepp har majoriteten blivit utsatta i tonåren, efter 13 års ålder. Cirka 70 procent har utsatts av någon de kände vid det första övergreppet, ofta en jämnårig person och i ungefär hälften av fallen var det en partner.

Barnombudsmannens kartläggning (2021) av forskning om porrens konsekvenser visar på att det finns en koppling mellan porrkonsumtion och olika beteenderelaterade problem så som sexualiserat våld, om än inte kausalt. Studier har fått fram ett samband mellan sexuellt aggressivt beteende och porrkonsumtion, även om styrkan i sambandet varierar i olika studier (ibid). Kartläggningen visar även att sambandet mellan porrkonsumtion och sexualiserat våldsutövande är tydligare bland killar och att sambandet mellan porrkonsumtion och sexuell utsatthet är tydligare bland tjejer (ibid). Polis och rättsväsende rapporterar att de även ser en tydlig koppling mellan porrkonsumtion och utnyttjande av kvinnor och andra i prostitution, samt att "sexköp" kryper ner i åldrarna (De Geer, 2021; Ingolfsdottir Åkerman, 2021).

Barnombudsmannen (2021) påpekar dock att det råder en intensiv debatt inom forskningen om vilka slutsatser det går att dra om porrens kausala effekter. Enligt deras kartläggning finns det också fler faktorer, så som hur könsnormer och maktordningar är kopplade till hur sex framställs i media och i populärkultur, vilket påverkar ungas syn på och attityd till sex.

## Sammanfattande reflektioner

Vår samlade slutsats är att porren kan bidra till en normalisering av våld i sexuella sammanhang. Vi drar den slutsatsen utifrån den refererade forskningens analys av innehållet i mainstreamporren, porrens inverkan på populärkultur och sociala medier samt sambandet mellan porrkonsumtion och sexuellt aggressiva beteenden. Även om forskningen inte kan påvisa ett enkelt och direkt orsakssamband mellan porrkonsumtion och sexualiserat våld, talar den sammantagna forskningsbilden för att det är viktigt att ha denna potentiella koppling i åtanke när vi samtalar med barn och unga om porr, sex och samtycke. Vi behöver även ha med oss att porren förmedlar en bild av att tjejer ska tända på olika former av kränkningar och våld, medan killar ska vara dominanta, hårdhänta och tända på att utsätta andra (Donevan, 2021; Heed, 2021; Talita, 2019; jfr Allmänna Barnhuset, 2021).

Många unga uppger att de tagit del av porr för att få en förståelse för vad sex är och hur det går till i brist på annan sexualundervisning. Men mainstreamporren är inte någon givande skola, vare sig för hur man inhämtar samtycke i praktiken, eller för att lära sig mer om kroppen och relationer. Samtidigt har vi i Sverige, sedan 1



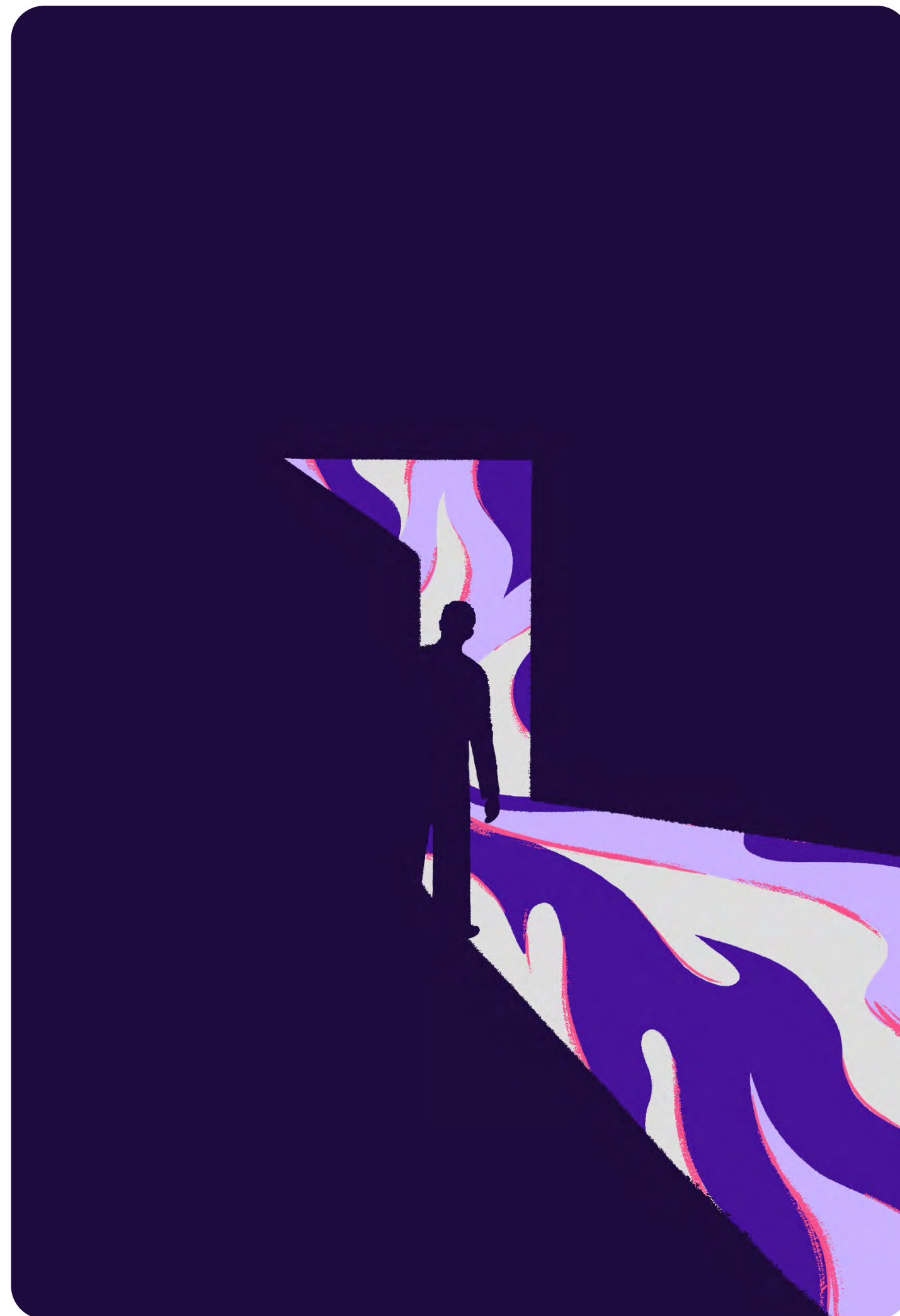
juli 2018, en ny sexualbrottslagstiftning som i media ofta beskrivs som en samtyckeslag. Sex ska vara frivilligt, annars är det inte sex, utan olagligt. Genom lagstiftningen ska det bli tydligt att varje människa har rätt att bestämma över sin kropp och sin sexualitet. Lagen förmedlar att sexuellt umgänge måste ske med ömsesidig respekt och lyhördhet för den andras vilja – allt annat än ett ”ja” är ett ”nej”.

”

Vuxna har ett ansvar att inte lämna barn och unga själva i att navigera mellan den bild av sex som förmedlas av porren och den praktiska innebörden av samtyckeslagen.

Tanken med lagen är även att den ska få en normerande effekt på sikt. För att det ska ske krävs att kunskapen om samtycke och vad den nya lagen innebär når ut brett i samhället (BRÅ, 2020:6). I samtal om porr behöver därför samtyckesperspektivet finnas med, då porren inte skildrar hur man inhämtar samtycke i praktiken. Snarare kan porren förstärka bilden av att en ”riktig man” erövrar utan hänsyn till andras vilja och njutning. Vi behöver problematisera hur porren förstärker stereotypa könsnormer, vad killar förväntas göra och hur det blir för dem de har sex med. Vuxna har ett ansvar att inte lämna barn och unga själva i att navigera mellan den bild av sex som förmedlas av porren och den praktiska innebörden av samtyckeslagen. Vuxna behöver därför initiera öppna och reflekterande samtal om porr och samtycke med barn och unga.

Eftersom porrens påverkan på barn och unga är ett område där det behövs mer forskning är det extra viktigt att lyssna till vad unga själva berättar om hur de påverkas av porr och om kopplingen till sexualiserat våld. Forum där vuxna får ta del av ungas erfarenheter är bland annat tjej-, ungdoms-, och transjourerna samt stödchatten på Killar.se. Erfarenheterna ser ofta olika ut utifrån kön. I följande delar kommer deras röster att höras.



# Erfarenheter från tjej- och ungdomsjourer

**I den här delen ger vi en bild av jourernas erfarenheter av hur porren blir en del av ungas relationer. Stödsamtalen vittnar om hur våldet i porren har normaliserats och skapar förväntningar på hur sex ska gå till. Jourerna får bland annat frågor om hur man kan göra för att stå ut med sex som gör ont eller hur man kan vara en bra sexpartner utan att behöva ställa upp på sex inspirerat av porren (Unizon, 2020).**

För att fördjupa bilden av jourernas erfarenheter har vi genomfört intervjuer med anställda på jourerna Storasyster, Novahuset, Ungdomsjouren Fria och Ungdomsjouren Tigerlilja. Vi utgår även ifrån rapporter från Unizon, Unga relationer och Brå.

## Individuella stödkontakter om sexualiserat våld

Unizon, en paraplyorganisation för cirka 130 av Sveriges kvinno-, tjej- och ungdomsjourer, rapporterar att cirka 59 000 stödkontakter om året handlar om sexualiserat våld. I dessa samtal kommer porr ofta på tal. Även ungarelationer.se lyfter i sin rapport "Ett år med Unga relationer" (2020) hur porren är en del av tjejernas berättelser om sexualiserat våld.

Så här berättar en stödsökande om sin situation:

**Jag tror att min kille är porrberoende. Han kollar jämt. Och han gör mot mig vad tjejer i porren blir utsatta för. Han är våldsam, men jag är bara för rädd. (Unizon, 2020)**

Flera jourer vittnar om en ökning av samtal med unga, främst tjejer, utsatta för sexualiserade övergrepp där porren finns med på ett eller annat sätt (Unizon, 2020). Jourerna berättar vidare om att samtalen kan handla om att den stödsökande blivit utsatt för övergrepp, då killen gjorde som i porren och bara "körde på". Andra berättar om pojkvänner som inte tror dem när de säger att det gör ont. Pojkvännen jämför med porren och i den ser det inte ut som att kvinnorna får ont. Det är heller inte ovanligt att tjejer beskriver hur de samtyckt till sex, men plötsligt blir utsatta för tydliga våldshandlingar som till exempel stryptag, örfilar, spottning och kränkande ord under sexet, utan att de har samtyckt till det (Unizon, 2020).

Jourernas erfarenheter bekräftas även i en djupintervjustudie, utförd av Brottsförebyggande rådet (Brå) i samband med rapporten "Våld i ungas parrelationer" (2021), där våldsutsatta själva fått berätta. I det delvis opublicerade intervjumaterialet, med 13 tjejer och 1 kille, lyfter flera tjejer själva in hur porren på olika sätt påverkat det sexualiserade våldet de utsatts för av en partner. Till exempel var det flera tjejer som beskrev killarna som "porrskadade". Andra berättade hur de tvingats titta på våldsam porr och sedan förväntats göra likadant, berättar Monika Karlsson, utredare på Brå, i ett samtal med oss på MÄN.

Kajsa Rietz, generalsekreterare på Novahuset, beskriver kopplingen så här: Vi kan se i alla våra tre verksamhetsområden en stark koppling till porrinfluenser

gällande förväntningar på sexuella interaktioner. Vi ser även att utsatta upplever att handlingarna förövaren eller förövarna gjort starkt är influerade av porren. I samtal med barn på skolor samt på frågestunder i den uppsökande verksamheten framkommer att det finns en stor glorifiering av våldsamma sexuella handlingar bland de förväntningar som unga har på sex.

### Erfarenheter från Storasyster

Stödorganisationen Storasyster, som ger riktat stöd till de som blivit utsatta för olika former av sexualiserat våld, berättar att samtalen kan handla om att en partner eller dejt vill ha på en porrfilm under sexet eller att porren används som påtryckningsmedel för att få tjejen att ställa upp på olika handlingar. Argumenten kan exempelvis vara "om de kan så kan du också" eller "se hur de njuter".

I en intervju med MÄN berättar Julia Engström, kurator och samordnare för barn- och anhörigstöd på Storasyster, om att de stödsökande på samtalsmottagningen ofta själva lyfter in och reflekterar kring hur porren funnits med på olika sätt. I samtalen framkommer det hur porren har påverkat deras partner som utsatt dem, men även hur deras egna förväntningar påverkats.

**Tyvärr ser vi en stor påverkan, så för oss har det här varit väldigt viktigt att lyfta eftersom vi ser en tydlig koppling mellan sexuellt våld och porr. Och det är också många av våra yngre stödsökande som själva lyfter porr som något som påverkat deras utsatthet.**

— INTERVJU MED JULIA ENGSTRÖM, STORASYSTER, 20 MARS 2023

Julia Engström ser också att det framför allt är bland de unga tjejerna som allt fler själva lyfter in och reflekterar kring porren i samtalen. De kan berätta om konkreta händelser där den som utsatt dem, ofta en pojkvän, uttryckligen sagt att de sett något i porren som de vill testa. I andra fall kan de stödsökande beskriva hur de tror att partnern som utsatt dem blivit inspirerad av porr.

I vissa fall har tjejer gått med på att göra en del av de handlingar som efterfrågats fast de egentligen inte ville. De kände sig pressade av att de förväntas ställa upp och i efterhand har upplevelsen fått dem att må väldigt dåligt. I de här fallen kan det ta tid för tjejerna att förstå varför de mår så dåligt eller att de har blivit utsatta för ett övergrepp, eftersom de tänker att de får skylla sig själva för att de gick med på förslaget. Ofta söker de stöd hos Storasyster efter samtal med en vän som hjälpt dem att börja sätta ord på sin upplevelse.

Senare i samtalen hos Storasyster blir det tydligt att de stödsökande har gjort motstånd på flera olika sätt. Trots att de har visat att det inte känns bra, att det gör ont eller att de inte vill fortsätta, så har partnern valt att inte fånga upp och läsa av tjejens signaler.

**Det här kommer ju någonstans ifrån och de funderar över varför kan han inte läsa av mig. Där kopplar de själva in samtiden, vad säger Tiktok och porren.**

— INTERVJU MED JULIA ENGSTRÖM, STORASYSTER, 20 MARS 2023

De stödsökande lyfter själva att samtycke upplevs som något komplext. De beskriver att sex ska innehålla en massa saker och inte bara det som man själv har lust med. Det finns förväntningar på vad man ska ställa upp på, samtidigt som det också finns en förväntan om att sex ska vara något härligt.

Julia Engström resonerar att det dels handlar om att barn och unga är mer uppdaterade idag och hänger med i samhällsdebatten, samtidigt som de påverkas av det de ser i till exempel sociala medier. Tonåren är generellt en tid då man försöker forma en identitet, vilket sker i ett virrvarr av information från alla möjliga håll. Det betyder att det inte är helt lätt att veta vad som är rimliga förväntningar. ”Tänker man att det här förväntas av mig, ja, då säger man ofta ’ja’ när man är 15, det är ju inte alls konstigt”, menar Julia Engström.

Gemensamt för många stödsökande hos Storasyster är att de funderar mycket kring sin egen syn på sex. De stödsökande behöver inte själva ha konsumerat porr, men de kan ändå berätta om förväntningar på hur sex ska vara som de tänker har influerats av porren. De kopplar det ofta till vad de exempelvis sett på Tiktok eller hört i en podd och sätter in sin egen syn på sex, porr och samtycke i ett större sammanhang, enligt Julia Engström. Porr och porrkultur påverkar de stödsökandes utsatthet, men också deras upplevelse av sin egen utsatthet, och de kan sätta sin utsatthet i en större kontext på ett helt annat sätt idag.

**En extremt viktig del i det här är att hade unga personer haft någonstans att prata om de här sakerna hade det kanske inte behövt gå så långt i många situationer. (...) Barn och unga är redo att ha de här samtalen, de får många influenser och de tar också del av samhällsdebatten.**

**För tjejer handlar det ju ofta om att en pratar kritiskt med sina vänner, men barn och unga behöver också få prata med vuxna. Vi behöver hjälpa till. Det är oacceptabelt att vi lämnar dem ensamma i de här. (...) Det handlar inte bara om porren, men det är en tydlig förstärkare på många olika sätt.**

— INTERVJU MED JULIA ENGSTRÖM, STORASYSSTER, 20 MARS 2023

## Vad jourerna hör i klassrummen

Flera av de jourer MÄN har pratat med vittnar om att det ofta är i de individuella fysiska samtalen med våldsutsatta som de lite mer djupgående reflektionerna kring porrens påverkan på sex och samtycke kommer upp. Men de jourer som också är ute i klassrummen och föreläser för barn och unga lyfter hur klassrums-samtalen ofta innehåller även andra delar om porr och samtycke som breddar bilden av hur barn och unga förhåller sig till porr, samtycke och våld.

I klassrummen är det ofta könsblandade grupper, vilket ytterligare påverkar dynamiken och hur samtalen blir – vem som tar plats och på vilket sätt. I de här grupperna resonerar många unga kring hur porren påverkar barn och ungas syn på sex och vad samtycke är. Det är också flera som lyfter att just ”hårt sex” och ”strypsex” förväntas vara en del av den sexuella praktiken och att det är så det ska vara, berättar Kajsa Rietz och Moa Lindh från Novahuset.

Elin Rosenkrantz, verksamhetsutvecklare på Ungdomsjouren Tigerlilja, berättar att det inte är ovanligt att det till exempel kan vara några tjejer i en klass som uttryckligen säger att de vill ha ”hårt sex” och att ”killar ska ta stryptag”, och vill killar inte göra det så är de mesiga. Det kan vara tjejer som ännu inte haft sex med en annan person, men ändå ger uttryck för hur de vill ha det och hur det ska vara för att vara bra sex. Vissa killar lyfter att de känner att de förväntas kunna och vilja ta strypgrepp. Andra berättar om hur Tiktok lärt dem hur de kan genomföra ”strypsex” på ett säkert sätt.

Elin Rosenkrantz, från Ungdomsjouren Tigerlilja, upplever att det här snacket framför allt handlar om en attityd och en rädsla för att uppfattas som tråkig och ”vanilla”. I de här klassrummen kan det vara svårt att få in andra röster, vilket gör det viktigt att skapa utrymme för reflektion kring porr, samtycke och våld så att man kan bredda och nyansera bilden. Många vet inte att de har rätt att sätta gränser i och under sex eller hur man lyssnar in andras gränser. I många klasser har eleverna aldrig fått prata om sex, lust och njutning.

Sofia Skau som är kurator och föreläser för Ungdomsjouren Fria ger en liknande bild:

**Vi ser att många killar tänker att de behöver vara hårdhänta annars upplevs man som en mes. Men även tjejerna pratar om hur de tänker att det ska vara grovt, för annars går det inte rätt till. Det är förväntningar från båda håll.**

— INTERVJU MED SOFIA SKAU, UNGDOMSJOUREN FRIA, 27 MARS 2023

När jourerna har anonyma frågelådor kommer frågor som mer handlar om hur sex ska kännas, vad man måste gå med på och en hel del frågor om kroppen, berättar Sofia. I tjejgrupper finns det mycket tankar om sexuella positioner och att kunna göra allt kopplat till sex. De vill vara experter redan på förhand och får inte visa sig osäkra. Sofia upplever att de hoppar över steget där de ska få upptäcka vad de tycker om och njuter av, både med sig själva och tillsammans med andra. I klassrummen blir det också tydligt att många barn och unga inte tror att man behöver kommunicera med varandra under sex. Reaktionen blir ofta att det vore pinsamt att fråga vad den andra vill.

## Sammanfattande reflektioner

Många av de som söker stöd hos tjej- och ungdomsjourerna för att prata om sina erfarenheter av sexualiserat våld berättar om hur porren varit en del av eller på andra sätt påverkat övergreppet och deras utsatthet.

I klassrummet blir det också tydligt hur porrens skildringar och porrkultur spelar in i ungas förväntningar om hur sex med andra ska gå till. Även unga utan egen sexuell erfarenhet pratar om våldsamt sex som normen.

De jourer MÄN intervjuat är alla överens om att det är viktigt att vuxna pratar med barn och unga om vad samtycke innebär i praktiken. Både om det härliga med att säkerställa och kommunicera samtycke, men också om det svåra och hur det blir för den andra om man inte inhämtar samtycke i en sexuell situation.



# Erfarenheter från Killar.se

**I denna del går vi igenom hur killarna som besöker stödchatten på Killar.se pratar om porr, sin egen porrkonsumtion, sin lust, sina sexuella förväntningar och sin syn på porrbranschen.**

Ambitionen med analysen av stödchattar är att få mer kunskap om besökarnas erfarenheter av porr så att vi på Killar.se i förlängningen kan bli bättre på att samtala med killar om porren i deras vardag. Vi vill också sprida kunskap om killars funderingar kring och erfarenheter av porr så att vuxna som möter unga har den kunskap de behöver för att kunna ta samtalen om porr och samtycke.

## Presentation av chattmaterialet

Under ett år har stödchatten på Killar.se flera tusen besökare som vill prata om allt möjligt – från småprat till svåra teman som ensamhet, ångest och utsatthet för våld. Det är precis det som är syftet med stödchatten, att killar ska få prata med en medmänniska om vad som helst. Majoriteten av besökarna på Killar.se identifierar sig som killar och är mellan 10–25 år.

Några av besökarna har funderingar kring porr. Deras tankar påminner om det som kom fram i Sifo-undersökningen som MÄN genomförde 2021 (Sifo, 2021; Norstedts & Vallin 2022). Vi har gjort en analys som bygger på ett urval av 282 chattar om porr, insamlade i stödchatten på Killar.se från januari 2021 till maj 2023. Chattarna har kodats som ”porr” av volontären, vilket betyder att porr varit ett av samtalsämnena. Dessa 282 chattar har sedan lästs igenom för att hitta de chattar som är tillräckligt långa (över 15 rader) och innehållsrika för att analyseras, och där de stödsökandes röst blir tydlig. Denna genomgång resulterade i att 119 chattar närlästes. Citat och beskrivningar har skrivits om för att minska risken för igenkänning (för mer detaljer kring materialet, se bilaga 1).

Det är viktigt att komma ihåg att det inte går att göra generella antaganden om killar i allmänhet utifrån analysen av chattarna. Analysen säger något om de besökare som kommer in på Killar.se.

## Röster om porr på Killar.se

Den vanligaste anledningen till att de stödsökande kommer in på ämnet porr är att de vill sluta titta på porr. De berättar att de onanerar till porr flera gånger om dagen, och många använder ordet ”porrberoende” för att beskriva sin situation. Att sluta titta är därför temat för första avsnittet i denna del.

Det näst vanligaste temat rör sig kring huruvida porr är farligt eller inte – dessa stödsökande vill inte specifikt sluta titta, utan har funderingar om porr eller känner oro. Dessa stödsökande kan ställa frågor som de vill att volontären ska svara ”ja” eller ”nej” på. Dessa chattar analyseras i avsnittet Är porr farligt?

I de sista tre avsnitten presenteras chattar med ämnen som är mer sällan förekommande, men som kommer upp i samtalen om porr: hur ska man hantera porr i förhållande till att ha sex med andra, porr som en del av utsatthet för våld och hur man kan få andra killar att sluta kolla på porr.

Gemensamt för många av de stödsökande som vill prata om porr är att de har en ambivalent inställning till porr. De använder porr för sin egen sexuella njutnings skull, samtidigt som de tar avstånd från en porrindustri som de exempelvis beskriver med ord som att ”skådespelare far illa” eller att ”porrens skildringar inte är realistiska”. Den ambivalenta inställningen verkar skapa skam- och skuld känslor; vem är jag som ändå tänder på detta? Detta kan också förklara varför chattar om porr har mycket fokus på oro kring ämnet. De stödsökandes funderingar tyder på att de känner sig förvirrade och behöver hjälp med att förstå och hantera porren.

Vidare visar analysen av chattarna att porr är en del av killarnas vardag; en del stödsökande tittar varje dag medan andra tittar max en gång i månaden. Dock blir det tydligt att de sällan reflekterar kring porr med andra (jfr Sifo, 2021). Pratar de om porr är det med vänner och då är samtalen mer skämtsamma; de delar klipp och jämför favoritgenrer. Sällan pratas det om ambivalensen som många känner inför att exempelvis onanera med hjälp av porr. Att prata med sina föräldrar eller andra vuxna hör till ovanligheten. Vissa av de yngre besökarna kan ha försökt, men då har de framför allt mötts av att de inte ska se på porr utan någon närmare förklaring.

Killar.se har här en viktig roll att fylla och de flesta stödsökande verkar uppskatta att volontärerna vill reflektera tillsammans med dem och att volontärerna ställer många frågor som gör att de känner sig sedda och lyssnade på, vilket gör dem mer trygga i vad de tycker om och hur de kan hantera porren.

## Stöd att sluta titta på porr

Hur kan man sluta titta på porr? Denna fundering är den vanligaste anledningen till att de stödsökande tar upp ämnet porr – de vill få hjälp att sluta kolla eller att kolla mindre. De flesta av dessa stödsökande beskriver sig som ”porrberoende”. Volontärerna använder bara ordet ”porrberoende” i samtal där den stödsökande själv beskriver sig på det sättet, eftersom det inte finns någon vedertagen medicinsk diagnos när det gäller beroende av porr som till exempel när det kommer till spel, droger och alkohol.

En stödsökande beskriver relationen till porr så här:

**Nämen, porren är som en magnet. Jag vet inte vad det är riktigt, men typ att det är så nice så att jag inte kan sluta titta och runka.**

En annan skriver:

**Det är många som är beroende av det. Problemet är bara att man fortfarande är kåt och porren är så nära till hands när man ska onanera.**

Det som är gemensamt för många av chattarna är att porrtittandet beskrivs som en rutin. De stödsökande kommer hem från skolan, känner sig trötta och lägger sig därför i sängen för att vila. De börjar scrolla på mobilen och ser en snygg tjej. Ping! Det börjar pirra i kroppen, deras penis reagerar och de känner sig kåta. De förstärker känslan genom att ta fram porr på mobilen för att snabbare få erektion och utlösning. Att bara känna pirret utan att göra något åt det verkar vara svårt.

## Smartphonens fel

En del skyller konsumtionen av porr kombinerat med onani på smartphonen som de har med sig överallt: i skolan, på rasten, på toan. Eftersom porren bara är

något klick bort så är den så lätt att plocka fram när det börjar pirra i kroppen. För många unga idag är det svårt att tänka sig att vara utan sin smartphone – det är så mycket som händer där. En stödsökande skriver:

**Försöker aktivera mig med annat. Problemet är att jag använder min mobil till allt. Sen håller man på med den och helt plötsligt är man ensam och då är porren framme typ.**

Porrtittandet kopplas ofta till tidsfördriv, om man har tagit en paus i studierna, sitter på toa eller inte vet vad man ska göra. Då tar de stödsökande fram smartphonen klickar på porr och onanerar. Tittandet börjar inte alltid med kåthet utan kan börja med att de stödsökande inte har något annat för sig. Liknande mobilbeteende kan nog många känna igen sig i. De flesta av oss scollar på mobilen när vi vill fördriva tid.



Andra beskriver porrtittandet som ett sätt att distrahera sig själv från smärtsamma tankar eller att för en stund slippa må dåligt. Porren gör att man är lite mer ”här och nu” för en stund och allt annat hamnar i skymundan.

Andra beskriver porrtittandet som ett sätt att distrahera sig själv från smärtsamma tankar eller att för en stund slippa må dåligt. Porren gör att man är lite mer ”här och nu” för en stund och allt annat hamnar i skymundan. En kille beskriver porrens funktion så här:

**Stödsökande: Jag vet inte, jag vill bara kunna prata med någon och att den förstår mig så att jag kan må bättre. Min farfar dog för några år sedan och min morfar mår inte speciellt bra och jag vågar inte riktigt prata om att jag mår dåligt över det med någon. Och det kanske är någonstans där jag försöker fylla den tomheten med porr eller så. Så jag tror det har hjälpt att få ut lite nu bara, men det är inte lätt.**

**Volontär: Jag förstår, ja det låter inte som en dålig teori.**

**Stödsökande: Det känns bara mycket att hålla allt inne.**

### ”Porren tar över mitt liv”

De stödsökande berättar om att deras ”porrberoende” går ut över sysselsättning som skola och arbete. De träffar vänner mer sällan. De isolerar sig och spelar även spel i mindre utsträckning än tidigare. De tycker att orken tryter och framför allt försämras koncentrationen. De stödsökande beskriver det som att alla tankar snurrar kring kåthet, porr och onani.

De stödsökande som beskriver sitt beroende som tvångsmässigt är också oroliga för att de kommer att utsätta någon i den fysiska världen för de grova och våldssamma fantasierna som har utvecklats av allt porrtittande. Att få sätta ord på sina fantasier och önskemål kan vara ett första steg mot att inte utsätta andra. Volontärer lyssnar och bekräftar deras mod att berätta och för in samtalet på samtycke i praktiken och omsorg av andra. De trycker på att de stödsökande tar ansvar när de väljer att berätta om sina svårigheter. Att bli sedd och tagen på allvar kan vara en viktig skiljelinje mellan att förverkliga sina fantasier eller inte.

Vidare beskrivs porr och onani som helt sammankopplade. När de stödsökande tänker kring hur de ska sluta titta på porr blir lösningen att inte onanera alls. De berättar om att de använder sidor som NoFap.com<sup>1</sup> där de får stöd av andra killar runt om i världen att inte onanera.

När volontärer undrar om de inte kan onanera utan porr svarar många att det kan gå men att det tar så lång tid. Ens egna fantasier eller alternativt sexuellt material hetsar inte upp dem tillräckligt; de får inte den erektion de vill ha och känner sig därmed inte tillräckligt kåta. En stödsökande jämför att onanera utan porr med att äta popcorn utan att titta på film. Flera uttrycker att de har testat alternativt material, men att det inte har samma effekt, och en del visste inte ens om att det fanns annat sexuellt material än porr.

### Vill sluta på grund av hälsoorsaker

Även om många stödsökande problematiserar porrindustrin så uppger de inte porrindustrins baksidor som skäl till att sluta. Istället handlar det ofta om att känna sig orkeslös, okoncentrerad, isolerad från vänner, eller att ens flickvän vill att man ska sluta. En stödsökande beskriver det så här:

**Den första frågan är: hur slutar man runka/kolla på porr. Jag har gjort det ganska länge nu men jag tänkte sluta för att jag har hört att det minskar testosteronvärdet, försämrar ditt dopaminvärde lika mycket som kokain och att det gör dig lat och omotiverad. Men jag misslyckas alltid, hur gör jag?**

Han verkar känna att porrtittandet påverkar honom negativt men att han ständigt får ”återfall” och börjar titta igen. Han fortsätter samtalet med att berätta om hur han brukar göra för att distrahera sig:

**Volontär: Har du något annat (något bra) som du kan ersätta porren med som brukar fungera? Tänker att du säkert har motstått suget vid några tillfällen.**

**Stödsökande: Ibland tar jag en kall dusch, gör armhävningar**

<sup>1</sup> NoFap.com – en amerikansk websida som har fokus på att bryta ”beroende” av porr genom att dra ner på onani

eller pratar med någon i familjen. Men, det känns lite svårt ibland när klockan är ganska sent och du precis ska somna.

Han uppger konkreta förslag för att distrahera sig och tänka på annat. När det är dags att gå och lägga sig blir en utmaning eftersom det inte är lika lätt att ta kallduschar och göra armhävningar som distraktion sent på natten.

Att de stödsökande uppger sitt mående som skäl för att vilja sluta titta är inte förvånande: vi står oss själva närmast. Men med tanke på hur vanligt resone-manget är bland besökarna i stödchatten att ta avstånd från och problematisera industrin är det ändå intressant att ingen ens reflekterar kring att sluta titta för att ta avstånd från en bransch de precis har kritiserat.

### Porrr ställer till det i fysiska sexuella möten

En del stödsökande berättar att de anser att porrens skildring av kvinnor och sex inte är respektfull och att då onanera till detta gör dem oroliga över hur det kommer påverka deras framtida fysiska sexuella möten.

En stödsökande beskriver det så här:

Att man ser kvinnor som sexobjekt. Att man tror att kvinnor vill ha sex hela tiden för det är så det verkar i porren. Vilket inte stämmer. Och sen ser ju porr inte ut som riktigt sex. Jag vill inte tänka på kvinnor som sexobjekt och jag känner av att jag är på väg att börja göra det. :(

Den stödsökande berättar att han trots dessa tankar har svårt att låta bli att använda porr när han vill onanera. Han beskriver det som att han måste se på porr för att bli tillräckligt kåt för att få utlösning. Att få dela dessa tankar med en volontär som tar hans oro på allvar gör honom lugn för en stund, men nästa dag behöver han skriva igen i chatten för att stå ut. Att skriva i chatten kan vara ett sätt att bryta sin porr- och onanirutin.

Flera stödsökande berättar att porrtittandet har påverkat den fysiska sexuella samvaron med tjejer i allmänhet och i synnerhet partners: erektion som inte håller för omslutande sex, att de inte tänder på sin partner för hon ser inte ut som tjejerna i porren eller att hon inte vill ha sex som i porren. De pratar om att de behöver porrens skildring för att verkligen bli upphetsade. Detta gör dem förtvivlade och de vill få hjälp att komma ur porrtittandet.

En stödsökande som kallar sig porrberoende skriver så här:

Jag har haft relationer med ett flertal tjejer under åren men har nästan aldrig kunnat ha sex för att jag inte blir hård. Känns som alla dessa relationer tagit slut pga jag inte lyckats prestera som man och det har på något vrickat sätt alltid lett mig tillbaka till pornografin för att det har varit någon slags ”trygg punkt”.

Porren är kravlös. Där finns ingen som klagar på ens förmåga, den bara finns där när man behöver den. Det har blivit som en ond cirkel som killen försöker bryta genom att prata med någon utomstående.

### Lyckats bryta ett beroende

Några få chattar handlar om stödsökande som vill berätta om att de inte längre ser på porr. Det går att ana att de stödsökande har varit inne och chattat om sin





porr-konsumtion tidigare i stödchatten. De vill nu informera volontärerna att de har lyckats bryta sitt tittande.

En stödsökande beskriver det som en befrielse att inte längre titta på porr:

**Nu missar jag inte längre några ”romantiska ögonblick” och erektionen är tillbaka. Så nöjd.**

Det går att tolka samtalen som att de stödsökande skriver i stödchatten för att de vill få bekräftat av andra att det gjorts ”rätt” och att de faktiskt har lyckats. Volontärerna är inte snåla med bekräftelsen: de peppar på och bjuder in till reflektion kring om de skulle titta igen någon gång – hur kan de hantera det? Så att de är förberedda på bakslag.

De stödsökande vet att volontärerna kommer stödja och jubla. Men förmodligen är det ingen av deras jämnåriga kamrater som ens vet om hur de har kämpat.

## Är porr farligt?

Ett annat mönster som går att se i stödchatten är att besökarna har många frågor om porr. Är det normalt att se på porr? Är det farligt? Är jag gay om jag tänder på bögporr? Oron och förvirringen är påtaglig. Den kan hänga samman med de stödsökandes ambivalenta inställning till porr: vem blir jag om jag tänder på detta ”dåliga”? Om killarna då inte har någon att prata med om porren kan det skapa ännu mer oro och obesvarade frågor. Det kan vara en lättnad att hitta till Killar.se, vars volontärer är beredda att lyssna och ställa frågor.

Många av de stödsökande vill dock gärna ha enkla och precisa svar: ”Är det farligt med porr – ja eller nej?” Det går att tolka chattarna som att de helst vill ha svaret ”nej”. Men volontärerna bemöter ofta dessa frågor med nya frågor, till exempel hur det kommer sig att den stödsökande tror att porr är farligt. Motfrågandet är inte alltid uppskattat. Nedan presenterar vi några av de vanliga frågor som kommer upp i chattarna.

### Är det dåligt att titta på porr och onanera?

Många vill ha svar som bekräftar att det är okej att onanera till porr eftersom de upplever att det fungerar fysiskt bra. De har inte hittat något annat sexuellt explicit material som fungerar lika bra.

Så här skriver en stödsökande:

**Stödsökande: Tror du att det är dåligt att titta på porr?**

**Volontär: Porr är väldigt vanligt att vi får frågor om. Många berättar liknande saker som du berättar. Tror du att det är dåligt för dig att titta på porr?**

**Stödsökande: Jag vet inte riktigt. Jag kanske får fel uppfattning om hur sex egentligen är ... och sen när jag ska ha sex kommer jag att göra så där hårt och okänsligt.**

Denna stödsökande verkade ha sett porr som visade en praktik som han inte ville vara med om. Han berättar att han är så ung att han inte ens har pussat någon, och att se dessa skildringar gjorde honom nervös.

Andra undrar om porrtittande är normalt:

**Stödsökande: Jag har en fråga är det onormalt att kolla på porr?**

**Volontär: Det är en jättebra fråga. Nej, det är inte onormalt.**

**Stödsökande: Okej.**

**Volontär: Är det något särskilt du tänker på?**

**Stödsökande: Det är bara det att alla killar i klassen kollar på porr och jag vet inte om det är bra eller inte. En av mina kompisar säger att det förstör hjärnan är det sant?**

Han berättar längre fram i chatten att han inte har börjat titta på porr än, men eftersom alla andra tittar känner han en press att börja för att hänga med och vara en del av samtalen där man avhandlar vad man har sett. Men samtidigt är han orolig över om tittandet kan skada hjärnan.

Andra stödsökande är tydliga med att de vill veta om sexet i porren är en rimlig praktik, för de vill gärna testa att göra som i porren i fysiska möten med tjejer. Då är det bra att veta om det är så det går till utanför porren.

Volontärerna svarar sällan direkt på de stödsökandes frågor utan ställer ofta en reflekterande fråga tillbaka. Volontärens uppgift är nämligen inte att värdera onani-rutiner eller tycka till om porrkonsumtion utan mer guida till kritisk reflektion. För det mesta uppskattas de nyfikna frågorna. Då får de stödsökande en

”

Han berättar längre fram i chatten att han inte har börjat titta på porr än, men eftersom alla andra tittar känner han en press att börja för att hänga med och vara en del av samtalen där man avhandlar vad man har sett.

möjlighet att vända och vrida på sina funderingar. Men vissa blir frustrerade för de vill bara veta om porrens praktik är okej eller inte. Så när volontären inte svarar utan ställer fler frågor så kan den stödsökande stänga ner chatten. Volontärerna balanserar ibland på en tunn tråd i hur de ska bemöta besökarnas frågor. Volontärens ambition är att skapa en situation som kan leda till reflektion och lärande, men det är inte alltid som de stödsökande är redo för det.

### Kan man onanera för mycket?

Många stödsökande har frågor om onani. De funderar över om det kan vara skadligt att onanera flera gånger om dagen. Andra funderar kring hur man ska

göra om man inte får onanera till porr, då tar det nämligen tid att få utlösning.

En förklaring till de stödsökandes oro är att många har varit inne på webbsidan NoFap och läst att kopplingen mellan onani och porr är förödande och tar energi och fokus. Lösningen webbsidan kommer med är att kopplingen behöver brytas genom att inte onanera. Detta skapar oro när upplevelsen av onani (pirr i kroppen, kåthet och utlösning) känns skön och avslappnande. Många vill inte välja bort något som känns bra för stunden. Därför vill de veta vad volontären på Killar.se tycker; är det verkligen så farligt med kombinationen onani och porr? Volontären bemöter ofta liknande frågor med en motfråga som: Hur kommer det sig att du tror att den kombinationen är farlig?

Ett annat sätt att få igång reflektioner kring sitt onanibeteende är att fråga om de testat att fantisera och ta del av annat sexuellt material för att få utlösning. Många stödsökande anser att det inte finns något alternativt material till porr om de vill få en snabb utlösning. För andra är porren så självklar att de sällan söker efter annat material.

De stödsökandes resonemang tyder på att de har utvecklat olika strategier för att kunna fortsätta ta del av porr trots att de oroar sig över om kombinationen onani och porr är skadlig eller att de egentligen tycker att porrindustrin är skev. Några stödsökande berättar att de stänger av om en skildring upplevs som för våldsam. Eller de väljer att titta på så kallad amatörporr/ hemmagjord porr som de tror och hoppas är gjord i en samtyckande anda. De stödsökande förmedlar att de är väl medvetna om att det inte går att veta med säkerhet om porr är gjord med samtycke. Det blir tydligt att den fysiska tillfredställande upplevelsen i stunden vill de gärna kunna avnjuta vid behov – helst utan dåligt samvete.

### Oro över sin egen sexualitet

En del chattar handlar om oro kring om de är homosexuella för att de tänder på bögporr. De stödsökande uttrycker att de helst vill tända på tjejer men flera lyfter fram att bögporr gör dem mer kåta. De är oroliga över vad familj och vänner skulle säga om de fick reda på det.

Dessa stödsökande känner av heteronormen. Upplevelsen av lust, kåthet och utlösning av bögporr blir skamfylld. Skammen som de stödsökande känner kan handla om omgivningens homofoba röst som blivit normaliserad och som säger: "Är du böge eller?"

Volontärens uppgift blir att försöka bredda de stödsökandes tolkningsram genom att förmedla hur förväntningar på att man ska tända på det motsatta könet kan ställa till det för en. Det blir viktigt att förmedla att det är en kombination av stämning, samspel och praktik som kan påverka vad man tänder på eller inte.

## Porr och att ha sex med andra

I det här avsnittet lyfter vi fram chattar där porr påverkar hur det är eller kan bli att ha sex med andra. Dessa funderingar förekommer rätt ofta och här följer några exempel på hur samtalen kan se ut.

### Är det okej att titta på porr när man har en tjej?

En oro som återkommer i chattarna är vad ens partner ska tycka om att man tittar på och onanerar till porr. En stödsökande berättar så här:

**Det är så att jag har flickvän och det är första gången jag är i ett förhållande och allting är underbart men kan inte sluta kolla på porr. Jag sitter uppe på nätterna och kollar när hon inte ser men tror att hon vet om det.**

Han samlar kraft i chatten för att minska sin användning av porr. Han vill verkligen inte titta så mycket som han gör. Dessutom vill han inte ha några hemligheter inför sin flickvän. Han går igenom med volontären vad som är det värsta som kan hända om han berättar att han ser rätt mycket på porr: "Jo hon lämnar mig men det får jag ta." Han landar i att han ska berätta för flickvännen.

En annan stödsökande berättar om ett distansförhållande och att han behöver onanera ibland med hjälp av porr. Han är orolig över om flickvännen ska tro att han inte gillar henne:

**Jag ser inget problem med porren med tanke på att jag inte vill ha sex med någon annan kvinna än henne, men bara tanken att mitt porrtittande skulle såra henne om hon kände till det, skrämmer mig. Jag vill inte att hon ska vara rädd att jag gillar någon annan.**

Han skriver därför in och vill veta om det är okej att han tittar på porr trots att han har en tjej. Tillsammans med volontären reflekterar han fram och tillbaka. Till slut tackar han volontären för samtalet och berättar att han kommer att prata med sin flickvän om sin oro.

Andra berättar om partners som inte tycker det är okej att de tittar på porr med tanke på hur porrindustrin fungerar. En kille skriver så här:

**Hon tycker typ att tjejerna inte vill vara med i porrfilmer och därför är det fel att kolla på det tycker hon. /.../ Jag gillar att kolla på det.**

Volontären frågar vidare om hur relationen fungerar och de stödsökande beskriver relationen som bra och att de båda njuter av deras sexuella samvaro, men hennes motvilja till porr stör honom. Han vill fortsätta se, men det skaver nu när han vet vad flickvännen tycker. Han har dock minskat konsumtionen eftersom han har flickvän:

**Jag kollade mycket innan. Nu när jag är tillsammans med henne kollar jag typ ingenting. En gång i veckan kanske. Ibland mer om vi inte har så mycket sex.**

Det blir tydligt att Killar.se blir ett stöd. De stödsökande kan tänka högt kring funderingar som är svåra att ta upp med partnern. De vill att flickvännen ska må bra, men gillar att onanera till porr.

En del stödsökande vänder sig till Killar.se för att få argument av volontären som de kan använda i samtalet med flickvännen för att kunna fortsätta att titta. Andra vänder sig till chatten för att få hjälp att sluta titta på porr. Volontärerna försöker i båda fallen hjälpa den stödsökande att problematisera sin användning av porr genom reflekterande frågor om hur porrens narrativ kan påverka de stödsökandes förväntningar på sexuell praktik och hur det i sin tur kan påverka partners upplevelser. Ambitionen är att hitta en lösning som blir värdig och respektfull för båda parter.

## ”Är min kompis otrogen när han tittar på porr?”

En stödsökande undrar om hans kompis har varit otrogen mot sin tjej om han har onanerat till en liveshow på Omegle<sup>1</sup>.

**Stödsökande:** Men skulle det vara sexuellt ifall han onanerade medan hon gjorde dessa sexuella handlingar? Jag minns att min kompis sa att han även onanerade när hon gjorde dessa sexuella handlingar. Men det är ju ändå inte sexuellt då han gör nånting sexuellt med sig själv, eller? Det är som att kolla på en porrvideo och onanera till det, finns ingen skillnad ifrån min kompis situation.

**Volontär:** Jag blir lite orolig när jag hör att hon tog av sig kläderna frivilligt, tror du att det var det? Jag menar inte att din kompis tvingade henne till det.

**Stödsökande:** Saken är den att Omegle är lite av en dating sida där tjejer och killar brukar dejta, det finns många på denna sida båda män och kvinnor som gör dessa saker frivilligt Jag testade idag att gå in på denna omegle sida och såg en man som onanerade framför kameran. Jag skippade direkt.

Den stödsökande är upptagen av om han eller vännen har gått över någon otrohetsgräns, men det svarar inte volontären på. Volontären vill få den stödsökande att reflektera kring tjejen: Varför gör hon detta? Vill hon verkligen göra detta? Behöver hon pengar? Den stödsökande svarar ”Nej det är nog inte så kul och världen är hemsk”. Det han dock återkommer till flera gånger under chattens gång är ”Har min vän varit otrogen?”. Det är hans fokus. Volontärens försök att få den stödsökande att sätta sig in i tjejen situation verkar inte flytta hans fokus. Den stödsökande verkar i stunden inte reflektera över att hans kompis har använt en annan människas kropp.

Att ta del av bilder och filmer på Onlyfans<sup>2</sup> eller Omegle tolkar inte de stödsökande som att de tar del av pornografiskt material, de uppfattar det snarare som att det är något tjejerna vill och tjänar pengar på. De problematiserande tankegångarna som kommer upp när de stödsökande pratar om mainstreamporr kommer inte till uttryck när det kommer till appar som exempelvis Onlyfans. Inom dessa appar anses tjejerna ha kontroll och inte fara illa som i porrbranschen. Att onanera till bilder eller filmer från Onlyfans eller Omegle är ingen fara. De stödsökande gör alltså en skillnad mellan Onlyfans, Omegle och mainstreamporrbranschen.

När volontären ställer frågor till de stödsökande om Onlyfans eller Omegle, exempelvis ”Har tjejen samtyckt?” eller ”Varför tror du de lägger ut bilder?” är det ofta första gången som de tänker kring varför tjejer delar bilder på dessa appar. Då inser många att även detta sammanhang påminner om både porr och prostitution, vilket försvårar för dem att hålla kvar i sitt resonemang om att se dessa plattformar som fristående från porr- och sexindustrin.

<sup>1</sup> Videochattforum där du slumpmässigt paras ihop med en annan chattare. Omegle.com

<sup>2</sup> Onlyfans är en internetbaserad abonnemangstjänst där du som följare betalar för att ta del av en kontohavares innehåll. Onlyfans.com

## Är det så här sex går till?

Precis som i Sifo-undersökningen (MÄN 2021) så börjar en del stödsökande att titta på porr för att de vill veta hur sex går till. De flesta är barn – alltså under 18 år – när de börjar titta. De har hört talas om sex, men har liten kunskap om hur sex kan praktiseras (Sifo 2021; läs mer i avsnittet Ungas porrkonsumtion i teoridel). Då är det lätt att söka på Google för att få reda på mer. Dessa stödsökande har oftast inte varit intimt nära någon annan person när de ser explicita sexscener mellan två eller flera personer för första gången. Att se dessa scener kan bli rätt omtumlande, vilket chattarna vittnar om. De stödsökande ställer frågor om sexet i porren är verkligt: är det så sex går till?

Frågan kan vara kopplad till att de stödsökande upplever att skildringen av sex i porrfilmen ser ut att göra ont, mannen i filmen är hårdhänt och nästan våldsam mot motspelaren, oftast en kvinna. De stödsökande vill inte vara våldsamma eller göra den de har sex med illa. Det som förvirrar kan vara att de får fysiska och

”

De stödsökande ställer frågor om sexet i porren är verkligt: är det så sex går till?

kroppsliga sensationer som upplevs som sköna fastän de upplever skildringen som våldsam. Hur ska de tolka det? Det positiva är att killarna tar ansvar för sin förvirring och vill prata med någon om dessa erfarenheter. Tillsammans med volontären får de tänka högt en stund och förhoppningsvis bli mer klara över hur de ska förstå sina tankar och fysiska sensationer som inte alltid går hand i hand.

Många stödsökande har frågor om ”för snabb” utlösning och erektionsproblem. Här blir det tydligt att de stödsökande har sett porr där män har ihållande erektion och kan genomföra penetrerande sex hur länge som helst utan att få utlösning. En stödsökande skriver så här:

**Stödsökande:** I porr kan dom hålla ut länge som helst.

**Volontär:** Precis men det är ”skådespel”, så går det inte till i verkligheten. men ändå så jämför vi oss.

**Stödsökande:** Okej.

**Volontär:** Det är därför många känner prestationsångest när det kommer till sex för de jämför med porr de sett. Hur tänker du kring det?

**Stödsökande:** Varför finns det sån porr om det ändå inte stämmer?

**Volontär:** Porr är en industri som har mål att tjäna pengar. De har ingen tanke att visa en schysst bild av hur sex kan se ut. Ofta kan det vara rätt aggressivt och hårdhänt och beter sig illa mot tjejerna.



**Stödsökande:** Men för de flesta killar så är det typ porren som blir ens "sexualkunskap" för man inte fått veta något annat. Är det dumt att kolla på porr?

**Volontär:** Hur blir det för dig när du ser på porr?

**Stödsökande:** Typ lite dåligt för jag känner mig typ sämst på allt som har med sex och göra.

Detta är en bra beskrivning av samtal om prestationsångest. De stödsökandes erfarenhet av sex, i många fall begränsat till framför allt onani, är inte i närheten av det sex som skildras i porren. De får utlösning snabbt. De lyckas inte hålla i erektionen. Detta gör att de stödsökande tror att det är något fel på dem, vilket inte är helt förvånande. Är man ung och utan erfarenhet är det lätt att tro att porren skildrar hur sex ska gå till.

Volontärens roll här blir att nansera och problematisera porrens skildring av sex och att normalisera hur olika vi fungerar sexuellt. Det som de stödsökande bland annat behöver få reflektera kring är hur länge en erektion kan hålla i sig eller hur länge ett samlag mellan unga kan hålla på. På så sätt får de rimligare förväntningar på sin egen förmåga. De behöver även få veta om hur porrskådespelarnas villkor och hjälpmedel ser ut för att lugna sin prestationsångest.

Andra stödsökande ställer frågor om porrens praktik är rimlig för att de gärna vill testa att ha sex som i porren. De undrar hur de kan föreslå för en partner eller dejt att ha liknande sex som i porren. Andra funderar på om det är okej att fråga en partner om att iscensätta praktiker ur porren. Det finns de stödsökande som berättar att de har genomfört praktiker ur porren utan att först kolla av med

”

Flera stödsökande berättar att deras första sexuella upplevelse var i samband med porrtittande. Idag upplever de att porrtittandet har influerat vad de tänder på.

sin partner, vilket inte blev bra och nu undrar de vad som gick fel. Fokus i båda dessa typer av chattar ligger på samtycke. Volontären vänder och vrider på deras funderingar så att det blir tydligare för den stödsökande vad samtycke innebär i praktiken och att det är deras ansvar att inhämta samtycke. Genom att sätta sig in i hur det blir för den andre ökar chansen att de inhämtar samtycke nästa gång.

Flera stödsökande berättar att deras första sexuella upplevelse var i samband med porrtittande. Idag upplever de att porrtittandet har influerat vad de tänder på. Några av de stödsökande som tittat frekvent på porr vittnar om svårigheten att tända tillsammans med en fysisk person. De beskriver det som att det gått så

långt att de behöver porr för att känna lust och kåthet. Att den fysiska sexuella erfarenheten är för långt ifrån porrens praktik som de tänder på. Det hoppfulla är att killarna hittar till Killar.se stödchatt och väljer att prata om de funderingar och utmaningar som porrtittandet väcker.

### Porr som substitut för sex med andra

En del stödsökande beskriver porren som ett "nödvändigt ont" om de vill uppleva något sexuellt överhuvudtaget. De är helt övertygade om att de aldrig kommer få ha sex med en fysisk person.

En stödsökande beskriver det så här:

**Så för att ta hand om min sexlust och frustrationen så den inte blir för stor så kollar jag på porr. Då när jag kollar kan jag känna mig ensam och blir svartsjuk på att killen i filmen får ha sex men inte jag. För mig är porren liksom ett nödvändigt ont.**

När man inte har någon tilltro till att någon någonsin ska vilja ha en så finns porren där som en lösning. Även dessa stödsökande kan uttrycka att porrbranschen är skev och förtycker framför allt kvinnor och barn, men när det kommer till deras egna behov så blir den egna kåtheten viktigare än att ta avstånd från en förtryckande bransch. De vill få utlopp för kåthet, men också göra som andra killar gör och för stunden känna sig "normala" och mindre ensamma.

I flera av dessa chattar där de stödsökande är säkra på att de aldrig kommer att få uppleva fysisk sexuell närhet kommer det fram att de befinner sig på autismspektrat. Liknande svårigheter försvårar den sociala samvaron, där de stödsökande omtalar relationsbygge och kommunikation som det svåraste som finns. Då blir porren enkel att använda, den är kravlös och ingen klagar på deras sociala eller emotionella färdigheter.

### Porr och utsatthet för våld

Precis som hos tjej-, och ungdomsjourerna berättar även de stödsökande på Killar.se om övergrepp inspirerade av porr eller via användning av porr. Det är inte lika vanligt bland de stödsökande på Killar.se, men det är ändå värt att nämna hur de stödsökande blir utsatta. De berättar om situationer där de inte har lyckats säga nej.

En stödsökande berättar om att hans pappa vill att de ser på porr tillsammans. Den stödsökande tycker det känns fel, men lyckas inte säga ifrån av rädsla för att göra sin pappa arg. Han har ingen aning om hur kåthet och erektion tar sig uttryck, men noterar att hans pappa ändrar andning och rör vid sig själv på ett annorlunda sätt. Han beskriver situationen som obehaglig, förvirrande och obegriplig.

En annan stödsökande berättar om när han var 12 år och hans 13-åriga flickvän iscensatte praktiker från porren utan att kolla av om han var med på det. Han blev så överraskad att han inte klarade av att säga nej. Det enda han tänkte på var att han ville gå hem.

Det kan även vara jämnåriga killkompisar som vill att den stödsökande ska vara med och testa praktiker ur porren. Så här beskriver en stödsökande:

**När jag var runt 10-12 års ålder så visade en kompis till mig porr. Han gick in i puberteten tidigare än mig så han var mer intresserad av det än mig. Han ville även "testa hur det kändes"**

och eftersom jag var mindre och svagare blev jag försökskani-  
nen. Vi båda var killar och egentligen hetero men vi gjorde en  
del grejer som han ville, som var rätt sjuka. Jag har berättat detta  
en annan gång anonymt till ett liknande ställe och dom sa att jag  
blivit sexuellt utsatt/utnyttjad.

När de skriver in behöver de få prata med någon; de vet inte hur de ska skydda sig  
eller hantera ångesten som skapats av övergreppen. Det är vanligt att de anklagar  
sig själva för att inte ha klarat av att sätta gränser.

En annan chatt handlar om en stödsökande som tittade på porr och helt plötsligt  
kom han in på ett filmklipp där kvinnor blev våldtagna:

Men, jag minns en gång jag såg på porr för jag hade tråkigt, och  
så såg jag något så hemskt, det var våldtäkter. Ibland undrar jag  
om det kan ha gett mig ångest, kanske undermedvetet. (för det  
tog ett tag innan jag mindes det, och då fick jag ångest). Det här  
var mörkt.

Det tog ett tag innan han förstod vad han tittade på och stängde då omedelbart  
av, men kan än idag få upp detta som filmer i huvudet. Han tror detta har påver-  
kat honom negativt när det kommer till att ha fysiska möten med tjejer.

Volontärernas roll här är att bekräfta vad de stödsökande varit med om och att  
det inte är konstigt att de inte lyckas ta sig ur situationen. Det viktigaste är dock att  
förmedla att det inte är deras fel att dessa personer har utsatt dem för våld. Ofta  
räcker detta för att skammen och skulden ska lätta en aning från deras axlar.

## Få andra killar att tänka om

Det är få chattar som handlar om stödsökande som vill ha hjälp med hur de kan  
stödja sina vänner eller att lägga sig i när de ser att någon blir illa behandlad, men  
de förekommer. Dessa stödsökande vill hjälpa en vän eller stödja någon som blivit  
utsatt eller sätta gränser mot en vän som gått över någon annans gräns.

En stödsökande undrar varför hans killkompisar är som besatta av porr. Det är det  
enda de pratar om och de tycker att han ska vara med, men han vill inte.

Men vet du eller har du några tankar om varför det typ bara är  
killar som kollar på porr? För mig känns det nästan som en hets  
att göra det. Att det nästan anses som konstigt att inte kolla på  
det som kille.

Han vill få stöd i hur han kan få sina vänner på andra tankar.

Normen att killar både ska se på och uppskatta porren är tydlig bland besökarna  
i chatten. Det blev även tydligt i MÅN:s Sifo-undersökning (2021) när respon-  
denterna fick frågan om de trodde att andra killar uppskattar porr. 69 procent  
svarade att de trodde att killar generellt har en positiv inställning till porr. Denna  
föreställning behöver utmanas så att killar som inte vill ta del av porr känner sig  
mindre ensamma, eftersom samma undersökning visar att det är rätt många killar  
som har en negativ inställning till porr.

Det finns även de stödsökande som vill ingripa när vänner kränker tjejer. De  
skriver i chatten för att få hjälp med hur de ska ingripa. Det svåra är att det ofta  
kan vara deras andra vänner som utför kränkningarna. Vem ska man vara lojal

mot, vänner eller tjejer som har blivit utsatt? En stödsökande berättar att hans  
kompis tog bilder på en tjejs rumpa när hon sov. Han säger till kompisen att det  
han gjorde inte var okej. Han beskriver det så här:

Stödsökande: Han frågade om jag vill ha bilderna, för han vet  
om att jag är på G med den ena och då tänkte han väl att jag ville  
se lite eller att jag ville runka till bilderna som han gör med dem.

Volontär: Okej, hur kändes det för dig då?

Stödsökande: Jag sa nej, och liksom sa ”det var inte så snällt mot  
dem” och som svar får jag då ”kanske det inte var, men jag vill  
ha något och runka till”. Och sen blev han lite sur och vände sig  
om och gick iväg en stund. Sen kommer han tillbaka och säger  
”jag vet att du också vill runka till bilderna, du vågar inte bara  
erkänna det”. Och det var det sista vi sa om det.

Samtalet fortsätter med att fokusera på hur den stödsökande ska förmedla till  
tjejen vad hans vän har gjort. Han vill säga något men vet inte hur eftersom han  
också gillar henne och är orolig över att hon kommer ta avstånd från honom  
också eftersom det var hans vän som tog bilden. Den stödsökande kommer fram  
till att oavsett hur hon uppfattar honom, så behöver hon få veta vad som hänt.

En annan chatt handlar om att en stödsökande har en bror, några år äldre än  
honom själv, som har en profil på Onlyfans. Brodern lägger upp avklädda bilder  
på sig själv. Brodern verkar tycka att Onlyfans är toppen, men den stödsökande  
är orolig för hur detta kan påverka honom i framtiden, kan bilderna spridas och  
komma i fel händer? Tänk om mamma få se dom? Han vill ha stöd i hur han ska  
framföra sin oro till brodern på ett respektfullt sätt.

I ljuset av normen att ”killar gillar att titta på porr” är det modigt av dessa  
stödsökande att utmana den och vilja förmedla ett annat sätt att förhålla sig till  
porr genom att lägga sig i övergrepp och användning av Onlyfans. Volontärerna  
validerar och bekräftar dessa stödsökande eftersom ingripande i vänner och  
andras liv kan göra skillnad.

## Sammanfattande reflektioner

Det är få besökare på Killar.se som uttrycker att de har ett oproblemiskt  
förhållningssätt till porr, där de bara uppskattar och njuter av att titta. Snarare  
verkar normen vara att närma sig frågor om porr genom att först konstatera att  
porrindustrin är problematisk. En förklaring till att många stödsökande börjar  
chattsamtalen med att ta avstånd från porrindustrin kan vara att det offentliga  
samtalet rör sig mycket kring porrindustrins ”baksida”, vilket bidragit till att de  
delar den analysen. Det som verkar bli svårt är att de samtidigt tänder på porren  
som produceras av denna industri.

Trots att majoriteten av de stödsökande beskrev hur skådespelarna far illa, att  
porren förmedlar skeva och orealistiska skildringar av sex och att dessa skild-  
ringar dessutom påverkar deras fysiska sexuella samvaro med andra, var de få  
som valde bort att se på porr (jfr Sifo 2021). De stödsökande hade snarare olika  
strategier för att försvara sitt val att använda porr för egen njutning. En strategi  
är att skylla på att det inte finns något annat sexuellt explicit material att onanera  
till. En annan är att säga att man bara tittar på amatörporr eller hemmagjord porr.

De stödsökande verkar tänka att den genren är per definition schysstare när det kommer till samtycke och hur sexet framställs. Men den strategi som används flitigast är att det är svårt att styra över ens sexuella behov, lust och kåthet – pirret måste få utlopp. Har man ingen partner så får porren bli lösningen. Porren finns där i telefonen och ger snabb och effektiv utlösning (jfr Nordstedt et al 2022). Solidariteten med de som utsätts i industrin får stå tillbaka för det egna behovet.

### ”Pirret” = kåthet som måste åtgärdas

Upplevelsen att det är svårt att styra sin lust och kåthet kopplas samman med att det finns triggers överallt, menar de stödsökande. Det räcker att de ser en snygg tjej på Tiktok för att de ska reagera fysiskt, det börjar ”pirra” i kroppen, vilket de tolkar som tecken på kåthet som behöver åtgärdas med onani. För att få erektion och snabb effektiv utlösning tar de hjälp av porr. Att låta pirret vara och vänta på att det avtar verkar inte vara ett alternativ för de stödsökande som ville samtala om porr.

Med tanke på hur unga killkroppar kan fungera (kan få erektion lite när som helst) är det inte förvånande att det kan bli mycket onani tillsammans med porr om de tolkar varje pirr och början till erektion som tecken på kåthet som behöver lösas genom snabb utlösning. Unga killar får ofta stånd som en fysiologisk reaktion på exempelvis vibrationer, åtsittande byxor, skräck – det behöver inte ha med kåthet och lust att göra (jfr Laack 2008, Berg 2016).

Genom de chattar vi analyserat blir det tydligt att de stödsökande hade behövt få reflektera mer kring sin erektion och kopplingen till kåthet: Hur kan man hantera sin penis som kan svälla och bli hård när som helst? Betyder det alltid att man är kåt?

### Porrkultur spelar roll för besökarnas förhållningssätt till porr

I chattmaterialet går det att ana att porrkulturen<sup>1</sup> spelar roll i besökarnas sätt att se på visuellt material som att byta eller sprida bilder, ta del av liveshower på Onlyfans/Omegle eller att filma när man har sex. Många stödsökande verkar ha normaliserat att intima bilder på tjejer är tillgängliga och möjliga att beställa och begära mer av. De berättar att de inte ens behöver känna varandra, utan det verkar räcka att de tycker att en tjej är snygg för att de ska fråga efter bilder. Vidare berättar de stödsökande om att de skickar iväg intima bilder på sig själva till okända utan att ha sökt samtycke. När volontärerna ställer reflekterande frågor kring samtycke så är de få som har reflekterat kring hur exempelvis ”kukbilder” tas emot av mottagaren.

Porrens bildspråk smyger sig in överallt i ungas sociala medier som exempelvis på Tiktok och Snapchat, vilket bidrar till en normalisering av sexualisering och objektifiering av andra. Detta kan vara en bidragande orsak till att de stödsökande inte ser på appar som exempelvis Onlyfans som ett första steg in i porrindustrin, utan beskriver dem snarare som ett bra alternativ till porr. Killarna har hört att

tjejerna är där av egen fri vilja och har mer kontroll över sin situation där än inom porrbranschen.

### Porr är svårpratad

MÄN:s Sifo-undersökning (2021) visar att killar framför allt pratar med andra killkompisar, men i de samtalen är det svårt att lyfta sådant som känns svårt med porren. I en enkät, som låg på webbsidan Killar.se, ställdes frågor om killar skulle vilja prata mer om porr och vad som skulle få dem att prata. Killarna svarade att det skulle hjälpa att få en fråga om porr för att komma igång, helst en fråga från en nyfiken vuxen som inte dömer. Chattarna vittnar tyvärr om att stödsökande har erfarenheter av föräldrar som framför allt har sagt att de inte ska se på porr utan att förklara varför.

Den anonyma stödchatten Killar.se fyller därför en viktig funktion. Här kan man ställa frågor om porr och sex. Ingen vet vilka de stödsökande är vilket gör dem friare i att ställa frågor och tänka högt kring porr. De får prata med nyfikna vuxna som vill förstå hur de tänker utan att döma. De kan skriva av sig eller be om råd. Det märks också i omdömen om chattarna att besökarna upplever sig respektfullt bemötta. En stödsökande skrev så här:

Tack så mycket för alla svaren – nu känner jag mig inte så ensam längre... :)

<sup>1</sup> Se avsnittet om porrkultur på sidan xx. ”Porrkultur” syftar till att beskriva hur porrens människosyn och syn på sexualitet påverkar våra sociala och kulturella praktiker (Donevan, 2021; Persson, 2021; Reality Check, 2020). Porrens språk påverkar vad som anses vara sexigt, åtråvärt, vad som anses vara tråkigt och osexigt. I takt med att porren förändras så förskjuts även gränserna för vad som anses ”vanligt” gällande kroppar och sexualitet (ibid). Unga matas med sexualiserade och objektifierande bilder av kvinnor och män på sociala medier, inom populärkultur, reklam, spel; i det offentliga rummet i stort. Detta bidrar till en normalisering av att personer värderas snarare utifrån sina sexuella uttryck och attribut än för deras kunskap och kompetens.



# Killar stödjer killar på Killar.se

**Forskning om våld i ungas nära relationer visar att unga helst pratar med jämnåriga om de vill ha stöd (jfr Korkmaz 2021). Detta är inte unikt för just våld i ungas nära relationer, överlag är det vanligt att vi vuxna behöver vara frågvisa för att få reda på hur unga har det i sin vardag.**

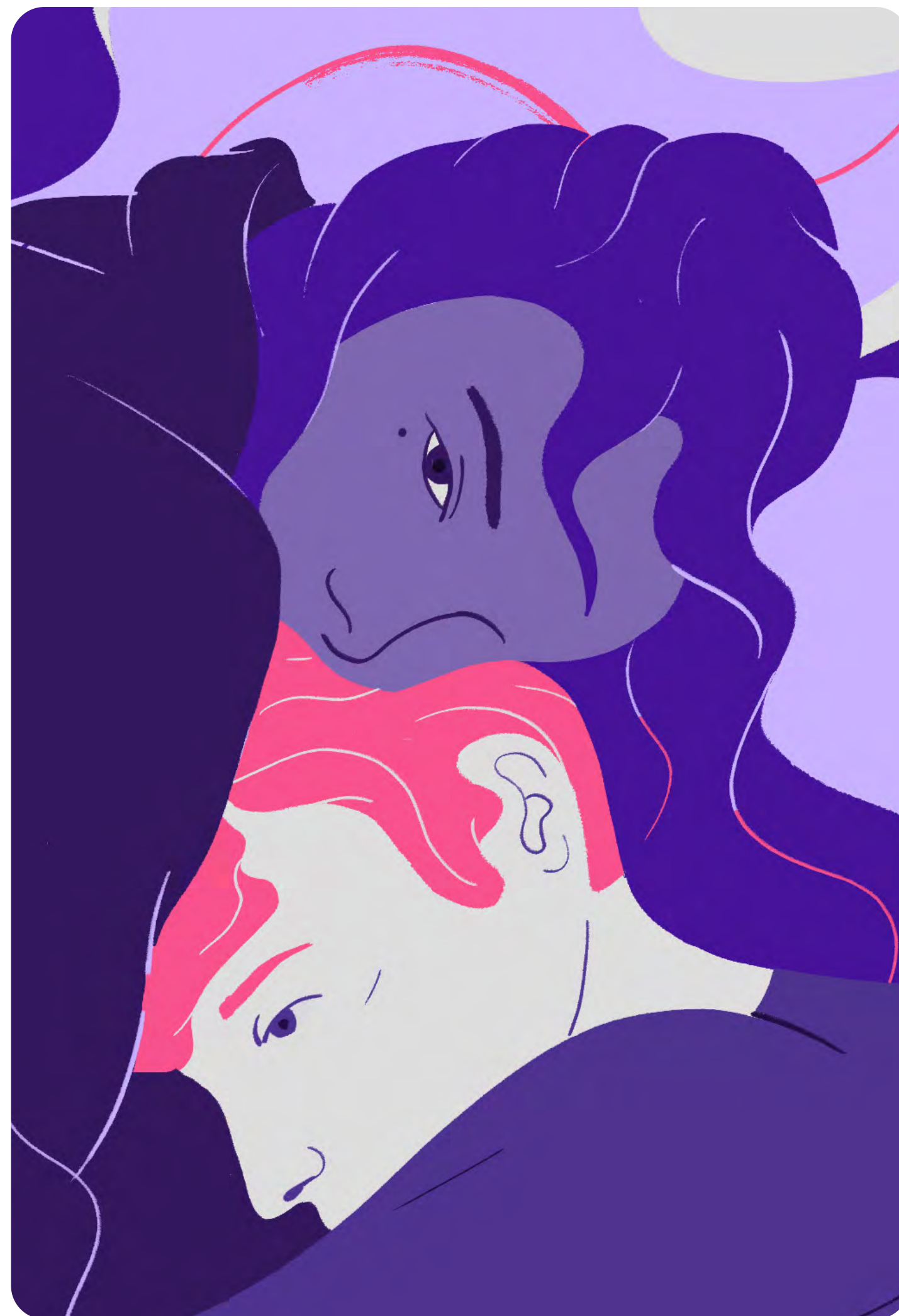
I MÅN:s Sifo-undersökning (2021) uppger totalt nio av tio killar, 13–25 år, att de någon gång pratat med någon om porr, framför allt med jämnåriga vänner. Samtidigt få vi höra från killarna i stödchatten på Killar.se att de inte pratar om sådant de upplever som svårt och problematiskt kring porr med sina vänner. Snarare riskerar dessa samtal att förstärka normen att alla killar ska gilla att kolla på porr.

När det kommer till kunskap om hur unga söker hjälp är det vedertaget att tjejer är mer benägna att söka hjälp hos professionella jämfört med killar (SKR 2018). Detta bidrar till att tjejer ofta är mer trygga i att uttrycka sina behov, men också att de är bättre på att stötta varandra än killar (ibid). I stödchatten och på samtalsmottagningen på Killar.se noterar vi att chattbesökare och klienter på mottagningen ofta upplever nära relationer som en utmaning. De pratar om svårigheten att förstå den andra, men också om svårigheter att tänka utanför sin egen tolkningsram och att ta in och ta hänsyn till andras sätt att tolka situationer. Att uttrycka sina egna behov eller hur saker och ting blir för dem är inte problemet, utan det som blir svårt är att sätta sig in i hur det blir för en partner, vän, skolkamrat eller kollega.

## Killar tränar på att ge stöd

Mot bakgrund av detta började MÅN fundera på om träning i att ge varandra stöd kan bidra till att det mer känslomässiga och sårbara relationsgörandet blir lättare och mer ömsesidigt för killar. Något som förhoppningsvis även kan bidra till att tjejer och kvinnor kan bli avlastade om killar blir bättre på att lyssna in och stötta varandra. Tjejer hamnar nämligen ofta i rollen att ge stöd. Många killar i chatten berättar att de föredrar att prata med tjejkompisar framför killkompisar när de mår dåligt (jfr SKR 2018). Samtidigt lyssnar killar ofta mer på vad andra killar säger och tycker, samt tar andra killars åsikter på större allvar. Därför ser vi en poäng med att möjliggöra för killar att prata med varandra på fler sätt och om fler ämnen. Förhoppningen är också att killar ska bli mer motiverade att stödja varandra när de ser att andra killar gör det. Att få se exempel på killar som stöttar andra killar kan också bidra till en ökad kunskap om hur och när man kan ge stöd, vilket i sin tur kan öka sannolikheten att man själv stöttar andra i sin närhet.

I ljuset av detta utvecklades funktionen **Kille till kille** på webbsidan Killar.se. Där kan killar anonymt skicka meddelanden till andra besökare på webbsidan. Det kan handla om en fråga, tanke eller en reflektion. Besökarna kan i sin tur svara på meddelandena eller reagera genom att skicka ett hjärta eller en tumme upp. Tanken är att besökarna ska kunna prata med varandra om vad de vill, precis som i ett nätforum. På Kille till kille finns exempelvis trådar om vardagsbekymmer, oro och ångest, kompis- och kärleksrelationer, sex och onani, kroppen och porr. Meddelanden och svar modereras av anställda för att undvika kränkande och explicita kommentarer.



Kille till kille skiljer sig från stödchatten på Killar.se på flera sätt. Konversationerna är mellan besökare, inte mellan stödsökande och volontär, och sker med en fördröjning eftersom de modereras innan publicering. Dessutom ligger meddelandena och kommentarerna uppe på webbsidan där vem som helst kan läsa dem, till skillnad från chatten där samtalet sker mellan två parter. I övrigt så uppmanas killarna att prata med andra killar, i chatten är volontärerna anonyma och man kan, som stödsökande, inte veta hur den man pratar med identifierar sig i fråga om kön. I chattsamtalen delar de stödsökande med sig av vad den vill utifrån sina egna tankar och upplevelser, medan volontären i sin tur är en samtalspartner som lyssnar och ställer öppna och reflekterande frågor snarare än att dela med sig av sina egna erfarenheter. Trådarna på Kille till kille bygger till stor del på ett erfarenhetsutbyte killar emellan, här förväntas alltså både den som skickar ett meddelande och den som svarar att utgå från sina egna erfarenheter.

## Vad killar vill prata om kopplat till porr

Besökarnas frågor om porr påminner om de som ställs i stödchatten, exempelvis: Hur slutar man att titta på porr? Är porr skadligt? Är det okej att se på porr om man har tjej? Den absolut vanligaste frågan är: Hur ska jag göra för att sluta titta på porr? Några enstaka meddelanden kan handla om mer positiva funderingar kring porr.

”

Trådarna på Kille till kille bygger till stor del på ett erfarenhetsutbyte killar emellan, här förväntas alltså både den som skickar ett meddelande och den som svarar att utgå från sina egna erfarenheter.

Så här kan en meddelandetråd se ut: meddelandet kommer överst, sedan publiceras kommentarerna i tråden nedanför, med den senaste kommentaren överst. De som svarar utgår ofta ifrån sig själva och ger tips som de själva har blivit hjälpta av. Alla exempel nedan är en sammanblandning av flera meddelanden och svar så att killarna förblir anonyma.

Här vill frågeställaren ha hjälp med att sluta titta på porr:

Det började när jag var 8,5 så jag var rätt liten. Jag började röra mig själv. Med tiden fattade jag att jag blev kåtare om jag höll om den med hela handen och rörde den upp och ner och så kollade jag på porr samtidigt. Det tog inte lång tid så var jag stuck. Jag

kollar på porr när jag runkar eller inte vet vad jag ska göra. Känns som att jag aldrig kommer få en flickvän. Hur slutar man?

Så här kan svaren se ut:

- ▶ Du kan säga till nån du känner, det kan funka. Så gjorde jag. Fråga din brorsa om du har nån, han kanske kan hålla koll på din telefon.
- ▶ Ge dig själv lite kärlek. Att vara beroende tär på självkänslan. Att ge sig själv kärlek är som att duscha varje dag. Är man snäll mot sig själv är det lättare att ta sina behov på allvar något snällt till dig själv varje dag. Då blir du mindre orolig. Sluta titta på porr, då blir sex med en tjej lättare.
- ▶ Känner igen mig. Jag onanerar och tittar på porr när jag har tråkigt. Tror att det är flera år sen jag onanerade utan porr. Känns tråkigt att inte fantasin räcker till längre.
- ▶ Njut medan du kan.
- ▶ Har också varit beroende. Men är nu fri. Så här gjorde jag; jag började med att fråga mig själv varför vill jag sluta. Sedan skrev jag en lista med argument mot att fortsätta kolla och vad som får mig att må bra. Sen skrev jag dagbok över när jag tittade, då blev det tydligt att porr tittade jag på när jag gick och la mig, var ensam hemma. När jag såg mitt mönster var det lättare att låta bli. Jag blev också jävligt bra på att hitta på något annat istället. Typ gör armhävningar, spela ett spel, ring nån, städa. Jag gjorde vad som helst för att inte titta. Förresten – det låter deppigt att du tror att du aldrig kommer få en tjej. Men jag tror att du har fel, till och med jag har en tjej idag. När jag var typ 14-16 år tänkte jag att det var kört. Men nu när jag är 20 så har jag en tjej som gillar mig som fan. So hang in there – snart står hon där. <3
- ▶ Mitt förslag är titta på allt du kan komma över, då kommer du snart att tröttna. Det gjorde jag. Nu tycker jag att porr är äckligt och tråkigt. Så det är mitt tips. Tråka ut dig själv genom att se alla genrer som finns.
- ▶ Här kommer en tipslista; A) det finns appar och program som gör att du inte kan se på porr. B) skriva en lista över alla fördelar som finns med att inte kolla – ex. du kan ha sex med din partner, har du ingen partner kan du drömma om en partner. C) du kommer få återfall – ingen fara du kan bara sluta igen – bra att ha ett straff som du måste göra om du får återfall – springa upp o ner för en trappa 20 ggr. Det hjälpte mig – håller tummen att det funkar för dig med. Så skönt att vara fri.
- ▶ Du ska inte sluta direkt utan dra ner på tittandet successivt och sen gör du uppehåll längre och längre. När du minst anar det så är porren inte där längre.

Ett annat exempel på en fråga är vad som är ”normalt”:

Jag skulle vilja kolla på porr tillsammans med min tjej  
– är det normalt?

Så här kan svaren se ut:

- Ja, men det är svårt att veta varför tjejer vill titta på porr med sin pojkvän, är det för att han vill det eller vill hon verkligen. För om du tittar på bilder av tjejer i porren, dom är inte alltid så najs. Hur tror du att det kan påverka henne? Hon kanske känner sig stressad av att hon ska behöva ställa upp på grejer eller av att hon förväntas se ut på sättet som tjejerna ser ut i porren. Hur blir det att hela tiden se de där kropparna, inte bara för henne utan dig med, stora kukar som kan hålla på hur länge som helst. Stora bröst och rumpa. Kolla av med henne hur hon känner. Om hon verkar tveka det minsta så tycker jag att du ska låta bli.
- Jag tycker det är bra att titta med min tjej. Man kan få nya idéer och tips på positioner. Det har hjälpt mig att hitta vad jag gillar. Så jag säger kör på! Men kom ihåg att sexet inte kommer bli exakt som i filmen.
- Absolut, varför tveka om båda vill.

En del ställer frågor om hur man ska hantera att porrtittandet har påverkat hur man vill ha sex:

Hej. Alltså jag konsumerar porr som fan – gjort det länge. Nu när jag har sex märker jag att allt tittande har gjort ngt med mig. Jag har precis blivit ihop med en tjej och hon tycker att jag vill ha sex som finns i porren. Jag hade inte koll på det – för förut har jag bara haft tillfälligt sex m nån o då har ingen sagt nåt. Men man pratar ju inte heller då. Vet inte riktigt vad jag ska göra för jag vill ha sex som i porren, jag blir mer kåt då. Är det nån annan som känner så här?

Så här kan svaren se ut:

- Alltså du måste försöka sluta titta, du har ju en skev syn på sex nu. En förklaring kan vara att när du runkar är du supersnabb och sen när du har sex med nån så blir du inte lika snabb som din hand och då känns det kanske mindre. Om du inte lyckas sluta kan försöka vänja av dig med att runka snabbt.
- Har du frågat henne vad hon menar med sex som i porren? Fråga henne vad hon tycker om. Om hon vill ha mer mjukt sex och du hårdare behöver ni ju hitta en kompromiss. Båda behöver ju känna av hur den andre vill ha det och då är det viktigt att fråga.

Frågor om kukstorlek är vanligt förekommande. Fokus är på vad som är ”normalt”:

Är min kuk för liten? Slak cirka 5 cm och när den är hård typ 12 cm – är det normalt för en 12-åring?

Så här kan svaren se ut:

- Ja, det är normalt för en 12-åring. Min är typ 6 cm och när jag är kåt typ 15 cm. Men oroa dig inte över hur lång kuk du har, hon kommer inte tänka på storleken. Hon gillar dig för att du är den du är.
- Det är helt lugnt vännen! Snoppar finns i lika många former som killar. Vi tänker alldeles för mkt på sizen. Jag är helt säker på att det är porrens fel där hittar du ju dasar som är så jävla stora, alla är över 19 cm. Och har du tittat på typ tusen timmar sexundervisning på Pornhub, ja, då tror man ju att det är sanningen.
- Ja, säger jag. Min är något större än din men jag är ju 17 år och kuken växer ju ett tag till – du verkar vara supernormal.
- Ja! Snoppar växer lite olika bara.

## Sammanfattande reflektioner

Detta är exempel på hur meddelande- och svarstrådar kan se ut. Majoriteten av meddelandena handlar om ”baksidan” med porr, exempelvis: att titta för mycket, prestationsångest kring penisstorlek och uthållighet, eller att ens sexuella praktik påverkats.

Genomgående i svaren är andan att vilja hjälpa till, peppa så att personen inte ger upp och en mängd förslag på hur frågeställaren kan lösa sin situation. Att få svar av killar som har haft liknande problem och som berättar om hur man kan förändra sin situation kan motivera och ge hopp till frågeställaren.

I dagsläget är det svårt att svara på om Kille till Kille ger den träning och motivation att stödja andra som det var tänkt. Men med tanke på att Kille till kille var välbesökt redan efter att ha varit uppe några månader, utan att MÅN gjort någon reklam för funktionen, så verkar den i alla fall uppskattas. Många skriver meddelanden och framför allt är det många som svarar med respekt och omsorg. Det är förvånansvärt få svar som behöver sorteras bort, vilket ändå ger en fingervisning om att killar vill, men också kan prata med och stötta varandra. Detta i kombination med att vi vuxna tar ansvar för att initiera samtal om porr och samtycke kommer ge många barn och unga en möjlighet att reflektera kring porren i deras vardag.



# Vuxnas ansvar

**Flera studier visar att barn och unga vill prata om sina upplevelser och funderingar kring porr och samtycke, gärna med en vuxen som har koll på frågorna och som lyssnar och inte dömer (Dawson m.fl., 2020; Martellozzo m.fl., 2020; Nash m.fl., 2016). Dessutom har barn och unga rätt till information och stöd när det kommer till deras kroppar, känslor och sexualitet. De har även rätt till skydd mot att utnyttjas i exempelvis pornografiskt material och skydd från att exponeras för sexualiserat våld.<sup>1</sup>**

Vi på MÅN får höra från många vuxna att de upplever att det är svårt att ta samtalen om sex, porr och samtycke för att man känner sig osäker och ovan vid att samtala om så privata ämnen som sex och porr. För att vuxna ska kunna ta ansvar och ta dessa samtal med barn och unga behöver de bland annat få utbildning och tid till självreflektion.

I denna del har vi samlat goda exempel från professionella som möter barn och unga. Vad tycker de fungerar i samtal om porr och samtycke? Hur kan vi skapa så trygga och öppna samtal som möjligt? Vad behövs för att komma igång med samtalen? Syftet är att inspirera vuxna att börja ta samtalen.

Erfarenheterna kan skilja sig lite åt beroende på om man samtalar med barn och unga individuellt eller i grupp, och därför presenteras erfarenheterna uppdelat i dessa två kategorier. Det finns dock ett visst överlapp. Allra först presenterar vi vilka det är vi har pratat med och de gemensamma erfarenheter som de intervjuade lyfter.



Många uttrycker att de flesta barn och unga visar tydligt att de tycker det är skönt att få prata om porr och samtycke med en vuxen som frågar öppet, lyssnar nyfiket och informerar.

## Vi har intervjuat yrkesverksamma

Vi har intervjuat yrkesverksamma som gått vår utbildning om att hålla samtal om porr och samtycke med barn och unga, som vi tagit fram som en del av projektet Killar om porr. Till utbildningen hör även en handbok. Under hösten

<sup>1</sup> Barnkonventionen, artikel 5, 6, 14, 17, 18, 24, 28, 29, 34 och 36.

2022 och våren 2023 har ungefär 200 yrkesverksamma gått utbildningen. Vi har haft uppföljningssamtal med 53 personer som gått utbildningen, och det är dessa intervjuer som ligger till grund för den här delen av rapporten. Det rör sig om yrkesverksamma från 15 olika verksamheter i olika delar av Sverige, från elevhälsa, socialtjänst, fritidsverksamhet, skolor och kuratorer på ungdomsmottagningar.

Vi har även intervjuat sju kuratorer och skolföreläsare från fem olika tjej- och ungdomsjourer som bedriver stödverksamhet både online och lokalt på sin ort.

Då flera av de vi intervjuat bett oss utelämna deras namn och orten där de jobbar för att värna barnens och de ungas anonymitet, har vi valt att inte namnge någon. På några ställen skriver vi ut Ortsnamn då det rör sig om så pass stora orter att det inte går att härleda till en specifik verksamhet, samt namn på flera av de tjej- och ungdomsjourer som vi intervjuat.

## Gemensamma erfarenheter

Alla intervjuade var överens om att barn och unga vill prata om porr och samtycke. Många uttrycker att de flesta barn och unga visar tydligt att de tycker det är skönt att få prata om porr och samtycke med en vuxen som frågar öppet, lyssnar nyfiket och informerar. Flera av de intervjuade jourerna som föreläser i skolklasser berättar att det ofta är elever som vill fortsätta samtalet efter föreläsningen. Det kan både handla om ett behov, oftast hos tjejer, av att prata om något man blivit utsatt för, eller att man visar ett stort intresse och kommer fram och tackar för föreläsningen. Det senare gäller även många killar.

### Porr och samtycke behöver lyftas i flera olika sammanhang

De professionella lyfter fram att det är viktigt att barn och unga får möjlighet att samtala om porr och samtycke med vuxna på många olika arenor, exempelvis i klassrummet, på fritidsgården, i individuella samtal hos skolsköterskan eller på ungdomsmottagningen, men även hemma. När samtalen återkommer i olika forum avdramatiserar det ämnet och gör att samtalen blir mer självklara och trygga, för såväl barn och unga som för vuxna.

Flera skolsköterskor som är verksamma på gymnasiet berättar att de numera alltid lyfter in både samtycke och porr i hälsosamtalen som alla elever får gå på. Det brukar tas emot väldigt bra och generera ytterligare frågor och reflektioner. Dock är det ofta första gången eleverna pratar om porr och samtycke med en vuxen. Det hade underlättat för skolsköterskorna om eleverna hade fått chansen att prata i fler trygga sammanhang med vuxna, och gärna tidigare.

### Börja prata om porr och samtycke tidigt

Alla de professionella vi pratat med konstaterar att vi måste börja prata om porr och samtycke mycket tidigare än idag. Många menar att barn och unga kan hantera samtal kring porr och samtycke redan i mellanstadiet. De upplever att det är alldeles för sent när de går på gymnasiet.

Till exempel berättar personalen på flera fritidsgårdar om grova sex- och snopp-skämt bland mellanstadieelever och att eleverna har bra koll på vad porr är, oavsett om de själva tittar eller ej. Det handlar mer om att vi vuxna behöver hålla samtalen på ett tryggt och genomtänkt sätt med hänsyn till ålder och erfarenheter i gruppen.

En utredare inom socialtjänsten lyfte specifikt att de tidiga förebyggande insatserna i skolan är avgörande då hon och hennes kollegor ofta kommer in i barn och

ungas liv när något redan har hänt, exempelvis att ett barn eller en ungdom har utsatt någon annan för ett övergrepp eller själv blivit utsatt.

## Samtal med barn och unga i grupp

De som hållit i gruppsamtal med barn och unga tycker generellt att det funkar bra att lyfta in porr och porrkultur i samtal om sex och samtycke. Det som kan skilja sig är om de professionella har möjlighet att träffa gruppen över tid eller bara vid enskilda tillfällen. En del, såsom skol- och fritidspersonal, kan genomföra en serie av gruppsamtal i samband med skolans eller verksamhetens värdegrundsbete. Andra, som föreläsare från tjej-, och ungdomsjourer, träffar ofta bara eleverna vid enskilda tillfällen.

Det gemensamma som alla intervjuade trycker på är att deltagarna, oavsett kön, är intresserade av och nyfikna på ämnet, och att samtalen ofta leder till vidare reflektion och diskussion.

### Planera för en serie av samtal med en våldsförebyggande ingång

Flera av de intervjuade trycker extra på att samtal om porr och samtycke landar betydligt bättre när det finns en systematik och en serie av samtal där ämnen som normer, makt, relationer och våld berörs först.

En fritidsledare från en fritidsgård i Lund berättar att de har ett upplägg med åtta träffar, där de tar upp bland annat teman som våld, rasism och genus innan de pratar om sex, intimitet och porr. Detta för att skapa en trygghet i gruppen och en gemensam våldsförståelse innan de går djupare in i frågor som tangerar sexualiserat våld.

Några fritidsledare från en fritidsgård i Stockholm lyfter att det är viktigt att hitta en balans mellan att prata om sex som är härligt och lustfyllt och sex som kan kännas svårt eller väcka oro. Därför är det viktigt att samtal om sex, relationer och samtycke inte blir en engångsföreteelse, utan är ett återkommande tema där porr behöver finnas med på ett eller annat sätt.

Personal från flera fritidsgårdar berättar hur det underlättar att ha en våldsförbyggande ingång i samtal om porr, och hur porr påverkar synen på sex och samtycke. När ingången är att ”vi ska förebygga våld i ungas relationer” är det exempelvis lättare att föra in teman som porrindustrin och reflektera kring våldet och kränkningarna som finns i mainstreamporren, bristen på samtycke och vilka konsekvenser det kan få för både de som utsätts i industrin och för barn och unga i stort. Fokus blir på att problematisera industrin och ansvaret för våldet och kränkningarna hamnar där det hör hemma: på porrindustrin och inte på barn och unga som tittar.

Personalen på fritidsgården i Lund lyfter också hur det kan underlätta att väva in reflektioner kring hur porren är med och påverkar förväntningar även i andra närliggande frågor, som till exempel normer kring kroppar, sexualitet, expose-konton och kommersiell sexuell exploatering.

Vuxna som möter barn och unga behöver prata om lagen, frivillighet och skillnaden på sex och sexualiserat våld. Många barn och unga har en snäv definition av vad våld är. Därför behöver våldsförståelsen breddas så att det blir tydligt att våld är mer än bara sparkar och slag innan samtal om porr och samtycke är möjliga.

Med det som utgångspunkt är det sedan ett litet steg att fokusera på samtycke och vikten av att få utforska sin lust och sina

egna gränser, hur vi respekterar varandras gränser och hur en säkerställer samtycke i praktiken.”

— INTERVJU MED SKOLFÖRELÄSARE FRÅN UNGDOMSJOURN FRIA

### Skapa trygga rum

Alla intervjuade påpekar att en förutsättning för att skapa givande samtal om porr och samtycke är att skapa trygga rum. Flera av de intervjuade lyfter också fram hur viktigt det är att lägga ner tid på att förbereda samtalen. En fritidsledare berättar att han tycker att samtalen har blivit trygga, genererat intresse och nyfikenhet från deltagarna, men att det krävt mycket tid för att komma dit i form av förberedelse och planering.

För att skapa trygga rum berättar de professionella att gruppsammansättningen spelar roll. Om det är en grupp som samtalsledarna känner väl kan ett sätt att skapa trygghet vara att genomföra delar av samtalet i mindre grupper eller i könsseparatistiska grupper. Flera fritidsledare lyfter att vissa frågor ibland fungerar bättre när de växlar mellan helgrupp och separatistiska grupper. Speciellt om det exempelvis finns spänningar mellan killarna och tjejerna i gruppen.

På en fritidsgård i Stockholm har det till exempel varit svårt att ha samtal i helgrupp, då många av killarna refererar till exempelvis Andrew Tate och sätter sig i opposition till tjejer som kallar sig feminister och vill prata om jämställda relationer. En av fritidsledarna säger att det kan vara svårt att komma vidare i samtalen och säkerställa att alla i rummet känner sig trygga. Lösningen har varit att ha samtal med de som identifierar sig som killar separat, i alla fall till att börja med.

Personalen från en annan fritidsgård konstaterade att det i vissa grupper skulle skapa mer otrygghet om man delade upp gruppen utifrån om de identifierar sig som kille eller ej. Det skulle splittra kompisgrupper som är en viktig trygghetsfaktor för flera. De jobbar istället med små könsblandade grupper.

Om det är en extern föreläsare som inte har någon relation till gruppen sedan tidigare lyfter flera att det är viktigt att hitta ett sätt att få koll på gruppen och vilka frågor de sitter med.

Utöver att fråga till exempel klassens lärare vad gruppen tidigare pratat om kan det vara hjälpsamt att göra en så kallad temperaturmätning och använda exempelvis Mentimeter eller en fysisk frågelåda.

— INTERVJU MED EN AV FÖRELÄSARNA FRÅN REALITY CHECK

En frågelåda underlättar eftersom frågorna då kan ställas anonymt. Den som leder passet har kontroll genom att den kan välja att ta bort kränkande eller oseriösa frågor och kommentarer. Föreläsaren från Reality Check menar också att frågelådan gör att man inte får lika mycket förutfattade meningar om gruppen eftersom elevernas frågor ger en fingervisning om var gruppen befinner sig och vad de vill samtala kring.

Efter att samtalsledaren fått en känsla för gruppen och deras funderingar i stort brukar de inleda med att presentera fakta som exempelvis statistik om porrkonsumtion och sedan låta gruppen reflektera kring presentationen. Det blir då ett sätt att leda samtalet på ett inkluderande och öppet sätt utan att uppmuntra gruppen att dela privata upplevelser. Det är framförallt fritidsledare eller föreläsare från tjej- och ungdomsjourer som delar sina erfarenheter kring den här metoden.

En skolsköterska, från en gymnasieskola i en mellanstor stad i Småland, berättar hur hon får igång samtal:

**Ett bra sätt att få igång samtalen är alltid att ge exempel på statistik eller fakta om andras upplevelser då det är lättare att prata om andra än sig själv, både i grupp och i individuella samtal.**

— INTERVJU MED SKOLSKÖTERSKA PÅ GYMNASIUM I SMÅLAND

### Hantera motstånd

När någon form av motstånd kommer från barn och unga i gruppsammanhang handlar det sällan, enligt de professionella, om en ovilja att prata om porr och samtycke. Oftast handlar det om ifrågasättanden av den fakta eller de perspektiv som presenteras, och då är det viktigt att möta funderingarna på ett respektfullt sätt. Ett bra sätt är att ställa reflekterande frågor eller bolla tillbaka frågan och be deltagarna att berätta varför de tror att något är på ett visst sätt, menar en föreläsare från tjej- och ungdomsjouren Novahuset. Ofta kan den som leder samtalet även skjuta in ytterligare fakta för att ta reflektionen vidare.

**Det handlar om att möta eleverna i samtalet. Det landar alltid bättre när de själva får komma till olika insikter och vi brukar vara överens till slut.**

— INTERVJU MED EN AV SKOLFÖRELÄSARNA FRÅN UNGDOMSJOUREN TIGERLILJA

Samma skolföreläsare berättar vidare att det till exempel kan handla om protester mot när hen problematiserar och pratar om risker med strypgrepp i sex, så kallat ”strypsex”. Protesterna brukar komma när hen benämner strypsex som våld. Många unga idag, oavsett kön, anser att strypsex är en självklar del i sex. Då blir det viktigt att lyssna in och möta elevernas tankar och få dem att reflektera vidare kring hur olika beteenden normaliseras och blir till förväntningar. Flera av de MÅN pratat med trycker på att det handlar om att skapa en dialog och inte en debatt. Hamnar man i att debattera är risken stor att åsikter snarare cementeras och polariseras, när man i själva verket snarare vill mana till reflektion och eftertänksamhet.

Några av fritidsledarna lyfte att de ibland möter motstånd i form av sexistiska, rasistiska och homofoba skämt. Denna jargong upplevde de som svårare att bemöta, än exempelvis ifrågasättanden av fakta, då en uppmuntran till vidareutveckling kan skapa en ännu mer otrygg miljö för andra i rummet. De berättar att de då snarare fokuserar på att sätta tydliga gränser för vad som är okej och inte okej att uttrycka i gruppen.

### Tänk utanför boxen

Då det i vissa verksamheter, framför allt på fritidsgårdar, kan vara svårt att få till en grupp som ses flera gånger, blir det viktigt att även kunna tänka utanför boxen och bortom ett strukturerat gruppsamtal.

På några av fritidsgårdarna i Stockholm har personalen utgått ifrån vad som funkar i dagsläget och vad som lockar unga att delta i verksamheten. På en fritidsgård erbjöds till exempel möjligheten att göra en egen podd. Trots att den enbart var för de unga själva och aldrig sändes för extern lyssning fanns ett stort intresse, vilket resulterade i många bra samtal där bland annat porr och samtycke

diskuterades. Andra fritidsgårdar har testat att sätta fokus på teman som porr och samtycke under en kväll eller en hel månad. Då samlar de in barnens och de ungas frågor anonymt genom en frågelåda. Sedan kan de utgå ifrån deras frågor och på olika sätt själva ta upp till exempel porr eller samtycke i olika samtal och diskussioner. En av fritidsledarna sa:

**Gör det inte för stort om det känns svårt eller resurserna tryter, hellre kort och ofta än inget alls, till exempel: välj ut en övning eller en film och gör det med gruppen som är på gården just då.**

— INTERVJU MED EN FRITIDSLEDARE

Ett annat exempel som kom upp i samtal med två fritidsledare på en fritidsgård i Stockholm var att försöka göra samtalen om respekt, samtycke och våld till en naturlig del av verksamheten och att tillsammans formulera förhållningsregler. Det ger en möjlighet att kontinuerligt prata med och involvera barn och unga i samtal om vad våld är och hur man kan undvika våldsamma och kränkande beteenden. Det kan i sin tur underlätta för vidare samtal kring sexualiserat våld och samtycke i relation till sex och porr.

### Ta tillvara på samtal som redan pågår mellan barn och unga

Personal som rör sig i miljöer där barn och unga ofta hänger i grupp, upplever att de ofta råkar höra samtal mellan barn och unga kring sex, porr och samtycke. Ibland är samtalen utforskande, men det kan också handla om samtal med en kränkande jargong eller sexistiska skämt. För många av de professionella har detta varit ett viktigt incitament till att kunskapshöja sig själva för att känna sig tryggare i att kunna gå in och fånga upp samtal med barn och unga när det händer.

En fritidsledare berättade exempelvis hur han hört ett samtal mellan en grupp tjejer i en skolkorridor om förväntningar på ”hårt sex” och svårigheterna att säga nej. Han tog tillfället i akt och frågade om han fick vara med i samtalet. Det här gav honom chansen att ställa frågor så att tjejerna fick möjlighet att reflektera vidare kring samtycke och frivillighet, men också stötta med information och fakta. Andra fritidsledare berättar om att de tar tillvara på tillfällen till fördjupande samtal när de till exempel spelar dataspel, kollar på musikvideor eller om någon drar ett sexistiskt eller homofobt skämt.

**De här tillfällena är alla bra tillfällen att få barn och unga att själva reflektera kring exempelvis normer och hur de påverkar hur vi värderas och porträtteras olika utifrån kön och så vidare.**

— INTERVJU MED EN FRITIDSLEDARE

Att ta tillfället i akt och ha dessa oplanerade samtal i olika sammanhang hjälper också till att hålla frågorna levande i verksamheten, uppger flera av de vi pratat med.

## Individuella samtal med barn och unga

Hur individuella samtal om porr och samtycke går till beror på sammanhang, profession och verksamhet. En del av de professionella vi pratat med genomför en serie samtal med en individ, medan andra träffar barnet eller den unga vid enstaka tillfällen.



Av de vi intervjuat är det framför allt kuratorer inom elevhälsan, på ungdomsmottagningar samt personal inom socialtjänsten som haft möjlighet till den här typen av samtal. Du kan läsa mer om tjej- och ungdomsjourernas erfarenheter av individuella samtal från stödverksamheter och behandlingssamtal i delen Erfarenheter från tjej- och ungdomsjourer.

### Skapa förutsättningar för att våga fråga

Flera av kuratorerna på olika ungdomsmottagningar runt om i Stockholm lyfte fram att de tidigare tyckt att det känts svårt att fråga killar om just sex, porr och bekymmer kopplat till det, om den stödsökande killen inte själv hade sökt för det eller lyfte det själv. En kurator menar att försiktigheten kan hänga ihop med vetenskapen om att det tar emot för killar att be om hjälp:

Det kan finnas en rädsla hos oss att stänga en dörr som är på glänt.

— INTERVJU MED EN KURATOR PÅ EN UNGDOMSMOTTAGNING

Men den gemensamma erfarenheten hos kuratorerna är att med ökad kunskap och trygghet i frågorna går det betydligt lättare att fråga och få till reflekterande samtal som både uppskattas och tas emot bra.

Det handlar helt enkelt om att våga fråga och föra in porr och samtycke i samtalen när det känns relevant.

— INTERVJU MED EN KURATOR PÅ EN UNGDOMSMOTTAGNING

Samma kurator beskriver hur han upplever att killar kan prata mer öppet även om andra ämnen efter att han i sin roll som kurator visat att det är okej att prata om porr och samtycke. Både personal från ungdomsmottagningar och elevhälsan lyfter att frågor om porr också kan vara ett bra sätt att komma in på samtycke, lust och sex.

### Fråga på rutin

Många av de vi pratat med använder redan frågeformulär inför eller under ett första besök som en del i deras screeningarbete. Screeningen syftar till att få en bredare bild av barnets eller den ungas livssituation, psykiska och sexuella hälsa samt eventuell utsatthet för våld.

Det är framför allt elevhälsan, kuratorer på ungdomsmottagningar och personal inom socialtjänsten som berättar om hur dessa verktyg fyller en viktig funktion för att ge barn och unga så bra stöd som möjligt. De som valt att lägga till frågor gällande porr eller samtycke gör det ofta i anslutning till andra frågor om sexuella erfarenheter och upplever att det har varit hjälpsamt.

Det underlättar då att lyfta in porr i samtalet och fråga om den ungas egna tankar och funderingar kring ämnet.

— INTERVJU MED EN SKOLSKÖTERSKA

Flera av de vi pratat med trycker också på att frågan i sig visar att här kan man prata om sina tankar och funderingar gällande sex, samtycke och porr, oavsett om barnet eller den unga kryssar i att det är något de vill prata om denna gång. En skolsjuksköterska menar att frågorna om porr i enkäten, som eleverna får fylla i inför sitt hälsosamtal, signalerar att personalen finns där och kan prata om

sex och porr om eleverna skulle behöva det en annan gång. Screeningfrågorna handlar bland annat om att så ett frö till vidare reflektion.

Flera andra lyfter också att porr sällan kommer upp om de inte frågar, men när de väl frågar så finns det ett intresse för att prata om både porr och samtycke. I vissa fall har det lett till att eleven, eller den stödsökande, har berättat om ett upplevt porrberonde eller utsatthet för sexualiserat våld. De kan också ha börjat ställa frågor om vad man förväntas ställa upp på och vad samtycke innebär i praktiken.

### Ha en öppen och reflekterande ingång

När vi frågade de yrkesverksamma hur de brukar lyfta in frågor om porr och samtycke i samtalen var svaret ofta att det beror på samtalet i övrigt och barnets eller den ungas erfarenheter och anledning till besöket. Ofta fördes porr och samtycke in genom att de ställde öppna frågor om vad barnet eller den unga kommer i kontakt med online, och vad som känns bra och inte bra online. Med vissa fungerar det att vara mer direkt och fråga om personen kommit i kontakt med porr och vad det har väckt för tankar och reflektioner. Det viktiga är att den vuxna signalerar att hen är nyfiken och vill höra barnets eller den ungas tankar och reflektioner, och att hen inte kommer att vara dömande. En skolsjuksköterska på en gymnasieskola berättar:

Ju mer medveten jag blivit och ju mer kunskap, ju bättre reflektionsfrågor kan jag ställa och ju mer information får jag, och jag kan se och tydligare utläsa ambivalensen många killar ger uttryck för.

— INTERVJU MED EN SKOLSKÖTERSKA PÅ EN GYMNASIESKOLA

Skolsjuksköterskan beskriver vidare att det i samtalen med killar ofta handlar om att vilja sluta titta på porr, men inte kunna. De upplever att porrtittandet inte blir bra för dem själva eller andra, men tittar ändå.

Både de intervjuade skolsköterskorna och kuratorerna på ungdomsmottagningar kan märka en lättnad hos många barn och unga när de väl för in porr och samtycke i samtalen. När tabut bryts kan de prata om allt. En kurator på en ungdomsmottagning berättar också att han känner av en lättnad hos framför allt killarna när de märker att de inte blir dömda.

Det har tagits emot bra av killarna, det märks att de har velat prata om det och uppskattar att jag ställer frågor för att underlätta för det.

— INTERVJU MED EN KURATOR PÅ EN UNGDOMSMOTTAGNING

### Var medveten om din roll

Som vuxen är det alltid viktigt att vara medveten om sin roll och maktposition i relation till barn och unga. Detta blir extra viktigt i ett individuellt samtal där någon anförtror en sak de kanske aldrig pratat om tidigare. Vilket bemötande och vilka reaktioner man ger kan vara avgörande för om barnet eller den unga kommer vilja fortsätta samtalet eller prata med en vuxen igen, säger flera av de professionella. Att arbeta med den egna relationen till och egna tankar kring porr och samtycke lyfts därför av många som en viktig utgångspunkt att börja i.



Ju bättre koll du, som vuxen, har på dina egna tankar, känslor och eventuella triggers, desto bättre kommer du vara på att möta barnet eller den unga utan att lägga över dina egna reaktioner på dem och istället möta dem där de är.

— INTERVJU MED EN SKOLSKÖTERSKA PÅ EN GYMNASIESKOLA

Att sätta av tid för självreflektion är därför en viktig lärdom för många.

**Praktisera samtycke**

Att vuxna pratar om samtycke med barn och unga är viktigt, men lika viktigt är att vuxna praktiserar samtycke i relation till barn och unga.

Flera kuratorer och andra samtalspartners beskriver hur de praktiserar samtycke i samtalen genom att be om lov att ställa frågor, att få dela sin bild av något, eller delge fakta om ett ämne som exempelvis porr. Det skapar ofta en trygghet och bra känsla i samtalen och barnet eller den unga känner sig respekterad.

Blir också ett sätt att visa hur en kan be om lov i praktiken, stämna av hur den andre har det och om den vill fortskrida.

— INTERVJU MED EN KURATOR PÅ EN UNGDOMSMOTTAGNING

**Förutsättningar och hinder för samtalen**

I följande avsnitt lyfter vi fram viktiga förutsättningar som har funnits på plats i de intervjuades verksamheter som möjliggjort och bidragit till givande samtal med barn och unga, men också vilka hinder som har försvårat samtalen.

**Synliggör att alla har ett gemensamt ansvar**

Att vuxna förstår att de här frågorna är något vi måste ta gemensamt ansvar för är en viktig förutsättning för att samtalen ska bli av. När ansvaret förskjuts eller passas vidare mellan vuxna tar vi inte ansvar för barn och ungas rättigheter att få prata om de här ämnena.

Flera av de aktörer som föreläser för skolpersonal och vårdnadshavare om ämnet berättar att det ofta finns en uppfattning bland deltagarna att det är någon annan än de själva som har ansvaret för just samtal om porr och samtycke. Vissa lärare ger uttryck för att det är föräldrar och vårdnadshavare som borde ha det största ansvaret att ta samtalen. Samtidigt tycker många föräldrar och vårdnadshavare att det är skolans ansvar att informera och stötta barn och unga i frågor om porr och samtycke.

Novahuset menar att motståndet från lärare att ta dessa samtal också handlar om avsaknaden av förutsättningar; lärarna hinner inte förbereda samtalen vilket gör att de känner sig obekväma. Att inte vara förberedd gör att en del känner en rädsla för vad som kan komma upp och hur det ska hanteras när de väl "lyfter på locket".

Det är därför viktigt att synliggöra att vuxnas ansvar ser olika ut beroende på om man möter barn och unga i sin yrkesroll eller i en privat relation. Skolan har ett ansvar utifrån skollagen, läroplanen och ett uppsatt demokratiuppdrag. Vårdnadshavare har ett ansvar utifrån barnkonventionen att stötta barn och unga med information och samtal kopplat till frågor gällande exempelvis sex, lust, sexualitet och våld.

### Engagerad ledning

MÄN har arbetat strukturerat med våldsprevention i över tio år. Det arbetet har synliggjort hur viktigt ledarskapets inställning till frågan är för att det våldspreventiva arbetet ska ge utdelning. Anser inte ledningen att värdegrundsfrågor och våldsförebyggande arbete är viktigt för att främja barn och ungas hälsa och förebygga våld blir samtal om porr och samtycke inte så lätt att få gehör för. Alla de aktörer vi pratat med som rör sig i skolans värld bekräftar den här bilden.

Om inte rektorn står bakom är det nästan helt omöjligt att jobba systematiskt, så en whole-school-approach är avgörande. Annars blir det lätt en engångsgrej och sen händer det inget mer, och det blir inte jämlikt för alla.

— INTERVJU MED EN AV METODUTVECKLARNNA  
TILL MATERIALET REALITY CHECK

De som utbildar lärare och elevhälsan ser hur engagemanget finns där under och efter föreläsningen, men om rektorn inte stöttar personalen att avsätta tid och resurser för att jobba vidare med frågorna kommer arbetet att dö ut efter någon termin.

För att det våldsförebyggande arbetet ska bli effektivt, både i skola och i fritidsverksamhet, behöver det finnas en strukturerad och systematisk hållning från ledningens sida som skapar förutsättningar i form av tid och resurser. Den här bilden bekräftas av utvärderingar som har gjorts av det våldsförbyggande programmet MVP, Mentors in Violence Prevention, (Skolverket, 2018; Stockholms universitet, 2021) som MÄN under många år har anpassat till en svensk kontext. Erfarenheterna från anpassningsarbetet visar att de skolor som väljer ett systematiskt våldsförebyggande arbete, där MVP ingår som en av många insatser, lyckas bättre med att skapa en förändring i skolklimatet mot en tryggare vardag utan våld. Att reflektera kring normer och makt bereder väg för att kunna prata om våld, där även porr ingår. Liknande erfarenheter vittnar även våra intervjuer om. Skolor där våldpreventivt arbete pågår har underlättat för personal att föra in frågor om porr och samtycke i en redan existerande struktur.

Novahuset, som föreläser både för skolpersonal och för föräldrar och vårdnadshavare, ser hur antalet deltagande vårdnadshavare ökar när det är rektorn som bjuder in till föreläsningar. Det spelar stor roll att rektorer, enhetschefer och andra i ledningsposition står bakom arbetet och signalerar att frågor som rör porr, samtycke samt barn och ungas liv på internet är prioriterade.

### Tid och resurser

Många av de professionella blir trygga i samtalen genom att skapa en vana och rutin kring att prata om frågor som rör sex, porr och samtycke. En kurator på en ungdomsmottagning lyfte att det är avgörande för arbetet att få signaler från sin närmsta chef att det är självklart att förberedelse och genomförande får ta tid. Annars är det svårt att känna sig trygg i samtal om porr och samtycke.

Vidare påpekar de professionella att det är viktigt att få tid att fortsätta samtalen internt med sina kollegor efter en utbildningsinsats för att hålla kunskapen och arbetet vid liv, och tillsammans landa och bli trygga i frågorna.

Det kommer alltid finnas vuxna som inte kan eller vill ta samtalen om porr, sex och samtycke. Därför är det viktigt att det finns en ledning som tar ett helhetsgrepp och ser vilken struktur för genomförande som kan funka i verksamheten för att möjliggöra samtalen, säger en av metodutvecklarna till materialet Reality

Check. Hon berättar vidare om ett exempel där en skola satte ihop ett team för att se över en struktur som skulle bli bra för alla. I teamet ingick deltagare från ledningen, representanter från elevhälsan, samt de lärare och pedagoger som ville ta dessa samtal.

Det kan absolut vara ett bra alternativ att ta in expertis utifrån, men det får inte bli det enda som görs, och en punktinsats kan aldrig ersätta det systematiska arbetet.

— INTERVJU MED EN METODUTVECKLARE VID REALITY CHECK

Flera fritidsgårdar lyfter även att brist på andra resurser så som lokaler och öppetider försvårar möjligheten till trygga gruppsamtal. Det kan delvis handla om att det inte finns avgränsade rum att vara i, eller att fritidsgården inte har möjlighet att nyttja lokalen för något annat än fritidsgårdens öppettider. Öppettiderna i sig är ofta väldigt begränsade, exempelvis till två kvällar i veckan.

### Kunskap och verktyg för trygga samtal

Både att få kunskapshöjning och praktiska verktyg för hur man kan genomföra samtal om porr och samtycke ser alla intervjuade som grundläggande för att få igång öppna, reflekterande och trygga samtal med barn och unga.

I princip alla vi pratat med berättar om hur de blivit tryggare i att ställa öppna och reflekterande frågor efter att ha tagit del av uppdaterad kunskap om porr och samtycke. Det i sin tur har lett till djupare samtal och reflektioner, framför allt med killar. När de professionella visar att de är trygga och kunniga i ämnet så räcker det att de ställer öppna frågor för att barn och unga själva ska börja reflektera kring porrindustrin, innehåll i porren, och hur den påverkar dem och deras syn på sex och samtycke på olika sätt. Många upplever också att de hör fler samtal mellan barn och unga om porr efter att de fått möjlighet till kunskapshöjning i frågorna. Med mer kunskap och verktyg är det lättare att gå in och fånga upp samtal.

Kunskap är en färskvara. I en föränderlig värld där frågor gällande internet, sociala medier och porrindustrin hela tiden förändras blir praktiska verktyg kring hur man kan samtala med barn och unga viktiga. Vuxna behöver få rutin på att fråga och visa intresse för barn och ungas verklighet, så väl online som offline. Många av de metodmaterial som finns tillgängliga idag är därför interaktiva, för att få barn och unga att reflektera. Det interaktiva greppet gör det lättare för professionella att våga använda metoderna även om de själva inte har en fullfjädrad sakfrågekompetens.

Även om det självklart kräver en hel del grundkunskap och en förmåga att leda samtalen framåt så sitter barn och unga själva på många av svaren om sin verklighet online.

— INTERVJU MED EN AV METODUTVECKLARNNA  
AV MATERIALET REALITY CHECK

Många professionella lyfter även specifikt att föräldrar och vårdnadshavare behöver mer stöd och verktyg riktade till dem. Personal från socialtjänsten, skolan och fritidsgårdar lyfter att de ofta har kontakt med föräldrar och vårdnadshavare där de önskade att de hade kunnat tipsa dem om konkret stöd för att kunna prata med barn och unga hemma.



Vi behöver vara många som kan ta de här samtalen och vi behöver hitta sätt för hur vi vuxna bättre kan stötta varandra i våra olika roller.

— INTERVJU MED EN SOCIALSEKRETERAE FRÅN EN MELLANSTOR STAD I VÄSTERGÖTLAND

Hitta sätt att nå målgruppen killar

Något som gör det svårare att få till samtal med killar är att de inte kommer för individuella samtal i samma utsträckning som tjejer. När killar väl kommer är det sällan för att samtala om porr och samtycke.

Kuratorer från flera ungdomsmottagningar i Stockholm berättar däremot om erfarenheten att fler killar, som exempelvis kommer via Region Stockholms chatt i "Alltid Öppet", ställer frågor om just porr i skrift först, även när det inte är anonymt. Chatten är kostnadsfri och kan användas som ett första steg i en vårdkontakt, där man exempelvis kan få rådgivning eller ställa en fråga:

Det verkar vara lättare att skriva om det som upplevs som skamfyllt.

— INTERVJU MED EN KURATOR PÅ EN UNGDOMSMOTTAGNING

Att först ha tagit del av killarnas funderingar i chattform gör det lättare för kuratorerna att föra in teman som porr och samtycke när de väl träffar killen ansikte mot ansikte. Just därför tror flera av kuratorerna att en chatt, eller en möjlighet att lyfta frågor skriftligt inför ett besök, skulle kunna underlätta för fler killar att söka stöd för sådant som berör porr och samtycke.

Några kuratorer lyfter också att de gärna skulle vilja ha mer tid under de obligatoriska skolklassbesöken de alltid gör i årskurs 8, för att prata mer om just porr och samtycke och öka medvetenheten hos framför allt killar om att de kan komma och prata om det. Flera av kuratorerna vid ungdomsmottagningarna lyfter att det är viktigt att de aktivt arbetar för att nå fler killar. Det är ett första steg för att få dem att känna sig trygga att lyfta sina frågor om porr och dess konsekvenser med vuxna. För som chatten "Alltid öppet" visar, finns det ett behov av att få prata om porr och dess konsekvenser för killarna.

Sammanfattande reflektioner

Intervjuerna med de professionella visar att vi behöver vara många som hjälps åt och stöttar varandra i att möta barn och ungas behov och rätt att få samtala kring porr och samtycke. Vuxna behöver vara aktiva och initiera trygga samtal genom att ställa öppna och reflekterande frågor och lyssna till svaren utan att döma. För att avdramatisera och normalisera dessa samtal behöver de ske på många olika platser, både där yrkesverksamma möter barn och unga och i hemmet med föräldrar och andra viktiga vuxna.

En viktig förutsättning för att samtalen ska kunna ske är att ämnen som porr och samtycke blir en del av ett systematiskt våldsförbyggande arbete som prioriteras av chefer och rektorer genom att personal får tid och resurser. Vuxna behöver få uppdaterad kunskap bland annat om hur ungas porrkonsumtion ser ut enligt dem själva, vad unga möter online, hur porrindustrin ser ut samt kopplingar mellan porr och sexualiserat våld. De behöver även praktiska verktyg för att veta hur samtalen kan genomföras. Även föräldrar och vårdnadshavare behöver få stöd anpassat för dem.

Det som de professionella framför allt vittnar om är att det går att hålla trygga och öppna samtal med barn och unga som utgår från barn och ungas egna tankar och funderingar. Det vi vuxna behöver göra är att själva bli trygga i att initiera och hålla samtalen. Vi behöver tydligt signalera att vi finns där och att vi står kvar även om det ibland kan kännas svårt eller obekvämt. Det bästa vore om vi vuxna fångade upp frågor och funderingar i tidig ålder, innan kontakt med porr skapat eventuellt negativa erfarenheter för barn och unga själva, eller för andra i deras närhet.

Att behöva navigera i en verklighet av förväntningar på vad sex ska vara är inte alltid lätt. Om barn och unga får möjlighet att reflektera med vuxna om porr och samtycke är förhoppningen att de ska få en större chans att utgå ifrån sin egen lust och kunna känna in både sina egna och andras gränser.

# Sammanfattning

**Vi behöver bli fler vuxna som bjuder in till reflekterande samtal om porr och samtycke. Många barn och unga både vill och behöver prata om dessa frågor – men för vuxna kan det vara ett svårt ämne att närma sig.**

För att steget inte ska kännas för stort har MÄN samlat kunskap om porr i denna rapport och tagit fram metoder som kan göra det lättare att initiera och genomföra dessa samtal. Metoderna riktar sig dels till professionella, dels till vårdnadshavare och andra viktiga vuxna. Du hittar länkar och information om ytterligare material sist i rapporten.

## Våldsinslag i porren

I den här rapporten fokuserar vi framför allt på så kallad mainstreamporr. Med mainstreamporr menas den porr som är lättillgänglig, gratis och som kan ses anonymt och utan åldersverifikation. Det innefattar majoriteten av all porr online och den porr som barn och unga främst kommer i kontakt med och konsumerar.

Mainstreamporren innehåller ofta inslag av fysiskt, verbalt och sexualiserat våld (Fritz et al, 2020; Shor, 2019). En stor del av mainstreamporren förmedlar en bild av att kvinnor ska tända på olika former av kränkningar och våld, medan män tänder på att vara dominanta, hårdhänta och att utsätta andra för våld (Donevan, 2021; Heed, 2021; Talita, 2019; jfr Allmänna Barnhuset, 2021). I majoriteten av mainstreamporren finns heller inget uttryckt samtycke, vilket gör att det blir ottydligt hur man i praktiken ska inhämta samtycke.

Det är inte bara i mainstreamporren som den här typen av sexualisering av kroppar, relationer och sexualitet iscensätts, utan även populärkultur och sociala medier influeras och använder ett liknande bildspråk och uttryck. Detta kan vara en förklaring till varför även barn och unga som varken tittat på porr eller haft sex med någon annan kan beskriva ”hård” sexuell praktik som norm, där bland annat stryptag eller att hålla fast den andra ses som självklara inslag.

## Barn och unga saknar vuxna att reflektera med

Barn och unga förväntas navigera mellan å ena sidan en porrifierad mediavärld och å andra sidan samtyckeslagstiftningen, vilket inte alltid är helt lätt. I MÄN:s Sifundersökning (2021) blev det tydligt att respondenterna (killar 13–25 år) som konsumerar porr saknar en vuxen att prata med om vad de ser. Om de pratar om porr med jämnåriga kompisar blir det ofta i en mer skämtsam och oseriös anda som snarare bekräftar normen – att killar ska gilla porr.

Många av de som söker stöd hos tjej- och ungdomsjourerna för att prata om sina erfarenheter av sexualiserat våld berättar också om hur porren varit en del av eller på andra sätt påverkat övergreppen, utövarens agerande och den stödsökandes egen utsatthet. Även de uttrycker en brist på vuxna i sin närhet att prata med.

## Svårt att sluta kolla på porr

Bland killarna som söker sig till stödchatten på Killar.se för att prata om porr är det många som vill ha hjälp med att sluta titta på porr. De flesta stödsökande som pratar om porr förmedlar en kritisk hållning till porrbranschens skildringar av kön, kroppar och sexualitet, men väljer ändå att använda porr för sin egen sexuella njutnings skull. De vill prata om hur porren spelar in i deras fantasier om kroppar

och sexualitet, de förväntningar de får på sig själva och sin egen prestation, men också hur de vill eller behöver praktisera sex med andra för att känna optimal njutning. Många pratar också om förväntningen att som kille uppskatta porr, vilket gör det svårare att föra seriösa samtal med sina jämnåriga kompisar om porr. Denna ambivalenta hållning skapar förvirring och stundvis oro bland de stödsökande. De vill välja bort porren, men hittar inget lika effektivt alternativ. Här fyller volontärerna i stödchatten en viktig funktion när de lyssnar, ställer frågor och tänker högt tillsammans med de stödsökande.

## Vuxnas ansvar

Professionella som vi har pratat med som redan håller samtal om porr och samtycke med barn och unga vittnar om att det är samtalsämnen som engagerar. Även om det kan kännas svårt eller obekvämt så behöver vi vuxna signalera att vi står kvar och lyssnar. De yrkesverksamma som vi har intervjuat vittnar om att det går att skapa trygga och öppna samtal om porr och samtycke genom att vara lyhörd och nyfiken. Vi behöver bli fler vuxna som tar ett gemensamt ansvar för att de här samtalen blir av och att barn och unga får det stöd de har rätt till.

Sannolikheten för att unga ska kunna utgå ifrån sin egen lust när de utforskar sex ökar förhoppningsvis om vi fångar upp funderingar och ställer frågor tidigt, innan kontakten med porr har skapat eventuellt negativa erfarenheter för de unga eller andra i deras närhet. Genom att få prata om porr och samtycke kan det bli lättare för barn och unga att känna in sina egna och andras gränser när de navigerar i en verklighet av förväntningar på vad sex ska vara.

## Referenser

- Allmänna Barnhuset (2021). Unga, sex och internet efter #metoo. Om ungdomars sexualitet och utsatthet för sexuella övergrepp och sexuell exploatering i Sverige 2020/2021. Stockholm: Stiftelsen Allmänna barnhuset.
- Barnkonventionen. (2018). Översättning till svenska (reviderad 2018) – Konvention om barnets rättigheter. Hämtad som pdf: <https://www.regeringen.se/rapporter/2018/06/konventionen-om-barnets-rattigheter-s2018.010/>.
- Barnombudsmannen (2020). Kartläggning av kunskap om pornografins inverkan på barn och unga – Delrapport 1: Kartläggning av forskning om pornografins inverkan på barn och unga (Dnr 2020-0063) Stockholm: Barnombudsmannen.
- Berg, L. (2016) "Fast jag har heller aldrig hört att jag juckar för lite". Unga män samtalar om lust, prestation och penetration. I boken "Ungdomar, sexualitet och relationer. Red. Elisabet Häggström- Nordin & Chris Magnusson. Studentlitteratur: Lund
- Brå, Den nya samtyckeslagen i praktiken, Rapport 2020:6.
- Brå, Våld i ungas parrelationer. Rapport 2021:15.
- Dawson, K., Nic Gabhainn, S., & MacNeela, P. (2020). Toward a Model of Porn Literacy: Core Concepts, Rationales, and Approaches. Journal of Sex Research, 57(1), 1–15.
- De Geer, J. (2021). Rung, N. (Red). Sexköparen. Stora Porrboken. Stockholm: Rebel Books.
- Donevan, M. (2021). Rung, N. (Red). Byta likes mot pengar. Stora Porrboken. Stockholm: Rebel Books.
- Fritz et al. (2020). A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography. Archives of Sexual Behaviour, 49(4).
- Fritz et al. (2020). Worse than objects: The depiction of black women and men and their sexual relationships in pornography.
- Folkhälsomyndigheten. (2019). Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige 2017. (Rapport SRHR2017). Solna: Folkhälsomyndigheten.
- Ingolfsdottir Åkerman, S. (2021). Rung, N. (Red). I porrfilmer säger tjejen aldrig nej. Stora Porrboken. Stockholm: Rebel Books.
- Jonsson, L & Svedin, CG. (2017). Barn utsatta för sexuella övergrepp på nätet. Fördjupningsrapport. Barnafrid 2017. Finns att hämta på [www.barnafrid.se](http://www.barnafrid.se).
- Kokrmaz, S. (2021) Youth Intimate Partner Violence in Sweden. Prevalence and young people's experiences of violence and abuse in romantic relationships. Diss. Studies in Social Work 42 - Stockholm University.
- Laack, S. (2008) Kukkunskap. En skrift om mannens kön. RFSU. <https://www.rfsu.se/globalassets/pdfs/kukkunskap.pdf>
- Martellozzo, E., Monaghan, A., Davidson, J., & Adler, J. (2020). Researching the Affects That Online Pornography Has on U.K. Adolescents Aged 11 to 16. SAGE Open, 10(1).
- Mattebo, M. (2014). Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents (Avhandling). Uppsala Universitet.
- Nash, V., Adler, J. R., Horvath, M. A., Livingstone, S., Marston, C., Owen, G., & Wright, J. (2016). Identifying the routes by which children view pornography online: Implications for future policy-makers seeking to limit viewing report of expert panel for DCMS. Department of Culture, Media and Sport.
- Nordstedt, H & Vallin, D. (2022) (O)lust. En kvalitativ studie om killars tankar och erfarenheter av pornografi. Examensarbete i socialt arbete, Marie Cedelsköld högskola. SOC63, VT22
- Olsson, H. (1981). "Det kärlekslösa patriarkatet; Beskrivning och analys av heterosexuell prostitution med män som köpare och kvinnor som prostituerade." i Prostitution Beskrivning Analys Förslag till åtgärder. Kapitel 9, 2.
- Pape, Pierrette. (2018). Prostitution and Its Impact on Youth: Violence, Domination and Inequality. ANTAYJAA: Indian journal of Women and Social Change.

Persson, O. (2021). Rung, N. (Red). If you can see her, you can be her. Stora Porrboken. Stockholm: Rebel Books.

Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and pornography: A review of 20 years of research. The Journal of Sex Research, 53(4–5), 509–531.

Reality Check. (2020). Porrkritiskt utbildningsmaterial som motverkar porrindustrins skadeverkningar. <https://reality-check.nu/>

Shor, E. (2019). Age, Aggression, and Pleasure in Popular Online Pornographic Videos. Violence Against Women. June; 25(8).

Sifo. (2021). Killars konsumtion och upplevelse av pornografi. Kantar Public, nov 2021. Beställd av MÄN. <https://mfj.se/documents/sifo-under-killar-och-porr>.

Skolverket. (2018). Redovisning av uppdrag att utvärdera det våldsförebyggande programmet Mentors in Violence Prevention. (2015:518).

SKR. (2018). Maskulinitet och psykisk ohälsa. Strategier för förbättringsarbete i vård och omsorg.

Stiftelsen 1000 Möjligheter. (2020). Ett år med ungarelationer.se – erfarenheter och kunskap om killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer. Stockholm.

Stockholms universitet. (2021). Utvärdering av Mentors in Violence Prevention i Sverige: Slutrapport. Barn- och ungdomsvetenskap: Forskning (2021:3).

Talita. (2019). Syns man inte, finns man inte – en inblick i den svenska porrindustrin. Stockholm: Talita.

Unizon. (2020). "Det är inte ok!". Unizons kvinnojourers, tjejjourers och ungdomsjourers erfarenheter och krav för att minska porrens skadeverkningar. Stockholm: Unizon.

Van Oosten, J. M., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2015). The influence of sexual music videos on adolescents' misogynistic beliefs: The role of video content, gender, and affective engagement. Communication Research, 42(7), 986–1008.

Vangeel, L., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2020). Does Adolescent Media Use Predict Sexual Stereotypes in Adolescence and Emerging Adulthood? Associations with Music Television and Online Pornography Exposure. Archives of Sexual Behavior, 49(4), 1147–1161.

Vera-Grey, F., McGlynn, C., Kureshi., I & Butterby, K. (2021). Sexual violence as a sexual script in mainstream online pornography. The British Journal of Criminology, 2021, 61.

Waltman, Max. (2016). Ingår i: Porr och prostitution: en rapport om utsatthet och efterfrågan, Stockholm: Unizon , 2016, s. 31–108.



## Bilaga 1

### Materialinsamling av chattar

Materialet består av chattar som kodats av volontärer som "porr" och har samlats in från 1 januari 2021 till maj 2023, totalt 278 chattar. Det genomfördes även en kompletterande sökning på chattar om kropp- och sexfrågor, den bidrog dock endast till fyra ytterligare chattar som uppfyllde kriterierna. Sammanlagt valde vi alltså att analysera 282 chattar närmare. Anledningen till att vi gjorde en kompletterande läsning av chattar med kropp- och sexfrågor har att göra med att erfarenheter av att ta del av mycket porr kan skapa frågor kring exempelvis penisstorlek, uthållighet vid omslutande sex och hur sex kan gå till. Vår genomgång visade dock inte på att de stödsökande eller volontärerna kopplade på frågor om porr särskilt ofta i dessa samtal. Det hände att volontärerna gjorde det, men de stödsökande hakade sällan på den ingången.

Alla 282 chattar bearbetades av oss som skrivit rapporten genom läsning och kontrollerande av kodning och innehållsvärde. Chattar som kodats som "porr" men inte innehöll något tydligt kring porr (om chatten till exempel felkodats av volontären), och chattar där enbart en mening om porr fanns med sorterades bort p.g.a. bristande innehåll. Likaså sorterades chattar med de stödsökande tjejer bort. Alla andra chattar (där kön inte framgår) läses som killar i rapporten då det är den målgruppen verksamheten vänder sig till.

Ytterligare kriterier var innehållsmässig längd, där chattar under 15 rader också sorterades bort då de gav för lite innehåll att analysera. I de fall där de stödsökandes berättelser känns igen i ytterligare en chatt eller flera har vi sammanfogat samtliga chattar för att läsa dem efter varandra och analysera språkbruket. Detta för att minska risken för att samma person analyseras som flera personer.

Till slut innehöll materialet 119 chattar som använts ytterligare för djupare analys genom tematisering och klustring. De teman som sedan vuxit fram innehåller verkliga exempel från chattarna.

För att skydda anonymiteten har citat från och beskrivningar av de stödsökande situation skrivits om för att minska risken av igenkänning. Vi växlar mellan att kalla de stödsökande för stödsökande, killar, besökare och användare. Viktigt att komma ihåg är att det inte går att göra generella antaganden om killar i allmänhet utifrån analysen av chattarna. Analysen säger däremot något om de besökare som kommer in på Killar.se.

## Material, verktyg och stöd

Genom Arvfondsprojektet **Killar om porr** har vi tagit fram material och verktyg för att stötta och möjliggöra samtal om porr och samtycke med barn och unga. Materialen och verktygen riktar sig till såväl professionella som föräldrar och andra viktiga vuxna, men också till killar själva. På nästa sida presenteras materialen och hur ni kan få mer information och var ni hittar dem.



Scanna QR-koderna för att  
läsa mer om materialen!

► UTBILDNING OCH HANDBOK FÖR PROFESSIONELLA

## Samtal med killar om porr och samtycke

Handboken och utbildningen riktar sig till dig som möter barn och unga i din yrkesvardag och vill bli bättre på att ta och initiera samtal om porr och samtycke. Här får du bland annat kunskap om vad unga själva säger om sin porrkonsumtion och en inblick i hur porrindustrin ser ut idag. Handboken innehåller två samtalsmaterial. Ett för dig som håller individuella samtal med unga, framför allt killar och ett annat för samtal i grupp med färdiga pass och övningar.

[LÄS MER OM UTBILDNINGEN OCH HANDBOKEN PÅ MÄN.SE](#) ►



► PODD OCH MÅLGRUPPSBERÄTTELSE

## Killar pratar om porr och samtycke

För att kartlägga och sprida killars egna tankar och upplevelser av porr och samtycke har vi samlat in målgruppsberättelser och producerat podden **Killar snackar med killar om porr**. Erfarenheter som tas upp av killarna är exempelvis hur de kom i kontakt med porr för första gången, hur de har upplevt att porr har påverkat dem och hur de tänker kring samtycke.

[PODDEN HITTAR DU PÅ KILLAR.SE](#) ► eller där poddar finns.

[LÄS ALLA MÅLGRUPPSBERÄTTELSE PÅ KILLAR.SE](#) ►



► SAMTALSMATERIAL FÖR FÖRÄLDRA OCH ANDRA VIKTIGA VUXNA

## Prata med unga om porr och samtycke

För att stödja föräldrar, vårdnadshavare och andra vuxna att ta och initiera trygga samtal med barn och unga har MÄN även tagit fram ett gratis och digitalt samtalsmaterial. Materialet består av tre delar: Del 1: Lär dig mer om porr och samtycke, Del 2: Förbered samtalen, samt Del 3: Ta samtalen.

[TA DEL AV HELA SAMTALSMATERIALET PÅ MÄN.SE](#) ►

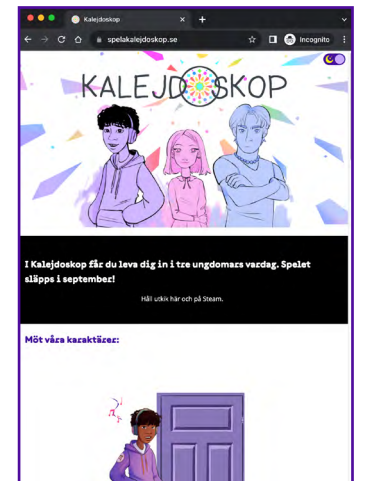


► ROLLSPEL

## Kalejdoskop

Kalejdoskop är ett digitalt rollspel tänkt att bidra med perspektiv och träna unga, framför allt killar, att sätta sig in i hur ens ageranden blir för andra. Bakgrunden är att våld, sexism och kränkningar sker regelbundet inom spelkulturen. Idén om rollspelet växte fram i en fokusgrupp bestående av killar med stort intresse för spel och dejting. Spelet skapas i samarbete med spelkulturförbundet Sverok, Futuregames och Changemaker Educations och beräknas vara färdigt vintern 2023.

[LÄS MER PÅ SPELAKALEJDOSKOP.SE](#) ►

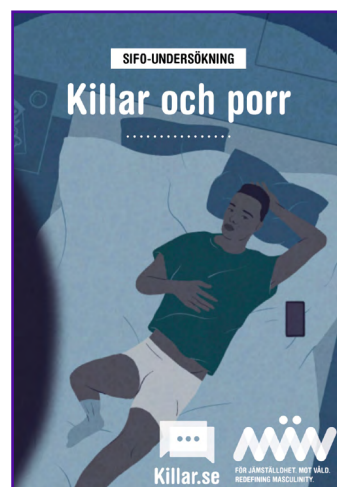


► SIFO-UNDERSÖKNING

## Killar och porr

Under hösten 2021 gjordes en nationell Sifo-undersökning där 1 000 killar i åldern 13–25 fick svara på en enkät om deras inställning till porr, hur ofta de tittar, vad de tittar på, hur de ser på sitt eget tittande, hur de upplever att de påverkas, samt en rad andra relaterade frågor.

[LÄS HELA SIFO-UNDERSÖKNINGEN PÅ MÄN.SE](#) ►



► AMBASSADÖRER

## Killar pratar med killar

Tretton killar mellan 17 och 24 år har rekryterats av MÄN och Sverok för att involvera andra killar inom spelkulturen i samtal om normer, makt, våld och sexism. Uppdraget som ambassadör går ut på att besöka spelföreningar fysiskt eller digitalt för att leda och underlätta samtal och reflektioner med stöd av ett anpassat metodmaterial.

Vill du veta mer eller tipsa någon som är med i en spelförening, [MEJLA INFO@KILLAR.SE](mailto:MEJLA.INFO@KILLAR.SE) ►





Vill du följa vårt arbete, få inbjudningar  
till våra evenemang samt tips och inspiration för  
att kunna engagera dig för en jämställd värld?

Besök vår hemsida **MÄN.SE** ►, signa upp dig på vårt  
**NYHETSBREV** ► eller följ oss i våra **SOCIALA MEDIER!** ►

► **Hemsida:** män.se ► **Facebook:** organisationen.man

► **YouTube:** @organisationenMAN

► **Instagram:** organisationen\_man ► **X (Twitter):** ManForJamst

► **Postadress:** Hammarby Allé 93, 120 63, Stockholm

► **E-post:** info@mfj.se

NYHETSBREV  
SIGN UP!



Killar.se



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN