



#killmiddag

MÄN & SEX

Senaste tiden har jag funderat på varför jag har sex. Jag har märkt att det är jättesvårt för mig att veta om jag vill ha sex eller inte. Det har hänt väldigt många gånger att jag under sex har tappat lusten men ändå fortsatt. Jag har förstätt nu att det krävs att jag är kåt och att de jag vill ha sex med är kåta för att det ska finnas ett skäl att göra något sexuellt.

Jag har också haft sex av riktigt dåliga skäl: för att vara manlig, för att det förväntas av mig, för att få status och så vidare. Alltså massa andra skäl än att jag är kåt i stunden. Jag har så svårt att lämna alla de skälen och tankarna utanför – när jag ligger med någon.

Jag har inte heller varit bra på att lyssna på de jag vill ha/har sex med. Det tog mig alldeles för lång tid att förstå vad samtycke är och att det är grunden för allt sex. Att det är mitt ansvar att aktivt leta efter signaler på att en annan person vill ha sex med mig. Om jag är osäker ska jag fråga eller sluta. Ska jag vara helt ärlig är jag inte helt säker än idag på hur jag ska kolla av samtycke på bästa sätt."

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 sex, sexualisering, kommunikation, kåthet, prestationskrav, porr, samtycke med mera.

Uppvärmningspåståenden

Svara JA/NEJ om de stämmer på dig:

- Jag har känt mig sexuellt otillräcklig
- Får jag chansen att ligga så tar jag den
- Jag har tappat lusten under sex utan att avbryta sexet
- Jag har inte varit tillräckligt lyhörd i sexuella situationer
- Jag skulle kunna prata om porr med min mamma

Frågor

- Har du känt att det finns prestationskrav/förväntningar på dig när det gäller sex? Hur påverkas du av det?
Möjlig följdfråga: Varför vill/ville du ha sex första gången?
- Har du velat prata om det sexliv du delar med en person – men inte kunnat?
Möjlig följdfråga: Vad tror du att det leder till?



#killmiddag

MÄN & SEX

- **Brukar du kolla på porr? Hur tror du att det påverkar dig och din syn på sex?**
Möjlig följdfråga: Vad har porr lärt dig att andra gillar/tänder på hos män? Tror du det stämmer i verkligheten?
- **Har du gått över en annan persons gräns någon gång?**
Möjlig följdfråga: Tänk efter – har du tjatat på/övertalat någon till att ha sex med dig?
- **Hur ser du till att personen du frågar känner sig bekväm med att inte säga ja till sex?**
Möjlig följdfråga: Hur märker du om någon visar dig samtycke till något sexuellt?
- **Har du tagit initiativ till sex fast du egentligen inte hade lust? Varför?**
Möjlig följdfråga: Hur ser du till att du bara har sex när du vill/känner lust? Hur mår du efter sex då du inte haft lust?
- **Har du upplevt att din kropp inte svarar på "rätt sätt" under sex? T.ex. haft svårt att bli/förbli hård/våt? Om ja, hur kändes det?**
Möjlig följdfråga: Finns det några specifika situationer där det här händer oftare?
- **Tycker du att ett förhållande måste innehålla mycket sex för att vara bra?**
Möjlig följdfråga: Har du haft sex för att du tror att det ska hålla ett förhållande vid liv?

Fördjupningsfrågor

- **Har du någon gång velat testa något nytt, sexuellt, men inte vågat? Hur skulle du kunna göra för att våga testa?**
Möjlig följdfråga: Hur reagerar du om personen du har sex med vill testa något nytt?
- **Har du någon att prata med om sex?**
Möjlig följdfråga: Hur ser du till att vara en bra samtalspartner till personer som vill prata om sex med dig? Har du varit en dålig samtalspartner någon gång?
- **Om du haft sex, tänk på den senaste gången. Var det skönt för dig? Var det skönt för den du hade sex med?**
Möjlig följdfråga: Hur tar du ansvar för att sex är skönt för de du har sex med? Och hur kan du veta att det är skönt?
- **Är du rädd för något när du ska ha sex?**
Möjlig följdfråga: Hur skulle det kännas att berätta detta för en sexuell partner?
- **Känner du att det är svårt att vara intim/nära andra utan att det är kopplat till sex?**
Möjlig följdfråga: Har du haft sex ändå, fast du egentligen bara ville vara nära någon?