



HUR ÄR DET ATT VARA MAN?

En guide till samtal om
synen på manlighet

INSTRUKTION

1. Utse en samtalsledare som får läsa högt från korten. Vid indelning i smågrupper ska varje grupp ha varsin samtalsledare.
2. Ta en fråga i taget (välj gärna på måfå). Börja med en runda där varje person får svara, för att sedan släppa ordet fritt. Det handlar inte om att säga "rätt", utan om att våga dela med sig, lyssna och stötta.
3. Välj en ny fråga efter några minuter, eller när det känns naturligt. Upprepa proceduren och fortsätt så länge som det passar er.
4. Avsluta gärna med en diskussion om hur det kändes att prata om dessa frågor.

BEHÖVS EN UPPVÄRMNING?

Svara ja eller nej på följande påståenden.

- Det är okej för män att gråta.
- Jag blir obekvämt i grupper med hård jargong.
- Tjejer är bättre än killar på att lyssna.
- När jag kramar en man avslutar jag ofta med en klapp på ryggen.

Materialet är baserat på #killmiddag och används i överenskommelse med Make Equal. Se killmiddag.se och makeequal.se för mer information.



FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Vad tycker du är bra med att ha kompisar?

Följdfrågor: Saknar du något i dina vänskaper med andra killar och män? I så fall vad?

2. Hur reagerar du när andra är ledsna eller behöver stöd? Är du en person som andra kan "gråta ut" hos?

Följdfråga: Vad kan du göra för att andra ska känna sig bekväma med att prata ut med dig?

3. Har du någon att prata med om sex?

Följdfrågor: 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? Varför?

4. Har du någonsin känt att du inte levt upp till bilden av hur en riktig man ska vara?

Följdfrågor: Vad har du gjort för att få bort den känslan? Hur viktigt är det att leva upp till den bilden? Varför?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. När grät du senast? Beskriv gärna vad som hände.

Följdfrågor: Om någon såg det, hur reagerade den personen?
Hur kändes det?

2. Är det manligt att köra bil snabbt och vårdslöst? Hur vanlig är den uppfattningen?

Följdfråga: Är det inte manligt att vara försiktig?

3. Har du känt att det finns förväntningar på dig som man när det gäller sex?

Följdfrågor: Hur har du påverkats av det?
Har du känt prestationskrav?

4. Varför är det färre killar än tjejer som pluggar vidare efter gymnasiet?

Följdfråga: Har du någonsin blivit retad för att du har pluggat?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Är du rädd för något när du ska ha sex?

Följdfråga: Hur skulle det kännas att berätta om det för en sexuell partner?

2. Är det manligt att våga ta en farlig risk, till exempel att bära tyngre än man orkar?

Följdfrågor: Har du någon gång utsatt dig för fara utan att vilja det? Var din bild av manlighet en orsak till det?

3. Har du någon gång märkt att du har störst makt i en kärleksrelation? Ge gärna exempel.

Följdfråga: Om en närstående person gör dig riktigt arg, vad gör du då?

4. Hur känns det för dig när du misslyckas eller förlorar bland andra män?

Följdfråga: Vad skulle kunna få dig att känna annorlunda?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Hur tror du att porr har påverkat dig och din syn på sex?

Följdfrågor: Vad har porr lärt dig att andra gillar och tänder på hos män? Hur tror du att porr har färgat din syn på mäns och kvinnors olika roller?

2. Drygt åtta av tio av alla som drunknar i Sverige är killar eller män. Varför är det så?

Följdfrågor: Har du tagit risker i eller nära vatten? Hur mycket berodde det i så fall på andras förväntningar?

3. Nästan allt våld utförs av män. Hur kommer det sig att män är så mycket mer våldsamma än kvinnor?

Följdfråga: Reagerar du likadant när du ser en våldsam kvinna som när du ser en våldsam man?

4. Vad får dig att känna dig ensam?

Följdfråga: Om du varit ensam en längre period i ditt liv, varför tror du att det blev så?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Vågar du söka stöd hos andra män när du behöver hjälp eller är ledsen?

Följdfråga: Känns det annorlunda att prata med någon som inte är man?

2. Har du gått över en annan persons sexuella gräns någon gång?

Följdfråga: Har du försökt övertala eller tjatat på någon om att ha sex med dig?

3. Förändras ditt sätt att prata när du är bland enbart män? Hur?

Följdfråga: Kan en hård jargong stå i vägen för ärliga, öppna och personliga samtal?

4. Kommer du ihåg senast du såg en kompis gråta? Vad hände?

Följdfrågor: Behandlar du manliga kompisar annorlunda än kompisar som inte är män? Reagerar du på olika sätt när de visar sig sköra?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Brukar du tänka på delar av ditt utseende som manliga eller omanliga? I så fall hur?

Följdfråga: Är du nöjd med din kropp och ditt utseende? Förklara.

2. Om du märker att en manlig kompis mår dåligt, kanske genom att han överkonsumerar alkohol eller tränar för mycket – hur reagerar du? Pratar du med honom?

Följdfråga: Vad skulle du göra om kompisen vägrar att prata om det?

3. Tänk på en situation där du har upplevt ett starkt gruptryck. Hur kändes det?

Följdfråga: Har gruptryck fått dig att göra något som du senare har ångrat?

4. Har du några känslor som du aldrig eller sällan visar?

Följdfrågor: Varför vågar du inte visa dessa känslor?
Vad tror du att det leder till?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Varför tar kvinnor ut mer föräldraledighet än män?

Följdfråga: Vill inte män vara med sina barn lika mycket?

2. Om du tittar på porr, varför gör du det?

Följdfrågor: När känner du att du vill kolla på porr? När du mår bra eller dåligt?

3. Finns några egenskaper som en riktig man "ska ha", eller några saker som en riktig man "ska kunna", som du har svårt att leva upp till?

Följdfrågor: Hur känns det? Hur påverkar det ditt självförtroende?

4. Tror du att du bidrar till att göra andra män osäkra på sig själva?

Följdfråga: Finns några situationer där du gör detta medvetet?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Brukar du jämföra dig med andra män? Hur?

Följdfrågor: Brukar du känna dig misstänksam mot andra män?
Eller avundsjuk? Varför känner du så?

2. Om du blir väldigt ledsen över något när andra kan se dig, försöker du undvika att gråta då?

Följdfrågor: Tror du att det betraktas som omanligt att gråta? Varför?

3. Känns det obekvämt att vara med män utan att ha en planerad aktivitet?

Följdfråga: Träffar du någonsin andra män bara för att prata?

4. Varför är självmord den vanligaste dödsorsaken bland unga män i flera län i Sverige?

Följdfråga: Hänger det ihop med att killar kan ha svårt att prata om och visa känslor öppet?

FRÅGOR OM MANLIGHET

1. Hur är det att behöva be en annan man om hjälp?

Följdfråga: Hur känns det när någon ber dig om hjälp?

2. Är det manligare att vara hård och bestämd än mjuk och anpassningsbar?

Följdfrågor: Har du någonsin försökt verka tuffare än du egentligen har känt dig? Varför?

3. Att få en kärleksrelation att fungera kräver ofta mycket ansträngning. Hur ser du till att det arbetet fördelas jämnt mellan dig och din partner?

Följdfrågor: Har du någon gång misslyckats med detta? Hur kändes det?

4. Om du möter en grupp unga män när du går ensam ute på kvällen, hur känns det i kroppen då?

Följdfråga: Känns det annorlunda om du möter en grupp unga kvinnor? Förklara varför.