



Redd Barna

# «ET SKADA BILDE AV HVORDAN SEX ER»

Ungdoms perspektiver på porno

RAPPORT  
SILJE BERGGRAV  
MAI 2020

# INNHold

Forord	3
Sammendrag	4
Summary	7
Innledning	10
Bakgrunn for kartleggingen	10
Rammene for rapporten	11
Gjennomføring	11
Rapportens oppbygning	12
<b>1. «Vi har tilgang til porno hele tiden»</b>	
<b>Ungdom forteller om hvor mye og hva slags innhold de ser</b>	<b>14</b>
«Det første jeg så, gjorde veldig inntrykk»	15
«Det er litt sånn: Du må se på det!»	15
Jenter snakker sjelden om porno	16
Påvirkes av algoritmene til å se mer?	16
Vanlig å se menn som dominerer og bruker makt	16
«Jo mer man ser, jo grovere ting finner man»	17
Oppsummering	18
<b>2. «Det er lett å tro at sånn er sex»</b>	
<b>Ungdoms oppfatninger av hvordan de påvirkes av porno</b>	<b>20</b>
Lærer om sex og prøver ut det de ser	20
Jenter bekymret for hva guttene forventer	21
Klarer ungdom å skille skuespill fra virkelighet?	21
Tror gutter blir mer dominerende av å se porno	21
Lyst, forventningspress eller krenkelser?	22
Spør ikke alltid før de prøver ut	23
«Porno-sex er definitivt dårligere»	24
Porno øker interessen for nakenbilder	24
Tror grensene tøyes for hva man vil se	24
Tegnefilm skildrer overgrep mot barn	25
Oppsummering	25

<b>3. «Uten mer informasjon kan man få et skada bilde av hvordan sex er»</b>	
<b>Hvorfor ser ungdom porno, og hvilke følelser utløser det?</b>	<b>28</b>
Kompliserte følelser og ambivalens	28
«Jeg trodde det var sånn man skulle se ut»	29
«Du har konstant noe å sammenligne deg med»	29
Bekymret over egen pornobruk	30
Oppsummering	31
Hva ser fagfolk?	32
Sexologen	32
Psykologen	32
Politietterforskeren	33

<b>4. «Samtalen er viktigere enn noe annet»</b>	
<b>Ungdoms forslag til hvordan de kan beskyttes mot skadelige effekter av porno</b>	<b>36</b>
Filter på nett eller filter i hodet?	36
Debatten om pornofilter	37
Ønsker å se mer realistisk sex	37
Snakker sjelden med voksne om porno	38
Ønsker å forstå og tolke det de ser	38
Oppsummering	39

<b>5. Hva har vi lært av å snakke med ungdom?</b>	
<b>Forslag til tiltak og videre oppfølging</b>	<b>41</b>
Hvordan kan vi hjelpe barn og unge?	41
Veiledning og informasjon	41
Undervisning	43
Reguleringer og teknologiske løsninger	43
Kunnskapsutvikling	44



# FORORD

Barn og unge tilbringer mye tid på internett, og pornografi er ofte bare et tastetrykk unna. Litt under halvparten av barn og ungdom har sett på pornografi, både frivillig og ufrivillig. Likevel er det lite kunnskap om hvordan den store tilgangen til porno påvirker barn og unge.

FNs barnekonvensjon gir barn rett til beskyttelse mot skadelig medieinnhold, og den forplikter oss til å la barn bli hørt og ha innflytelse i saker som angår dem. I denne rapporten har vi derfor snakket med barn og unge for å få deres perspektiver på bruk av pornografi. Vi har undersøkt hva slags pornografisk innhold unge ser, og hvordan de selv mener at pornografi påvirker seksuell atferd, syn på kjønnsroller, relasjoner og seksuelt samtykke. Vi har også spurt ungdommene hva de mener bør gjøres for å beskytte dem mot skadelige effekter av porno.

Bakgrunnen for at Redd Barna ønsket å lage denne rapporten, er at vi har hatt altfor lite oppdatert kunnskap om barns tilgang til og bruk av porno. Samtidig har ungdom selv satt ord på negativ påvirkning fra porno i rapporter vi har laget om seksuelle krenkelser og deling av nakenbilder blant unge

Redd Barna mener denne rapporten inneholder mange viktige funn som viser at ungdoms bruk av porno ikke bare kan anses som en privatsak, men et samfunnsproblem. Selv om ungdom forteller at det å se porno kan være positivt og gøy, trekker de fram en rekke problematiske sider ved bruken. De peker på at mange barn kommer over pornografi ufrivillig, og at det er enkelt å finne aggressivt, voldelig og kvinnefiendtlig innhold. Ungdom mener selv at de blir påvirket av det de ser, og at det kan være en sammenheng mellom å se mye porno og å utsette jevnaldrende for seksuelle krenkelser. Ett tydelig funn i rapporten er at ungdom selv etterlyser tiltak for å begrense tilgangen til porno blant de yngste, og at de ønsker bedre informasjon og veiledning for å håndtere det de ser. Ungdom understreker at voksne bør snakke med dem om porno på en åpen og ikke-dømmende måte.

Redd Barna mener funn i denne rapporten må følges opp av myndighetene. Det er behov for økt kunnskap, veiledning og verktøy til både voksne og ungdom, og i siste kapittel i denne rapporten har vi oppsummert Redd Barna sine anbefalinger til tiltak.

Vi ønsker å rette en stor takk til Silje Berggrav som har skrevet rapporten. En stor takk rettes også til alle ungdommene som har gitt oss innsikt i temaet, og til Reform – ressurscenter for menn, ung.no, Kors på halsen, Snapkollektivet som tilrettela for innspill, i tillegg til fagfolk som har blitt intervjuet og delt erfaringer. En takk rettes også til Stiftelsen Dam som har finansiert rapporten.

Redd Barna,  
Oslo, mai 2020

# SAMMENDRAG

## Hvorfor ser unge på porno? Hva slags pornografisk innhold ser de, og hvordan opplever de det de ser? I hvilken grad tror ungdom at porno påvirker dem?

Både norske og internasjonale studier har slått fast at barn og unge eksponeres for pornografi i et langt større omfang enn noen generasjoner tidligere. Samtidig har kunnskapen, medieoppslagene og fagmiljøenes ulike oppfatninger om hvordan barn og unge påvirkes av porno, fremstått som fragmentert og mangelfull. Det største fraværet har vært unges egne stemmer. Formålet med denne rapporten har derfor vært å belyse hvordan ungdom selv opplever tilgangen til og påvirkning fra porno. Kunnskap om ungdoms erfaringer med og refleksjoner rundt pornografi er viktig for å forstå i hvilken grad tidlig eksponering for porno kan påvirke seksuell atferd, syn på kjønnsroller, relasjoner og seksuelt samtykke.

Rapporten bygger på fokusgruppeintervjuer og anonyme spørreskjema fra over 50 ungdommer i alderen 14-19 år. Dette utgjør hovedkilden til informasjon. I tillegg har vi analysert henvendelser om porno til informasjonskanalen ung.no og Kors på halsens chattetjeneste.<sup>1</sup> Vi har fått noe talldata via en avstemning på ung.no og en Ipsos-undersøkelse i forbindelse med Barn- og Ungdomsundersøkelsen 2019. Vi har også etterspurt erfaringer og fått inn rundt 60 anonymiserte svar fra følgere av Snapchat-kontoen Snapkollektivet.

### Oppsummert har vi gjort følgende hovedfunn:

#### 1. Barn og unge har svært lett tilgang til porno

Rundt halvparten av norske 13-18-åringere har sett porno på nettet.<sup>2</sup> Av disse så 57 prosent porno første gang før de fylte 13 år. Ungdommene forteller at de både oppsøker og blir ufrivillig eksponert for et bredt utvalg av pornografi. I hovedsak oppsøker de seksuelt innhold via de mest kjente pornonettsstedene, mens mye blir pådyttet dem i form av linker og henvendelser via sosiale medier. Guttene eksponeres tidligere enn jentene, og både gutter og jenter forteller om sterke minner fra det første de så.

Ungdommene forteller at det er i ungdomsskolealderen mange begynner å se porno mer jevnlig. Det er i den fasen man snakker mest om porno og deler seksuelt innhold seg imellom. Flere av guttene i utvalget oppga at de ikke så porno, og det kom frem at det kan oppleves som et press blant gutter om å se. Blant jentene var det mer uvanlig å snakke om at man ser på porno.

#### 2. Unge bruker porno for å lære om sex

Ungdommene vi møtte, var i stor grad enige om at porno påvirker dem på flere måter. Blant annet bruker de porno for å lære om sex og prøve ut det de ser. Dette opplever de både som positivt og negativt.

Flere av ungdommene påpekte at porno gir muligheter til å bli kjent med egen seksualitet, hva man liker og ikke liker. Porno fungerer dermed ikke bare som underholdning, men som et verktøy for inspirasjon og kunnskap om hvordan ha sex. Endel ser porno av nysgjerrighet, for gøy, for å få sove, eller fordi det er blitt en vane. En høy andel av de regelmessige brukerne oppga at de hadde lært ting de ikke visste om sex og om hvordan andre mennesker ser ut.

Samtidig mente de at pornografi kan påvirke seksualvaner og holdninger på en måte de selv oppfattet som negativ. Flere var opptatt av at det å se mye porno før man har sex første gang, kan skape feil forventninger og press om hvordan sex skal være.

#### 3. Det er lett å komme over porno som inneholder krenkelser og vold

Inntrykket er at det vanligste er å søke på og se såkalt mainstreamporno, den typen porno som er mest vanlig å se blant pornobrukere generelt. Innenfor denne kategorien er det et bredt spekter fra mykporno til såkalt hardcore innhold. Ungdommene oppgir at de ofte ser menn som

1) Ung.no er drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Målgruppen er unge mellom 13 og 20 år. Kors på halsen er Røde Kors sitt samtaletilbud for alle opp til 18 år. Hos Kors på halsen har unge mulighet til selv å svare på andres spørsmål, mens hos ung.no får de svar fra en helsepsykeleier eller sexolog.

2) Medietilsynet: Barn og medier-undersøkelsen 2020

kontrollerer og dominerer en kvinne. De forteller også at det er lett å finne pornografisk innhold med aggressive, krenkende eller voldelige elementer særlig overfor kvinner, der det ofte fremstår som kvinner liker det de blir utsatt for. De fleste regelmessige brukerne i utvalget har sett porno som inneholder røff og aggressiv sex, inkludert fremstillinger av seksuelle handlinger uten samtykke. De som ønsker å se «mildere» innhold, forteller at dette er vanskelig å finne.

#### 4. Usikkert om gutter forstår at nytelse i porno ofte er skuespill

Mange av guttene mente at de lett kan skille skuespill fra «ekte sex», og at de skjønner at det er forskjell på fantasi og virkelighet. Blant jentene var det derimot flere som mente at det kan være vanskelig å skille skuespill fra sex i virkeligheten. Flere av guttene innrømmet at de hadde blitt overrasket over at virkeligheten ikke alltid stemte med det de hadde sett i porno.

Intervjuer med pornoutøvere som spesialiserer seg i røff og voldelig sex, avdekker at aktørene ofte nettopp spiller et skuespill, og selv kan oppleve det de utsettes for som både vondt og krenkende.<sup>3</sup> For guttene kan inntrykket fra denne typen porno være at jenter liker dominerende og aggressive handlinger i større grad enn de faktisk gjør. Dette så vi blant annet reflektert i at flere av guttene mente at det er lett å se på kvinnelige pornoutøvere at de liker aggressiv og røff sex. Det var få som problematiserte at porno også i disse sammenhengene er skuespill, og at det som ser ut som nytelse, kanskje ikke er det.

#### 5. Unge mener porno bidrar til seksuelle krenkelser

Når unge sier at de bruker porno for å lære om sex, er spørsmålet hva slags seksuelle handlinger de blir inspirert av. Både gutter og jenter uttrykker frustrasjon over at det å etterligne sex de har sett i porno, kan bidra til skuffende og dårlig sex. Mye tyder på at avanserte og røffe former for sex blir normalisert i ungdomskulturen, og at porno i liten grad lærer unge om betydningen av samtykke og gjensidighet.

I datautvalget ser vi flere eksempler på at jenter har deltatt i seksuelle handlinger de har sett i porno, selv om de opplevde det som grenseoverskridende, smertefullt og krenkende. Det kunne skyldes mangel på kommunikasjon om hva man likte og ønsket, eller at man ble utsatt for press og ikke ønsket å gjøre et «dårlig inntrykk». På den måten gjorde jentene seg selv til objekter der de seksuelle handlingene ble noe de lot skje med dem, heller enn å være aktive og deltagende seksuelle aktører. I andre tilfeller er det snakk om åpenbare seksuelle krenkelser og overgrep, der et «nei» eller andre uttrykk for motstand ikke er respektert.

## Mye tyder på at avanserte og røffe former for sex blir normalisert i ungdomskulturen, og at porno i liten grad lærer unge om betydningen av samtykke og gjensidighet.

#### 6. Ambivalente følelser knyttet til porno

Denne kartleggingen har gitt oss et klart inntrykk av at mange unge har et ambivalent og komplisert forhold til pornografi. De knytter en rekke positive følelser til det å se på porno, men de synes også at mye av det de ser, er problematisk. Særlig trekker ungdommene frem at man får et feil bilde av kvinners og menns seksualitet. Flere av jentene mente at kvinnelig nytelse blir fremstilt feil i den pornografien de har sett. Pornoutøverne er alltid tilgjengelige for sex, de får høylytte orgasmer og stiller opp på alt partneren har lyst til. Det fikk mange av jentene til å føle seg usikre, utilstrekkelige og at det stilles urealistiske forventninger både til dem selv og partneren. Flere gutter uttrykte også bekymring for at porno i første rekke er laget for menn, og at de derfor ikke lærer hva jenter liker.

I tillegg til skam og frykt for å bli oppdaget, mener de porno påvirker kropps- og selvbilde. Man kan føle at man ikke er bra nok, at man ikke får det til, og føle på sjalusi hvis partneren ser mye på porno. Enkelte synes selv at de ser for mye – og i utvalget er det enkelte som beskriver seg som avhengige. Tenningsproblemer er et tema særlig gutter bekymrer seg for, og som jevnlig kommer opp i henvendelser til ung.no.

#### 7. Unge tror porno øker interessen for nakenbilder

Flere av ungdommene, særlig gutter, var enige om at det å se porno kan føre til at man får mer lyst til å se og spørre etter nakenbilder av noen man kjenner. Nakenbilder kan oppleves som mer spennende og personlig enn seksuelt innhold med fremmede. Flere mente at porno kan inspirere ungdom til å produsere eget seksuelt materiale – med eller uten en samtykkende partner. Vi har også hørt eksempler på at unge selger egenprodusert seksuelt innhold via sosiale medier.

3) *Love and Sex in an Age of Pornography* (2013). Looking Glass Pictures Pty Ltd; *Hot Girls Wanted* (2015). Two to Tangle Productions.

## 8. Tror grensene tøyes for hva man vil se

Både jentene og guttene gir uttrykk for at det å se mye porno, kan øke interessen for enda grovere seksuelt innhold. Flere kjente til teknologiske løsninger som gjør det mulig å slette sporene etter det man har søkt på. Vi ser også eksempler på at unge oppsøker overgrepsmateriale og andre grove og strengt ulovlige fremstillinger.

## 9. Ungdom mener yngre barn bør beskyttes mot porno

Ungdommene i våre utvalg har ulike meninger om fra hvilken alder det er greit å begynne å se porno. Men de er i stor grad enige om at det bør begrenses på en eller annen måte for yngre barn. De peker på at man kan få inntrykk man ikke er moden nok for, at man kan bli redd og ikke skjønner at det er skuespill.

Det var ulike syn på om pornonettssteder kan eller bør blokkeres for de yngste. Flere sa de skulle ønske at de hadde hatt et filter hjemme da de selv var yngre, mens andre mente at filtre har liten effekt. Det var en viss enighet om at unge som svært gjerne vil se porno, vil klare å finne en omvei rundt filtre, men at denne typen blokkeringer kan begrense ufrivillig tilgang for de yngste.

## 10. Unge ønsker bedre forståelse av porno

Ungdommene var i stor grad enige om at de trenger å bli bedre på å forstå og håndtere det de ser i porno. Hovedutfordringen er at voksne rundt dem enten ikke forstår hvilken rolle porno spiller i mange unges liv, eller at de ikke føler seg komfortable med å ta praten. Ungdommene mente at voksne har et ansvar for å snakke med dem om porno på en åpen og ikke-dømmende måte, og at skolen gjennom seksualitetsundervisningen bør hjelpe dem med å utvikle det som kan kalles porno-leseferdighet, eller kritisk forståelse av porno.

Redd Barna mener det er et stort behov for å gi barn bedre vern mot pornografisk innhold på nett. Myndighetene bør være pådrivere for at pornobransjen og nettaktører som bidrar til å formidle porno, utvikler teknologiske løsninger og andre tiltak som kan begrense tilgang til pornografi for barn under 18 år. Samtidig bør norske myndigheter arbeide internasjonalt for å undersøke hvordan man kan regulere pornobransjen og andre aktører som formidler pornografisk innhold, slik at barn skjermes mot en industri som produserer innhold som er laget for voksne. I tillegg etterlyser Redd Barna økt satsing både nasjonalt og internasjonalt for å hindre produksjon og spredning av innhold som dokumenterer seksuelle overgrep mot barn.

**Ungdom mener at voksne har et ansvar for å snakke med dem om porno på en åpen og ikke-dømmende måte.**

# SUMMARY

## Why do young people watch porn? What kind of pornographic content do they see, and how do they experience what they see? To what extent do young people believe that porn influences them?

Both Norwegian and international studies have established that children and adolescents are today exposed to pornography to a much greater extent than previous generations. At the same time, research, media coverage and various professional communities' perceptions of how young people are affected by pornography have emerged as fragmented and deficient. The biggest absence has been young people's own voices. The purpose of this report has therefore been to give young people a platform to tell us *how* and *why* they watch porn. Listening to adolescents' own experiences and reflections on pornography is important to understand the extent to which early exposure to pornography can affect sexual behaviour, perceptions of gender roles, relationships and sexual consent.

This report is based on focus groups in Norway and questionnaires involving over 50 young people aged 14-19. This is our main source of information. We have also analysed inquiries to the national information platform for young people, ung.no, and the Norwegian Red Cross' chat service *Kors på halsen*. We have obtained some data via a poll on ung.no and the Ipsos Children and Youth Survey 2019. Some 60 anonymous responses have been collected from followers of the Snapchat account *Snapkollektivet*.

**In summary, we have made the following main findings:**

### 1. Children and young people have very easy access to pornography

Around half of Norwegian 13-18-year olds have seen porn online. Of these, 57 percent watched porn for the first time before they turned 13. Young people report that they both actively look for and are involuntarily exposed to a wide variety of pornography. For the most part, they seek out sexual content through the most well-known porn sites, while many also receive links and marketing for porn via social media. Boys tend to be exposed earlier than girls, and both boys and girls report having strong impressions and memories from their first encounter with pornography.

Secondary school (from around age 13-14) is the time when many young people start watching porn more regularly. This is a time when they start talking about porn and share sexual content between themselves. A few of the boys claimed that they did not watch it, and there may be a certain pressure among boys to engage with porn. Girls seem to talk less about watching pornography.

### 2. Young people use pornography to learn about sex

The young people we met largely agreed that porn influences them in various ways. Among other things, they use porn to learn about sex and try out what they see. This can be a positive as well as negative experience.

Several of the young people we interviewed pointed out that porn makes it easier to get to know one's sexuality, likes and dislikes. Pornography therefore not only serves as entertainment, but as a tool for inspiration and information on how to have sex. Some watch porn out of curiosity, for fun, to fall asleep, or by habit. A high proportion of regular users stated that they had learned things they did not know about sex and other people's bodies.

At the same time, they believed that pornography could affect sexual preferences and attitudes in a way they perceived as negative. Many were concerned that watching a lot of porn before having sex for the first time can create false expectations and pressure about how sex should be.

### 3. It is easy to find porn that contains aggression and violence

The young people we met mainly search for and watch mainstream porn, i.e. the type of porn that is most commonly watched among porn users in general. Within this category, there is a wide range from softcore porn to so-called hardcore content. Young people reported that they often see content where a man is controlling and dominating a woman. It is easy to find pornographic content with aggressive, coercive or violent acts towards a woman, where the woman appears as if she likes it. Most of the regular users have seen porn containing

rough and aggressive sex, including depictions of sexual acts without consent. Those who prefer to see "milder" content say that this is difficult to find.

#### **4. Unclear whether boys understand that pleasure in porn is often an act**

Many of the boys claimed that they could easily distinguish acting from "real sex" and that they realised that there is a difference between fantasy and reality. The girls, on the other hand, believed that it can be difficult to distinguish acting in porn from sex in reality. Some of the boys admitted that they had been surprised that reality doesn't always match what they had seen in porn.

Interviews with porn performers who specialise in rough and violent sex reveal that they often fake enjoyment, and may even experience both pain and degradation. For boys, the impression may be that girls enjoy dominant and aggressive sex to a much greater extent than they actually do. This was reflected in the fact that several of the boys claimed that it is easy to judge when female porn performers enjoy rough sex. Few questioned the fact that pornography is an act also in these contexts, and that what looks like pleasure may in fact not be very enjoyable.

#### **5. Young people believe porn is a factor in sexual coercion**

When young people say they use porn to learn about sex, the question is what kind of sexual acts they are inspired by. Our data suggests that advanced and rough forms of sex have become normalised among young people, and that pornography to a very little extent teaches them the significance of consent and reciprocity. Both boys and girls express frustration that imitating sexual acts they have seen in porn can lead to disappointing and "bad sex". Sometimes girls participate in sexual acts they have seen in porn despite their lack of enjoyment, feelings of pain and/or humiliation. This can be due to a lack of communi-

**Our data suggests that advanced and rough forms of sex have become normalised among young people, and that pornography to a very little extent teaches them the significance of consent and reciprocity.**

cation about what they like and want to try out, or that they are being coerced and wish to avoid making a "bad impression". As a consequence, these girls turn themselves into objects to be acted upon by another person, rather than being an active and participating sexual agent. In other cases, we hear of obvious sexual offenses where a "no" or other expressions of non-consent have not been respected.

#### **6. Young people have mixed feelings about porn**

This report shows that young people have an ambivalent and complicated relationship with pornography. They associate a number of positive emotions with watching porn, but they also find that much of what they see is problematic. In particular, young people point out that they get a wrong picture of women's and men's sexuality. Several of the girls believed that female enjoyment is misrepresented in the pornography they have seen. For example, female porn performers appear always available for sex, they have loud orgasms and participate in whatever their partner wants to do. This made many of the girls feel insecure, inadequate, and concerned about the unrealistic expectations placed upon them. Several boys also expressed concern that porn is made for men on men's terms, and that they therefore do not learn about female pleasure.

In addition to shame and worry about being caught, young people believe porn gives unrealistic standards for body image. They report on lack of self-esteem, a feeling of inadequacy or jealousy if a partner watches a lot of porn. Some worried that they watch too much porn, and some believed they were addicted. Problems becoming aroused without using porn is a topic of particular concern for boys.

#### **7. Watching porn may increase interest in nude images**

Several of the young people in our study confirmed findings in previous reports that watching porn may lead to increased interest in nude images of people they know. Boys in particular agreed that watching porn can make them want to ask for "nudes" of someone they know. Nude pictures can be perceived as more exciting and personal than sexual images of strangers. Many believed that porn can inspire young people to produce their own sexual content, with or without a consenting partner. We have also heard examples of young people selling self-generated sexual content via social media.

#### **8. Pornography may increase interest in more aggressive content**

Both girls and the boys believe that watching a lot of porn can increase interest in more extreme sexual content. Several of them knew about technological solutions that make it possible to delete the search history. We also see cases of young people seeking out child sexual abuse material and other strictly illegal content.



## Young people believe that adults have a responsibility to talk to them about porn in an open and non-judgmental way.

### 9. Adolescents believe younger children should be better protected

The young people we interviewed had different opinions as to what age it is okay to start watching porn. But they largely agree that it should be limited for younger children. They point out that children can be exposed to images that they are not mature enough to handle, that they can be scared or not understand that the performers are acting.

There were differing views on whether porn sites can or should be blocked for young people. Some said they wished there was a porn filter on their home computer when they were younger, while others believed such filters have little effect. There was a certain consensus that young people who are very keen to watch porn will be able to find a way around filters, but that this type of restriction can limit involuntary exposure for younger children.

### 10. Young people want a better understanding of pornography

The young people in our focus groups largely agreed that they need a better critical understanding of what they see in porn. The main challenge is that adults around them either do not understand the role pornography plays in many young people's lives, or that they do not feel comfortable talking about it. Young people believe that adults have a responsibility to talk to them about porn in an open and non-judgmental way, and that schools through sex education should help young people develop so-called porn literacy, or a critical understanding of pornography.

Save the Children believes there is a great need to give children better protection against pornographic content online. Norwegian authorities should push for the porn industry and internet companies to develop technological solutions and other measures that limit access to pornography for children under 18. Norwegian authorities should look internationally to examine how to regulate the porn industry and other actors who facilitate the distribution of pornographic content, so that children are better protected against an industry that produces adult content. Furthermore, Save the Children calls for increased efforts both nationally and internationally to prevent the production and dissemination of child sexual abuse material.

# INNLEDNING

**Internett har gitt alle tilgang til alle former for porno. Hvis man gjør et Google-søk på ordet «porno», får man på 0,27 sekunder over en milliard henvisninger.**

For få år siden var nettilgangen begrenset til en stasjonær PC voksne hadde kontroll over. I dag har de fleste barn og unge sin egen smarttelefon, og kan søke opp eller komme over porno uten at voksne har mulighet til å følge med.

Den siste Barn og medier-undersøkelsen viser at rundt halvparten av norske 13-18-åringer har sett porno på nettet.<sup>4</sup> Av disse så 57 prosent porno første gang før de fylte 13 år. 14 prosent så det i 9-10-årsalderen, og omtrent like mange var enda yngre første gang de så porno.

Innholdet i porno har forandret seg dramatisk fra det dagens foreldregenerasjon vokste opp med. Mykpornoblader og midtsidepiker i øverste hylle på kiosken er erstattet av nettsider som tilbyr gratis pornofilmer over et bredt spekter: fra tradisjonelle samleiescener mellom to voksne til såkalt hardcore porno, avansert gruppe-sex, unge jenter med eldre menn, samt grove, krenkende og voldelige skildringer.

Selv om pornonetstedene henvender seg til voksne, er de like lett tilgjengelig for barn og unge – spesielt her i Norge hvor barn fra ung alder har egne mobiltelefoner og nettilgang. Hva slags pornografisk innhold ser de, og hvordan opplever de det de ser? I hvilken grad tror ungdom at porno påvirker dem?

## Bakgrunn for kartleggingen

I en rapport Redd Barna har utarbeidet om unges syn på seksuelle krenkelser og overgrep blant jevnaldrende, har ungdom fortalt at de mener det er en sammenheng mellom bruk av pornografi og press om å være med på avanserte seksuelle handlinger som choking, bondage og analsex.<sup>5</sup> Jenter har fortalt om dårlige seksuelle erfaringer som de mente hang sammen med gutters pornobruk, mens gutter har uttrykt at porno kan gi et feil inntrykk av hvordan sex skal være i virkeligheten. I en rapport om ungdoms deling av nakenbilder uttalte ungdom at det å se på porno kan skape økt interesse for og press om deling av egenprodusert seksuelt innhold.<sup>6</sup>

I dag har de fleste barn i Norge sin egen smarttelefon i 9-10-årsalderen.<sup>7</sup> Både norsk og internasjonal forskning har slått fast at barn og unge eksponeres for pornografi i et langt større omfang enn noen generasjoner tidligere.<sup>8</sup> Foreldre, lærere, helsepersonell, politi og politikere er i ulik grad bekymret både for hva barna eksponeres for, og i hvilken grad man skal forsøke å begrense tilgangen.<sup>9</sup> Det er en pågående fagdebatt om det er en sammenheng mellom bruk av pornografi og seksuell aggressiv atferd, eller holdninger som understøtter denne aggresjonen. Uansett tyder ulike studier på at pornografi kan ha en betydelig påvirkning på barn og unges holdninger og atferd.<sup>10</sup>

4) Medietilsynet: Barn og medier-undersøkelsen 2020

5) Berggrav, S. (2016): «Den som er med på leken...» Ungdoms oppfatninger om voldtekt, kjønnsroller og samtykke. Redd Barna

6) Berggrav, S. (2018): Hvis du liker meg, må du dele et bilde. Ungdoms perspektiver på deling av nakenbilder. Redd Barna

7) Medietilsynet: Barn og medier 2020

8) Medietilsynet: Barn og medier 2020; Staksrud og Ólafsson (2018): *Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018*. UiO – Institutt for medier og kommunikasjon; Martellozzo et al. (2017): «I wasn't sure it was normal to watch it». A quantitative and qualitative examination of the impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children and young people. NSPCC, UK

9) Kuno Sørensen (2015): En opvækst med sex og porno i *Hvor slemt ka' det være? – En antologi om it-relaterede seksuelle overgrep på barn og unge*. Redd Barna; Nrk.no (12.02.2016): Bekymret for at barna lærer om seksualitet fra porno; VG (20.08.2016): Politiet slår alarm: Grenseløs sexkultur blant barn og unge

10) Stanley, N., Barter, C., Wood, M., Aghtaie, N., Larkins, C., Lanau, A., & Øverlien, C. (2016). Pornography, sexual coercion and abuse, and sexting in Young people's intimate relationships: A European study. *Journal of Interpersonal Violence*; Minds over Media (2018): NZ Youth and Porn: Research findings of a survey on how and why young New Zealanders view online pornography. Office of Film and Literature Classification (OFLC); Martellozzo et al. (2017): «I wasn't sure it was normal to watch it». A quantitative and qualitative examination of the impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children and young people

Samtidig er barns utbredte tilgang til og eksponering for porno et såpass nytt fenomen at feltet er underforsket både nasjonalt og internasjonalt. Pornografi er et tema som sjelden tas opp i skolen, ofte ikke engang i seksualitetsundervisningen. Helse- og omsorgsdepartementets «Strategi for seksuell helse 2017-2022» nevner ikke begrepet pornografi i det hele tatt, til tross for at fagmiljøer mener pornografi er blitt barn og unges viktigste kilde for å lære om seksualitet.<sup>11</sup>

### Rammene for rapporten

Formålet med denne rapporten er å belyse hvordan ungdom selv opplever tilgang til og påvirkning fra porno. Kunnskap om ungdoms erfaringer med og refleksjoner rundt pornografi er viktig for å forstå i hvilken grad tidlig eksponering for porno kan påvirke seksuell atferd, syn på kjønnsroller, relasjoner og seksuelt samtykke. Derfor har denne rapporten som fokus:

- Hvorfor ser unge på pornografi, og hvordan opplever de det de ser?
- Hvordan kommer de i befatning med porno, og slags pornografisk innhold ser de? I hvilken grad skiller de mellom hva som er ekte og hva som er skuespill?
- Tror ungdom at pornografi kan påvirke seksuelle tenningsmønstre og atferd? På hvilken måte?
- Hvordan påvirker porno ungdoms forståelse av seksuelt samtykke?
- Hvordan brukes porno sosialt i relasjoner, og hvordan deles seksuelt innhold mellom venner?
- Hvordan vurderer de kunnskapen de får fra porno, opp mot den informasjonen de får fra «offisielle» kilder, som seksualitetsundervisning i skolen, og fra andre voksekilder, som foreldre?
- Hva mener de selv kan være gode og relevante tiltak for å begrense skadelig påvirkning fra nettporno?

Redd Barnas definisjon av «barn» er i tråd med FNs barnekonvensjon alle under 18 år.<sup>12</sup> Samtidig er begrepene «barn» og «porno» problematiske fordi de begge er svært brede og egentlig kan bety hva som helst.<sup>13</sup> «Et barn som ser på porno» kan beskrive at en seksåring ser på avansert sadomasochistisk pornografi. Den samme setningen kan også beskrive en 17-åring som ser et par eksponerte bryster. Det er åpenbart at disse scenariene er svært forskjellige, og at effekten av dem ikke kan sidestilles.

Denne rapporten søker å ta høyde for at det finnes svært mange nyanser innenfor den store kategorien «barn og

unges bruk av pornografi». Rapporten har ikke til hensikt å gi noen samlet oversikt over hva slags påvirkning barn og unge utsettes for, og om påvirkningen i sum er skadelig eller uproblematisk. Her trenger vi mer og grundigere forskning. Men ved å snakke med ungdom direkte har vi fått belyst ungdoms perspektiver og lagt grunnen for en bredere og mer opplyst diskusjon.

Når man arbeider med kvalitativ analyse og små utvalg, kan det være problematisk å bruke uttrykk som «de fleste har opplevd» eller «mange oppgir». Likevel finner vi det enkelte steder nødvendig for å kunne gi noen anslag på hva deltagerne rapporterer. Vi vil derfor presisere at utvalget i denne kartleggingen er såpass lite at vi ikke kan si med sikkerhet hvor representativt det er, men det kan antyde noe om tendens. Funnene bør derfor gjengis med disse forbeholdene.

## Helse- og omsorgsdepartementets strategi for seksuell helse nevner ikke pornografi, til tross for at fagmiljøer mener porno er blitt barn og unges viktigste kilde til å lære om seksualitet.

Ungdom med ulike seksuelle orienteringer er representert i utvalget. Det er likevel en begrensning ved rapporten at vi tross forsøk gjennom ulike organisasjoner ikke fikk rekruttert flere ungdommer med variasjon i kjønnsidentitet, kjønnsuttrykk og seksualitet. Utvalget gir derfor lite grunnlag for å kunne si noe generelt om erfaringer med porno i disse gruppene.

### Gjennomføring

Rapporten bygger på intervjuer og fokusgrupper med ungdom. Vi har i løpet av 2019 og 2020 gjennomført samlinger med tilsammen 52 ungdommer mellom 14 og 19 år som har formidlet sine erfaringer og synspunkter. Demografisk har vi rekruttert ungdom med en jevn kjønnsfordeling, ulik sosial og etnisk bakgrunn og ungdom både fra by og småsteder. To fokusgrupper ble rekruttert fra en ungdomsklubb i Oslo sør. Videre snakket vi med ungdom ved en videregående skole i Fredrikstad, en ungdomsskole i Kristiansand, medlemmer av Redd Barnas ungdomsorganisasjon Press, og to grupper ved en helsestasjon for ungdom i Akershus.

11) Helse- og omsorgsdepartementet: Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017–2022); Sex og Samfunn til Nr.no: Bekymret for at barna lærer om seksualitet fra porno (12.02.2016)

12) Redd Barna: Barnekonvensjonen i kortversjon, se: <https://www.reddbarna.no/vaart-arbeid/barns-rettigheter/barnekonvensjonen-i-kortversjon>

13) Ewelina Nowak: *Varför du inte bör lyssna på #Porrfrifriandom*. Innlegg på [www.lustfullt.se](http://www.lustfullt.se), publisert 27. april 2019

Det har vært etisk utfordrende å kartlegge unge menneskers erfaringer med seksuelt innhold som ikke er ment for dem, og som offentlige myndigheter advarer mot at de skal se. Vi har unngått å stille spørsmål om personlige erfaringer i fokusgruppene eller å komme inn på ulike typer pornografi som de kanskje ikke har hørt om. Vi har jobbet grundig med å utvikle spørsmål som er passende for deltakernes alder, og spørsmålene er gjennomgått av rådgivere i Redd Barna og samarbeidspartner Reform – ressurscenter for menn. Reform har også bistått med innspill i rapportens slutfase.

Vi fant det hensiktsmessig at fokusgruppene var kjønnsdelt, fortrinnsvis med maks seks-syv deltagere. Vi har formidlet at deltagelse i samtalen er frivillig, og at man kan trekke seg underveis. I intervjuene har vi lagt vekt på å benytte en nysgjerrig, åpen og ikke-dømmende tilnærming, der positive så vel som negative aspekter og erfaringer med pornografi har fått komme frem. Vi har forsøkt å ta høyde for at det å se på porno kan være mer skambelagt for jenter enn for gutter, og at noen jenter kan underrapportere egen bruk og framstille sine opplevelser av porno som mer negative enn de egentlig er.

Det bør også tas høyde for at både gutter og jenter i fokusgruppene har sensurert seg selv i sine kommentarer og innspill med voksne til stede, fordi de har opplevd at voksne kan være moraliserende når det kommer til pornobruk. Noen spørsmål har det derfor vært mer hensiktsmessig å besvare skriftlig. Vi utarbeidet et anonymisert spørreskjema hvor vi hentet flere spørsmål fra en større undersøkelse om pornobruk blant newzealandsk ungdom.<sup>14</sup>Til sammen fikk vi 60 besvarte skjema. Dette inkluderte deltagerne i fokusgruppene, i tillegg til enkelte skoleelever som valgte å bare besvare skjemaet.

For å få mer talldata på hvordan unge mener de påvirkes av porno, fikk vi lagt ut en avstemning på ung.no som ved prosjektets avslutning<sup>15</sup> var besvart av drøyt 7000 ungdommer mellom 13 og 20 år. Vi fikk også gjennomført en Ipsos-undersøkelse om utvalgte tema i forbindelse med Barn- og Ungdomsundersøkelsen 2019. 537 barn og unge mellom 12-19 år ble intervjuet via nett, som del av en større kartlegging av barn og ungdoms medievaner, holdninger og interesser.

Videre har vi analysert henvendelser om porno til informasjonskanalen ung.no, som drives av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), og Røde Kors sitt dialogtilbud Kors på halsen. Sitater herfra er gjengitt ordrett og med bruk av anførselstegn («») i stedet for sitatstrek. Disse henvendelsene har gitt oss viktige innblikk inn i tema som det kan være for vanskelig, sensitivt eller skambelagt å snakke om i fokusgrupper.

For å undersøke hvordan pornobruk kan påvirke seksuell atferd, ønsket vi å høre erfaringer fra unge som har vært seksuelt aktive en stund. Vi stilte spørsmål via Snapchat-kontoen Snapkollektivet<sup>16</sup>: «Hvilke erfaringer har du med seksualpartnere som du tror eller vet har sett mye porno? Bli sexen bedre eller dårligere?» og «Har du opplevd selv eller hørt om venner som har opplevd at grenser pushes, eller at man forventes å være med på ting man ikke har lyst til, fordi partneren vil etterligne seksuelle handlinger fra porno?» Vi ba om tilbakemeldinger fra aldersgruppen 18-25, og fikk inn over 60 svar, de fleste fra unge kvinner.

I tillegg til ungdommenes perspektiver ønsket vi også å inkludere erfaringene til noen utvalgte fagfolk som gjennom sitt arbeid ser ulike aspekter ved barn og unges tilgang til pornografi. Vi intervjuet sexolog Beate Alstad ved Sykehuset Telemark, som har mange års praksis med seksualitetsundervisning for ungdomsskoler og videregående skoler, Svein Øverland, spesialist i barne- og ungdomspsykologi og seksjonssjef ved avdeling Brøset på St. Olavs Hospital, og Jarle Næss Enghaugen, etterforskningsleder ved Oslo politidistrikt og fagansvarlig for internettrelatert etterforskning på seksuallovbrudd.

### Rapportens oppbygning

Rapporten er delt i fem deler. I del 1 beskriver ungdommene sin egen pornobruk, og hva slags seksuelt innhold de har sett. I del 2 snakker ungdommene om hvordan man kan påvirkes av porno på ulike måter. I del 3 forteller ungdommene om ulike grunner til at de ser på porno, hva de føler når de ser porno, og hva de tenker om sin egen pornobruk. Deretter følger intervjuene med de tre praktikerne. I del 4 gir ungdommene uttrykk for hvem som bør ha tilgang til pornografi, og hvordan barn og unge i større grad kan beskyttes mot skadelige inntrykk fra porno. I del 5 oppsummerer vi funnene og drøfter hvordan de bør forplikte oss til tiltak og videre oppfølging for å beskytte barn mot skadelig innhold og seksuelle krenkelser.

## Sitater fra intervjuer er gjengitt med sitatstrek, mens skriftlige henvendelser til hjelpetjenester er gjengitt ordrett og med anførselstegn («»).

14) Minds over Media (2018): *NZ Youth and Porn: Research findings of a survey on how and why young New Zealanders view online pornography*. Office of Film and Literature Classification (OFLC)

15) Resultatene ble sist avlest i mai 2020.

16) Snapkollektivet er en felles Snapchat-konto for flere kvinnelige bloggere som skriver om samfunnsaktuelle tema og psykisk helse.

– Det har skjedd hundre ganger at jeg har sett porno uten å søke etter det. Jeg skrev «123», for å søke etter barnespill, så kom det opp porno. Eller «xxx». Det skjer hele tiden.

# 1 «VI HAR TILGANG TIL PORNO HELE TIDEN»

## Ungdom forteller om hvor mye og hva slags innhold de ser

Hvordan skjer barns første eksponering for porno, og hva slags porno ser de egentlig på? Fra kvantitative studier vet vi at rundt halvparten av norske ungdommer mellom 13-18 år har sett porno på nettet.<sup>17</sup> De ser det på mobilen, i pop-up-annonser<sup>18</sup>, på bilde- og videodelingsplattformer som Instagram og YouTube, via Facebook og Twitter. Det har også kommet fram at TikTok, som brukes av mange norske barn ned til 9-10 år, er et populært sted å selge hjemmelaget porno.<sup>19</sup> Men i første rekke ser barn og unge porno på pornografiske nettsteder med voksent innhold som er forbudt for barn. Pornhub, RedTube og XXX ble nevnt som noen av de mest brukte. Selv om både Facebook, Instagram, Twitter, YouTube og Snapchat i prinsippet har forbud mot seksuelt innhold og pornografi, kan pornostjerner ha kontoer som følges av barn og unge, der de reklamerer for innhold og linker til nye pornofilmer.

«Porno» definerer ungdommene som «seksuelle videoer, noe som tenner, tilfredsstillende». De påpeker at porno er skuespill, men det kan også være snakk om hjemmelagede filmer som er lagt ut på pornografiske nettsteder.

**– Lillebroren min var inne på en spillside, og på siden av spillet var det reklame for porno. Han er fem år.**

Ungdommene har et ganske vidt begrep for porno, og bruker det noen ganger også om erotiske scener i filmer eller serier de har sett på Netflix eller andre steder. I fokusgruppesamtalene skilte ungdommene som regel, men ikke alltid, mellom kommersielt pornografisk innhold og private sex-videoer laget og delt mellom venner og jevnaldrende.

Gjennom intervjuene kom det frem at ungdom selv opplever tilgangen som ganske massiv.

*– Vi har tilgang til porno hele tiden. Jeg føler jeg blir bombardert.*

*– Det har skjedd hundre ganger at jeg har sett porno uten å søke etter det. Jeg skrev «123», for å søke etter barnespill, så kom det opp porno. Eller «xxx». Det skjer hele tiden.*

*– Du kan gå inn på ganske uskyldige nettsider, så kommer det pop-ups som spør om du er over 18. Lillebroren min var inne på en spillside, og på siden av spillet var det reklame for porno. Han er fem år.*

Både jenter og gutter fortalte at det er vanlig å komme over porno ufrivillig. De beskriver det som irriterende, men noe de er blitt så vant med at de nesten ikke lar seg affisere av.

*– På Insta er det chatmeldinger man må svare nei eller ja på. Det er plagsomt, men ikke noe stort problem. Det er bare å trykke det bort.*

*– Du kan få bots (meldinger på for eksempel Instagram fra falske brukere) om at hvis du logger deg på denne nettsiden, så sender jeg deg nakenbilder. Eller link til en pornoside. Det skjer hele tiden.*

*– Jeg har fått så mange forespørslar. «Come watch me live after midnight». Jeg synes det er ekkelt.*

*– Jeg har fått meldinger på Instagram fra fremmede, eldre menn som har linka til porno.*

17) Medietilsynet: Barn og medier-undersøkelsen 2020

18) Pop-up-annonser er vinduer som du ikke har bedt om, som dukker opp når du surfer på nettet.

19) Politiken: Børnemediet TikTok bliver brugt til at sælge hjemmelavet porno. 01.05.2020

## FLERE BARN OG UNGE SER PÅ PORNO

Andelen barn og unge som ser porno, har økt betydelig siden den forrige Barn og medierundersøkelsen i 2018, fra 42 til 49 prosent, og andelen øker med alder.<sup>20</sup> Ifølge den store undersøkelsen EU Kids Online har mer enn tre fjerdedeler av alle norske gutter på 15-17 sett porno det siste året, og nær 60 prosent ser porno månedlig eller oftere.<sup>21</sup>

Både gutter og jenter ser på pornografi. Gutter ser i gjennomsnitt porno tidligere og oftere, men jenter oppsøker også porno, ofte i tidlig alder. Én av ti jenter har sett porno i 13-14-årsalderen, og nær 40 prosent av jenter på 17-18.<sup>22</sup> Rundt ti prosent av de eldre jentene ser det jevnlig.<sup>23</sup>

### «Det første jeg så, gjorde veldig inntrykk»

Intervjuene og spørreskjemaene viser at gutter eksponeres for porno en del tidligere enn jenter. De fleste guttene vi snakket med, var under 13 år første gang de så porno. Enkelte var så unge som seks til åtte år første gang de fant porno på nettet. Det vanligste var at de søkte etter det selv eller så det med en venn første gang. Nysgjerrighet og spenning var de vanligste følelsene, men enkelte syntes også det var ubehagelig og skamfullt.

– Det aller første jeg så, gjorde veldig inntrykk. Jeg husker hele scenen.

– Vi var åtte-ni år og søkte på forskjellige ting på en PC. Litt sånn: «Se hva jeg fant!» Så ble vi catcha!

Det vanligste var å søke etter porno første gang sammen med en venn, søke på egen hånd eller bli tilsendt en link fra en venn. Flere hadde også fått det opp i feeden eller søkte etter informasjon om kropp eller sex, og kommet over porno ved en feiltakelse. Guttene mente i større grad at den første eksponeringen hadde vært relativt uproblematisk, mens flere av jentene ønsket at de hadde blitt skjermet for det de så:

– Jeg fikk tilsendt en sjokkvideo i sjette klasse. Det sitter brent i minnet, hvordan hun sto ut med ræva og spriket og hele pakka. Jeg skulle ønske jeg hadde vært eldre første gang jeg så det.

– Jeg var ni år da jeg begynte å se. Det er ikke så lett å stoppe når man først begynner, det er jo spennende. Du blir veldig sex-fiksert når du ser det så tidlig. Det er dramatiske bilder som klitrer seg.

– Noen viste en film av en gutt som filmet mens jenta var full, basically neddopa. Det er jo voldtekt. Jeg reagerte sterkt på det, det sitter i huet mitt.

I flere av gruppene ble det nevnt at den første introduksjonen til porno kan skje gjennom deling og fremvisning av såkalte sjokkvideoer. Inntrykket er at dette gjerne begynner rundt sjette til syvende klasse. En guttegruppe refererte til en fetisjfilm de fleste hadde sett i 12-årsalderen, og som ble mye delt verden rundt. Den starter med at to kvinner er intime, for deretter å spise hverandres avføring og oppkast.

– Jeg ble litt traumatisert av den første videoen jeg så. Det tror jeg voksne også hadde blitt. Den var så kvalm. Det var helt jævlig.

– Vi prøver å finne de sykeste videoene og dele dem på tull.

### «Det er litt sånn: Du må se på det!»

Jentene oppga at de i snitt var noe eldre når de så porno første gang. De fleste rapporterte at de sjelden eller aldri ser porno, men enkelte svarte at de ser det månedlig eller noen ganger i året. Blant guttene så de fleste porno ukentlig eller daglig. Flere gutter fortalte også at de ikke så på porno, eller at de hadde sett det tidligere, men sluttet.

Uttalelsene i våre fokusgrupper kan tyde på at i noen vennegrupper/guttemiljøer er det enten vanlig å se mye porno, eller man snakker om porno på en måte som gir inntrykk av at man ser mye:

– Blant gutter er det vanlig å snakke om. Det er garderobe-snakk. Jenter nekter for at de ser på. Vi er mer åpne. Jeg har aldri hørt ei jente snakke om det åpent. Jeg tror en del jenter ser på, men de snakker ikke om det.

Enkelte mente også at det kan være press blant gutter om å se:

– Jeg tror det kan bygge seg opp et press, når mange snakker om det, og sier det er tøft. Litt sånn: «Har ikke du sett det?», liksom.

– Hvis alle vi ser på, og ikke kompisen vår, tenker han sikkert at han bør gjøre det. Det er litt sånn: «Du må se på det!»

20) Medietilsynet: Barn og medierundersøkelsen 2020

21) Staksrud E. og Ólafsson K. (2019): EU Kids Online. Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018. EU Kids Online og Institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo.

22) Medietilsynet: Barn og medierundersøkelsen 2020

23) Staksrud E. og Ólafsson K. (2019): EU Kids Online. Tilgang, bruk, risiko og muligheter. Norske barn på Internett. Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018. EU Kids Online og Institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo.

– Lillebroren min går i syvende klasse. Han sa: «Alle guttene snakker om porno, hva burde jeg gjøre?» Han hadde åpenbart ikke lyst til å se selv, men følte seg pusha av vennene.

Også jenter fortalte at pornografisk innhold hadde blitt pådyttet dem, eller at de hadde blitt oppfordret til å se det for eksempel sammen med en kjæreste.

– Det er en blanding av at man får lyst til å se hva de snakker om, og at det blir pusha på deg fra andre, sånn: «Se hvor gøy dette er!». At man får det opp i ansiktet uten at man har lyst til det. Du kan ikke be vennen din om å ikke pushe det i trynet ditt, det funker ikke helt.

– Den første typen min fikk meg til å se på det, før vi hadde sex. Det var første gang jeg skulle ha sex, og han tenkte vel at det var en bra måte å forberede meg. Jeg har et uklart minne av hvordan det var, men det føltes rart.

### Jenter snakker sjelden om porno

Jentene bekreftet at det ikke er vanlig for dem å snakke om porno, og i spørreskjemaene var det også en stor overvekt av jenter som oppga at de sjelden eller aldri så porno. De mente at porno generelt er mer tabubelagt for jenter.

– Det er mer skambelagt. Det henger kanskje sammen med gamle kjønnsroller om at jenter ikke skal ha sex med mange.

– Man kan ikke stemple all porno, eller jenter som ser det. For de som gjør det, bør man si at det ikke er noe å skamme seg over.

På ung.no ligger det en god del henvendelser fra jenter i 12-13 årsalderen og oppover som skriver at de liker å se på porno og lurer på om det er normalt.

«Selfølgelig er ikke dette noe som er vanlig å skrike ut om i jenteflokker, og de fleste (også jeg) sier at man ikke ser på porno. ;)»

«På skolen sier læreren vår at porno er kvinneundertrykkende og objektisering av kvinner. Men jentene i disse filmene er ofte de som tar initiativ og forfører mennene. De er fri, og gjør som de vil uten å skamme seg. Skulle JEG skamme meg? Er det verre at jenter ser porno enn gutter?»

### Påvirkes av algoritmene til å se mer?

Ungdommene fortalte at når de begynner å søke aktivt etter porno, er det lett å finne fram til det man har lyst til å se. Enkelte mente at algoritmenes<sup>24</sup> forslag til stadig nye filmer kan gjøre at man ser mer enn man hadde tenkt til:

– Algoritmene gjør at det kommer forslag om nye ting. At det blir lettere å finne nye ting.

– Du får videoanbefalinger på alle de sidene. Det kan gjøre at det skal mindre til for å se på mer.

Ungdommene ble i spørreskjemaet spurt om hvilke søkeord de bruker. Enkelte delte også uoppfordret i fokusgruppene hva de pleide å søke på.

– Man søker etter det man liker, det man selv vil oppleve. Store rumper er vanlig, eller «teen». Vi vil se jenter som er nærmest alderen vår.

– At de snakker norsk, kan være mer spennende. Men det er vanskelig å komme over.

– Vi liker både proffe og ikke proffe. Vi liker kjendiser, som Kim Kardashian. Det virker mer ekte når det er en ekte person.

I spørreskjemaene kommer det frem at kategoriene «teen», «Norwegian», «milf»<sup>25</sup> og «step mom» er blant de mest søkte. Dette stemmer overens med statistikk fra porno-nettstedet Pornhub, der «Norwegian» og «norsk» topper listen for de norske brukerne av nettstedet, etterfulgt av «milf», «step sister», «step mom» og «lesbian».<sup>26</sup> I så fall avviker ikke ungdommenes søkepreferanser i stor grad fra den generelle befolkningen.

### Vanlig å se menn som dominerer og bruker makt

I spørreskjemaet spurte vi om ulike typer seksuell atferd ungdommene kan ha sett i porno. De ble spurt hvor ofte de hadde sett disse handlingene på en skala fra alltid/oftest til sjelden eller aldri.

Svarene viste at blant dem som jevnlig så porno, hadde flertallet i liten grad sett innhold som viste kjærlighet og følelser mellom de som har sex. De hadde sjelden eller aldri sett kondombruk. Ungdommene hadde i langt større grad sett filmer med fokus på at mannen skal ha det godt, enn at kvinnen skal ha det godt. Ungdommene rapporterte også at de ofte så en mann som kontrollerer og dominerer en annen person.

– Mennene bestemmer. Ofte er de sensurert, men de mest kjente ser man trynet på. Mannen har liksom makt. Det er jo flest menn som ser på porno.

– Jeg liker å se det noen ganger. Det må være noe med at det appellerer til en fantasi. At gutter liker å dominere, eller motsatt, at jenter liker å bli dominert.

De fleste som så porno jevnlig, hadde opplevd å se pornografisk innhold som inneholdt vold eller aggresjon mot en kvinne der det ser ut som hun liker det, eller der det ser ut som hun ikke liker det. De fleste av de jevnlig brukerne hadde også sett porno som involverte en kvinne som blir presset til sex uten at hun ønsker det.

24) Algoritmer er matematiske oppskrifter som personaliserer innhold på nettet. Basert på det du har lest, sett og satt pris på, sørger de for at du serveres mer av det samme.

25) En seksuelt attraktivt godt voksen kvinne («Mother I'd Like to Fuck»)

26) Side3.no: Harde fakta: Nordmenns pornovaner i 2016



– Å se damer som blir bundet fast, behandlet som slaver. Det er ikke så uvanlig, faktisk. Det er en del kjetting og håndjern. Jeg har sett filmer hvor damer bindes fast i en hule, eller opp-ned. Det er enkelt å søke på.

– Lett kvelning og slag på rumpa er vanlig. Litt småslåing er vanligst, lugging eller biting.

– Når du ser porno på de vanlige sidene, dukker det ikke opp noe ulovlig. Eller, det kan være ting som grenser til det. Som er nesten voldtekt. Skuespillere som ser ut som de er dritfulle. At man puler dem mens de er halvvåken. De fleste ser ganske unge ut. Incest er en stor greie.

Jentene uttrykte i større grad negative følelser rundt det de har sett. Enkelte fortalte at det er vanskelig å søke seg frem til mer «uskyldig» innhold som kan appellere til dem.

– Det er så lett tilgang til voldelige videoer. Man må søke så sykt spesifikt hvis man ikke skal finne det.

– Premium<sup>27</sup> må du betale for. Jeg vet nesten ingen som betaler for det.

– Det mest aggressive ligger øverst (på pornonetstedene). Jeg har sett reklame for pedofili, bilder av veldig unge folk, titler med «choking», «slutty», «step grandfather». Jeg synes det er veldig ekkelt, helt forferdelig.

– Jeg har blitt vist videoer hvor damer svimer av på grunn av vold. Jeg synes det er skummelt.

#### **«Jo mer man ser, jo grovere ting finner man»**

En større amerikansk omfangsundersøkelse fant at tenåringer ser betydelig mer porno, og også mer hardporno enn foreldrene.<sup>28</sup> Tilsvarende nyere undersøkelser har vi ikke i Norge. Men ungdommene vi møtte, fortalte at jo mer porno man ser, jo mer sannsynlig er det at man kommer over grovere ting. Dette kan henge sammen med at algoritmene er programmert til å analysere seernes preferanser og foreslå nytt innhold som kan få dem til å holde seg lenger på nettsiden.<sup>29</sup>

– Jo mer du ser, jo dypere går du inn på nettsida. Der kan du finne grovere ting.

– Med en gang man søker på det, kommer det mer og mer.

Enkelte refererte til såkalt gonzo- eller point of view-porno, en måte å filme på som gir inntrykk av at seeren selv er med i scenen, som regel den mannlige utøveren. VR

(virtual reality) og egenproduserte filmer er andre populære sjangre.

– Det er filmer hvor det ser ut som du er kællen (hovedpersonen), hvor det liksom er du som slår. Det er litt sykt.

– VR og live der man filmer seg selv er en ny form for porno som ungdom liker mer. Du kan tjene veldig bra penger på det.

Ifølge ungdommene kan man på de store pornonetstedene også finne egenprodusert innhold som viser seksuelle overgrep.

– På gratissider kan man legge inn filmer selv. Du kan filme voldtekt og legge det ut.

Ungdommene beskriver et enormt utvalg på pornonetstedene hvor man kan prøve ut ulike ting og finne det man liker. Inntrykket er at det er vanlig å prøve ut en rekke sjangre og ulike grader av avansert innhold. Flere av de eldre ungdommene rapporterte at de med alderen hadde lært mer om hva de likte, og at de søkte mer selektivt. Enkelte gutter ga også uttrykk for at de ikke likte å se på røff og dominerende sex:

– Det enkle er ofte det beste. Romantisk sex er også vanlig.

## **TABU KAN SKAPE ØKT TENNING**

Når noe er både seksuelt og tabu, som erotisert vold eller ekstrem ydmykelse, kan det trigge en mental prosess som gjør det vanskelig å ikke tenke på, når man vet at man ikke bør tenke på det.<sup>30</sup> Spenningen som ligger i denne motsetningen, kan gjøre at man lettere tenner på noe som er støtende enn noe som er akseptabelt. Forskere mener at ungdom, som er i en fase der både hjerne og seksualitet er i utvikling, i enda større grad enn voksne påvirkes av denne typen inntrykk.<sup>31</sup> Unges seksuelle tenningsmønstre kan i noen tilfeller formes til å bli trigget av et smalt spekter av pornografiske bilder og inntrykk, selv om (eller nettopp fordi) man synes disse bildene er både ubehagelige og frastøtende.

27) Enkelte pornonetsteder har såkalt premium-innhold, der man betaler ekstra for å få tilgang til mer innhold med høyere kvalitet. I tillegg finnes betalingstjenester som tilbyr såkalt «etisk porno» eller «female friendly porn». Her vises et større mangfold av kropp og seksuelle orienteringer, i tillegg til at det er mer fokus på kvinnens orgasme og autentisk nytelse.

28) Herbenick, Paul, Gradus et al.: *The 2016 National Survey of Porn Use, Relationships and Sexual Socialization*. Indiana University

29) Fightthenewdrug.org: Here's What Porn Sites Do With All The Info They Gather From Consumers. 18.02.20; Forbes.com: YouPorn Launches Algorithmic Machine-Learning Porn Suggestions 'For You Weekly'. 27.09.2018

30) Orenstein, P. (2020): *Boys and Sex. Young Men on Hookups, Love, Porn, Consent, and Navigating the New Masculinity*. Harper

31) Nagoski, E. (2015): *Come as You Are. The Surprising New Science that Will Transform Your Sex Life*. Simon and Schuster

## ANKLAGES FOR IKKE Å FJERNE OVERGREPSVIDEOER

Verdens største pornonettssted Pornhub anklages for ikke å fjerne filmer som inneholder reelle voldtekter og overgrep.<sup>32</sup> Selskapet legger hvert år ut rundt seks millioner nye filmer, mange laget av amatørprodusenter. De siste årene har det kommet anklager fra flere hold om at mange av filmene inneholder ekstremt hardcore og voldelig pornografi, i tillegg til at en høy andel filmer promoterer sex med unge tenåringer. Det er også kommet frem saker der unge jenter har blitt filmet mens de er blitt voldtatt, hvor det senere er lagt ut på Pornhub og har vist seg bortimot umulig å fjerne. Avisen The Times brukte under fem minutter på å finne en rekke tilfeller av overgrepsmateriell med barn på nettstedet.<sup>33</sup>

Pornhub hevder de har strenge prosedyrer for å stanse ulovlig innhold fra å legges ut, og forsvarer øvrig innhold som legitime fantasier som er beskyttet av yttingsfriheten.

## HVA SIER LOVEN?

- Lovlig pornografi har en anbefalt aldersgrense på 18 år. Man kan ikke, uansett alder, bli dømt for å se på pornografi. Det er eventuelt de som selger og distribuerer pornografi, som bryter loven. Dette reguleres i straffeloven §317 hvor det slås fast at det ikke er lov å selge/distribuere pornografi til noen under 18.
- Etter straffeloven §317 er enkelte andre typer porno også ulovlig i Norge. Regelen sier at porno som virker støtende eller menneskelig nedverdiggende, og som for eksempel inneholder lik, dyr vold og tvang, er ulovlig.
- Hva som kan kalles porno, kan være vanskelig å vurdere. Filmer som inneholder omfattende, eksplisitte og nærgående seksuelle skildringer (såkalt «hardporno» eller «lovlig pornografi») er forbudt å kringkaste. Medietilsynet kan ikke sette aldersgrense på kinofilmer de mener er i strid med straffeloven §§ 311 og 317.<sup>34</sup>
- Det er straffbart å produsere, besitte og spre bilder eller filmer som viser seksuelle overgrep mot barn eller som seksualiserer barn. Dette er ulovlig etter §311 i straffeloven.

## Oppsummering

Ungdommene vi møtte, forteller at de både oppsøker og blir ufrivillig eksponert for et bredt utvalg av pornografi på nettet. I hovedsak oppsøker de seksuelt innhold via de mest kjente pornonettsstedene, mens mye blir pådyttet dem i form av linker og henvendelser via sosiale medier. Guttene eksponeres tidligere enn jentene, og både gutter og jenter forteller om sterke minner fra det første de så.

Ungdommene forteller at det er i ungdomsskolealderen mange begynner å se porno mer jevnlig. Det er i den fasen man snakker mest om porno og deler seksuelt innhold seg imellom. Flere av guttene i utvalget oppga at de ikke så porno, og det kom frem at det kan oppleves som et press blant gutter om å se. Blant jentene var det mer uvanlig å snakke om at man ser.

Inntrykket er at det vanligste er å søke på og se såkalt *mainstreamporno*, det vil i denne sammenheng si den typen porno som er mest vanlig å se blant pornobrukere generelt. Ungdommene oppgir at de ofte ser menn som kontrollerer og dominerer en kvinne. Ungdommene i våre utvalg forteller også at det er lett å finne pornografisk innhold med aggressive, krenkende eller voldelige elementer særlig overfor kvinner, der det ofte fremstår som kvinner liker det de blir utsatt for. De fleste regelmessige brukerne har sett porno som inneholder røff og aggressiv sex, inkludert fremstillinger av seksuelle handlinger uten samtykke. De som ønsker å se «mildere» innhold, forteller at dette er vanskelig å finne.

**– Jeg har blitt vist videoer hvor damer svimer av på grunn av vold. Jeg synes det er skummelt.**

32) The Guardian: World's biggest porn site under fire over rape and abuse videos. 09.03.2020; The Guardian; Pornhub needs to change – or shut down. 09.03.2020

33) The Times: Unilever and Heinz pay for ads on Pornhub, the world's biggest porn site. 03.11.2020

34) Lov om beskyttelse av mindreårige mot skadelige bildeprogram mv. (<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2015-02-06-7>) og Retningslinjer for aldersklassifisering av bildeprogram [https://medietilsynet.no/globalassets/aldersgrense-ikoner-og-veiledning-no-og-eng/200107\\_retningslinjer\\_aldersklassifisering\\_a4\\_print-oppdatert-18-ar.pdf](https://medietilsynet.no/globalassets/aldersgrense-ikoner-og-veiledning-no-og-eng/200107_retningslinjer_aldersklassifisering_a4_print-oppdatert-18-ar.pdf)

**«Virker som de som ser mye porno tror at absolutt alle jenter elsker å bli kvelt og dratt og slått i alle mulige retninger og plasser»**

# 2 «DET ER LETT Å TRO AT SÅNN ER SEX»

## Ungdoms oppfatninger av hvordan de påvirkes av porno

I første del av rapporten så vi at ungdommene opplever tilgangen til porno som massiv. Jentene gir særlig uttrykk for at de får linker og meldinger med seksuelt innhold via sosiale medier, men også gutter beskriver pågangen som plagsom. De forteller at de eksponeres for et vidt spenn av pornografisk innhold, og at det er lett å få tilgang til grove skildringer der særlig kvinner utsettes for aggressive seksuelle handlinger.

I del 2 snakker vi med ungdommene om hvordan man kan påvirkes av porno på ulike måter. Hva kan man lære om sex gjennom å se porno, og kan man få lyst til å etterligne det man ser?

Tidligere studier har funnet at et stort flertall av ungdom tror bruk av porno påvirker menneskers seksuelle atferd rent generelt.<sup>35</sup> I kontrast til dette mener relativt få at de selv er blitt påvirket. I våre utvalg var det derimot en større andel som mente at porno *har* påvirket dem på en eller annen måte, og det var en jevn fordeling mellom positiv og negativ påvirkning. I avstemningen på ung.no, der over 7000 unge har svart, oppgir bare 8 prosent at porno ikke har påvirket dem i det hele tatt.

### Lærer om sex og prøver ut det de ser

Både i ung.no-avstemningen og spørreskjema oppgir en stor andel av de regelmessige pornobrukerne at porno har lært dem ting de ikke visste om sex og hvordan andre mennesker ser ut. Både jenter og gutter svarte at de hadde prøvd noe de hadde sett i porno, eller at de hadde lyst til å prøve. I ung.no-avstemningen ble dette oppgitt som den viktigste påvirkningsfaktoren.

Dette understøttes av svarene om *hvorfor* de ser porno, som vi kommer nærmere innpå i del 3. Porno fungerer dermed ikke bare som underholdning, men som et verktøy for inspirasjon og kunnskap om hvordan ha sex. Dette

stemmer også overens med internasjonal forskning som viser at en del unge lærer om sex fra porno, og etterligner det de ser.<sup>36</sup> Flere av ungdommene påpekte at porno gir muligheter til å bli kjent med egen seksualitet, hva man liker og ikke liker.

– *Det er bra å bli kjent med egen kropp. Vi lærer ikke så mye om det på skolen, der er det altfor teoretisk.*

– *Man lærer hvordan damer ser ut og hvordan sex er, hvis man ikke får informasjon om hvordan sex egentlig skal være.*

– *Mange vet ikke hvordan man har sex, kanskje man ser det for å få inspirasjon. Man vil jo ikke komme der og ikke kunne noe.*

Samtidig mente de at pornografi kan påvirke tenningsmønstre og holdninger på en måte de ikke selv oppfattet som positiv. Flere av ungdommene vi snakket med, var opptatt av at det å se mye porno før man har sex første gang, kan skape feil forventninger og press om hvordan det skal være:

– *Hvis du ikke har hatt sex, og bare sett porno, forventer du at vanlig sex skal være som i porno. Men sex er ikke i nærheten av hva du ser i porno.*

– *Jeg tror det gjør at man tenker at følelser ikke er så viktig. Det blir kanskje sånn at man vil ha sex for å ha sex, ikke fordi man er glad i personen.*

– *Porno lærer deg at sex ikke er klining, det er bare penetrering. At du må komme i trynet på dama.*

### Jenter bekymret for hva guttene forventer

Flere av de yngre jentene var bekymret for hvordan gutter påvirkes av porno, og hva slags forventninger det skaper om hvordan jenter bør oppføre seg seksuelt:

35) Forsberg, M. (2006): *Ungdomar och sexualitet. En forskningsöversikt år 2005*; Sveen, H. (2012): *Pornografi i blindsonen. Om det ingen vil snakke med de unge om – bruk av internettpornografi*. Pedagogisk forskningsinstitutt, UiO.

36) Peter, J. & Valkenburg P.M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research, *The Journal of Sex Research*, p. 524-525; Minds over Media (2018): *NZ Youth and Porn: Research findings of a survey on how and why young New Zealanders view online pornography*. Office of Film and Literature Classification (OFLC)

## – Porno gjør at man forventer at sex er ti ganger bedre enn det er. At du skal bytte posisjon hele tiden, at det er enkelt. Det er ikke lett å snurre ei jente i virkeligheten. Ei jente er tung!

– Pornostjerner er annerledes enn 14 år gamle jenter. Gutter får feil inntrykk, og kanskje når vi blir eldre og skal gjøre det, har man feil inntrykk av hvordan det skal være. Og kanskje første gang er man litt sjenert, men så får du kanskje press om at du må gjøre det like bra som i porno, og det er ikke lett for en ung jente.

– Hvis man er uerfaren og kanskje ikke har gjort det før. Så har man sett en video, og da tenker man at sånn er det, da må jeg gjøre det.

– Jeg tror det kan påvirke hvordan gutten forventer at det skal være. Choking er litt vanlig.

På ung.no ligger det flere henvendelser fra unge som er usikre og bekymret over om porno ligner på sex i virkeligheten.

«Er det slik at sex er som porno? Noen sier ja og andre sier nei. Jeg blir forvirret. Er det slik at jenter stønner som de i porno? Liksom at de hyler og roper at de elsker det.»

«Jeg er en jente på 15 år og jeg har en venninne som nettopp har mistet dommen. hun virket ikke særlig fornøyd da hun kom hjem. hun sa at det var som at hun var dratt rett ut av en pornofilm. Så jeg lurte på: er det egentlig forskjell på porno og samleie mellom to personer som elsker hverandre?»

### Klarer ungdom å skille skuespill fra virkelighet?

Mange av guttene mente at de lett kan skille porno fra «ekte sex», og at de forstår at det de ser er skuespill.

– Vi skjønner at det er skuespill. Vi følger ikke med på hva de sier. Det er bare et plot. Det er jo ikke sånn sex er når man er glad i noen.

Blant jentene var det derimot flere som mente at det kan være vanskelig å skille skuespill fra sex i virkeligheten.

– Man kan oppfatte det feil. Man skjønner ikke at det er skuespill, at det er ikke ekte.

– Jeg tror det er litt vanskelig. Det er jobben deres å få det til å se ekte ut. Det er lett å tro at sånn er sex.

Selv om mange av guttene mente de kunne skille porno og «ekte sex», var det flere som innrømmet at de hadde blitt overrasket over at virkeligheten ikke alltid stemte med det de hadde sett i porno:

– Porno gjør at man forventer at sex er ti ganger bedre enn det er. At du skal bytte posisjon hele tiden, at det er enkelt. Det er ikke lett å snurre ei jente i virkeligheten. Ei jente er tung!

– I porno lærer man at det er lett å få damer. Du kan bare komme med en pizza, og så får du sex!

### Tror gutter blir mer dominerende av å se porno

Pornografi formidler en rekke ulike budskap: om kjønn og dominans, om hvordan man bør se ut og oppføre seg når man har sex, men også om seksuell tilfredsstillelse og hva som er godt for de involverte.<sup>37</sup> Flere jenter mente at porno også påvirker språket, gutters syn på jenter og seksuell atferd.

– De kaller oss «cunt», «slut», «jævla hore». De bruker det mye, selv om de ikke alltid mener det. De må ha lært det et sted. Vi går jo ikke rundt og kaller gutter for «hore».

– Jeg tror det påvirker gutters syn på jenter, at det påvirker respekten. Hvis man har sett på porno at hun liker å bli tatt der og der, kan man tenke at: «Da gjør jeg det samme».

– Hvis en gutt har sett mye porno, blir sexen mer ekstrem og overdreven.

Noe av det samme kom til uttrykk hos guttene. Flere mente at endel jenter liker å bli behandlet på samme måte som de har sett i porno.

– Jeg tror gutter kan bli påvirket til å oppføre seg mer dominerende. Og at jenter tror de skal like det godt, at de skal stønne høyest mulig.

– Noen liker å bli røft behandlet. De liker å bli behandlet som en gjenstand, at du bruker dem som du vil. Det kan være harde tak, men noen jenter liker det. Noen liker å bli holdt rundt halsen. De kan jo også ha blitt påvirket av porno.

– Hvis en jente sier: «Jeg liker det røft», da er det game on. Du tar det ikke rolig da.

Som nevnt tidligere ga mange av guttene uttrykk for at de forsto at porno er skuespill, at utøverne ofte følger et manus, og at porno på mange måter skiller seg fra sex i

37) The Conversation: Many young women find pleasure in sexually explicit material but it still reinforces gender inequality. Sarah Ashton og Maggie Kirkman, 9. mai 2019 (theconversation.com)

virkeligheten. Samtidig mente flere, også de som var under den seksuelle lavalder, at det er lett å se på de kvinnelige utøverne i pornofilmer at de liker aggressiv sex.

– Noen jenter liker å bli tatt hardt, når mannen har overtaket, er kjapp og aggressiv. De elsker det. Du ser det på hvordan hun er under sexen, når hun er i den «moden». Man ser det på jenta, på kroppsspråket.

– Hvis du ser noen som blir kvælt, er det mest sannsynlig fordi jenta liker det. Hun liker å bli dominert.

Det er store variasjoner i det enorme utvalget pornografiske filmer, men intervjuer med pornoutøvere som spesialiserer seg i røff og voldelig sex, avdekker at aktørene ofte nettopp spiller et skuespill, og selv kan oppleve det de utsettes for, som både vondt og krenkende.<sup>38</sup> For guttene kan inntrykket fra denne typen porno være at jenter liker dominerende og aggressive handlinger i større grad enn de faktisk gjør.

Både våre utvalg og erfaringer blant helsepersonell som driver seksualitetsundervisning, tyder på at pornografi gir ungdom inntrykk av at avanserte former for sex er langt vanligere enn de egentlig er.<sup>39</sup> Dette ser vi også i spørsmål sendt inn til ung.no og Kors på halsen, som handler om analsex, gruppesex, BDSM med mer. Her ligger flere henvendelser som tyder på at unge ned i 13-årsalderen er inspirert av eller opplever forventninger om å være med på seksuelle handlinger de ikke er modne for.

«eg e då ei jenta på 15 år. eg har ein kjereste på 19år (...) vi har eit godt forhold, men han maser litt om at når vi har sex vil han ha ei jente til med. eg har ikkje så lyst til de. eg vil at da ska berre ve meg og han som me pleie. men ska eg berre je meg og sei ja?»

«Jeg har veldig lyst til å prøve det på ekte. Både binde fast og dominere en jente, se på at henne sliter med å komme seg fri, er redd osv» (Gutt på 16)

«Jeg har hatt en kjereste nå i to dager. Vi holder hender og alt det der vi har til og med skyssa på skinnen en gang. (...) Jeg lurte egentlig på om når man suger en gutt. Må man svelge kømmen (sæden), spytte det ut eller vente til det fordampes i munnen?» (Jente på 13)

### Lyst, forventningspress eller krenkelser?

Spørsmålet er i hvor stor grad unge har lyst til å være med på avanserte seksuelle handlinger, i hvor stor grad de føler at det er forventet av dem, og i hvilken grad det handler om seksuelle krenkelser. For å høre erfaringer fra unge som har vært seksuelt aktive en stund, stilte vi spørsmål via Snapchat-kontoen Snapkollektivet.<sup>40</sup> Her fikk vi fortrinnsvis svar fra unge kvinner mellom 18-25, og

svarene kan tyde på at denne typen erfaringer ikke er uvanlig:

«Virker som de som ser mye porno tror at absolutt alle jenter elsker å bli kvelt og dratt og slått i alle mulige retninger og plasser.»

«Jeg opplever at jeg har sex mye oftere enn jeg egentlig ønsker og av og til litt røffere enn jeg ønsker (sånn at jeg får vondt når jeg tisser etterpå og er litt øm, får lettere urinveisinfeksjon pga røff sex), og det er lite forståelse om jeg sier nei»

«Har hørt om flere som plutselig blir tatt kvelertak på under sex, alltid uten samtykke og både med engangspartnere og partnere man kjenner godt. Det er jo et overgrep, og når det skjer når man ligger der under en mann, som gjerne er større og sterkere enn en selv, så veit man aldri hva som kan skje om man gjør motstand eller reagerer»

Flere av kvinnene som skriver inn, forteller at de grenseoverskridende hendelsene først og fremst skjedde da de var i tenårene, gjerne hadde en eldre seksualpartner og syntes det var vanskeligere å sette grenser. Opplevelsene som deles, dekker hele spennet fra «mase-sex» til overgrep og voldtekt:

«Skjedd både med meg og venner at motparten forventer feks analsex, bdsm osv fordi de har sett det på porno, og jentene der liker det jo, så da må jo vi også like det... Så jeg ble pushet til å prøve analsex 4 ganger, selv etter første gangen ville jeg ikke.»

«Har opplevd seksuelt overtramp/overgrep hvor jeg i ettertid ser at det må ha handlet om den type mangel på respekt som gjerne forsterkes av porno med skjeve kjønnsroller.»

«Har selv opplevd at mine grenser og behov ikke blir like godt ivaretatt av partnere som ser mye porno. Mildeste respons er å mase selv om man får et nei. Verste respons resulterte i en voldtekt.»

## «Har hørt om flere som plutselig blir tatt kvelertak på under sex, alltid uten samtykke. Det er jo et overgrep»

38) Love and Sex in an Age of Pornography (2013). Looking Glass Pictures Pty Ltd; Hot Girls Wanted (2015). Two to Tangle Productions

39) Nrk.no: Bekymret for at barna lærer om seksualitet fra porno, 11.02.16; Frøya Nyheter: Ungdom blir vranglært av pornografi, 16.10.19

40) Snapkollektivet er en felles Snapchat-konto for flere kvinnelige bloggere som skriver om samfunnsaktuelle tema og psykisk helse.

## SAMTYKKE ER AVGJØRENDE I BDSM

**BDSM** (omfatter bondage og disiplin, dominans og underkastelse, sadisme og masochisme) er en erotisk praksis som er blitt mer utbredt og sosialt akseptert i kjølvannet av en rekke vampyrfilmer, TV-serier og boktrilogien *Fifty Shades of Grey*.

Foreningen SMil-Norge understreker at BDSM foretas av samtykkende voksne, og at samtykket når som helst kan trekkes tilbake av de som er med, uansett hvilken form det tar.<sup>41</sup>

### Spør ikke alltid før de prøver ut

Det er stor forskjell på å ha røff eller eksperimenterende sex med samtykke og å utsettes for seksuelle handlinger man ikke ønsker. Blant ungdommene som hadde prøvd noe de hadde sett i porno sammen med andre, var det en betydelig andel som svarte i spørreskjemaet at de ikke hadde snakket med den andre om det først. I intervjuene problematiserte de nettopp mangel på samtykke i porno.

– De snakker ikke om det i porno, om hva man liker.

– I porno ser man ikke at de gir samtykke i forveien, før de lager filmen. Så når man ser det, er man ikke klar over at de har gitt samtykke.

– I porno hopper mannen rett inn mesteparten av tiden. Innerst inne vil jenter være trygg på at gutten ikke skal rushe ting. Gutten vil gjerne vise at han er selvsikker, han vil ikke virke uerfaren.

Svarene vi fikk via Snapkollektivet tyder også på at budskap fra porno om at det bare er å «kjøre på», kan bidra til at unge i mindre grad kommuniserer om samtykke og respekterer et nei:

«Det forventes gjerne at jeg ikke nøler om analsex hvis gutten spør om jeg vil det, og når jeg nøler og blir usikker, så har jeg opplevd å ikke bli forstått. For det ser jo så enkelt ut i porno.»

«Har opplevd at grenser ble pushet, og at nei ble tatt for å «leke» hard to get eller for å tenne den andre.»

«En ting jeg har erfart fra flere sexpartnere er at de ønsker å sprute i ansiktet. Dette kan jeg ikke se for meg kommer fra noe annet sted enn fra porno. (...) I ung alder har jeg bitt sprutet i ansiktet uten å bli spurt først og jeg opplevde det som noe som var en del av seksuelle lyster man måtte «akseptere». Det var noe gutta ville som du bare måtte gjøre., selv om du ikke fikk noe nytelse av det selv.»

### «Porno-sex er definitivt dårligere»

Ungdommene forteller at en av de viktigste grunnene til at de ser porno, er for å lære om sex og få inspirasjon til å prøve ut nye ting. Man kunne tenke seg at dette ville gjenspeiles i større seksuell tilfredshet og følelse av mestring. Vi stilte spørsmål via Snapkollektivet: Hvilke erfaringer har dere med seksualpartnere som dere tror eller vet har sett mye porno? Blir sexen bedre eller dårligere? Blant de rundt 60 svarene vi fikk inn, var svarene overveiende negative. Flere trakk fram at fokuset blir mer på prestasjon enn på nytelse:

«Definitivt dårligere. Han fokuserer mye mer på å prestere bra og kopierer det han har sett i pornofilmer. Han har lagd sin egen forventning om hva sex skal være, og det er langt mer «ekstremt» enn hva normal sex er. Fks kopierer han det at han skal være så superdominant og røff. Det er ikke noe jeg synes er digg.»

«Hadde han ikke sett så mye på porno vil jeg tro vi kunne utforsket og funnet mer ut av hva vi begge liker, fordi han ikke har noen forventing i forkant av hvordan det skal være.»

«Har hatt sex med kvinner som har vært tydelig påvirket av porno i måten de «fremstiller» seg selv under sexen. Veldig fokus på sexy lyder, sexy stillinger etc. Ikke så mye fokus på å ha det godt og kommunisere, mest på å ta seg godt ut. Og sexen blir selvfølgelig skikkelig mye dårligere av det.»

Blant ungdom som ser jevnlig på porno, oppga de fleste i spørreskjemaet at fokus som regel er på at mannen skal ha det godt. De hadde i langt mindre grad sett innhold med fokus på at kvinnen skal ha det godt. Mange av jentene som svarte via Snapkollektivet, mente at dette påvirker det seksuelle samspeillet:

«Det skal være hardt og røft og fort, og ikke noe kjærlig. I tillegg er det ekstremt sentrert rundt mannen og penisen.»

«Opplever ofte at partnere jeg tror/vet ser mye porno er mer selvsentrert, spør mindre om hva jeg vil og liker, og er fornøyd når de selv har kommet. Har opplevd å få høre at hvis jeg vil «ha det bra», så kan jeg fikse det selv.»

«Min erfaring er dårligere. Sinne ved for sen utløsning (jeg er kvinne), store forventninger og mange tilfeller hvor «vanlig sex» ikke fungerte for han lenger.»

Flere av jentene mente at også deres egen seksuelle atferd og forventninger var påvirket av porno:

«Jeg har tatt meg selv i å etterligne lyder og bevegelser jeg har sett på film»

«Jeg merker selv at jeg synes det er rart at jeg ikke har hatt trekant, selv om de færreste har hatt det, nettopp fordi jeg selv blir påvirket av porno.»

41) Smil-Norge: BDSM – Berikende samspill. Utgitt av SMil Norge med støtte fra Helsedirektoratet

Flere hadde også positive erfaringer. Enkelte av de eldre jentene presiserte at det var knyttet til at man hadde en kritisk forståelse av porno:

*«Jeg så stort sett på det som positivt, fordi han hadde et fornuftig og realistisk forhold til hva han så av porno. Og skilte tydelig mellom hva som var fake og hva som var reelt. Så jeg oppfattet at han lærte mye bra av det, som var positivt for sexlivet vårt.»*

*«Jeg tror det har gjort sexlivet vårt mer spennende og mer åpent for å gjøre nye ting. Her er det nok verdt å merke seg at det ville nok ikke vært sånn hvis vi ikke hadde mye kunnskap og var bevisst på hva vi så på i tillegg.»*

I intervjuene var det også gutter som problematiserte at porno ikke gir dem kunnskap om hvordan sex kan være godt for begge parter:

*– Vi lærer egentlig ikke hva jenter liker, mesteparten er laget for menn. For oss menn er det greit, men det gjør det vanskeligere for jenter. Man får et rart syn på hvordan ting skal skje i praksis. Du tror jenta tenner på noe, og venter at hun skal stønne, men så ligger hun der og er ukomfortabel.*

## «MÅ MAN VÆRE MED PÅ KVELNINGSSEX?»

Da 200 unge svensker i en referansegruppe ble spurt om hvilke tema som burde legges ut som spørsmål/svar-postere på den nasjonale nettressursen [Unga relationer](http://ungarelationer.se) (ungarelationer.se), mente de at temaet: «Må man være med på kvelningssex» var det absolutt viktigste.<sup>42</sup> Dette var også temaet som fikk flest klikk på Snapchat. Samtidig var dette et spørsmål voksne ofte ikke ønsket å ta i bruk. Stiftelsen 1000 Möjligheter, som står bak nettsiden, mener det viser en stor mangel på kunnskap om unges hverdag og påvirkning fra porno, som blir tydelig når unge selv beskriver grov seksualisert vold de utsettes for.

### Porno øker interessen for nakenbilder

Tidligere rapporter Redd Barna har utarbeidet, har antydnet at gutter kan etterspørre nakenbilder som alternativ til nettporno<sup>43</sup>. I Ipsos-undersøkelsen vi fikk gjennomført i forbindelse med denne kartleggingen, mente drøyt én av fire ungdommer at det å se på porno gjorde at man fikk lyst på nakenbilder av noen man kjenner. Dette gjenspeilet seg i intervjuene, der særlig guttene var enige om at det å se porno kan føre til at man får lyst til å se og spørre etter nakenbilder av noen man kjenner:

*– Nakenbilder er mer personlig. Man får en smakebit på at man kan ha en seksuell opplevelse med dem siden. Pornoen er upersonlig. Det er bare en random jente på nett.*

*– Det er gøyere å få nakenbilder. Du får ikke bare nakenbilder, du har en samtale der du og motparten er i slaget, er kåte, er med på noe i stedet for å bare se på noe.*

*– Det er mer spennende å se bilder av folk man kjenner. Det kan hende man presser jenter for bilder.*

Flere mente at porno kan inspirere ungdom til å produsere eget seksuelt innhold – med eller uten en samtykkende partner.

*– Man kan gjøre avtaler med folk på Snapchat og betale for at de sender deg bilder daglig. Jeg har kontakt med en som gjør det.*

*– Det er mest vanlig å lage filmer sammen med kjæresten. Det er det tryggeste. Man lager det for spenningen, det er morsomt.*

*– Det var en i klassen som fortalte at han skulle filme at han fikk munnsex. Hun som gjorde det, visste ikke om det. Det er ikke greit.*

### Tror grensene tøyes for hva man vil se

I Ipsos-undersøkelsen svarte en av tre gutter i aldersgruppen 16-19 år at de tror det å se porno på nett kan føre til at man kan få lyst til å søke etter enda grovere porno. I intervjuene ga både jentene og guttene uttrykk for at det å se mye porno, kan øke interessen for enda grovere seksuelt innhold.

*– Særlig hvis man ser mye. Man kan jo søke på alt. Det stimulerer samme områder i hjernen som dop. Derfor ser man etter grovere porno, prøver noe mer ekstremt.*

*– Det kan føre til at man søker på voldtekt, eller går videre til barneporno, incest og annen møkk.*

De kjente også til teknologiske løsninger som gjør det mulig å slette sporene etter det man har søkt på.

*– På telefoner er det mulig å laste ned en app sånn at man kan søke på ting som ikke vises i søkehistorien. Da kan man søke på grovere ting.*

*– Man setter opp en side som gjør at man ikke kan se de søkene man har gjort, en slags inkognito.*

På ung.no ligger det flere henvendelser fra unge som har sett på overgrepsmateriale og andre grove og strengt ulovlige fremstillinger.

42) Stiftelsen 1000 Möjligheter (2020): *Ett år med ungarrelationer.se. Erfarenheter och kunskap om killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer*  
43) Berggrav, S. (2018): *Hvis du liker meg, må du dele et bilde. Ungdoms perspektiver på deling av nakenbilder*. Redd Barna



«Jeg er 13 og avhengig av barneporno med sånn 7-8 åringer. Ka gjør eg? Foreldran mine veit ikke. Har prøvd og distrahere meg sjølv for å slutte men eg ender alltid opp med å se på barneporno»

«Jeg er veldig nysgjerrig på porno og har brukt det i over to år nå. Bare av den lovlige varianten altså. Tingen er at i det siste så har jeg hatt så lyst til å se litt på barneporno at jeg nesten ikke klarer å motstå det lenger.»

«Jeg så først på "mild" vanlig porno og så så jeg på porno der det så ut som kvinnen ble gjengvoldtatt. Til slutt begynte jeg å se på dyreporno. Det tenner meg liksom å se på noen bli "brukt" og sånt som er "tabu". Skulle ønske det ikke var mulig å gå inn på slike sider.»

«da jeg var 13 år fikk jeg høre at det finnes folk som har sex med dyr. Jeg hadde dyr selv og var veldig redd. jeg søkte på det på Internett og så noe grusomt. jeg fikk ikke sove mange dager etterpå og grein mye!»

Andre henvendelser til ung.no tyder på at porno i noen sammenhenger kan brukes for å normalisere og legitimer seksuelle overgrep:

«Hvorfor er det lovlig at de har porno om stefedre og døtre og slike ting når det tydeligvis ikke er lov til å gjøre det i virkeligheten? (...) Jeg har opplevd vonde ting av stefaren min og han viste meg de sidene for å vise at det var normalt.»

## TRENGER MER EKSTREMT INNHOLD FOR Å OPPNÅ TENNING

Når brukere av porno trenger å se stadig nye ting for å bli tent, handler det om den såkalte Coolidge-effekten.<sup>44</sup> Når man finner noe man liker, blir man opphisset og får en dopaminkick. Dopamin er en viktig substans i all form for avhengighetsadferd. Man kan utvikle en toleranse der man stadig må ha en «større dose» av noe nytt for å få samme tenning. Det kan være fare for at man stadig utvider egne grenser for hva som er greit å se. Man blir vant til vanlig porno og søker stadig nye ting, mer avanserte former for sex, for å få samme seksuelle tenning.<sup>45</sup>

## Tegnefilm skildrer overgrep mot barn

Henvendelser til ung.no og Kors på halsen viser at endel unge ser på såkalt hentai, pornografi med tegnede figurer, som betegnes som en egen kunstart i Japan. «Hentai» er ett av de aller vanligste søkebegrepene blant norske brukere av det pornografiske nettstedet Pornhub.<sup>46</sup>

Hentai er kjent for svært ekstreme seksuelle fremstillinger, der frykt, smerte, underkastelse og voldtekt ofte er drivkraften i historien.<sup>47</sup> Mange tilhengere av hentai mener denne sjangeren er tryggere og mer forsvarlig å se, siden den ikke involverer eller utnytter levende mennesker. Motstemmer peker på at voldelig tegnefilm-porno i like stor grad som levende bilder gjør seksuelle overgrep til en form for underholdning.<sup>48</sup> Selv om forbrukere av hentai ikke aktivt søker etter filmer med unge jenter, vil de etter hvert komme over dem. Barna fremstilles ofte som redde og at de kjemper imot, men at de også liker det de blir utsatt for. På denne måten kan tegnefilmene normalisere og legitimere seksuelle overgrep mot barn.

I fokusgruppene var det flere som kjente til hentai.

– Jeg tror de som ser på det, er de som er litt mer innelukket, de som bruker mer tid på å spille og er opptatt av japanske tegneserier. Siden man tegner det, kan man lage hva man vil.

En rekke av spørsmålene til ung.no om hentai er knyttet til om den er lovlig eller regnes som «barnepornografi».<sup>49</sup> Svaret er at seksuelle fremstillinger av barn, også i form av tegneserier, er ulovlig i Norge. Dette følger av straffeloven §311, som sier at fremstillinger som seksualiserer barn er ulovlig å se på, oppbevare, spre, lage, osv. Inntrykket er at ungdommene som spør om dette, ikke ønsker å se noe ulovlig, og ikke aktivt er på jakt etter seksuelle fremstillinger av barn.

## Oppsummering

Ungdommene vi møtte, var i stor grad enige om at porno påvirker dem på flere måter. Blant annet bruker de porno som en kilde til inspirasjon, for å lære om sex og prøve ut det de ser. Dette opplever de både som positivt og negativt.

Inntrykket er at endel jenter ser porno for å finne ut hva gutter forventer av dem. Samtidig mente flere at kvinnelig nytelse blir fremstilt feil i den pornografien de har sett. Pornoutøverne er alltid tilgjengelige for sex, de får høylytte orgasmer og stiller opp på alt partneren har lyst

44) Ventura-Aquino et al. (2016): An unknown male increases sexual incentive motivation and partner preference: Further evidence for the Coolidge effect in female rats. *Physiol Behav.* 2016 May 1;158:54-9. doi: 10.1016/j.physbeh.2016.02.026. Epub 2016 Feb 20.

45) Park, B.Y., et al (2016): Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behavioral Sciences*, 6, 17; Negash, S., Van Ness Sheppard, N., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2016). Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *The Journal of Sex Research*, 53(6), 698-700; Pitchers, K. K., et al. (2013). Natural and Drug Rewards Act on Common Neural Plasticity Mechanisms with DeltaFosB as a Key Mediator. *Journal of Neuroscience*, 33(8), 3434-3442; [www.ung.no](http://www.ung.no)

46) Side3.no: Dette er pornoen Norge søker etter. 13.04.2016

47) Wikipedia; The Mary Sue: The Search for Sex-Positive Hentai. Harder than you might think. 26.02.15

48) Fight the New Drug: The Harmful Global Trend of Extreme Hentai (Animated) Porn. 14.05.2017

49) I hentai kalles denne undersjangeren for «lolicon», en seksuell anime/tegneserie av karakterer som ser ut som barn eller unge. Forøvrig bruker ikke Redd Barna begrepet «barnepornografi». Når det er snakk om bilder og film, handler det ikke om pornografi, men om dokumentasjon av seksuelle overgrep mot barn. Ung.no bruker begrepet i kommunikasjon med unge, fordi det er dette begrepet unge selv bruker.

til. Det fikk mange av jentene til å føle seg usikre, utilstrekkelige og at det stilles urealistiske forventninger både til dem selv og partneren. Også blant guttene uttrykte flere bekymring for at porno er laget for menn på menns premisser, og at de derfor ikke lærer hva jenter liker.

Mange av guttene mente at de lett kan skille skuespill fra «ekte sex», og at de skjønner at det er forskjell på fantasi og virkelighet. Spørsmålet er i hvilken grad dette stemmer, ettersom flere av dem tilsynelatende ikke hadde personlige erfaringer eller kontekst til å vite hva som er «ekte sex», eller hvordan sex burde være i virkeligheten. I tillegg vet vi at det ikke er slik medieinntrykk fungerer; media har en enorm påvirkningskraft helt uavhengig av pornografi. TV, reklame, populærkultur og sosiale medier påvirker og former hvordan vi tenker og oppfører oss selv om vi ikke tror at det gjør det, og kanskje spesielt når vi tror at det ikke gjør det.<sup>50</sup>

Dette så vi blant annet reflektert i at flere av guttene mente at det er lett å se på kvinnelige pornoutøvere at de liker aggressiv og røff sex. Det var få som problematiserte at porno også i disse sammenhengene er skuespill, og at det som ser ut som nytelse, kanskje ikke er det.

Spørsmålet er hva slags seksuelle handlinger ungdommene blir inspirert av, og i hvilken grad de forsikrer seg om at den andre samtykker i å prøve ut nye ting. Hvis pornobrukere lærer om trygg, frivillig, gjensidig og respektfull sex, trenger ikke dette være problematisk. Hvis det derimot handler om å kopiere røff, ydmykende eller aggressiv sex, om å presse noen til sex de ikke ønsker, eller å etterspørre, produsere og dele seksuelt innhold, er det langt større grunn til bekymring. Her trengs større og grundigere studier for å si noe sikkert om hvordan unges seksuelle handlingsmønstre påvirkes av det de har sett. Men mye tyder på at avanserte og røffe former for sex blir normalisert i ungdomskulturen, og at porno i liten grad lærer unge betydningen av samtykke og gjensidighet.

Både gutter og jenter uttrykker frustrasjon over at det å etterligne sex de har sett i porno, bidrar til skuffende og dårlig sex. I datautvalget ser vi også flere eksempler på at jenter har deltatt i seksuelle handlinger de har sett i porno, selv om de opplevde det som grenseoverskridende, smertefullt og krenkende. Det kunne skyldes mangel på kommunikasjon om hva man likte og ønsket, eller at man ble utsatt for press og ikke ønsket å gjøre et «dårlig inntrykk». På den måten gjorde jentene seg selv til objekter der de seksuelle handlingene ble noe de lot skje med dem, heller enn å være aktive og deltagende seksuelle aktører. I andre tilfeller er det snakk om åpenbare seksuelle krenkelser og overgrep, der et «nei» eller andre uttrykk for motstand ikke er respektert.

Flere av ungdommene i våre utvalg bekreftet funn i tidligere rapporter om at det å se porno kan føre til økt interesse for nakenbilder av noen man kjenner. Det var også endel som mente at det å se porno jevnlig kan føre til at man søker etter enda grovere porno i grenseland for hva som er lovlig. Vi hører også at unge i enkelte tilfeller kommer i befatning med innhold som viser overgrep mot barn.

**– Man får et rart syn på hvordan ting skal skje i praksis. Du tror jenta tenner på noe, og venter at hun skal stønne, men så ligger hun der og er ukomfortabel.**

50) Orenstein, P. (2020): *Boys and Sex. Young Men on Hookups, Love, Porn, Consent, and Navigating the New Masculinity*. Harper

**«Porno viser jo ikke at man må kommunisere, at man kanskje får krampe, at sex fort kan være usexy, at det er lov å le»**

# 3 «UTEN MER INFORMASJON KAN MAN FÅ ET SKADA BILDE AV HVORDAN SEX ER»»

## Hvorfor ser ungdom porno, og hvilke følelser utløser det?

I forrige del så vi at ungdommene i stor grad mener at porno påvirker dem på ulike måter, både positivt og negativt. De lærer om sex og seksualitet, og blir inspirert til å prøve ut det de ser. Både gutter og jenter mener at porno påvirker hvordan man har sex, skaper noen forventninger om hva slags sex man skal ha, og hvordan man skal oppføre seg seksuelt.

I del 3 snakker vi med ungdommene om ulike grunner til at de ser på porno, og om hva de føler når de ser porno. Har de sett noe i porno som de opplevde som ubehagelig? Hva synes de selv om det inntrykket porno gir av hvordan sex skal være, og hvordan kropp skal se ut?

I spørreskjemaene svarte ungdommene som jevnlig så på porno, at ønske om å bli tent eller kåt var den viktigste motivasjonsgrunnen. Endel så det også av nysgjerrighet, for underholdning, for gøy, eller for å få informasjon og inspirasjon til sex. Flere oppga at de så det for å få sove, eller fordi det var blitt en vane. En høy andel av de regelmessige brukerne oppga at de hadde lært ting de ikke visste om sex og om hvordan andre mennesker ser ut:

– *Jeg har hørt at det kan være positivt, at man kan få et sunt forhold til sex.*

– *Porno kan være bra for de som ikke har åpenhet i familien. Man kan finne ut ting. Eller for de som har vært alene lenge, som ikke treffer så mange. Sex er et grunnleggende behov.*

– *Man kan lære ting om sin egen kropp. Man kan se videoer der folk er annerledes, av vanlige folk som har like kropp som en selv. Det kan bli lettere å akseptere seg selv, hvis man er homo eller lesbisk. At man vet at det ikke bare er meg.*

– *Det er ikke problematisk at pornoen er der, at den ligger et sted og man kan søke på den. Men at når man får meldinger fra bots eller fremmede, da blir det problematisk. At du får alt i trynet, og at det blir vist til barn og de som ikke ønsker å se det.*

Dette ser vi også i henvendelsene både på ung.no og Kors på halsen, der en god del barn og unge som skriver inn, mener at egen bruk av porno er helt uproblematisk. Mange er først og fremst opptatt av om det er «normalt» å se porno på deres alder. Inntrykket er at mange opplever det som en positiv kilde til tenning og utforskning av egen seksualitet, uavhengig av kjønn og orientering.

### Kompliserte følelser og ambivalens

Samtidig kommer det frem at både gutter og jenter har blandede følelser knyttet til sin egen pornobruk. Vi spurte ungdommene i spørreskjemaet hvilke følelser de får av å se på porno. Blant de som så porno jevnlig, var tent/kåt den vanligste følelsen. Flere av guttene følte seg også glad eller positiv, mindre stresset og mer avslappet. Blant jentene var det i tillegg til tenning ganske vanlig å føle ubehag/at det er ekkelt, skam eller å være redd for å bli oppdaget.

Vi ser at også for endel gutter er følelsene blandet: at de for eksempel både kan føle seg tent, skamfull og redd for å bli oppdaget samtidig. De samme guttene kunne både gi uttrykk for at porno er spennende og gøy, men at selvbildet blir påvirket, og at de blir «lurt» til å tro at det de ser er ekte.

– *Porno stjeler hjernen vår. Det er farlig. Du ser folk med stor kukk og tror at det varer lenge. Det lurer hjernen.*

Både guttene og jentene oppgir at de ofte eller av og til har sett ting i porno som de har opplevd som ubehagelig. Mange mente også at porno gir en feil oppfatning av kvinners og menns seksualitet, eller at de får et feil bilde av hvordan sex er i virkeligheten.

– *Uten mer informasjon kan man få et skada bilde av hvordan sex er. Det er ikke sånn sex er, til vanlig. Gutter får et forvrengt bilde av hvordan det er.*

– *Skeiv porno er nesten mer fake. Den er laget for gutter. Sex er penis i vagina, det er ikke noen annen form for sex. Jeg tror ikke det finnes bra lesbisk porno.*

I avstemningen på ung.no oppgir én av fire at de har følt skam over å ha sett noe de ikke burde. Skam og anger kommer også opp i flere av henvendelsene til ung.no.

*«Når jeg ser på det føler jeg meg så rar og skammer meg litt etterpå. Jeg føler også at jeg er den eneste jenta som ser på porno.»*

*«Jeg så på porno og nå angrer jeg skikkelig mye!!! Jeg blir lei meg hver gang jeg tenker på det og jeg skjønner ikke hvorfor jeg gjorde det! Jeg er så redd for at mamma vil finne det ut!»*

Denne ambivalensen er fanget opp i flere tilsvarende studier i andre land, der det fremkommer at unge pornobrukere må håndtere en viss grad av dissonans, eller følelser i konflikt.<sup>51</sup> De kan både innse at det de ser, ikke er realistisk og på mange måter negativt, men de kan også oppleve at de pirres av pornoens grenseoverskridende aspekter. Andre studier antyder at denne blandingen av positive og negative følelser kan skape en usikkerhet om hva de egentlig føler og ønsker seg fra sex mer generelt.<sup>52</sup> For eksempel kan jenter kritisere de uopnåelige kroppsidealene i porno, samtidig som de innrømmer å være påvirket av disse idealene og føler seg presset av det seksuelle budskapet i pornografi.

#### **«Jeg trodde det var sånn man skulle se ut»**

Guttenes negative følelser er også i stor grad knyttet til usikkerhet rundt kropp og selvbylde. I ung.no-avstemningen oppga 20 prosent av de spurte at de skulle ønske at kroppen deres så mer ut som i porno.

*– Før jeg selv hadde sex, trodde jeg det var sånn man skulle se ut. Jeg var jo vant til å se de tissene. Guttene i porno er vilt utstyrt. Jeg trodde kanskje jeg var litt liten.*

*– Du ser store kukker, og tror det er normalt, men så er det fake. Det er lett å bli stressa, tenke: «Min har ikke vokst på ett år!»*

Også blant jentene var det flere som mente at porno skaper et press om hvordan man skal se ut.

*– I porno har de full sminke, de har fiksa håret, det er bra lyssetting, store pupper, fin rumpe, hårløse kropper. Det er sånn gutter snakker om at jenter skal være.*

*– Jeg har fått høre det noen ganger fra gutter, at man må shave. At det ikke er pent. Jeg har hørt ei jente si at kjæresten vil ikke ligge med henne hvis hun ikke shaver.*

## **– I porno har de full sminke, de har fiksa håret, det er bra lyssetting, store pupper, fin rumpe, hårløse kropper. Det er sånn gutter snakker om at jenter skal være.**

Andre mente at pornoens fokus på det plettfrige og perfekte tar bort det som er gøy og uhytidelig med sex:

*«Har blitt spurt om jeg kunne ha på BH-en under sex, for da så puppene mer ut som i porno – uten hang de litt, og det skulle jo ikke skje.»*

*«Porno viser jo ikke at man må kommunisere, at man kanskje får krampe, at sex fort kan være usexy, at det er lov å le.»*

Samtidig mente enkelte at alle kroppsbildene man presenteres for i sosiale medier, har en vel så stor påvirkning som det man ser i porno.

*– Instagram er mye verre. Du ser mye mer av det. Porno er ikke så stor del av hverdagen, men Insta er du på hele tiden.*

#### **«Du har konstant noe å sammenligne deg med»**

Flere av ungdommene mente at porno også kan påvirke relasjoner, seksuelle tenningsmønstre og interesse for å ha sex. For eksempel kan det gjøre at man kanskje ikke tenner like lett på en seksuell partner:

*– Hvis du liker noe annet, noe i porno som kjæresten ikke kan måle seg med. Det kan være størrelse på pupper, rumpe, ansikt.*

En rekke undersøkelser viser at den seksuelle debutalderen øker i flere land, samtidig som unge mennesker i alderen 18–29 har mindre sex enn før, uten at man vet nok om årsaker til dette.<sup>53</sup> Flere av ungdommene trakk fram at bruk av porno kan skape høye forventninger som ikke alltid møtes i det virkelige liv:

51) Minds over Media (2018): *NZ Youth and Porn: Research findings of a survey on how and why young New Zealanders view online pornography*. Office of Film and Literature Classification (OFLC); Martellozzo et al. (2017): *«I wasn't sure it was normal to watch it». A quantitative and qualitative examination of the impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children and young people*. NSPCC, UK

52) Peter, J. & Valkenburg P.M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research, *The Journal of Sex Research*. DOI: 10.1080/00224499.2016.1143441. p. 524–525; Mattebo, M. et al (2012). Hercules and Barbie? Reflections on the influence of pornography and its spread in the media and society of adolescents in Sweden. *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 17(1), 40–49; Lofgren-Mårtenson, L., & Månsson, S.-A. (2010). Lust, love, and life: A qualitative study of Swedish adolescents' perceptions and experiences with pornography. *Journal of Sex Research*, 47(6), 568–579.

53) Centers for Disease Control and Prevention's Youth Risk Behavior Survey: Trends in the Prevalence of Sexual Behaviors and HIV Testing National YRBS: 1991—2015; Graham CA et al (2017): Factors associated with reporting lacking interest in sex and their interaction with gender: Findings from the third British National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles. *BMJ Open* 2017. DOI:10.1136/bmjopen-2017-016942; Kontula, Osmo (2015): *Sex Life Challenges: The Finnish Case. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2nd edition, Vol 21. Oxford: Elsevier. pp. 665–671.

– Du kan tenke at «det er noe galt med meg». Du kan bli frustrert.

– Jeg tror man lett kan sitte igjen med følelsen av at man ikke får det ikke til. Du har konstant noe å sammenligne deg med. Man sitter igjen med en negativ følelse. Det er slitsomt å tenke på om man gjorde noe feil.

– Folk tror det er sånn i virkeligheten. Du kan bli skuffa, fordi du ikke klarer de samme posisjonene. Eller dama di sier at du ikke gjorde det bra.

Sjalousi, usikkerhet og ubehag ved at partneren ser på porno er andre aspekter som jevnlig kommer opp i spørsmålsforaene til ung.no og Kors på halsen. Her ligger det flere henvendelser både fra unge jenter som bekymrer seg for at kjærestene deres ser på porno, men også fra gutter som synes jenter overreagerer:

«Har vært sammen med en gutt i 1 år nå, han innrømte i dag at han ser på porno og runker til det. Han sa at han gjorde d ca 1 gang i uken. (...) Det plager meg helt sinnsykt. Jeg er kjempelei meg for jeg føler ikke jeg er bra nok for han.»

«Jeg har en kjæreste som blir veldig lett sjalu, her om dagen så jeg på porno men jeg runket ikke, da hu spurte meg om jeg hadde sett på det sa jeg ja istede for og jule, hu ble da potte sur og skjeldte meg ut og følte meg som en verdiløs drit. (...) Men da tenker jeg, har jeg all skylda her? Er det så feil av meg og se på det 1 gang på 2 år?»

Det kan også handle om at porno for enkelte har blitt et «nødvendig tillegg» for å oppnå seksuell tenning:

«Når jeg suger han uten porno tar det lenger tid enn når han ser på porno, jeg føler meg ikke god nok for han og blir usikker på meg selv pga han ser på det.»

«Eksen min var avhengig av porno for å få orgasme. Han fikk aldri orgasme sammen med meg selv da vi prøvde å se porno sammen. Det gjorde noe med selvfølelsen min, jeg følte meg verken sexy eller attraktiv.»

I intervjuene pekte enkelte på at de som ser mye porno, paradoksalt nok kanskje blir mindre interessert i å ha sex med andre.

– Man føler seg ferdig etter pornoen, du får utløsningen, da tror kroppen at du har hatt sex. Så tenker man: «Hva er vitsen med sex når man har porno?» Da har du ikke drivkraften til å ha sex etter å ha sett på porno.

En del henvendelser til ung.no kommer fra unge, hovedsakelig gutter, som bekymrer seg for at de ikke oppnår tenning uten porno.

«Jeg er avhengig av porno, og har vært det siden jeg var 13. Jeg har vent meg til å onanere med bruk av pornografi og nå, etter at jeg har begynt å ha sex, virker jeg å være helt ute av stand til å komme under sexen, hverken med jenter eller gutter.»

«Kan pornografi gjøre så en får ereksjonssvikt? Fordi jeg føler jeg nesten er avhengig av å se på porno hver eneste dag. Synes nesten det er bedre enn å ha sex selv.»

## KAN PORNO FØRE TIL EREKSJONSSVIKT?

Det er vanskelig å direkte bevise at pornografi er en årsak til ereksjonssvikt, men nyere studier antyder at aspekter ved nettporno (ubegrenset tilgang til nye filmer, at man lett kan søke etter grovere innhold m.m.) kan skape et tenningsmønster som ikke lett kan overføres til virkelige partnere. Konsekvensen kan være at sex med en partner ikke møter forventningene, og at man kan oppleve redusert tenning.<sup>54</sup> Forskningen har ikke konkludert på om ereksjonsproblemer blant unge menn har økt siden tilgangen til nettporno økte sterkt rundt 2008, men tall fra Reseptregisteret viser en økning på 94 prosent i bruk av potensmidler de siste ti årene blant menn i alderen 15–29 år.<sup>55</sup> Fagfolk mener sexpress, steroide-bruk og forventninger til utseende og prestasjon er andre faktorer som kan påvirke potensen.<sup>56</sup>

### Bekymret over egen pornobruk

Flere av guttene som svarte på spørreskjemaet, oppga at de syntes de så for mye på porno. I samtalene ga de uttrykk for at det ikke er bra å se porno daglig.

– Jeg mener det kan være skadelig hvis man ser på porno for lenge.

– Du kan bli addicted, du kan se det flere ganger på en dag.

– Det kan bli en uvane. Jeg har lest at man kan få depresjoner. Sånn er det med de fleste ting man blir avhengig av.

En rekke henvendelser på ung.no kommer fra både jenter og gutter helt ned i 13-årsalderen som bekymrer seg for om de har blitt avhengig av porno, og ønsker hjelp til å slutte.

54) H. Begovic (2019) Pornography Induced Erectile Dysfunction Among Young Men. *Dignity: A Journal on Sexual Exploitation and Violence* Volume 4, Issue 1. February 2019; Park et al (2016): Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behav Sci.* 2016 Aug 5;6(3). pii: E17. doi: 10.3390/bs6030017.

55) Nrk.no: *Tør ikke dra på byen uten Viagra.* 30.01.2018.

56) Dagbladet: *Ereksjonssvikt blant unge menn: Mange tror Viagra er løsningen: – Slapp av, sier ekspert.* 17.06.2018

«Jeg prøver å slutte med porno, jeg klarer det ikke, og jeg trenger hjelp! Jeg blokkerer sidene på telefonen min, men noe inne i hodet mitt sier at jeg må se på porno, også skrur jeg av varslene. Jeg hater meg selv for at jeg gjør dette.»

«Jeg er avhengig av å se på porno før jeg sover. ser jeg ikke på porno klarer jeg ikke å sove. dette har jeg holdt på med i nesten 4 år nå. og jeg føler det er en avhengighet, akkurat som et rus for meg.»

«Hvis jeg først har søkt på det og har sett bilder, klistrer det liksom til hjernen. Jeg får det samme bilde opp hele tiden. Jeg har prøvd å slutte å se på sånt, men jeg får det bare ikke til.»

### Oppsummering

Gjennom intervjuer, spørreskjema og analyse av henvendelser til ulike informasjonstjenester for ungdom har vi fått et klart inntrykk av at mange unge har et ambivalent og komplisert forhold til pornografi. De knytter en rekke positive følelser til det å se på porno, men de synes også at mye av det de ser, er problematisk. Særlig trekker ungdommene frem at man får et feil bilde av kvinners og menns seksualitet. I tillegg til skam og frykt for å bli oppdaget, mener de porno påvirker kropps- og selvilde. Man kan føle at man ikke er bra nok, at man ikke får det til, og føle på sjalusi hvis partneren ser mye på porno. Enkelte synes selv at de ser for mye – og i datagrunnlaget er det enkelte som beskriver seg som avhengige. Tenningsproblemer er et tema de bekymrer seg for, og som jevnlig kommer opp i henvendelser til ung.no.

Jevnt over uttrykker ungdommene bekymring for at små barn har tilgang til porno. Samtidig er inntrykket at alder spiller en rolle i hvor stor grad man problematiserer bruk av pornografi. De yngre ungdommene ga i større grad uttrykk for bekymring knyttet til egen og andres pornobruk, og oppga mer ubehag og negative følelser rundt det de hadde sett. Det bør utforskes i hvilken grad eldre ungdom som har sett porno over lengre tid, utvikler en motstandskraft eller mer kritisk forståelse av det de ser, eller om det er snakk om en desensitivisering, som innebærer at man opplever lavere følelsesmessig respons for negativ eller ubehagelig stimuli etter gjentatt eksponering.<sup>57</sup>

«Hvis jeg først har søkt på det og har sett bilder, klistrer det liksom til hjernen. Jeg får det samme bildet opp hele tiden. Jeg har prøvd å slutte å se på sånt, men jeg får det bare ikke til.»

57) Desensitivisering er et kjent fenomen innen psykologi, se for eksempel: [snl.no/læring](http://snl.no/læring)

# HVA SER FAGFOLK?

**Vi ønsket også å høre fra fagfolk som gjennom arbeidet sitt møter unge som har sett mye porno. Hvilke utviklingstrekk ser de, og er det grunn til bekymring?**

## SEXOLOGEN

Sexolog Beate Alstad er ansatt ved Sykehuset Telemark, og har mange års praksis med seksualitetsundervisning for ungdomsskoler og videregående skoler.

– Det er ofte helsesykepleiere som inviterer meg. De forteller om jenter som oppsøker dem fordi de har vondt i rumpa etter analsex. Jeg hører om gruppesex og ungdomsskoleelever som har oralsex-konkurranser på do i friminuttet. Det virker som flørten, intimiteten og teasingen er blitt borte, de går rett på sex, sier Alstad.

Hennes inntrykk er at jenter som vokste opp på 1970- og 80-tallet hadde mer respekt for egen kropp og retten til å sette grenser.

– Det virker som unge jenter i dag har vanskeligere for å si nei til sex. At mange blir med på ting de ikke ønsker, men tror at er forventet av dem. Enkelte får vaginisme – smerter i underlivet som kommer av at de rett og slett ikke er seksuelt opphisset. De er ikke fuktige nok.

Beate Alstad forteller at hun gjennom egen praksis møter mange unge menn med ereksjonsproblemer.

– De oppnår ikke tenning i møte med et annet menneske. Det handler ikke om fysiologiske problemer. Fellesnevneren er at de har sett porno i årevis, og opplever at penis ikke responderer på alminnelig seksuell stimuli. De trenger hjelp til å lære seg egen seksualitet. De får blant annet i oppgave å øve på å onanere uten porno, bare med hjelp av egne seksuelle fantasier. Etter en stund forteller de at de får tilbake godfølelsen, sier Alstad.

## Opererer kjønnsleppene

Hun forteller at noen jenter tror at de ikke blir kåte, fordi de ikke stønner og får «orgasme» med en gang de ser en penis slik som damene i porno gjør.

– Jeg normaliserer og forklarer dem at det kan ta 30 minutter før man blir kåt. Du ser at de senker skuldrene litt mens jeg prater.

Alstad møter også unge jenter som ønsker å operere kjønnsleppene sine så de ligner mer på damer i porno. Enkelte forteller at de kjøper blekningsmiddel på nettet for å bleke huden rundt vulva og anus så det ser lyserosa ut.

I foredragene viser sexologen frem mange ulike bilder av vulvaer og peniser.

– Jeg poengterer at ingen har like kjønnsorganer, som gjør det både spennende og ikke minst fantastisk. Lærerne synes ofte det blir altfor mye, men ungdom er jo vant til å se langt grovere ting på nettet. Jeg hadde ei jente som sa at: «Nå skjønner jeg at jeg er normal i underlivet mitt.»

Alstad understreker at hun ikke har som fanesak at unge ikke skal se porno.

– Porno kan være spennende og artig, den kan gi ungdom en sjekkliste på hva de har lyst eller ikke lyst til. Porno er ikke farlig hvis du har kunnskap om hva du ser. Men den skal ikke være en opplæringskanal om seksualitet og seksuell helse. Jeg ønsker at unge skal utøve seksualiteten sin. Men den bør være indrestyrt og ikke ytrestyrt. De skal ønske det selv, og ikke føle seg presset eller truet.

## PSYKOLOGEN

Svein Øverland er seksjonssjef ved avdeling Brøset på St. Olavs Hospital, og spesialist i barne- og ungdomspsykologi. Han har i en årrekke jobbet med seksuallovbruddsdømte, som vekket interessen for å finne ut mer om koblingen til pornografi.

– Til spørsmålet: «Er porno skadelig?» vil jeg si at det ikke er skadelig i betydningen at det øker risikoen for å begå seksuelle overgrep, så lenge man ikke tilhører en risiko-gruppe. Men det kommer helt an på hvordan vi definerer «pornografi», og hvordan vi definerer «skadelig». Det finnes masse forskning som viser skade på et lavere nivå enn risiko for å begå overgrep. Det handler for eksempel om nedsatt seksuell lyst, ønske om å se stadig mer ekstreme ting, eller at man får forsterket klassiske kjønnsstereotyper, sier Øverland.



### Vanskelig å debattere

Han oppfatter den faglige debatten om pornografi som fragmentert og preget av ideologi.

– Diskusjonen i Norge bygger ikke på vitenskap, men på synsing og personlige meninger. Når folk flest snakker om porno, snakker de om «Narvesen-porno». Problemet er også at mye av forskningen er fra 1990-tallet, da pornografien var helt annerledes enn i dag, sier Øverland.

Selv tar han utgangspunkt i straffelovens definisjon av pornografi: seksuelle skildringer som virker støtende, nedverdiggende eller forrående.

– Veldig mye av det innholdet barn og unge har tilgang til i dag, faller innenfor denne definisjonen. Det kan handle om kvinner som presses til å ha munnsex til de kaster opp, at de får sæd i øynene, eller skildringer av sex som er ulovlig i virkeligheten, for eksempel mellom lege og pasient. Vi ser også en ny trend der menn tar kontrollen over passive kvinner, gjerne sovende eller forkledd som «levende dukker», forteller Øverland.

### Holdninger spiller en rolle

Mange av klientene hans er voksne som er blitt pågrepet av politiet for å se på overgrepsmateriale.

– Det er snakk om helt vanlige, streite folk som aldri tidligere har vært straffet. De startet på Pornhub og gikk videre til å se på overgrepsmateriale. Nesten alle oppgir at de begikk sitt første seksualovergrep da de var rundt 14-15 år, forteller psykologen.

Øverland peker på at det å se på overgrepsmateriale gjelder langt flere enn de som defineres som pedofile – en studie i Sverige fant at over fire prosent av menn mellom 17 og 20 år hadde sett denne typen innhold.<sup>58</sup>

Han sier forskningen viser at det som spiller en rolle, er mengden pornografi i kombinasjon med disse holdningene:

- Fiendtlig maskulinitet (usikker, defensiv og hypersensitiv orientering. Får seksuell tenning på å dominere og kontrollere).
- Upersonlig seksualitet (promiskuøs og ikke-forpliktende orientering. Ofte regelbrytende atferd med debut i ungdomsalder).

– Har man kvinnefiendtlige og overgrepstøttende holdninger i tillegg til høyt pornoforbruk, da er sjansen større for at man også begår seksuell vold, sier Øverland. Han utveksler jevnlig erfaringer med fagmiljøer som jobber med barn og unge med problematisk eller skadelig seksuell atferd.

## – Har man kvinnefiendtlige og overgrepstøttende holdninger i tillegg til høyt pornoforbruk, da er sjansen større for at man også begår seksuell vold.

– Alle som jobber i dette fagfeltet, har visst at det er en sammenheng mellom barn og unges bruk av pornografi og risiko for å begå overgrep. Men det er forsket lite på det, påpeker Øverland.

### Flere krenkelser

Denne typen pornoforbruk og holdninger utgjør et mindretall. Men det er flere aspekter ved den «vanlige» pornobruken som bekymrer Svein Øverland.

– Jeg vil anta at i snitt har de fleste gutter sett porno i tre-fire år før de debutterer seksuelt. Det er klart det gjør noe med forventningene. Det er vanskelig nok å ha sex første gang *uten* å ha sett porno.

Psykologen har inntrykk av at ungdom er mer forvirret og viljeløse enn før, at de er mindre kritiske og i stand til å stå opp for seg selv.

– Jeg møter jenter i klinikken min som forteller at de har hatt sex med kjæresten og opplevd at han spytter henne i ansiktet eller fiker til henne på puppene, og de lurte på om det er normalt. De kan ha lyst til sex, men vil ikke ha sæd i ansiktet. Jeg tror forbruket av porno bidrar til at unge opplever flere seksuelle krenkelser der de blir pushet til ting de ikke har lyst til.

Et annet aspekt som bekymrer Øverland, er det som kalles *pornification* – at ungdom er mer opptatt av prestasjon og at det skal se bra ut heller enn av selve nytelsen.

– Det som er fantastisk med sex, er at det handler om mer enn å bare stikke penis inn. Det handler om en slags gjensidighet, at man ønsker hverandre vel. Porno gjør sex til et quick fix i stedet for nytelse. Seksualiteten blir enda et område i livet som mister potensialet til å være bra, mener psykologen.

58) Seto et al. (2014): Viewing Child Pornography: Prevalence and Correlates in a Representative Community Sample of Young Swedish Men. *Archives of Sexual Behavior*. February 2014

## POLITIETTERFORSKEREN

Jarle Næss Enghaugen er etterforskningsleder ved Oslo politidistrikt og fagansvarlig for digital etterforskning av seksuallovbrudd. Politiet har lenge vært tydelige på at filmer og bilder de beslaglegger i saker som er anmeldt som voldtekt, ofte viser en form for sex som for ikke mange år siden ble sett på som «pornosex».<sup>60</sup>

– Det er BDSM, analsex, rape play (at man rollespiller voldtekt) og slavekontrakter med «safe words». Det er snakk om sex man tidligere ville tenkt var for spesielt interesserte. I noen av sakene handler det om at den ene parten opplever at den andre har gått for langt. Vi har ikke har nok kunnskap om sammenhengen, men kan anta at mye er inspirert av porno, sier Enghaugen.

### Snikfilmer og deler seksuelt innhold

Politiet har i lengre tid bekymret seg for det de omtaler som en seksualisert ungdomskultur der det i enkelte miljøer er blitt mer og mer vanlig å dele bilder og filmer av seg selv, venner, bekjente og andre som har sex. Noen ganger er begge parter med på det, men politiet ser stadig oftere at den ene parten, som regel jenta, ikke er klar over at det filmes.

– Vi ser endel tilfeller av snikfilming, og at det deles i sosiale medier. Når vi beslaglegger guttenes telefoner, finner vi ofte mye porno og ulovlig delt seksuelt innhold. Vi ser også at gutter i enkelte subkulturer søker etter bilder og filmer av konkrete jenter i anonymiserte bildedelingsforum. Det kan være forespørsler som: «Har noen et bilde av Tanja fra Flekkefjord, hun var en løs tøs i 14-årsalderen.» I slike miljøer er ingenting bedre enn ferskt materiale, og dukker det opp noe nytt på slike forum, er det kjempespennende og har høy valuta, forteller politietterforskeren.

### Innholdet blir mer incestiøst

Han er bekymret for at unge eksponeres for pornografisk innhold som påvirker det seksuelle tenningsmønsteret.

– Ungdom søker i hovedsak på ting de vil se, men samtidig får de opp 15 andre kategorier når de går inn på disse sidene. De blir visuelt eksponert for mye innhold de kanskje ikke hadde tenkt å se, som nettsidene kaster ut: «Kan dette være interessant?» Forretningsstrategien er å få folk tilbake, å få mest mulig klikk.

Enghaugen ser en utvikling på de store nettstedene der pornografisk innhold er i ferd med å bli enda mer incestiøst. Titler som tidligere begynte med «step», erstattes med titler som handler om sex med «sister», «mum» osv. – Det betyr ikke nødvendigvis at det blir mer søksex i virkeligheten, men det er skummelt at man stimulerer kinkingen og spenningen rundt det. At foreldre- og barnrelasjoner seksualiseres, kan tenkes å normalisere og bygge ned tabu på noe som uansett er straffbart, enten om barnet er under 18 eller ikke. Hvis man synes det er spennende å se det som er litt utenfor boksen, havner man raskt på sider med innhold som er langt utenfor boksen, sier han.

## Vanlig middelklasseungdom

Jarle Næss Enghaugen forteller at politiet også har enkeltsaker der unge har eksponert seg for ekstremt og ulovlig seksuelt innhold.

– Dette er ungdom som har sett på noe av det aller verste som fins. Det har startet med at man så på grov porno, gått over til å se på overgrepsmateriell som involverer barn, til tortur og drap. Slike saker hører til unntakene. Men det handler ikke nødvendigvis om at den mistenkte har mye tilleggsproblematikk, som rus eller psykiske lidelser. Det er vanlig middelklasseungdom, forteller Enghaugen.

Politietterforskeren er også bekymret for endel av aktiviteten på nettsteder for homofile.

– Vi ser eksempler fra dette miljøet med gruppechats som virker inspirert fra pornoverden, på grensen mot det ulovlige. Hvis du er en ung, søkende homofil som går på nettet for å søke etter informasjon, er det lett å ende opp i fora der du møtes av drøye ting som incest, age play, sex som involverer avføring og sterk fornedring. Vi skal ikke være tankepoliti, men det er trist å se at seksualiteten blir så teknisk, og at alt som handler om nærhet og trygghet forsvinner, mener han.

### Ofrer noen generasjoner?

Jarle Næss Enghaugen peker på at mange unge i dag er sosialt bevisste og engasjerte. Han mener det ville vært nyttig om unge fikk mer kunnskap om industrien bak pornografien de eksponeres for.

– Det kan tenkes at noe mer kunnskap om pornoindustrien kunne gjøre unge til mer bevisste og kritiske forbrukere, slik man ser innen for eksempel kles- og matindustrien. Unge bør være klar over at den pornoen man ser på internett, ikke nødvendigvis er sex med samtykke. Det kan også være snakk om samtykke på feil grunnlag, der folk gjør ting for penger fordi de er i en svært vanskelig livssituasjon. En åpen og ikke nødvendigvis dømmende bevisstgjøring rundt hva man ser og hvilke krefter som står bak, kan kanskje legge en liten demper på hva man vil se på, sier Enghaugen.

Kripos samarbeider med tjenestetilbyderne for å stenge tilgangen til nettsteder der det finnes overgrepsmateriale, men etterforskningslederen er i tvil om hvilke andre grep man kan ta for å regulere barn og unges tilgang til i utgangspunktet lovlig porno.

– Kanskje er det sånn at vi ofrer noen generasjoner. At vi etter hvert innsir at den åpenheten og tilgjengeligheten internett gir oss, har noen kostnader. Det handler ikke om en religiøs eller konservativ moralisering hvor vi ønsker å begrense unges seksualitet. Det handler om å hjelpe dem til å ha et langt og godt seksualliv i sunne og gode relasjoner.

59) Nr.no: Politioverbetjent bekymret over mer ekstrem sex blant ungdommer. 19.11.2017

– Jeg har aldri hatt den samtalen med foreldrene mine. Hvis jeg nevner ordet, er det bare «fy og æsj», de skamgjør det. Jeg har aldri følt meg trygg på å snakke med dem.

# 4 «SAMTALEN ER VIKTIGERE ENN NOE ANNET»

## Ungdoms forslag til hvordan de kan beskyttes mot skadelige effekter av porno

Fra hvilken alder mener ungdommene i våre fokusgrupper at det er greit å se porno, og mener de at tilgangen bør begrenses for barn og unge? I spørreskjemaet sa de aller fleste seg enige i påstanden: «Det er greit at unge på min alder kan se porno, men det er ikke greit at barn ser det». Et lite mindretall mente at «det er greit at alle kan se porno», mens omtrent like mange mente at porno er bare for voksne.

I intervjuene ga både jentene og guttene uttrykk for at barn i barneskolealder kan reagere på å se seksuelt innhold ufrivillig, og ikke er modne nok til å forstå det de ser.

– Man kan bli redd og forvirra. Man får inntrykk man ikke er klar for. Man skjønner ikke hva som skjer. Kanskje du ikke tør si det til noen voksne, du vil ikke at foreldrene dine skal vite det.

– Det fins jo sånne guttegjenger som viser porno til fjerdeklassinger. Det er ikke bra, hjernen er ikke klar i fjerde klasse. Da skal du tenke på Minecraft og leke i skogen.

– Det er enkelt å tenke på at nåringer sitter og ser på. Det er ikke bra i det hele tatt. Man får et falskt bilde av hva sex er. Du blir voksen tidligere.

– Det man ser, er jo veldig røft. Jeg skjønner at det er skuespill, men de yngste skjønner ikke det.

På spørsmål om når man er gammel nok til at det er greit å se porno, varierte svarene endel.

– Fra 12-13 er det greit. Fra sjetten eller syvende klasse. Det var da Pornhub begynte å spre seg i klassen, og folk begynte å kline i krokene.

– Man blir moden i forskjellig alder, men jeg synes ikke porno burde bli vist til 12-13-åringene.

– Det er greit at man ser fra 14-15 år, når man er midt i puberteten.

– Jeg synes det er bedre at man er 18 enn 14-15. Hvis du er 15 år, tenker du at: «Det er noe rart med meg», men hvis du er 18, er du mer moden.

### Filter på nett eller filter i hodet?

Diskusjonen om hvordan barn best beskyttes mot porno på nettet, har i stor grad handlet om hvorvidt det bør satses på tekniske løsninger, som filtrering og blokkering av seksuelt innhold, kontra dialog og informasjon som kan gi barn et «filter i hodet». I fokusgruppene ønsket vi å høre unges egne synspunkter på om de mener det er prinsipielt riktig å bruke teknologiske løsninger for å begrense eksponering. I spørreskjemaet hadde vi følgende spørsmålsstilling: «Enkelte fagfolk og politikere ønsker å begrense tilgangen til porno på nettet for unge under 18 år, enten med filterløsninger eller apper som krever aldersbevis eller ID. Hva synes du?»

Et flertall av deltagerne svarte i spørreskjemaet at de synes «unges tilgang burde begrenses på en eller annen måte». Et mindretall var usikre, eller svarte at de ikke synes unges tilgang bør begrenses på noen måte. I fokusgruppene fikk vi utdypende svar, som også varierte.

– Man burde blokkere pornostedene for de yngste, og foreldre burde følge med mer, være mer obs. Skoler bør også blokkere. Kommunene kan hindre tilgang til porno.

– Jeg ble introdusert for porno veldig tidlig, rundt ni år. Jeg skulle ønske at jeg hadde vært eldre, eller at det hadde vært et filter.

– Foreldre bør begrense med filter for små barn, og ta det vekk når de blir større. Når du er gammel nok, må foreldre respektere at man kan se mer. Da kommer man seg alltid rundt det.

– Man kan både ha et filter og snakke om det. Samtalen er viktigere enn noe annet.

– Jeg vil heller at de skal komme og snakke til meg om porno, enn å sperre for den.

Flere mente også at de store nettaktørene burde ta et større ansvar for å begrense tilgangen for de yngste.

– Det burde vært barnesikring på pornonettsider. I dag er det bare sånn at det står «If you're over 18», da kan du bare trykke på 18. Det er dårlig sikring. Kanskje kunne man stoppet de yngste hvis man må logge inn med mail.

– Man kunne kanskje hatt face-ID (ansiktsgjenkjenning) på alle pornosidene som med Vipps, for å vite at man er over 18. Men jeg tviler på at pornosidene vil gjøre det.

Andre ga uttrykk for at blokkering eller filtrering ikke fungerer i praksis, og kan sperre for viktig innhold.

– Det fins alltid en måte å omgå et filter. Kanskje ikke hvis du er seks år, men hvis du er ti-tolv, kan du være smart nok til å finne løsninger. Hvis du oppretter en VPN<sup>60</sup>, har et sånt filter ingen effekt. Pluss at man har jo 4G.

– Hvis noe sperres av et filter, tror jeg mange heller vil gjøre alt de kan for å prøve å finne en vei rundt det.

– Skolen vår prøver ut et filter, men det er ikke optimalt. Det sperrer masse nettsider vi trenger. På et tidspunkt fikk vi ikke tak i mailen eller SNL (Store norske leksikon).

### Ønsker å se mer realistisk sex

Hvordan vurderer ungdom den kunnskapen de får fra porno, opp mot den informasjonen de får fra «offisielle» kilder, som informasjonstjenester på nettet, seksualitetsundervisning i skolen og andre voksenkilder, som foreldre?

Ung.no og Kors på halsen er to av de største informasjonskanalene for barn og unge der de kan få svar på alle typer spørsmål. Inntrykket er at mange av de som skriver inn, ikke har snakket med andre voksne om seksuelt innhold på nettet. En stor overvekt av spørsmålene går på om det er normalt å se på porno, og fra hvilken alder.

I våre fokusgrupper ble særlig ung.no trukket fram:

– Ung.no er god nettside. Vi bruker den til alt. De svarer på alt man lurer på.

Et tema som kommer opp i enkelte henvendelser til ung.no, er spørsmål om hvor man kan se «ekte sex», eller «trygg porno».

«Jeg lurte på om det er noen porno sider der det er EKTE sex? Siden jeg er så lei av fake sex hvis jeg skal kalle det det»

«Jeg lurer på om det finnes en nettside eller liknende som viser hvordan man har sex? Jeg ser av og til på porno, men det er vel ikke "sex". Er redd for at det kan bli flaut for meg og dama mi når jeg ikke vet akkurat hvordan man har sex...»

## DEBATTEN OM PORNOFILTER

Spørsmålet om pornografi kan og bør blokkeres eller filtreres bort på familiers, skolars og andre offentlige datamaskiner har lenge vært diskutert både i Norge og internasjonalt.<sup>61</sup> På den ene siden argumenteres det med at pornofiltere og systemer for aldersverifisering samtidig fjerner viktig informasjon om sex, kropp og seksuell identitet som for eksempel er verdifull for LHBT-ungdom.<sup>62</sup> Det blir pekt på at pornofiltere ikke fungerer og lett kan omgås av datakyndige unge, og at slike teknologiske løsninger er kontraproduktive fordi de kan fungere som en «sovepute» for foreldre som ikke ønsker å ta pornopraten. På den andre siden hevdes det at filterløsninger lett kan korrigeres og forbedres dersom det viser seg at de fjerner ønskelig innhold. Det pekes også på at selv om innholdsfiltere kan hackes, forhindrer det ufrivillig eksponering og gjør tilgangen vanskeligere for de aller yngste.

I Storbritannia ga regjeringen i 2019 opp arbeidet med å introdusere en plan for streng aldersverifisering for å hindre at unge under 18 får tilgang til porno på nettet. Årsaken var dilemmaer knyttet til personvern hensyn så vel som teknologiske utfordringer.

Standardsvaret er at ung.no ikke kan foreslå slike sider, og heller ikke har oversikt eller mulighet for å vite hvilke sider som er trygge, og hvilke som ikke er det. Dette er en utfordring for alle voksne som får spørsmål fra barn og unge om hvordan man kan skille «gode» fra «dårlige» pornosider. Det kan være vanskelig å finne pornografi som gjenspeiler likeverd, gjensidighet, respekt, omsorg og samtykke. Denne typen seksuelt innhold må man ofte betale for, noe barn og unge som regel ikke ønsker eller er i stand til. Og hvis man klarer å finne denne typen innhold på pornografiske nettsider som Pornhub, vil de ofte etterfølges av videofilmer med grovere innhold. Derfor er det vanskelig å komme med anbefalinger til ungdom om «bra porno».

I tillegg kommer selvsagt det faktum at pornografi ikke er laget for barn og unge, og at det derfor kan være faglig og etisk svært problematisk å anbefale dem seksuelt

60) Et VPN, eller Virtual Private Network, gir deg muligheten til å sette opp en privat, sikker tilkobling til et annet nettverk, som regel i et annet land. Dette gjør at det ser ut som at du surfer fra det landet, slik at du får tilgang til innhold som normalt er blokkert av sensur- eller lisensmyndigheter.

61) Nrk.no: Vil ha pornofilter på barnas skole-nettbrett. 16.12.19; Dagbladet: Barn skal ikke eksponeres for porno, men pornofilter er feil metode. Kronikk av Torgeir Waterhouse. 06.09.2016.

62) Se for eksempel den svenske debatten, med sterke fronter mellom stiftelsen Porrfri barndom og ulike fagmiljøer tilknyttet Facebook-gruppen Kunnskap om filter & aldersverifisering

innhold laget for voksne. Resultatet blir at barn og unge overlates til seg selv i søken etter realistisk, alderstilpasset seksuelt innhold og informasjon om sex.

Et positivt eksempel som ble trukket fram i flere grupper, var en episode i NRKs dokumentarserie «Line fikser kroppen», der et kjærestepar har sex i virkeligheten foran kamera.<sup>63</sup>

– Det var kjempebra at de viste fram ekte folk som gjorde det.

– Det var koselig og annerledes. De forklarte litt mer.

Både NRK og ung.no ble trukket fram som to kanaler ungdom har høy tillit til, og som de søker til for god informasjon om kropp og seksualitet. Samtidig etterlyser de mer og alderstilpasset innhold som kan gi dem svar på mange av spørsmålene de lurer på.

– Vi så Newton på barneskolen. Det er viktig at de små får vite at det er normalt med mensen, men vi går i tiende klasse, liksom. Vi trenger ikke vite om sædcellers ferd. Vi lever i 2019, vi omgis av veldig mye seksuelt, ekstreme ting. Å lære om en sædcelle hjelper ikke.

### Snakker sjelden med voksne om porno

I Ipsos-undersøkelsen oppga nær én av tre at de ikke har opplevd at voksne har snakket med dem om pornografi. Halvparten oppga at de hadde hatt noe om dette i seksualitetsundervisningen, mens bare drøyt én av tre hadde opplevd at foreldrene hadde tatt det opp med dem. Noe av det samme kom til uttrykk i intervjuene.

– På skolen har vi aldri hatt om det. Vi hadde bare om kjønnsykdommer.

– I porno lærer vi jo hvordan sex fungerer. Vi lærer fint lite om det på skolen. Der lærer vi bare sånne naturfaglige ting om mensen og hvordan tre på kondom.

Flere av ungdommene vi møtte, fortalte at de opplevde foreldrenes holdning til porno som moraliserende, og at dette stengte for en god og åpen samtale.

– Alt de sier er: «Du må aldri se på det!» De har ikke satt seg ned og diskutert det på en ordentlig måte. Hvis du først skulle snakket om noe du har sett, kommer du ikke langt.

– Det er kleint. Jeg har aldri hatt den samtalen med foreldrene mine. Hvis jeg nevner ordet, er det bare «fy og æsj», de skamgjør det. Jeg har aldri følt meg trygg på å snakke med dem.

På ung.no ligger det flere henvendelser fra unge som har hatt vanskelige opplevelser med foreldre som har overreagert eller gjort ungdommene skamfulle og fortvilet:

«Akkurat da den virus, pop-up nettsida var på skjermen og jeg stod å prøvde å få den vekk, så kom pappa inn og begynte å skrike "hva f\*en er det du ser på?!" Og jeg prøvde å forklare han at det var en sånn pop-up nettside ting, men han trodde meg ikke.. Jeg gråter inne på rommet mitt fordi pappa trodde jeg hadde søkt på det og satt å så på porno.. og han er også en sånn person som ikke vet noen ting om dataer (...), han sa "sånne ting kommer ikke bare opp ta seg selv!!!"»

«Hun bare kom inn på rommet mitt og sa at "du [navnet mitt], vi må snakke litt." og så begynner hun med hele den alvorsspraten sin om å få barn mens man er barn selv, alltid husk kondom og alt det jævelpakket der. Blir så utrolig flau at jeg får omtrent lyst til å bare legge meg ned på bakken og dø.»

Flere av ungdommene vi møtte, var også opptatt av at voksnes holdning har mye å si for om man ønsker eller får til en god samtale.

– Hvis man er lett påvirkelig og blir satt ut og redd av det man ser, og så møtes man av voksne som blir sure og prøver å sperre nettbruken din... Det gir ikke barnet en trygghetsfølelse.

– Jeg synes ikke det er så flaut, men mammaen min synes det er flaut, og da synes jeg det er flaut.

– Jeg tror det ville vært bra å snakke mer om det, men det kommer an på hvordan foreldrene mine håndterer det.

### Ønsker å forstå og tolke det de ser

Et mindretall av ungdommene fortalte at de hadde hatt åpne, ikke-moraliserende samtaler om porno med foreldrene sine. De mente det var fint å få formidlet at det å se på porno ikke er unormalt, og ha muligheten til å stille spørsmål. Det var relativt stor enighet om at voksne bør være i forkant og gjøre barn trygge på at dette er et tema man kan snakke om, før de kommer i kontakt med det første gang.

– Jeg snakket med mamma, helt i starten. Jeg lurte på endel ting, og vi har et bra forhold, så det gikk greit å snakke om det. Jeg kunne ikke snakket med noen andre enn henne.

– Det er litt personlig. Jeg blir overrasket når jeg hører voksne si at de har sett på det. Jeg trodde det bare var oss unge.

– Foreldre burde si at: «Hvis dere ser en sånn side, kom til oss og fortell om det. Sex er normalt, men hvordan det framstilles i porno er falsk.» Selv om det kan være flaut, bør man høre om det.

Mange mente også at skolen generelt og seksualitetsundervisningen spesielt er godt egnet til å gi unge verktøy til å forstå og tolke det seksuelle innholdet de før eller siden eksponeres for.

63) Programleder Line Elvsåshagen og redaksjonen i «Line fikser kroppen» ønsket å lage innhold som skulle bli en motvekt til hvordan sex og kropp fremstilles i porno, reklame og medier generelt. NRK ønsket å vise to mennesker som er glade i hverandre ha sex uten koreografi, i trygge omgivelser. Programmet fokuserte på nærhet, berøring og ansiktsuttrykk mellom de to, heller enn kjønnsorganer og penetrering.

– Man trenger ikke noe stort opplegg, men at man snakker om det. Vi burde lære mer om grensesetting, og at man skal ha samtykke på alt man gjør. Skolen kunne fortelle om nettsider som gir god informasjon. Så mye prat som mulig er bra, særlig hvis man har foreldre som er gammeldagse.

– Man bør høre at det man ser i porno er urealistisk, at de i filmen har samtykket, at det er en fantasiverden, og at man får et falskt bilde av hvordan kropp ser ut. Voksne bør formidle at det ikke er skam å se, men at virkeligheten er annerledes.

– Skolen kunne ta opp hvordan vi kan ha et sunt forhold til det. Vi bør vite hva som er realistisk. Og at man kan bli avhengig av det. Men de må ikke lage skremselspropaganda heller. Jeg føler at det ofte blir litt sånn med ting som «liksom» er undervisning.

– Man burde snakke om at porno ikke bare handler om heterofile. Man burde snakke mer om hva som gjelder for homofile og lesbiske.

Flere av ungdommene mente at undervisning om pornografi også burde inkludere kunnskap om hvordan filmene blir produsert:

– Jeg har sett filmer om hvordan det er, på Netflix. Det var som forventet. Jentene klager mye over hvordan de blir behandlet.

– Det kan være lurt å lære om. Så kanskje lavkostnadsfilmene ikke blir så ettertrakta å se på, at det blir mer fokus på de som er bra laget, hvor jentene blir behandlet bra.

Ungdommene syntes det var greit at lærerne snakker med dem om porno, så lenge de kan gjøre det uten flauhet. Flere syntes det var like greit om undervisningen ble gjort av helsesykepleier, en ekstern organisasjon eller andre aktører.

– Det er greit at lærerne tar seg av seksualundervisningen, men de burde få mer utdanning i hvordan de skal snakke om det, så de får dreisen på det.

– Vi har en ung lærer. Selv om det kan være kleint, er det helt greit om hun snakker om det. Det er bedre enn om noen på 60 skulle gjøre det.

– I fjor kunne alle elevene stemme på et tema vi ønsket å snakke mer om. Vi valgte seksualundervisning, og skolen tok inn en eks-pornostjerne. Hun snakket om alt, og om hvor urealistisk porno er.

– Problemet med å bruke folk utenfra er at da får man ikke spurt lærerne senere hvis det er noe man lurer på.

At både foreldre og lærere har en gammeldags, fordømmende innstilling og synes det er ukomfortabelt å snakke om sex generelt og pornografi spesielt, er et tilbakevendende tema i gruppene. Flere av ungdommene var optimistiske med tanke på at de selv vil bidra til å normalisere pornobruk og samtaler med barn og unge om kropp og seksualitet.

– Jeg tror det blir bedre med neste generasjons foreldre. Det kommer ikke til å bli verre. Det kommer til å bli mer normalisert å snakke om det i skolen, og vi kommer til å få mer åpenhet rundt det.

## – Jeg synes ikke det er så flaut, men mammaen min synes det er flaut, og da synes jeg det er flaut.

### Oppsummering

Både jenter og gutter i våre utvalg (14-19 år) mener i stor grad at det er greit at unge på deres egen alder har tilgang til porno, men at det bør begrenses på en eller annen måte for yngre barn, særlig i barneskolealder. De peker på at man kan få inntrykk man ikke er moden nok for, at man kan bli redd og ikke skjønner at det er skuespill.

Det var ulike syn på om pornonettssteder kan eller bør blokkeres for de yngste. Flere sa de skulle ønske at de hadde hatt et filter hjemme da de selv var yngre, mens andre mente at filtre har liten effekt. Det var en viss enighet om at unge som svært gjerne vil se porno, vil klare å finne en omvei rundt filtre, men at denne typen blokkeringer kan begrense ufrivillig tilgang for de yngste.

Derimot var de i stor grad enige om at ungdom trenger å bli bedre på å forstå og tolke det de ser i porno. Hovedutfordringen er at voksne rundt dem enten ikke har en forståelse for hvor stor rolle porno spiller i mange unges liv, eller at de ikke føler seg komfortable med å ta praten. Endel voksne ser aldri på porno, og er derfor ikke klar over hvor voldsom og grenseoverskridende mainstream-pornoen er. Ubehaget kan også skyldes at dagens voksen-generasjon selv fikk en dårlig seksualitetsundervisning, at de ble utsatt for skambelegging eller seksuelle krenkelser. Det kom frem at få av deltagerne hadde snakket med foreldrene sine om porno, og de savnet at det ble tematisert i seksualitetsundervisningen. Enkelte ga klart uttrykk for at både foreldre og lærere er uegnet til å ha disse samtalen, og ønsket at helsesykepleiere eller eksterne aktører eller organisasjoner tok seg av formidlingen. Andre mente at det viktigste er å unngå flauhet og skam. Så lenge samtalen kan skje på en god måte, mente de at det like gjerne kan være foreldre som lærer eller en annen voksenperson som tar det opp.

**– Man bør  
høre at det  
man ser i porno  
er urealistisk,  
at de i filmen  
har samtykket,  
at det er en  
fantasiverden,  
og at man får  
et falskt bilde  
av hvordan  
kropper ser ut.**



# 5 HVA HAR VI LÆRT AV Å SNAKKE MED UNGDOM?

## Forslag til tiltak og videre oppfølging

Denne rapporten har gitt oss et innblikk i hvordan norske barn og unge eksponeres for og aktivt bruker porno. Vi vet at unge har tilgang til porno døgnet rundt via mobilen, men pornoens innhold har endret seg. Unge som aktivt søker etter porno, vil lett komme over voldelig eller aggressivt, kvinnefiendtlig og overgrepspregnet seksuelt innhold – og enkelte ser det over flere år.

**Oppsummert viser rapporten følgende:**

### 1. Barn og unge opplever tilgangen til pornografi som problematisk

Samtidig som mange unge oppgir at porno kan være spennende, gøy og en kilde til å lære om sex, er de også tydelige på at de opplever den store tilgangen og det massive utvalget som problematisk. Mange barn og unge har ikke kunnskap eller verktøy for å forstå pornografi, for å håndtere de sterke inntrykkene eller for å unngå dette innholdet i utgangspunktet.

Ungdom forteller oss at de bekymrer seg for de falske forventningene porno skaper, og for stereotypiene knyttet til hvordan jenter og gutter skal oppføre seg når man har sex. Et mindretall av unge sliter med ulike skadevirkninger knyttet til bruk av pornografi, eksempelvis at de søker mot svært grovt og ulovlig innhold, eller at de opplever seg som avhengig av å se porno. Det er også grunn til å tro at enkelte unge inspireres av porno til å etterspørre og dele nakenbilder uten samtykke eller mot betaling.

### 2. Porno påvirker unges seksualitet og seksuelle atferd

Funnene i denne rapporten kan tyde på at det å se mye pornografi i tidlig alder, bidrar til å forme unges seksuelle tenningsmønster og atferd. Ofte går det flere år fra de begynner å se pornografi til de debuterer seksuelt.

Ungdommene i våre utvalg oppgir at de påvirkes på ulike måter av det de ser. Det kan være positivt at de utvikler en seksuell identitet og finner ut hva de liker og ikke liker. Men ungdom forteller oss at det forventes at de tar del i seksuelle handlinger som de ofte ikke ønsker eller har glede av. Hvis man bare lærer om seksualitet fra porno, lærer man at sex er noe som skal presteres, ikke nytes.

Et særlig viktig funn er at ungdom mener det er en sammenheng mellom bruk av porno og press om å delta i seksuelle handlinger som oppleves som grenseoverskridende, krenkende og i noen tilfeller smertefulle.

### 3. Barn og unge ønsker bedre beskyttelse

Ungdommene vi intervjuet, svarer i overveiende grad at yngre barn ikke bør se porno, og at tilgangen bør begrenses på en eller annen måte. Mange forteller at de kommer over porno ufrivillig. Flere ga uttrykk for at de skulle ønske de hadde hatt et filter på egne skjermer da de var yngre. Men mest av alt ønsker de at voksne snakker med dem om porno på en åpen og ikke-dømmende måte, slik at de blir bedre på å håndtere tilgangen og forstå det de ser.

## HVORDAN KAN VI HJELPE BARN OG UNGE?

### Veiledning og informasjon

Denne rapporten viser at barn og unge har behov for kunnskap, veiledning og verktøy til å forstå og tolke pornografi, håndtere skadelige effekter av eksponering eller til å unngå dette innholdet i utgangspunktet. Samtalene med ungdom viser at de ønsker og er i stand til å snakke om pornografi, men at de sjelden opplever at voksne tar initiativ til slike samtaler, eller at voksne snakker om porno på en fordømmende måte som er til hinder for en god samtale. I dag vet de fleste unge mer om porno enn det mange foreldre og lærere vet, men de får ingen veiledning i hvordan de skal forholde seg til den.

Funnene i denne rapporten viser at pornografi er et tema voksne ikke kan overlate til barn og unge å utforske på egenhånd. Å la være å snakke om porno innebærer å overlate unges seksualitetsundervisning til den internasjonale pornoindustrien. Selv om det kan være utfordrende å ha disse samtalene, er både foreldre, skolen og andre oppvekstarenaer i en posisjon der de har gode muligheter til å hjelpe barn og unge å håndtere sterke inntrykk og gi dem verktøy til å forstå det de ser. Å kategorisk avvise porno som negativt, kan påføre skam hos barn og unge og skape en distanse som gjør at de ikke vil snakke med voksne om det de ser og opplever.

Barn og unge har behov for god og lett tilgjengelig informasjon om forskjellen på sex som er gjensidig og frivillig, og den fremstillingen man ofte ser i porno. Yngre barn må få veiledning på at det kan være lurt å ikke trykke på alle linker selv om de virker spennende, samtidig som de får trygghet på at de alltid kan snakke med en voksen om de kommer over noe som er ubehagelig eller som de ikke forstår.

Ungdom vi har møtt, gir klart uttrykk for at de ønsker å ha seksuelle erfaringer som føles bra for begge, men pornografi kan være til hinder for dette. Det er derfor viktig at vi støtter unge i å utvikle et kritisk blikk på det de ser, så de kan ta gode valg om hva og hvor mye de vil se – slik at de selv får forme sin egen seksualitet.

### Redd Barnas forslag til tiltak:

- Utvikle en god nettressurs som er lett tilgjengelig og med bred målgruppe. Nettressursen bør gi tilrettelagt informasjon til barn og unge, foreldre, lærere, skolehelsetjeneste m.fl. med konkrete råd til hvordan man kan samtale med barn og unge om porno, samt innhold som kan gjøre barn og unge bedre i stand til å forstå og tolke den pornoen de ser. Her kan man trekke inspirasjon fra eksisterende internasjonale ressurser og tilpasse norsk kontekst. Eksempelvis kan man se til det australske prosjektet [It's time we talked](http://itstimewetalked.com) (itstimewetalked.com), svenske [Reality Check](http://reality-check.nu) (reality-check.nu) og [Unga relationer](http://ungarelationer.se) (ungarelationer.se), samt amerikanske [Fight the new Drug](http://fightthenewdrug.org) (fightthenewdrug.org), [Culture Reframed](http://culturereframed.org) (culturereframed.org) og [Protect Young Minds](http://protectyoungminds.org) (protectyoungminds.org).
- *Infotainment* – kunnskap gjennom underholdning – om tema knyttet til seksuell helse, samtykke og porno-forståelse. Infotainment er et godt virkemiddel som treffer ungdom på deres premisser, særlig knyttet til tema som det kan være vanskelig for voksne å formidle.<sup>64</sup> Informasjonsfilmer kan deles på sosiale medier og brukes i undervisning, der tema kan være hvordan man spør etter og uttrykker samtykke, kommuniserer om hva man liker eller ikke liker, m.m.
- Tilrettelegge for ungdoms egen deltakelse gjennom ung-til-ung-tiltak, for eksempel skolebesøk eller dialogkvelder på helsestasjon for ungdom, ledet av unge som engasjerer seg i seksuell helse og bevisstgjøring om pornografi. Her kan man dra nytte av viktig arbeid som gjøres i dette feltet allerede: [Lightup](http://lightup-movement.no) (lightup-movement.no) er en ungdomsorganisasjon der unge driver holdningsskapende arbeid om ulike former for menneskehandel og seksuell utnyttelse, prostitusjon, pornografi og tvangsarbeid.

## UNGDOM HAR BEHOV FOR Å LÆRE<sup>65</sup>:

- Kjønsrollene i porno er ofte ikke realistiske: kvinner og menn skal være likestilte i sex, og kvinnen kan være seksuelt aktiv og bestemt. Mannen kan være myk, følsom og omtenssom, mens porno ofte fremstiller dette på én måte.
- Kroppene i porno presenterer ofte et urealistisk ideal til hvordan man skal se ut. I virkeligheten er alle kroppertypers forskjellige og like bra.
- Handlingene i porno er ofte ekstreme og urealistiske. Dette er film og ikke virkelighet. Det klippes ofte bort for eksempel oppvarming, påføring av glidekrem osv. Aktiviteter som gruppesex, analsex, voldelig sex og å komme i ansiktet er ikke så vanlige som pornoen fremstiller det, og er heller ikke noe man må gjøre når man er uerfaren. BDSM er for eksempel noe voksne som er erfarne og trygge på hverandre og ønsker, kan utforske, men ikke noe man gjør første gang man har sex.
- Porno overser ofte at prevensjon er nødvendig for å ha sex uten risiko for seksuelt overførbare infeksjoner eller graviditet.
- Porno overser ofte at sex og nærhet mellom to mennesker ofte involverer både følelser og kjærlighet.
- Porno overser ofte at sex kan være både klumsete og vanskelig og kleint. Det er ikke slik at første gang man har sex, er alt nødvendigvis perfekt og alle har det godt og får alt til.
- Porno fokuserer ofte lite på kvinnelig nytelse og viser sjelden realistisk hvordan kvinner kan få orgasme, og hvordan den orgasmen ser ut.

64) Berggrav, S. (2016): «Den som er med på leken...» Ungdoms oppfatninger om voldtekt, kjønnsroller og samtykke. Redd Barna

65) Utarbeidet av lektor Marianne Støle-Nilsen, tidligere rådgiver i Sex og Politikk, prosjektleder for et nytt prosjekt i samarbeid med Redd Barna som skal integrere opplæring i helhetlig seksualitetsundervisning på landets lærer- og lektorutdanninger.

## Undervisning

Ungdom forteller oss at de vil ha mer og bedre informasjon om sex og seksualitet. De mener seksualitetsundervisningen ikke gir dem den kunnskapen de ønsker, og mange bruker derfor pornografi for å lære om sex og kropp, lenge før de begynner å gjøre sine egne seksuelle erfaringer.

Læreplanverket slår fast at elever i Norge har rett til alderstilpasset og helhetlig seksualitetsundervisning. I den gjeldende læreplanen er kunnskap om kropp, identitet, grensesetting og seksualitet integrert i flere kompetansemål på tvers av klassetrinnene, blant annet i naturfag, samfunnsfag og KRLE. Seksualitetsundervisningen gir mulighet for å skape et motnarrativ til porno som kan nå et stort antall ungdommer.<sup>66</sup> Skolen bør bidra til at elevene utvikler det som kan kalles porno-leseferdighet, eller kritisk forståelse av porno, fra det engelske «porn literacy». Dette innebærer å gi unge en tolkningskompetanse som gjør at de ved siden av å la seg fascinere, kan forstå og kritisere de ulike forestillingene om kjønn, seksualitet og makt som kommer til uttrykk i porno.

Kritisk pornoforståelse innebærer også kunnskap om pornoindustrien, og om hvordan den profiterer på at seksualitet er en sterk drivkraft i alle mennesker. En kritisk forståelse av hvordan pornobransjen rekrutterer og utnytter sårbare unge mennesker, og hvordan aktørene gjennom aggressiv markedsføring og bruk av algoritmer lokker brukere til å se stadig mer og grovere innhold, kan bidra til at unge tar mer bevisste valg om hva slags porno de vil se.

En innvending mot å lære om pornografi i skolen er at det kan bidra til å legitimere pornobruk, og at flere blir eksponert som i utgangspunktet ikke er interessert. Funnene i denne rapporten tyder derimot på at det å ikke gi barn og unge en kritisk forståelse av det seksuelle innholdet de før eller senere vil eksponeres for, er å gjøre dem en bjørnetjeneste. Tilgjengeligheten av nettporno gjør det svært lite sannsynlig at unge ikke kjenner til at den finnes. Dette ser vi også ved at mange barn og unge kommer over pornografi ufrivillig.

## Redd Barnas forslag til tiltak:

- Pornografi som tema bør være en del av helhetlig, alderstilpasset seksualitetsundervisning. Undervisningen bør skape refleksjon om hvordan pornografi kan påvirke seksualitet, syn på samtykke, relasjoner og kjønnsroller. Helhetlig seksualitetsundervisning, inkludert hvordan lærere skal snakke med barn og unge om porno, må være del av landets lærer- og lektorutdanninger.
- Oversette og tilrettelegge eksisterende og utprøvde læringsressurser og skolemateriell fra andre land, blant annet Sverige, Storbritannia, Australia og New Zealand. Disse programmene lærer unge å kritisk analysere pornografi som del av større undervisningsopplegg om samtykke, relasjoner og forebygging av seksuell vold.<sup>67</sup>
- I barneskolen bør undervisning om nettvett ha et tydelig fokus på håndtering av risiko for å bli eksponert for pornografisk innhold. Samtidig må det formidles at man kan snakke med en trygg voksen om man kommer over skummelt eller ubehagelig innhold.

## Reguleringer og teknologiske løsninger

De siste årene har barn og unges skjermbruk hatt en stor og viktig plass i samfunnsdebatten. Politikere og fagfolk har engasjert seg i hvordan barn påvirkes av sosiale medier, spilling, bildedeling og skjermtid generelt. At norske barn har tilgang til voldelig pornografisk innhold via smarttelefoner og nettbrett, har derimot i stor grad vært et ikke-tema.

Forslag til tiltak og skjerming har i første rekke vært knyttet til bruk av nettverksfiltre. Det er stor forskjell i kvaliteten på denne typen programvare, og bruken avhenger av at foreldre og skoler klarer å orientere seg i jungelen av filterløsninger og foreldrekontroller. Det er også ulike meninger om i hvilken grad slike løsninger kan være beskyttende i praksis, eller gir en falsk trygghet.

Arbeidet med å finne gode teknologiske løsninger som beskytter barn og unge mot skadelig innhold på nettet, uten å samtidig frata dem tilgang til viktig informasjon om kropp og seksualitet, er i stadig utvikling også i en rekke andre land. Det er viktig å følge med på dette arbeidet internasjonalt, inkludert kampanjer for å ansvarliggjøre pornonettssteder til å fjerne overgrepsmateriell og annet ulovlig innhold.<sup>68</sup>

En «totalavholdstilnærming» til pornografi er urealistisk og neppe særlig effektiv når barna blir større. Selv med de beste strategiene for å begrense eksponering er det

66) Reform – ressursenter for menn er en av flere aktører som har vært pådriver for at ungdoms bruk av porno som kilde til kunnskap om sex må anerkjennes som et faktum, og at ungdoms pornobruk må møtes og korrigeres av skoleverket og av skolehelsetjenesten.

67) Se for eksempel svenske Reality check og det australske materialet *In the Picture: Supporting young people in an era of explicit sexual imagery. A secondary school resource*. Maree Crabbe

68) Se for eksempel Change.org: Shut Down Pornhub and Hold Its Executives Accountable for Aiding Trafficking

sannsynlig at unge vil se pornografi. Om ikke de ser det i sitt eget hjem, kan de komme over det på en skole-PC, hjemme hos venner, via 4G-nettet eller trådløst nett på offentlige steder.

Filterløsninger og foreldrekontroller gir likevel muligheter for å begrense tilgangen for de yngste barna. Funnene i denne rapporten tyder på at mange barn kommer over porno første gang ufrivillig, heller enn at de søker etter det selv. Sterk støtte blant ungdom i denne rapporten for en eller annen form for begrensning av tilgang til porno viser at slike tiltak faktisk kan bli ønsket velkommen av mange unge, samt voksne som ønsker å bruke mindre tid på å se på porno, men synes det er vanskelig å begrense seg. Slike løsninger kan også med fordel utvikles i samarbeid med ungdom selv.

Funnene i denne rapporten viser at vi må sette et sterkere søkelys på aktørene som er ansvarlige for barns eksponering for og tilgang til porno. Det har lenge vært kjent at pornoindustrien har barn som brukere, og rapporten viser at bransjen tilrettelegger for mer bruk gjennom sosiale medier og markedsføring som når barn og unge. Dette er utfordringer som ikke kan løses på nasjonalt nivå. Det er et stort behov for internasjonalt samarbeid om bedre regulering av pornobransjen og teknologiske løsninger som begrenser tilgangen til aggressiv og voldelig pornografi for barn under 18 år. På samme måte som vi har reguleringer som begrenser hva slags markedsføring barn og unge skal eksponeres for på nett, bør barn og unge beskyttes mot pop-up-annonser, linker og reklame for porno i sosiale medier, via spillplattformer og andre nettstedet.

## Det er et stort behov for internasjonalt samarbeid om bedre regulering av pornobransjen og teknologiske løsninger som begrenser tilgangen til aggressiv og voldelig pornografi for barn under 18 år.

### Redd Barnas forslag til tiltak:

- Norske myndigheter bør lage en handlingsplan der man vurderer tiltak og virkemidler som kan gi barn bedre vern mot pornografisk innhold på nett.
- Myndighetene bør være pådrivere for at pornobransjen og andre nettaktører som bidrar til å formidle porno, utvikler teknologiske løsninger og andre tiltak for å begrense tilgang til pornografi for barn under 18 år. Samtidig bør norske myndigheter arbeide internasjonalt for å regulere pornobransjen og andre aktører som formidler pornografisk innhold, slik at barn skjerms mot en industri som produserer innhold som er laget for voksne.
- Det bør utvikles en nasjonal veileder for foreldre om hvilke nettfiltre og andre tekniske løsninger for skjerming som finnes, og hva som kan være fordeler og ulemper ved å bruke dem. En slik guide er allerede laget for skoler og barnehager<sup>69</sup>, og det bør evalueres i hvilken grad den er tatt i bruk, og hvilke erfaringer man har hatt med de ulike filterløsningene.
- Vi trenger økt satsing på å bekjempe produksjon, besittelse og spredning av dokumenterte overgrep mot barn over nett, både nasjonalt og internasjonalt.

### Kunnskapsutvikling

Denne rapporten har fått frem en rekke nye og viktige funn om barn og unges bruk av og påvirkning fra pornografi. Samtidig ser vi at det er behov for mer kunnskap og forskning.

Mange av informantene forteller at de opplever tilgangen til porno som massiv, og de beskriver at den første eksponeringen gjorde sterkt inntrykk. Det kan se ut til at de sterke reaksjonene avtar etter hvert som de ser mer. Vi trenger mer kunnskap om dette gjenspeiler økende seksuell modning, at de utvikler en motstandskraft mot det de ser, eller om det er snakk om en desensitivisering, der sterke inntrykk ikke lenger vekker samme reaksjoner. Hvis de mer positive følelsene handler om økt modenhet og at man i større grad velger å se det man liker, kan det reflektere en mer kritisk forståelse av porno, som skjer i takt med at man gjør seg egne seksuelle erfaringer. Hvis det derimot handler om en desensitivisering, kan det være uttrykk for at skadelige holdninger får utvikle seg, med potensielt alvorlige konsekvenser for atferd.<sup>70</sup>

Enkelte av de eldre guttene oppgir at det å se porno i liten grad er problematisk. I og med at endel av gutters tidlige pornobruk skjer sammen med andre, kan det være grunn til å tro at bruken normaliseres og at det skjer en positiv forsterkning.<sup>71</sup> Å se på porno sammen, snakke om det

69) Utdanningsdirektoratet: Hvordan beskytte barn mot skadelig innhold på nett?

70) Martellozzo et al. (2017): «I wasn't sure it was normal to watch it». A quantitative and qualitative examination of the impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children and young people. NSPCC, UK

71) Ibid

man har sett og dele seksuelt innhold er en forventet og utbredt del av guttekulturen særlig i ungdomsskolealder. Det kan være nyttig å utforske i hvilken grad holdninger endres og påvirkes i dette samspillet.

Vi ser noen klare kjønnsforskjeller i utvalget der guttene uttrykker at porno er «gøy», noe man ser for underholdning og ikke trenger å ta så alvorlig. Jentene uttrykker i langt større grad bekymring og skepsis over hva slags forventninger gutter får til sex, hvordan jenter skal se ut og hvordan de skal oppføre seg når man har sex. Vi trenger mer kunnskap om hva slags budskap unge gutter tar inn fra pornografi, og hvilke forventninger det gir dem i seksuelle relasjoner med andre personer. Denne rapporten har fanget opp tendenser til at jenter i noen tilfeller blir med på porno-inspirert sex som mer passive deltagere, men det er også viktig å finne ut i hvilken grad gutter føler et press om å være den aktive og dominante parten. Vi trenger også mer kunnskap om hvilke budskap jenter fanger opp fra porno om samtykke og kjønnsroller, og hvordan det kan påvirke deres seksuelle relasjoner.

I denne rapporten har vi samlet data fra et utsnitt av normalbefolkningen. Vi har ikke belyst hvilken rolle pornografi spiller for barn og unge med problematisk eller skadelig seksuell atferd. Internasjonale tall indikerer at bortimot 20 prosent av alle voldtekter og 20–50 prosent av alle seksuelle overgrep mot barn og unge er gjennomført av tenåringsgutter.<sup>72</sup> Selv om fagfolk mener tidlig eksponering for porno er en av flere risikofaktorer for denne gruppen, er det et stort behov for mer forskning på dette feltet.<sup>73</sup>

Videre trenger vi studier med bredere representasjon, som kan gi oss kunnskap om hvordan ungdom bruker porno for å få bekreftet egen seksuell identitet eller orientering, og hvordan dette kan påvirke dem både positivt og negativt.

Sist men ikke minst er det behov for mer kunnskap om fenomenet *pornifisering* (engelsk: *pornification*) – det vil si hvordan elementer fra porno tas opp i og preger populærkulturen: musikk, film, reklame, mote og sosiale medier. Eksempelvis viser studier at en av de enkleste måtene for unge kvinner å få oppmerksomhet på sosiale medier, er gjennom en svært seksualisert estetikk med et spenn av pornografiske selvpresentasjoner, som er vanskelig å skille fra mainstreampornografi.<sup>74</sup> Videre hører vi om at ungdom poserer når de har sex, et uttrykk for at de er mer opptatt av hvordan de ser ut for den andre, enn av selve nytelsen. Vi trenger å vite mer om hvordan barn, unge og voksne påvirkes av at vi omgis av seksualiserte bilder og inntrykk i alle kanaler.

**Mer forskning trengs, men det kan ikke brukes som en hvilepute for ikke å handle. Vi har nok kunnskap og belegg for at barns eksponering for porno kan være skadelig, og det er på høy tid å utvikle løsninger som beskytter og styrker barn og unge i møte med grovt seksuelt innhold på nettet.**

72) Barbaree, H. E. & Marshall, W. L. (2006). *The Juvenile Sex Offender. Second Edition*. New York: The Guilford Press.

73) Jensen M. et al (2016): Characteristics of young boys in Norway with harmful sexual behavior. [Psykologitidsskriftet.no](http://Psykologitidsskriftet.no), 02.05.16

74) Drenten et al (2019): *Sexualized labour in digital culture: Instagram influencers, porn chic and the monetization of attention*. Gender, Work and Organization

# TA PRATEN!

Her er en oversikt over organisasjoner, hjelpetjenester og ressurser som kan være nyttige for unge som ønsker mer informasjon, og for voksne som ønsker hjelp til å starte gode samtaler med barn og unge om seksualitet og relasjoner, pornografi og deling av nakenbilder.

**UNG.NO** er et nettsted for offentlig, anonym og kvalitetssikret informasjon rettet mot ungdom, drevet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. Her får du blant annet svar på spørsmål om kropp, sex og seksuelle overgrep. [ung.no](http://ung.no)

**KORS PÅ HALSEN** er Røde Kors sitt samtaletilbud for alle opp til 18 år. Du kan ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Tjenesten er anonym og gratis. [korspaahalsen.no](http://korspaahalsen.no)

**BARNEVAKTEN** er en ideell stiftelse som gir oppdatert informasjon om spill, sosiale medier og apper som barn og unge bruker. Her finner du også råd om hvordan man kan sette opp filtre mot pornografi på barnets mobil, nettbrett og PC. [barnevakten.no](http://barnevakten.no)

**SEX OG SAMFUNN** er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. På Sex og samfunns chat kan unge over hele landet snakke med kvalifisert helsepersonell om sex, seksualitet og seksuell helse. [sexogsamfunn.no](http://sexogsamfunn.no)

**SEX OG POLITIKK** er en partipolitisk uavhengig organisasjon som jobber for å styrke og informere om seksuell og reproduktiv helse og rettigheter både i Norge og internasjonalt. Siden 2010 har Sex og Politikk utviklet en landsdekkende seksualitetsundervisningskampanje som kalles Uke 6. På nettsiden finnes en mengde undervisningsmaterieell for grunnskole og videregående skole. [sexogpolitikk.no](http://sexogpolitikk.no)

**LIGHTUP** er en internasjonal ungdomsorganisasjon med avdeling i Norge, som mobiliserer ungdom i spørsmål knyttet til menneskehandel og seksuell utnyttelse, prostitusjon, pornografi og tvangsarbeid. Nettsiden [pornopratt.no](http://pornopratt.no) gir informasjon om ulike aspekter ved porno og hvordan man kan engasjere seg. [lightup.no](http://lightup.no)

**REFORM – RESSURSSENTER FOR MENN** er en politisk uavhengig stiftelse som jobber for at menn skal inkluderes i likestillingsarbeidet, og med ulike tema knyttet til gutters og menns helse og rettigheter. [reform.no](http://reform.no)

**KRIPOS** tar imot tips om barn og unge som er forsøkt lurt til eller utsatt for seksuelle handlinger på internett. Ved hjelp av disse tipsene forsøker de å identifisere hvem som står bak ugjerningene. Politiet lanserte i 2019 undervisningsopplegget **Delbart?** til ungdomsskoleelever for å forebygge deling av seksualiserte bilder. [politiet.no](http://politiet.no)

**REDD BARN**  
har utarbeidet et  
samtaleverktøy for voksne:  
**Snakk med oss! Håndbok om  
hvordan samtale med barn og  
unge om kroppspress,  
nakenbilder og pornografi  
på nettet.**



**Redd Barna**

Besøksadresse  
Redd Barna  
Storgata 38, 0182 Oslo

Postadresse:  
Redd Barna  
P.O. Box 6902, St. Olavs plass  
N-0130 Oslo

Tlf: 22 99 09 00  
[post@reddbarna.no](mailto:post@reddbarna.no)  
[www.reddbarna.no](http://www.reddbarna.no)