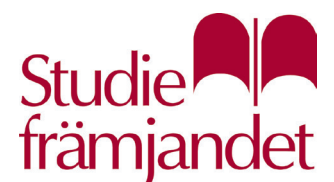


ALLT VI INTE PRATAR OM

STUDIEPLAN



Innehåll

Inledning	sid 3
Studiecirkeln "Allt vi inte pratar om"	sid 4
Inför er studiecirkel	sid 5
Träff 1: Män och kärlek	sid 8
Träff 2: Män och skörhet.....	sid 10
Träff 3: Män och sex	sid 12
Träff 4: Män och flyktvägar	sid 14
Träff 5: Män och vänskap.....	sid 16
Träff 6: Män och ego.....	sid 18

Inledning

Vad skulle du som man vilja prata om, om ingen dömde dig? *Allt vi inte pratar om* är en satsning som är tänkt att inspirera killar och män att börja prata om sådant som män annars inte pratar om. Initiativet kommer bland annat från Ida Östensson, grundare av stiftelsen Make Equal, som allt sedan debatten om övergrepp på festivaler har uppmanat killar och män att prata med varandra om närhet, normer, gruppsyck, sex och kärlek.

2016 års uppmärksammade övergrepp på festivaler runt om i Sverige hade fått Ida att uppmana män att samlas kring killmiddagar för att prata med varandra om närhet, normer, gruppsyck, sex och kärlek. Konceptet spred sig snabbt och en av alla de män som bjöd in till killmiddag var författaren Thor Rutgersson. Men han tyckte att det var svårt att öppna sig och verkligen snacka ärligt om sådant som killar och män aldrig eller nästan aldrig pratar om. Thor skrev ett långt mail till Ida med huvudfrågan:

“Kan vi göra något mer som hjälper oss män att prata öppet och ärligt om hur vi mår och vad vi gör?”

Den frågan är grunden till satsningen *Allt vi inte pratar om* och också utgångspunkten i denna studieplan.



Mars 2018

Projektledare: Jonas Kofod

Text: Jonas Kofod & Anna Lillkung

Grafisk form: Anna Lillkung

Illustration: Gilma Sobrino Rada

Formgivare för satsningen

Allt vi inte pratar om: Michelle Nafar

& Gilma Sobrino Rada

studieframjandet.se

alltviintepratarom.se

Studiecirkeln *Allt vi inte pratar om*

Satsningen *Allt vi inte pratar om* syftar till att få flera män att prata om allt som män normalt sett inte pratar om. Den här studieplanen ska vara ett pedagogiskt stöd för fler att prata om de teman som tas upp i satsningens bok och podd – i studiecirkelform. Studieplanen utgår från satsningens sex teman: kärlek, skörhet, sex, flyktvägar, vänskap och ego.

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som av eget intresse samlas för att lära sig tillsammans.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Studiefrämjandet kan hjälpa er med planering, material, lokal eller nätbaserade lösningar. Dessutom har vi ett brett nätverk med kunskap och erfarenhet från många områden. Studiefrämjandet är ett av tio studieförbund som får ekonomiskt stöd av stat, landsting och kommun, för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

Några grundregler:

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studiefrämjandet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal då vi bland annat berättar vad Studiefrämjandet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studiefrämjandets ledarutvecklingsprogram.

Inför er studiecirkel

Den här studieplanen vänder sig till dig som vill fördjupa dig i frågeställningarna som lyfts inom satsningen *Allt vi inte pratar om*. Materialets huvudsakliga målgrupp är män och killar men de flesta frågor går att diskutera i grupper av människor med olika könstillhörighet.

Studieplanen bygger på boken och podden *Allt vi inte pratar om*, som är en satning av jämlikhetsstiftelsen Make Equal. En grundförutsättning är därför att deltagarna i studiecirkeln antingen läser boken eller lyssnar på podden innan eller under studiecirkelns gång. I materialet finns hänvisningar till boken och podden så att ni alltid kan gå tillbaka och läsa/lyssna på specifika delar.

Studieplanen består av sex träffar, en träff per tema i *Allt vi inte pratar om*. Ni kan själva bestämma om ni vill prata om alla sex teman eller välja ut färre. Ni kan också välja ett tema och fördjupar er ordentligt i det under tre träffar. Se tips på upplägg nedan.

Studieplanen är ett komplement till och en fördjupning av de korta samtalsguider som finns i boken och de längre som finns på killmiddag.se. Varje träff fokuserar på några ämnen med tillhörande frågor. Prata om alla eller välj ut de frågor ni tycker är mest intressanta. Frågorna ställs på olika nivåer, från övergripande samhällsnivå till individnivå.

Det kan vara bra att diskutera vilka syften ni som deltagare har med att delta i studiecirkeln. Vårt förslag är att själva samtalet är syftet. Men det går förstås att använda studieplanen för andra syften.

Förslag på upplägg av studiecirkel

- Gå igenom samtliga sex teman där ni under varje träff pratar utifrån ett tema.
- Välj ut tre områden att särskilt fokusera på. Exempelvis kan ni fokusera på olika typer av relationer och välja avsnitten om vänskap, kärlek och sex. Eller så kan ni prata om psykisk (o)hälsa genom att välja avsnitten skörhet, flyktvägar och ego.
- Välj bara ett av materialets teman och fördjupa er ordentligt i detta under tre träffar.

Material

Utöver denna studieplan behöver ni antingen ha tillgång till boken eller podden. Boken *Allt vi inte pratar om* kan beställas via exempelvis AdLibris. Ni kan också fråga er lokala Studieförbundet-avdelning om de har kopior de kan låna ut. Poddavsnitten hittar ni där poddar finns.

Ni kan också läsa mer om satsningen på alltviintepratarom.se.

Innan ni börjar

I samband med eller innan första träffen är det bra att prata om vad ni vill få ut av träffarna. Kanske är ni en grupp som inte känner varandra sedan tidigare? Då är det bra att lära känna varandra lite innan ni börjar.

En del frågor kan uppfattas som väldigt personliga. Fundera gärna över hur ni hanterar detta i gruppen så att alla känner sig bekväma.

Finns det behov av att generellt diskutera boken/podden innan ni sätter igång? Det kanske är viktigt för er att bestämma vilket upplägg ni ska ha på studiecirkeln. För att hjälpa er på vägen har vi satt ihop ett förslag på hur ni kan starta upp studiecirkeln. Detta kan utgöra en del av första träffen eller göras som en separat träff.

1) Presentera er för varandra på valfritt sätt. Låt gärna alla berätta varför de ville delta i studiecirkeln.

2) Behovsrunda. Ett enkelt sätt att göra detta är att alla får fundera på och skriva ner sina behov och sedan berätta om dem för varandra. Syftet är att skapa en trygg atmosfär i gruppen där alla inkluderas. Detta skapar förståelse för andras behov och agerande.

3) Hur hanterar ni personliga erfarenheter som delas i gruppen? Vårt förslag är att ni bestämmer att samtliga personliga erfarenheter som delas i gruppen också stannar i gruppen.

4) Besluta om vilka samtalsnormer ni vill ska gälla under studiecirkeln. Gör detta genom att låta alla skriva ner hur ni ska agera under studiecirkeln samtals. Dela med er och besluta gemensamt. Några förslag från oss är att:

- Inleda varje fråga/del med en runda där alla som vill får komma till tals.
- Låta alla prata till punkt. Ett tips är att använda någon form av markör t ex en penna som den som pratar håller i. Övriga lyssnar.
- Tolka snällt och döm inte.
- Uppmuntra varandra att sätta ord på svåra tankar.

5) Prata om vilka olika syften med studiecirkeln som finns i gruppen. Olika personer kan vilja ha ut olika saker och genom att redan nu prata om detta får ni möjlighet att anpassa studiecirkeln utifrån dessa om ni vill. Eller så ser ni det bara som ett sätt att tydliggöra att det finns olika syften och så blir ni medvetna om dessa.

6) Bestäm tillsammans ett upplägg för hela studiecirkeln. Ska ni prata om samtliga teman eller bara vissa? Utöver de förslag som ges på föregående sida kan ni förstås också hitta egna upplägg. När ni gjort detta är det bara att sätta igång!

Delaktighet

Det är viktigt att alla i studiecirkeln är delaktiga i de samtal ni har. Tänk därför på hur ni skapar för-

Tips!

Prata alltid i "jag"-form snarare än i generaliserande termer som "man/män" eller "folk".

Tips!

I varje avsnitt i boken och podden utmanar Ida Östensson män till handlingar utifrån varje tema. Där finns också tips till män från andra män. Gör dessa eller någon/några av dessa och prata i studiecirkeln om hur det har känts att göra dem och vilken skillnad det gjort.

utsättningar för allas delaktighet. Om ni är en stor grupp, över fem personer, kan ni tänka på att dela upp gruppen i mindre grupper för att alla ska komma till tals.

Vi uppmuntrar er också att tänka på att olika människor fungerar olika i grupp. Vissa behöver mer tid att tänka innan de pratar medan andra gärna pratar först och tänker sen. Ha beredskap för att inkludera alla och var observanta på hur mycket olika individer pratar.

Var också uppmärksamma på olika typer av behov i gruppen. Kanske är det svårt för vissa att läsa frågor eller förstå innehållet. Hjälpt då varandra så att alla förstår och kan vara delaktiga.

Efter sista träffen

Oavsett om ni träffas tre gånger eller en hel termin är ett bra avslut viktigt. Ni bestämmer själva hur ni gör, men vi föreslår att ni pratar om och utvärderar er upplevelse av studiecirkeln. En bra idé är att summera det ni har pratat om under samtliga träffar. Därefter kan ni låta alla dela med sig av sina generella upplevelser av studiecirkeln och hur era samtal har påverkat i vardagen. Ni kan också sammanställa en lista med era viktigaste medskick till varandra och andra män. Spara den eller dela den under #alltviinteprataram

Vill ni dela med er av feedback kring studieplanen så skriv ner denna och skicka till er lokal kontakt på Studiefremjandet.

ORDLISTA

EGOBOOST En handling, aktivitet eller situation som stärker ditt ego/ger dig bekräftelse.

FLYKTVÄG Aktivitet eller handling som kan väljas när en är i en svår situation och som tillfälligt sätter en i en mer bekväm situation.

KÖNSIDENTITET En persons självidentifierade kön.

LOCKER ROOM TALK Grovt eller vulgärt snack som ofta involverar att en skryter om sina sexuella erfarenheter.

NORMER Allmänt delade, men ofta underförstodda regler och förväntningar som

gäller för beteende i social gemenskap och/eller i samhället i stort.

SAMHÄLLSSTRUKTUR Mönster, oskrivna regler och institutioner i samhället som får oss att tänka och bete oss på ett visst sätt.

SAMTYCKE I studieplanen används ordet samtycke i förhållande till sex och sexuell aktivitet. Samtycke innebär att inblandade parter säger "ja" eller på annat sätt explicit uttrycker sin vilja att ha sex med varandra.

TVÅSAMHET Tanken som uppmanar till ett nära förhållande mellan endast två personer som i viss mån ska begränsa sitt umgänge med andra än varandra.

Träff 1: Män och kärlek

Första träffen handlar om män och kärlek. I avsnittet diskuterar Farzad Farzaneh och Kodjo Akolor vad kärlek betyder för dem. De går igenom hur kärlek yttrar sig, olika regler och normer, otrohet, roller i en relation och hur de upplevt kärlek i sina olika relationer.

Förberedelser:

- 1) Läs eller lyssna på "Män och kärlek".
- 2) Välj ut tre saker som du tänkte på när du läste kapitlet eller lyssnade på avsnittet.
- 3) Skriv ner en fråga som du skulle vilja ha svar på av de andra i gruppen.

Innan ni börjar samtala:

- 1) Gör en lägesrunda där alla får berätta hur de mår.
- 2) Gör därefter en runda där alla får dela med sig av en sak de har tänkt på kring dagens tema.
- 3) Samla in alla frågor som skrivits och lägg i en hög. Dessa kan användas om ni har fastnat och behöver komma igång igen. Eller i stället för våra frågor.

Olika sorters relationer

Kodjo och Farzad delar sina syner på olika stadier av kärlek och vad en relation är.

- Hur definierar du förälskelse, kärlek och att älska? Vad är en kärleksrelation för dig?
- En kärleksrelation är ofta synonymt med tvåsamhet (två personer i relationen). Vad är era tankar om flersamhet (fler än två i relationen), vänner, familj, sexuell relation och ensamhet (kärlek till sig själv)? På vilka sätt skiljer sig dessa åt?
- Vad förväntar du dig från olika relationer? Ställer du olika krav på dina relationer beroende på om det är en kärleks-, vänskaps- eller familjrelation?
- På vilket sätt förespråkar samhället olika relationer? Hur kan det påverka hur du definierar relationer? Vilka sorts relationer tycker ni är mer accepterade i samhället än andra?

- På vilket sätt tycker ni att samhället är uppbyggt utifrån parrelationen som norm? Hur ser ni på det?

Kärlek och regler

I avsnittet pratar Farzad och Kodjo om otrohet, gränsen för otrohet och olika normer som rör kärlek och förhållanden – och som inte alltid diskuteras.

- Vilka "regler" gäller om du är i en (kärleks)relation? På vilket sätt kommer du och din partner överens om dem? Vad kan lämnas osagt? Skiljer sig reglerna åt för kvinnor och män?
- Hur tycker ni att vi borde prata om regler i ett förhållande? Vad kan du göra för att tydligare kommunicera med din partner om vad som gäller i er relation?
- På vilka sätt tror ni att samhällsstrukturer, så som en stark tvåsamhetsnorm eller intryck vi får från media av hur kärlek "ska vara", påverkar hur du agerar i kärleksrelationer?
- Var går gränsen för otrohet och vem avgör det?
- Varför tror ni att otrohet, eller att vara förälskad i någon annan än sin partner, är så tabubelagt?
- Agerar omgivningen annorlunda om en man respektive en kvinna är otrogen? Vad beror det på i så fall? Hur agerar du?
- På vilket sätt kan reglerna ändras i ett förhållande med tiden? Vad är era tankar om att Farzad valt att berätta för sin partner när han varit förälskad i någon annan?

Kärleksideal och roller i relationer

Kodjo och Farzad pratar om förväntningar och ideal de haft gällande relationer. De pratar även om att ett uppbrott kan kännas som ett misslyckande.

- Vad har du för bild av en bra och en dålig relation?
- Hur hanterar du en dålig relation eller ett uppbrott? Vad är "lyckad kärlek"?

- Varför tror ni att det känns som ett misslyckande om en relation inte längre fungerar? För vem är det ett misslyckande? Vilka faktorer påverkar vad vi ser som misslyckanden när det gäller kärlek?
- I boken nämner Thor att kvinnor oftast utmålas som projektledaren i familjen, den som håller koll på födelsedagar och presentköp. På vilka sätt tycker ni att män och kvinnor kan ha olika roller i en relation? Vad kan detta ha för konsekvenser? Vad kan du som man göra för att ta ansvar för eventuella konsekvenser?
- I bokkapitlet nämner de att kvinnor måste ta större emotionellt ansvar i en relation om mannen pratar känslor enbart med sin partner medan kvinnor överlag bearbetar sina känslor genom vänner. På vilka sätt kan det vara problematiskt? Med vem och på vilket sätt pratar du om känslor? Vem kan en prata med i stället för sin partner?
- Vad kan du som man göra för att ta likvärdigt emotionellt ansvar i en relation?

Avslut

- 1) Summera vad ni har pratat om. Detta kan göras av cirkelledaren eller av alla. Om ni vill och alla känner sig bekväma med det kan ni dokumentera vad ni pratat om/kommit fram till under träffen. Dokumentation är endast till för er själva och får inte spridas utanför gruppen utan allas godkännande.
- 2) Gör en runda där alla får dela med sig av vad de tar med sig från träffen. Uppmuntra gärna alla att dela med sig av något konkret som de kommer göra utifrån dagens samtal.
- 3) Välj en utmaning eller tips och testa det tillsammans nästa gång, gärna längre. Dela sedan hur det känts att genomföra utmaningen/tipset vid nästa tillfälle.
- 4) Bestäm när ni ska träffas nästa gång!



Träff 2: Män och skörhet

Andra träffen handlar om män och skörhet. Thaiboxaren Sanny Dahlbeck berättar om sin syn på manlighet, normer, känslor och skörhet.

Förberedelser:

- 1) Läs eller lyssna på "Män och skörhet".
- 2) Välj ut tre saker som du tänkte på när du läste kapitlet eller lyssnade på avsnittet.
- 3) Skriv ner en fråga som du skulle vilja ha svar på av de andra i gruppen.

Innan ni börjar samtala:

- 1) Gör en lägesrunda där alla får berätta hur de mår.
- 2) Gör därefter en runda där alla får dela med sig av en sak de har tänkt på kring dagens tema.
- 3) Samla in alla frågor som skrivits och lägg i en hög. Dessa kan användas om ni har fastnat och behöver komma igång igen. Eller i stället för våra frågor.
- 4) Om det inte är första träffen, dela hur det gått med utmaningarna/tipsen.

Skörhet och att visa känslor

"Det är inte okej för män att vara sköra" säger Thor i avsnittet, medan Sanny berättar om sina egna svårigheter med att prata om och visa känslor.

- Vad betyder det att vara skör? När känner du dig trygg att vara skör och visa känslor? Med vem?
- När har du själv tyckt eller upplevt att det inte är okej för män att vara sköra? Med vem och i vilka sammanhang?
- Tycker du att dina åsikter om när och hur män får vara sköra stämmer överens med de åsikter som samhället i övrigt har? Varför/varför inte? Om inte, hur påverkar det dig?
- På vilka sätt får män visa känslor? (Utgå från er själva eller hur ni upplever att andra ser på det) Ser det annorlunda ut för kvinnor? Hur upplever du som man att detta påverkar dig? Vad kan du göra för att förändra detta?

Andra utlopp för känslor

Avsnittet handlar också om olika sätt att trycka ner sina känslor, t.ex. genom träning, ohälsosamma vanor eller att helt enkelt stänga in känslor.

- På vilka olika sätt får ni utlopp för era känslor? Har ni använt mer destruktiva sätt för att få utlopp för känslor, t.ex. genom våld, alkohol eller liknande? Hur kändes det?
- Hur vill du kunna visa känslor? Vad kan du dela med familj, vänner, partners, jobbkamrater?
- Var går dina gränser för vad du visar/delar med andra?

Manlighet och vardagliga normer

Sanny säger att han har blivit inpräntad i vad det betyder att vara manlig sedan han var liten, och diskuterar olika "manliga" beteenden och mönster.

- Utifrån era erfarenheter, varifrån kommer informationen om vad som anses vara manligt och kvinnligt? Vad tänker ni på när ni hör de orden? Vilka av associationerna tycker ni är problematiska/mindre problematiska?
- På vilket sätt kan jargongen variera mellan män? Varför blir det "locker room talk", som Thor nämner, med vissa män och inte med andra?
- Varifrån kommer könstypiska "vanor" (ex. betala notan på dejt, bära tunga saker etc)?
- Hur ofta agerar du enligt de normer som förväntas av dig som man? När kan det vara problematiskt och varför?

Förebilder och stöd

Sanny och Thor pratar om vikten av förebilder och vilka män i Sannys närhet som var viktiga för honom under hans uppväxt när hans närmsta manliga förebild inte fanns där. Sanny säger även att han borde gå i terapi.

- Sanny säger att han främst vågat visa sig skör med sina flickvänner. Varför tror ni att det är så? Hur får du stöd som man om du inte har någon du kan visa/dela känslor med?
- Vart ska en vända sig om en inte vill prata om tankar och känslor med sina vänner eller sin familj? Vad tycker ni om terapi?
- Är det okej för dig som man att vara öppen med att vilja gå i terapi för att hantera dina känslor? Om nej, varför inte?
- Vilka manliga förebilder har du/har du haft? På vilka sätt har de påverkat dig (positivt eller negativt)?
- Vilka sorts förebilder tycker ni behövs för att män ska bli bättre på, eller uppmuntrade, att visa känslor?

Avslut

- 1) Summera vad ni har pratat om. Detta kan göras av cirkelledaren eller av alla. Om ni vill och alla känner sig bekväma med det kan ni dokumentera vad ni pratat om/kommit fram till under träffen. Dokumentationen är endast till för er själva och får inte spridas utanför gruppen utan allas godkännande.
- 2) Gör en runda där alla får dela med sig av vad de tar med sig från träffen. Uppmuntra gärna alla att dela med sig av något konkret som de kommer göra utifrån dagens samtal.
- 3) Välj en utmaning eller tips och testa det tills tidigast nästa gång, gärna längre. Dela sedan hur det känts att genomföra utmaningen/tipset vid nästa tillfälle.
- 4) Bestäm när ni ska träffas nästa gång!

Gråt
nu
DU BEHÖVER
Det här

Träff 3: Män och sex

Tredje träffen handlar om män och sex. Philip Botström och Harry Skärlund pratar i två podd-avsnitt och boken om sina kroppar, gränser, förväntningar kring sex, porr och skam.

Förberedelser:

- 1) Läs eller lyssna på "Män och sex".
- 2) Välj ut tre saker som du tänkte på när du läste kapitlet eller lyssnade på avsnittet.
- 3) Skriv ner en fråga som du skulle vilja ha svar på av de andra i gruppen.

Innan ni börjar samtala:

- 1) Gör en lägesrunda där alla får berätta hur de mår.
- 2) Gör därefter en runda där alla får dela med sig av en sak de har tänkt på kring dagens tema.
- 3) Samla in alla frågor som skrivits och lägg i en hög. Dessa kan användas om ni har fastnat och behöver komma igång igen. Eller i stället för våra frågor.
- 4) Om det inte är första träffen, dela hur det gått med utmaningarna/tipsen.

Sex och förväntningar

Harry, Philip och Thor diskuterar kroppsideal och -funktion, och vilka förväntningar som finns på män i sexuella relationer.

- Hur nyanserad bild får vi av hur kroppen ser ut? Finns ett mansideal? Om ja, på vilket sätt?
- Hur mycket påverkar porr- och underhållningsindustrin? Vad gör det med din egen självbild?
- Varför tror ni att det är så viktigt med erektion? Hur kan vi avdramatisera det?
- Harry och Philip pratar om kukens funktion och utseende. Vilka förväntningar finns på dig som kukbärare? Hur påverkar dessa förväntningar dig och dina känslor kring din kuk?
- Hur lär vi oss om sex och kroppen generellt? Hur skulle du ha velat lära dig om sex när du var yngre?

Kommunikation om/kring sex

Philip och Harry pratar om kommunikation och sex. De säger bl.a. att de sällan kommunicerar verbalt under sex, att det är få som offentligt pratar om sex och att det inte är lätt att prata om sex med vänner.

- När och hur pratar du om sex med andra? Med vem? Hur pratar du om sex tillsammans med en partner?
- Hur kommunicerar du att du vill ha sex med någon? Hur reagerar du om hen med kropp och/eller ord säger nej? Hur upptäcker du ett nej?
- Vad är svårt att prata om när det gäller sex? I vilka sammanhang är det svårt att höra någon annan prata om sex?
- Varför pratar så få politiker/offentliga personer om sex? Varför tror ni att sex anses vara privat och tabubelagt? Vad blir resultatet av det?
- Hur pratar karaktärer om sex i filmer och TV-serier? Hur tror ni att det påverkar er kommunikation om och kring sex?
- På vilka sätt skulle du vilja bli bättre på att kommunicera kring sex? På vilka sätt tycker du att samhället/media borde prata om och skildra sex för att ge en annan bild av det?

Sex och gränser

Harry, Thor och Philip diskuterar även gränser. Både gränser när det gäller att flirta/ragga och gränser när det gäller sex.

- Samtycke – hur visar/kommunicerar du det? Hur tolkar du samtycke från en partner?
- När är det svårt att veta vad din partner vill? Hur agerar du om du märker att du gått över någon annans gräns?
- Hur diskuterar du gränser och att testa nya saker med en partner? Vilken roll har verbal/icke-verbal kommunikation? När kan det uppstå missförstånd och hur hanterar du sådana?
- Hur gör du när du flirtar med någon? Hur ser samtycke ut i de sammanhangen?

- Hur flirtar karaktärer i filmer/TV-serier? Hur ser samtycke ut där? Vad anser ni om låtar som "Blurred lines" som nämns i podden?
- På vilka sätt kan vi bli bättre på att respektera varandras gränser?

Sex och dejting

Avsnittet handlar också om sex i förhållande till att dejta – och att ha olika förväntningar.

- Hur skiljer ni på sex som uttryck för attraktion och som uttryck för kärlek? I vilka sammanhang är det tydligt att det handlar om engångsligg? När är det inte det?
- Hur mycket ansvar ligger på dig att kommunicera till en annan person om du söker en sexpartner eller något mer? Vad vill du att en sexpartner kommunicerar till dig?
- Harry beskriver en press på att han borde ha legat med flera människor. Varifrån kommer den pressen? Hur kan den pressen påverka dig och hur hanterar du den?

Porr som normskapare

Det andra poddavsnittet om sex fokuserar mer på porr. Philip och Harry delar sina tankar om porr och hur porr kan skapa problematiska normer.

- Hur ser kroppar och sex ut i porr? Vad kan vara dåligt/bra/problematiskt med bilderna i porr?

- Vad är era tankar kring porrimpotens, som Harry pratar om i poddavsnittet?
- Hur tror ni att bilden av mannen som "dominant" och kvinnan som "underlägsen" i sexuella relationer påverkar oss? Hur förhåller du dig till den bilden?
- Vilka krav ställer bilderna vi får från porr på män? På vilka sätt kan de påverka dig?
- Thor pratar om sexualisering och objektifiering av kvinnor som följd av porr och media. På vilka sätt kan/borde en motarbete sexualisering av kvinnor? På individ- och samhällsnivå?

Avslut

- 1) Summera vad ni har pratat om. Detta kan göras av cirkelledaren eller av alla. Dokumentera om ni vill och alla känner sig bekväma med det. Dokumentationen är endast till för er själva och får inte spridas utanför gruppen utan allas godkännande.
- 2) Gör en runda där alla får dela med sig av vad de tar med sig från träffen. Uppmuntra gärna alla att dela med sig av något konkret som de kommer göra utifrån dagens samtal.
- 3) Välj en utmaning eller tips och testa det tills tidigast nästa gång, gärna längre. Dela sedan hur det känts att genomföra utmaningen/tipset vid nästa tillfälle.
- 4) Bestäm när ni ska träffas nästa gång!

Tänk om
JAG INTE FÅR
UPP DEN!

Träff 4: Män och flyktvägar

Fjärde träffen handlar om män och flyktvägar. Ali Boulala delar med sig av sina erfarenheter av alkohol-, drog- och porrberoende.

Förberedelser:

- 1) Läs eller lyssna på "Män och flyktvägar".
- 2) Välj ut tre saker som du tänkte på när du läste kapitlet eller lyssnade på avsnittet.
- 3) Skriv ner en fråga som du skulle vilja ha svar på av de andra i gruppen.

Innan ni börjar samtala:

- 1) Gör en lägesrunda där alla får berätta hur de mår.
- 2) Gör därefter en runda där alla får dela med sig av en sak de har tänkt på kring dagens tema.
- 3) Samla in alla frågor som skrivits och lägg i en hög. Dessa kan användas om ni har fastnat och behöver komma igång igen. Eller i stället för våra frågor.
- 4) Om det inte är första träffen, dela hur det gått med utmaningarna/tipsen.

Olika flyktvägar

Avsnittet handlar om hur enkelt det är att använda sig av olika flyktvägar i stället för att hantera starka känslor och svåra händelser i livet. I Alis fall handlade det exempelvis främst om droger.

- Thor beskriver sina olika typer av flyktvägar för att slippa hantera jobbiga känslor. Känner du igen mönstret? Vad tror du det beror på att du/ni hanterar jobbiga känslor på liknande sätt?
- Att dölja och döva verkliga känslor med tillfälliga kickar – vad gör det med oss? Vad är ett bra sätt att hantera känslor? Finns det?
- När tycker ni att en flyktväg blir ett problem? Vem faller ansvaret på för att hjälpa?

- Vilka flyktvägar är mer "okej" ur ett samhälleligt perspektiv, och varför?
- Alla mår mer eller mindre dåligt ibland, som en naturlig del av livet. Varför pratar vi i allmänhet och män i synnerhet så sällan om dessa saker?
- I vilka situationer har användandet av en flyktväg utsatt människor i er närhet för lidande?
- Det finns en tydlig koppling mellan alkohol och våld (*Alkohol och våld, 2017, IOGT-NTO*) och att män är överrepresenterade i både vålds- och missbruksstatistik (*BRÅ*). Varför tror ni att det är så? Varför tror ni att män är överrepresenterade i självmordsstatistik (*Statistikbas för dödsorsaker, Socialstyrelsen*)?

Få och ge stöd

I avsnittet konstaterar Ali att antingen måste han sluta med droger eller så kommer han dö av dem. För honom gick vägen ut ur beroendet via ett besök på psykiatrien och ett tips från en väns mamma.

- Tänk tillbaka på en situation då du använt en destruktiv flyktväg. Vilken typ av stöd skulle du vilja få från din omgivning? Hur skulle du kunna kommunicera behovet av stöd?
- Hur kan du stödja män i din omgivning att prata om jobbiga känslor, kriser och sin psykiska hälsa?
- Hur pratar vi om beroenden av olika slag? Med vem/vilka?
- Vilka stöd behövs i samhället för att en ska kunna hantera traumatiska/svåra upplevelser bättre?
- Tror ni att det är svårare för män än för kvinnor att våga ta hjälp exempelvis genom att gå i terapi? Varför/Varför inte? Hur kan tröskeln sänkas?

Avslut

- 1) Summera vad ni har pratat om. Detta kan göras av cirkelledaren eller av alla. Dokumentera om ni vill och alla känner sig bekväma med det. Dokumentationen är endast till för er själva och får inte spridas utanför gruppen utan allas godkännande.
- 2) Gör en runda där alla får dela med sig av vad de tar med sig från träffen. Det får gärna vara något konkret som alla kommer göra utifrån samtalet.
- 3) Välj en utmaning eller tips och testa det tills tidigast nästa gång, gärna längre. Dela sedan hur det känts att genomföra utmaningen/tipset vid nästa tillfälle.
- 4) Bestäm när ni ska träffas nästa gång!

OBS!

För dig som har behov av stöd i att komma ur ett eget alkohol- eller drogberoende eller behöver stöd i en medberoendesituation. Ta kontakt med din vårdcentral, en beroendemottagning eller en ideell organisation som exempelvis Anonyma Alkoholister.

Detta studiematerial ska inte användas som del i en behandling. Materialet utgår från enskilda personers upplevelser och är inte baserat på generell forskning.



Träff 5: Män och vänskap

Femte träffen handlar om män och vänskap. I avsnittet pratar Thor med sina vänner Olle Lind och Magnus Liam Karlsson om relationer där en kan vara sig själv, att våga vara nära och kärleksfull med sina vänner och att skapa nya vänskapsrelationer.

Förberedelser:

- 1) Läs eller lyssna på "Män och vänskap".
- 2) Välj ut tre saker som du tänkte på när du läste kapitlet eller lyssnade på avsnittet.
- 3) Skriv ner en fråga som du skulle vilja ha svar på av de andra i gruppen.

Innan ni börjar samtala:

- 1) Gör en lägesrunda där alla får berätta hur de mår.
- 2) Gör därefter en runda där alla får dela med sig av en sak de har tänkt på kring dagens tema.
- 3) Samla in alla frågor som skrivits och lägg i en hög. Dessa kan användas om ni har fastnat och behöver komma igång igen. Eller i stället för våra frågor.
- 4) Om det inte är första träffen, dela hur det gått med utmaningarna/tipsen.

Vänskap & kön

Thor, Olle och Magnus reflekterar kring sin vänskap och hur de som män fungerar tillsammans i relationen. De diskuterar också hur vänskapsrelationer tycks skilja sig mellan män och kvinnor.

- Hur fungerar du i grupper av vänner som är män i förhållande till grupper med olika könstillhörigheter?
- Hur skildras vänskap mellan kvinnor annorlunda i jämförelse med manliga vänrelationer i popukultur?

- I avsnittet pratar Magnus om svårigheten att få vänner som är kvinnor eftersom det ofta funnits ett intresse utöver vänskapen (kärlek eller sex). Vilka begränsningar har ni upplevt för att få nya vänner, oavsett könstillhörighet? Skiljer sig sättet du agerar på när en potentiell vänskapsrelation växer fram beroende på vilken könstillhörighet den andra personen har?
- Vilka normer finns för manliga vänskapsituationer och vad händer om dessa normer bryts? Hur bryter vi dem?

Vänskap & kommunikation

Utmaningen i att kommunicera det värde som en sätter på vänner och en vänskapsrelation är centralt i avsnittet. Och att just kommunikation är nyckeln för att fördjupa, underhålla och skapa nya vänrelationer.

- Hur visar du vad dina vänner betyder för dig? Hur kommunicerar du vänskapligt gillande i jämförelse med t.ex. annan kärlek eller sexuell attraktion?
- "Jag älskar dig" - brukar du säga det till vänner? Varför/varför inte? Vad säger du i stället?
- Ett sätt att visa omtanke och uppskattning är genom fysisk närhet, t.ex. kramar. I avsnittet om sex (träff tre) säger Philip Botström: "jag har haft svårt att vara varm och "kompisaktig" med mina manliga vänner, av rädsla för att de ska tro att jag stöter på dem". Tänker ni i liknande banor? Vad gör det för er relation till vänner som är män?
- I avsnittet pratar Thor om svårigheten att fördjupa en ytlig vänskapsrelation till en djupare. Vad kan en göra för att skapa djupare vänskapsrelationer? Hur "raggar" du vänner?

- Vänskaplig jargong, exempelvis ironi och skämt, diskuteras i avsnittet i termer av "försvar" eller "skydd". Vad betyder intern och vänskaplig jargong för relationen? När går jargongen från att vara något som stärker en relation till något destruktivt (för dig eller andra)?

Vänskap & ensamhet

Thor frågar Olle och Magnus ifall de känt eller känner sig ensamma. Båda menar att de gjort det i olika faser av sitt liv.

- Många män vittnar om en känsla av ensamhet. När känner du dig ensam? Hur tar du ansvar för sociala relationer i ditt liv?
- Varför tror du att många män känner sig ensamma?

Avslut

1) Summera vad ni har pratat om. Detta kan göras av cirkelledaren eller av alla. Dokumentera om ni vill och alla känner sig bekväma med det. Dokumentationen är endast till för er själva och får inte spridas utanför gruppen utan allas godkännande.

2) Gör en runda där alla får dela med sig av vad de tar med sig från träffen. Det får gärna vara något konkret som alla kommer göra utifrån samtalet.

3) Välj en utmaning eller tips och testa det tills tidigast nästa gång, gärna längre. Dela sedan hur det känts att genomföra utmaningen/tipset vid nästa tillfälle.

4) Bestäm när ni ska träffas nästa gång!



Träff 6: Män och ego

Sjätte träffen handlar om män och ego. Daniel Hallberg pratar om bland annat drivkrafter, status, egoboosts och hur mansrollen spelar in.

Förberedelser:

- 1) Läs eller lyssna på "Män och ego".
- 2) Välj ut tre saker som du tänkte på när du läste kapitlet eller lyssnade på avsnittet.
- 3) Skriv ner en fråga som du skulle vilja ha svar på av de andra i gruppen.

Innan ni börjar samtala:

- 1) Gör en lägesrunda där alla får berätta hur de mår.
- 2) Gör därefter en runda där alla får dela med sig av en sak de har tänkt på kring dagens tema.
- 3) Samla in alla frågor som skrivits och lägg i en hög. Dessa kan användas om ni har fastnat och behöver komma igång igen. Eller i stället för våra frågor.
- 4) Om det inte är första träffen, dela hur det gått med utmaningarna/tipsen.

Ego & drivkrafter

Thor och Daniel diskuterar olika drivkrafter för att ta sig framåt och rädslan för att misslyckas.

- Vem är en lyckad person? Hur identifierar du en sådan person? (Genom välbetalt jobb, familj, äventyr, kärlek, etc) Hur kan könstillhörighet spela in? Gäller samma "kriterier" för en lyckad kvinna som för en lyckad man?
- Vad gör att du känner dig lyckad? Vad gör att du ser dina vänner som lyckade eller mindre lyckade? Ställer du högra krav på dig själv än på t.ex. dina vänner?
- Vad driver dig framåt? När och varför är du rädd för att misslyckas? Hur hanterar du den rädslan?
- Varför tror ni att många känner sig som en bluff på sin arbetsplats?

- Thor och Daniel pratar om mansrollen som "självklar och dominerande" på t.ex. arbetsplatsen. Vad är era tankar om det? När kan det vara skadligt eller problematiskt och för vem?

Status

Thor och Daniel diskuterar även vad "status" och "kredd" betyder för dem, och när de kan känna att de är sämre än andra i sin omgivning.

- Vad är status? Vad får det ordet dig att tänka på?
- Varför vill en uppnå status? Vad för sorts status? På vilka sätt kan status se annorlunda ut för män och kvinnor?
- Hur formas och skildras "status" och "kredd" i samhället, av t.ex. media och strukturer?
- Vad skulle ni vilja associera med status?

Psykisk/fysisk hälsa & ego

Daniel nämner utbrändhet och Thor är öppen med sin psykiska ohälsa i avsnittet.

- På vilket sätt kan psykisk ohälsa påverka självbilden? Spelar köntillhörighet/-identitet in här?
- Thor beskriver hur hans osäkerheter går ut över andra – har du liknande erfarenheter? Hur kan en hantera osäkerhet och brist på självkänsla så att det inte skadar en själv eller andra i ens omgivning? Hur hanterar du osäkerhet?
- Hur påverkar ditt utseende ditt självförtroende? Vem bestämmer hur vi ska se ut? Hur påverkar normerna män?

Egoboosts

Daniel och Thor diskuterar egoboosts och bekräftelse. Daniel säger bl.a. att han efter en dålig dag skulle kunna skriva upp sig på ett maraton för att boosta sin själv.

- När söker du egoboosts och vad brukar du göra för att få en egoboost?
- På vilka sätt kan det vara problematiskt att söka egoboosts? När kan det vara bra?
- När kan sökandet efter bekräftelse gå över i ett flyktbeteende?
- När har du känt "revansch känsla"? När har du agerat på den? Hur kan den känslan påverka dig/andra?
- Hur ser du på kopplingen mellan självbild, självförtroende och sex? På vilket sätt kan sex boosta självförtroendet? Varför?
- Singel eller i en parrelation – hur påverkar det självförtroendet? Finns det olika förväntningar på män och kvinnor?
- Vad tycker ni är ett sunt sätt att stärka sitt självförtroende och sin självbild?

Avslut

1) Summera vad ni har pratat om. Detta kan göras av cirkelledaren eller av alla. Dokumentera om ni vill och alla känner sig bekväma med det. Dokumentationen är endast till för er själva och får inte spridas utanför gruppen utan allas godkännande.

2) Gör en runda där alla får dela med sig av vad de tar med sig från träffen. Det får gärna vara något konkret som alla kommer göra utifrån samtalet.

3) Välj en utmaning eller tips och testa det tills tidigast nästa gång, gärna längre. Dela sedan hur det känts att genomföra utmaningen/tipset vid nästa tillfälle.

4) Om detta inte är sista träffen, bestäm när ni ska träffas nästa gång! Om detta är sista träffen, se vårt förslag på hur ni kan avsluta cirkeln på sida 7.



Allt vi inte pratar om

Det finns mycket vi män inte pratar om. Men vi behöver snacka om det som skaver – för att må bättre och inte göra andra illa.

I *Allt vi inte pratar om* leder kända som okända män vägen och öppnar upp för samtal kring ämnen som kärlek, sex, skörhet, ego, flyktvägar och vänskap. Boken innehåller personliga berättelser från bland andra programledarna Kodjo Akolor och Farzad Farzaneh, världsmästaren i thaiboxning Sanny Dahlbeck, politikern Philip Botström, skatelegenden och modeikonen Ali Boulala samt komikern Daniel Hallberg.

Den här studieplanen vänder sig till dig som vill fördjupa dig i frågeställningarna som lyfts inom satsningen.

Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas hundratusentals deltagare i våra studiecirklar och kurser.

Make Equal är lösningsfokuserade jämlikhetsexperter som jobbar för – och uppmanar till – praktiskt jämlikhetsarbete. Stiftelsen är experter på att komma på och genomföra innovativa samhällsförändrande idéer. Utan pekpinnar, med fokus på att fler ska vilja och kunna engagera sig. Målet är ett samhälle där alla slipper diskriminering och kan nå sin fulla potential. Stiftelsen ligger bland annat bakom satsningar som Fatta-rörelsen, #Killmiddag och Flickaplattformen.