



#killmiddag

MÄN & EGO

Ända sen jag och de omkring mig kom i pubertetsåldern har jag haft problem med min kropp. Den har för lite hår och skägg, jag har för liten kuk och det har varit för lite muskler. Det är inte bara kroppen som ska vara manlig – jag ska även bete mig manligt. Knulla mycket, vara proffs på bilar, datorer och bygg – och jag ska vara vara hård, känslolös och osårbar.

Jag lärde mig fort att om jag letade "fel" hos andra kunde jag lättare komma undan själv. Om jag skrek att någon annan var omanlig eller en fjolla blev jag själv inte offer för folks ord och blickar – istället fick jag status och blev en del av gruppen. Och även om jag inte alltid attackerade andra så jämförde jag mig alltid med dem, vilket jag fortfarande gör.

Jag trodde det här beteendet var nödvändigt när jag gick i högstadiet – för att överleva i den hårda miljön. Jag har tyvärr märkt att jag haft samma beteende i mina kompis- och kärleksrelationer. Jag har varit väldigt svartsjuk på mina partners när de till exempel pratat om sina sexliv innan mig. Då har jag har gett syrliga kommentarer och betett mig kyligt. Jag har räknat hur många jag legat med och jämfört med min partner – för att se om jag kan slappna av eller om jag behöver känna mig hotad. Det har även lett till att jag försökt kontrollera mina partners och att jag har försökt hålla koll på dem och vilka de är med."

Det här är bara en av alla berättelser vi anonymt fått in av män på frågan "Vad skulle du vilja prata om, om ingen dömer dig". Vi hoppas den kan inspirera dig att öppna upp och prata från hjärtat i följande samtal. I det här temat får du prata om hur ditt ego påverkar dig själv och andra. Du får prata om misstänksamhet, avundsjuka, status, hävdelse och utseende.

Uppvärmningspåståenden

Svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag har varit svartsjuk när någon jag varit kär i har umgåtts med andra
- Jag har ett bra självförtroende
- Jag har behandlat någon illa för att få status
- Jag tycker det är svårt att erkänna när jag har gjort något fel
- Jag tycker det är svårt att lita på andra män



#killmiddag

MÄN & EGO

Frågor

- **När blir du avundsjuk/svartsjuk och hur känns det? Ge gärna ett exempel.**
Möjlig följdfråga: Vad gjorde du av svartsjukan? Hur vill du agera i framtiden?
- **Brukar du tänka på delar av ditt utseende som manliga/omanliga? Hur, i sådana fall?**
Möjlig följdfråga: Är du nöjd med din kropp och ditt utseende? Varför, varför inte?
- **Finns det egenskaper och saker som en man "ska kunna", som du känner att du inte klarar av?**
Möjlig följdfråga: Hur känns det? Vad gör det med din självkänsla?
- **Hur känns det om någon ifrågasätter dig inför andra? Till exempel på sociala medier.**
Möjlig följdfråga: Brukar du gå i försvarsställning eller har du lätt för att ändraåsikt om du inser att du har fel? Brukar du visa att du tvivlar?
- **Har du svårt att säga förlåt eller be om ursäkt till andra?**
Möjlig följdfråga: Om du har svårt med det, vad gör du istället för att säga förlåt eller be om ursäkt?
- **När har du känt att du inte lever upp till bilden av hur en man ska vara?**
Möjlig följdfråga: Vad har du gjort då för att få bort den känslan?
- **Brukar du jämföra dig med andra män? Hur?**
Möjlig följdfråga: Brukar du känna dig misstänksam, missunnksam eller avundsjuk mot andra män? Varför tror du att du känner så?
- **Hur känns det för dig när någon i din närhet försöker hävda sig eller trycka ner dig för att själv få status? Ge gärna exempel på när det har hänt.**
Möjlig följdfråga: Har du gjort så själv? Vad hände?

Fördjupningsfrågor

- **Hur känns det för dig när du misslyckas eller förlorar bland andra män?**
Möjlig följdfråga: Vad skulle kunna få dig att känna annorlunda?
- **Hur reagerar du när en partner pratar om sexuella erfarenheter som hen haft innan dig/vid sidan av dig?**
Möjlig följdfråga: Varför tror du att du känner så?
- **Hur skulle du vilja hantera din svartsjuka på ett bra sätt?**
Möjlig följdfråga: Hur skulle du kunna uppnå detta?
- **Gömmer du egenskaper, beteenden eller delar av ditt utseende för andra?**
Möjlig följdfråga: Gömmer du något specifikt – för att det känns omanligt?
- **Tror du att du bidrar till att göra andra män osäkra på sig själva? Hur?**
Möjlig följdfråga: Finns det situationer då du gör detta medvetet?