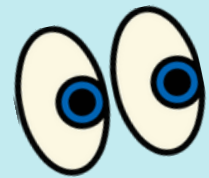


10 myter om porno

Et ressurshefte om pornobruk,
pornoindustrien og likestilling



www.lightup-movement.no
www.pornopratt.no



lightup^{NO}

Om Lightup:

Lightup er en internasjonal demokratisk ungdomsorganisasjon som er politisk og religiøst uavhengig. Vi finnes nå i tre land: Østerrike, Tyskland og Norge. I Norge ble Lightup stiftet i 2013. Vi engasjerer og mobiliserer unge mennesker, og arbeider kunnskapsbyggende og holdningsskapende for å forebygge menneskehandel, seksuelle overgrep og seksuell utnyttelse. Vi har lokale team rundt i landet som kaster lys på tematikken i sine nærmiljø. Vi arbeider med kreative prosjekter og kampanjer, utvikler undervisningsmateriell, holder foredrag og workshops for unge, arrangerer eventer og debatter, skriver rapporter, deltar i samfunnsdebatten og påvirker politisk. Fremming av likestilling ligger som et fundament i arbeidet vårt, da det er avgjørende for å redusere seksuelle overgrep og utnyttelse.

Vår visjon er en verden der voksne og barn lever fri fra menneskehandel og utnyttelse – fordi people are priceless.



Kontakt oss!

Vi ønsker å høre fra deg!

Ta kontakt for å booke oss til å holde workshop med dette opplegget på din skole, eller hvis du har spørsmål eller tilbakemeldinger:
info@lightup-movement.no

Du kan også sende oss en direkte melding på Instagram eller Facebook.

www.lightup-movement.no

www.pornopratt.no

  [@lightup.norway](https://www.instagram.com/lightup.norway)



lightup^{NO}

10 myter om porno

Et ressurshefte om pornobruk, pornoindustrien og likestilling

- Et undervisningsopplegg om porno og likestilling, utviklet for hovedmålgruppen unge i alderen 13–20 år.
- Anbefales til bruk av skoleklasser i ungdomsskole, videregående skole og folkehøyskoler.
- Lærere, foreldre og andre voksne som jobber i kontakt med ungdommer kan også ha nytte av materialet
- Den er knyttet opp til Lightup sin nettportal pornopratt.no, som ble lansert i 2018 med støtte fra Bufdir.
- Kan knyttes til sentrale kompetansemål i samfunnsfag, samfunnskunnskap og religion og etikk, så vel som å være en del av en helhetlig seksualitetsundervisning, og kobles til det tverrfaglige temaet Folkehelse og livsmestring.

Undervisningsmateriellet "10 myter om porno" er utviklet med støtte fra Bufdir.



Bufdir

www.Lightup-movement.no
www.pornopratt.no



lightup^{NO}

MYTE #1



«Porno lærer meg om hva sex er»

En stor andel av norske barn og unge ser på porno. Medietilsynet sin Barn og medierundersøkelse fra 2022, avdekker at over halvparten av norske 13-18-åringene har sett porno på nettet, og så mange som 55 prosent av disse så porno første gang før de fylte 13 år. En betydelig større andel gutter enn jenter oppgir å ha sett porno på nett, 68 prosent av guttene mot 34 prosent av jentene. **1** Medietilsynet sin Barn og medierundersøkelse fra 2018, er det bare 12 prosent av de spurte norske foreldrene som tror at de tror at barn i nevnte aldersgruppe eksponeres for nettporno. **2**

Det at voksne ikke er klar over hvordan barn og unge søker opp og eksponeres for porno, har nok bidratt til at heller ikke seksualitetsundervisningen i skolen har tatt opp dette som et tema det er viktig å tenke over i fellesskap. Seksualitetsundervisningen i den norske skolen har fått kritikk for å ikke være god nok. **3** Standard undervisning har handlet om å tre kondomer på bananer, og lære om kjønnsykdommer. Nå har det kommet nye læreplaner, som heldigvis kan bidra til å gi unge bedre undervisning om tematikk relatert til seksualitet. Derfor er det ikke rart at mange unge har trukket til pornoen fordi man heller ikke lærer mye om sex, seksualitet og porno i skolen.

Det er helt naturlig og fint å utforske sin egen seksualitet. Vi er alle født med en seksualitet. Det er lett å tenke at porno kan være et fint sted å finne ut mer om hva sex er, nettopp fordi det finnes enorme mengder med pornosider som er utrolig lett tilgjengelig med få tasteklikk, og fordi det kan være spennende og fordi mange bruker det for å lære om sex. Men vet du, pornoen kan faktisk gi deg et helt feil bilde av hva sex er og hvordan man har sex. For det første kan du kjenne på forventningspress i forhold til kropp og utseende. Det er ikke alle som kjenner seg igjen i "pornokroppen". I tillegg føler mange ungdommer seg for eksempel presset til å utføre ekstreme former for sex som man har sett i pornoen, det kan være alt fra kvelning, analsex til slag og spark. Gjennom pornoen lærer man heller ingenting om at sex er basert på respekt, likestilling og samtykke. Og det er jo nettopp dette: respekt, likestilling, tillit og samtykke og intimitet som gjør sex til noe fint.

I tillegg er det veldig sjelden at det brukes kondomer i pornofilmene eller at det snakkes om helserisikoen knyttet til ulike former for seksuelle handlinger. Når man er ung og ennå ikke har så mye seksuell erfaring så er det lett og påvirkes av dette, og kanskje droppe bruk av kondom og ta seksuelle risikoer som kan påvirke både den psykiske og fysiske helsen på en negativ måte.

Det er du som eier din seksualitet, - pornoen trenger verken styre dine fantasier eller utforskning av egen seksualitet. Vi anbefaler derfor heller andre kilder til kunnskap om sex, for eksempel gjennom å oppsøke helsesykepleier på skolen din, eksisterende samtaletilbud, og seksualopplysningssider som pornopratt.no, ung.no og Sex og samfunn.

MYTE #2

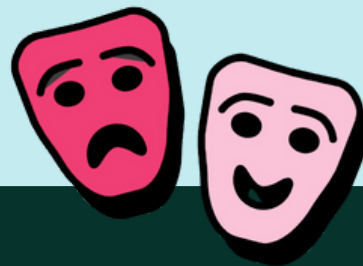


«Jeg kan få et naturlig forhold til kropp av å se på porno»

Det er sant at man kan se masse nakne kropp av å se på porno. Men visste du at porno faktisk påvirker kroppsidealene våre? Og holdningene vi har til både egen og andres kropp? Visste du at bak hver pornofilm kan det være et stort team med mennesker som jobber for å komme frem til ferdig produkt, nemlig pornofilmen? Det handler om regissering av scenene, lyssetting, sminke, og skuespillerne kan ofte ha gjennomgått plastiske operasjoner i forkant. Selv en liten film kan det ha tatt flere dager å spille inn. Likevel får man inntrykket av at alt filmes direkte. Da kan man glemme at filmen bare viser alle de "rette" vinklene og øyeblikkene, og at alle feil og skavanker er photoshoppet bort. **!**

Pornofilmer viser et redigert og lite virkelighetsnært bilde av kropp og sex. I pornoen er folk presentert som objekter, noe som gjør at det blir et veldig stort fokus på utseende og prestasjon. Det er lett å begynne å tenke at ens egen kropp ikke er bra nok og bør se ut som kroppene til menneskene i pornofilmen. Og man kan få urealistiske tanker og ønsker for hvordan partnerens kropp skal se ut, og hvordan man skal prestere. I pornofilmen har kvinnene ofte store struttende pupper, store rumper, fyldige lepper, tynne mager og gutta har store peniser og muskuløse kropp. Dette gir på ingen måte et realistisk og representativt bilde av hvordan sunne og naturlige kropp ser ut på ekte, og det kan gjøre at man begynner å få negative tanker om sitt eget og andres utseende, og føle at man ikke strekker til. Et resultat av dette, kan være dårligere selvtillit og selvfølelse, manglende respekt for seg selv, og ikke minst også negative holdninger overfor andre.

MYTE #3



«Porno er bare fantasi og skuespill»

Det er riktig at pornosex ikke er det samme som sex i det virkelige liv. Som nevnt under myte nr. 2, så formidler porno et urealistisk bilde av sex, og i mange tilfeller kan en pornofilm være spilt inn av et stort filmstudio der hvert minutt er grundig redigert. Utfordringen ligger likevel i at selv om pornofilmer er regissert og redigert, så er porno faktisk ikke bare fantasi og skuespill. Fantasi er noe som ikke finner sted på ekte, til forskjell fra porno. Porno produseres med virkelige mennesker involvert. Enten det er snakk om en profesjonelt innspilt pornofilm produsert i Los Angeles, eller en amatørvideo laget og lastet opp til en pornoside av "mannen eller dama i gata", så er det viktig å huske på at selve pornoproduksjonen skjer på ekte.

Det finnes mye forskning som peker på omfanget av vold i pornofilmer. En studie fra 2010 tok for seg hva som var gjennomgående og karakteristisk i pornofilmer. Denne studien tok for seg 50 av de mest populære pornofilmenes. Ut fra dette trakk man ut 304 tilfeldige scener, for så å analysere disse. Det man fant var at nesten 9 av 10 av disse scenene inneholdt fysisk aggresjon, - vold, og ca halvparten inneholdt verbal aggresjon, - krenkende ord. Hver enkelte scene hadde i gjennomsnitt 12 slike angrep, og på det meste så hadde en scene 128 slike angrep. Nesten 94% av de som var mottakere av aggresjonen var kvinner. Og det som utmerket seg var at når de ble utsatt for aggresjonen så reagerte de ikke negativt, men positivt eller nøytralt på dette.¹ Nyere studier har også vist tilsvarende funn.²

Det er altså ekte mennesker som opplever volden, fornedringen og rasismen på kroppen. Det er mange som tvinges til å gjøre seksuelle handlinger de ikke ønsker, og menneskehandel og seksuelle overgrep mot barn og unge preger en stor del av pornoindustrien.³ Videre er ettervirkningene av å ha vært del av pornoindustrien alvorlige. Det er vanlig å utvikle Posttraumatisk Stress Syndrom og mange sliter også med rusmisbruk der rusen blir en overlevelsesmekanisme. Man ser at selvmordsraten blant dem som er i pornoindustrien er høy.⁴

Det er heller ingen tvil om at det å eksponeres for voldsomme seksuelle handlinger gjentatte ganger over lange perioder kan forårsake store smerter i underlivet og bidra til å skade personene det gjelder. Kjønnssykdommer gir plagsomme infeksjoner for både kvinner og menn og kan også gi alvorlige helseplager. Et forskningsprosjekt kartla situasjonen over en periode på fire måneder for 168 personer fra pornoindustrien, der det viste seg at om lag 30% av deltakerne hadde minst en kjønnssykdom.⁵ Gonoré og Klamydia var de kjønnssykdommene som hyppigst forekom. Pornoindustrien anklages stadig for å utsette deltakerne for alvorlig helserisiko gjennom at beskyttelse som kondom ikke brukes. I studien nevnt over, var det kun 1% av deltakerne som svarte at kondom alltid ble brukt på filmsettet, mot 27% som aldri brukte kondom og 72% som sa at kondom var i bruk noen ganger.

Et valg om å se på porno eller ikke, handler derfor ikke bare om dine egne preferanser og ønsker. Det å se på porno, kan gjøre at et marked og en etterspørsel etter porno opprettholdes, og også utnyttelse av sårbare mennesker som deltar i pornofilmenes man ser på.

MYTE #4



«Å se på porno er seksuelt frigjørende for meg»

Pornoindustrien jobber hardt for å legitimere og normalisere sin egen eksistens gjennom å hevde at de skaper seksuell frigjøring for barn, unge og voksne. Dessverre er det motsatte en realitet. Slik situasjonen er i dag så tjener pornobransjen milliarder på å påvirke oss når vi enda er barn og unge, før vi rekker å utvikle vår egen seksualitet. Det eneste pornoindustrien er opptatt av, er å tilby et produkt som de kan tjene store penger på. Gjennom bruk av algoritmer og avansert teknologi (kunstig intelligens) kan pornoprodusentene forme smaken din, på samme måte som algoritmer i sosiale medier påvirker hva som dukker opp i vår feed/ som reklame osv. **1**

Det gjør at det blir lett å fortsette og bruke pornoen videre i livet for å få seksuell tilfredsstillelse og for å lære om sex. Sagt med andre ord, pornoprodusentene ønsker å kapre oss som kunder i tidlig alder, for da er det stor sannsynlighet for at de beholder oss som kunder livet ut. Forskning har vist at jo yngre man er når man begynner å bruke porno, jo større er sannsynligheten for at man senere også begynner å se på grovere former for porno. **2** Det kan høres kult og moderne ut å knytte porno til seksuell frigjøring. Likevel så er det lett å forstå at dette er en myte. Det skal ikke mer til enn å kaste et blick på hva som er innholdet i den gratispornoen som hvem som helst kan finne med to tasteklikk. Det er derfor flesteparten av de unge vi i Lightup møter selv også ønsker et filter som kan beskytte spesielt de yngste barna fra skadelig eksponering. Mange ungdommer vi har snakket med sier at de skulle ønske at slike filtre fantes da de selv ble eksponert for porno i veldig tidlig alder. For jo eldre man blir, jo lettere blir det å skille porno fra virkeligheten, og forstå de kritiske sidene ved pornoindustrien og pornobruk.

Seksuell frihet handler på den andre siden om å være fri til å definere og uttrykke sin egen seksualitet. Det handler om å uttrykke tiltrekning og hengivenhet i intime og meningsfulle relasjoner. I kontrast til pornografiens fremstilling av egosentrisk og følelsesløs seksualitet så handler seksuell frigjøring om gjensidighet, følelsesmessig nærhet og fysisk tenning på en ekte person. Og det handler om et aktivt samtykke, - at man blir med på den seksuelle handlingen, og at man uttrykker at man har lyst til å delta og tar aktivt eierskap til dette.

MYTE #5



«Porno fører ikke til mer seksuell vold eller krenkelser blant oss unge»

Etter dyptgående research over tid kan vi nå med hånden på hjertet si at dette er en myte. Når man først beveger seg inn i forskningsverdenen så ser man at det faktisk har blitt utført mange ulike forskningsprosjekter som viser at det er en sammenheng mellom bruk av porno og seksuell vold og krenkelser. Det interessante er at pornoen også påvirker kjønnene på forskjellige måter i forhold til dette. Majoriteten av forskningen viser nemlig at bruk av pornografi øker seksuell aggresjon hos tenåringsgutter og motsatt tenåringsjenters erfaringer med å bli utsatt for seksuell vold.¹ Det er altså en kjønnsforskjell her.

Et av disse forskningsprosjektene hadde norske ungdommer med i utvalget som ble undersøkt. Dette er et stort europeisk forskningsprosjekt om pornografis påvirkning på ungdom.² Undersøkelsen tok for seg et utvalg på 4564 ungdommer i ulike europeiske land, deriblant Norge. Resultatene synliggjør at pornografien har spesielt stor negativ innflytelse på gutters holdninger og seksualitet. Den påvirker tenåringsgutter på den måten at det er lett å få et mer negativt kvinnesyn og mindre empati for jenter/kvinner som utsettes for overgrep. I tillegg øker risikoen for å tvinge partneren til ufrivillige seksuelle handlinger. Jo mer pornografi man ser på som gutt, jo større er risikoen. Et av forskningsprosjektet sine viktigste anbefalinger er å få undervisning om pornografi med et kritisk blikk inn i læreplanen. Forskerne mener at barn og unge må gjøres bevisst på hva slags holdninger knyttet til makt, overgrep og kjønn som formidles i pornografien.

I 2020 publiserte Redd Barnas rapporten «Et skada bilde av hvordan sex er». Denne rapporten viser at det er stort behov for å jobbe med forebygging av seksuelle krenkelser og overgrep blant unge. Ungdommene som ble intervjuet til rapporten fortalte at de mente at porno kan normalisere seksuelle krenkelser blant ungdom.³

MYTE #6



«Pornoer retter seg like mye til jenter som til gutter»

Pornoen som er tilgjengelig med få klikk inn på de største pornosidene er i aller størst grad rettet mot gutter og menn, noe som blant annet kan komme til uttrykk gjennom målrettet reklame. **1** Reklameannonser for pornosider avbilder også som regel nakne kvinnekropper – rettet mot heteroseksuelle menn. Inne på de store pornosidene florerer det med slagord som markedsfører at denne pornoen er rettet spesielt til gutter og menn. **2** I arbeidet med boken Pornopratt, fant forfatterne ulike slike slagord og setninger inne på de store kommersielle pornosidene:

- ✨ «Make you feel like a real man yeah»
- ✨ «Every man's morning should start like this»
- ✨ «Every man likes porn»
- ✨ «Every man's dream porn»
- ✨ «What men want porn»
- ✨ «Every man's fantasy compilation porn» **3**

Porno som viser mannlig aggressivitet og vold, primært rettet mot kvinner, blir på de store pornosidene presentert som et symbol på maskulinitet.

Om du som ung tenåringsgutt ser på porno for å lære hva du liker, og om denne pornoen inneholder elementer av tvang, dominans, trakassering av jenter og kvinner, gangbang og kvelningssex, så er det lett å bli forvirret og tenke at det er slik sex skal se ut. Nettopp fordi porno kan påvirke synet på sex og seksualitet, og gjøre at man tenker at måten kjønnsroller presenteres i pornoen samsvarer med hvordan det er i det virkelige liv. Det er ikke gutters feil at pornoindustrien målretter seg spesielt mot gutta. **4**

Alle unge fortjener å kjenne til hvordan pornoindustrien markedsfører seg, og hvilke mekanismer som gjør at industrien tjener penger. Når ansvaret plasseres der det hører hjemme, nemlig hos pornoprodusentene, kan det bli lettere for unge som sliter med porno å snakke om det, og ikke minst kan det bli lettere for gutter å forstå at maskulinitet ikke trenger å henge sammen med porno.

MYTE #7

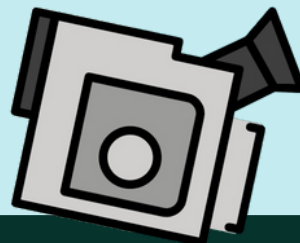


«Det finnes masse porno som ikke er kjønnsdiskriminerende eller inneholder krenkelser og vold»

Hva med porno som ikke inneholder kjønnsdiskriminering, krenkelser og vold? Finnes det? Enn så lenge så finnes det dessverre ingen troverdige kilder som kan vise til noen stor produksjon av denne typen porno. Dette er heller ikke en type porno som er gratis, anonymt eller lett tilgjengelig om barn og unge søker etter porno på nett, i kontrast til mainstreampornoen. Det finnes heller ikke noe empirisk belegg som kan dokumentere hvordan kvinnene som deltar i disse filmene har det, så dermed har man ingen garanti for at kvinnene som deltar i såkalt "alternativ pornografi" ikke utnyttes eller behandles dårlig under produksjonen.

Overraskende nok så synliggjør forskning at pornografiske filmer som er laget av kvinner inneholder like mye krenkende og aggressive handlinger mot kvinner som de filmene som er produsert av menn.¹ Dette kan knyttes til den store etterspørselen eller voldelig og diskriminerende pornografi.

MYTE #8



«Amatørporno er bedre enn annen porno»

Mange tror at såkalt amatørporno kjennetegnes av mer likestilling og mindre seksuell vold, og at ingen tjener penger på amatørporno. Dette er dessverre en myte som må knuses. Amatørporno inneholder minst like mye kjønnsdiskriminering og vold som kommersiell pornografi. Et studie som gikk gjennom 400 populære pornofilmer fant faktisk ut at amatørpornografi inneholder enda mer vold og krenkelser enn kommersiell pornografi. **1** Man kan heller aldri være sikker på at de som deltar i amatørpornografien som finnes på nettet er over 18, at de har samtykket til de seksuelle handlingene som filmes og i det hele tatt til det å bli filmet.

De siste årene har det dukket opp flere saker med amatørvideoer på pornonettsider der ungdom har blitt utsatt for seksuell utnyttelse eller digitale overgrep. Titler på slike filmer kan for eksempel være "ekskjæreste" og "hevnporno", noe som tyder på at filmene ikke nødvendigvis har blitt til av to samtykkende parter. Når det kommer til det økonomiske aspektet, så er det ikke sant at "ingen" tjener penger på amatørporno. Brukere kan laste opp materiell på pornosider tilsvarende den måten man laster opp filmer på Youtube, og flere plattformer har måter å betale amatørprodusenter en mindre sum for innholdet de laster opp. I tillegg tjener de store pornosidene på å tilgjengeliggjøre amatørporno-videoer på sine sider, fordi hver visning av en film generer annonseinntekter, og annonseinntekter er hovedinntektskilden som de store pornogigantene får profitt fra.

MYTE #9



«Porno er ikke det samme som prostitusjon»

Veldig mange mennesker setter et skarpt skille mellom pornografi og prostitusjon (det å selge sex) fordi det ene skjer på film og det andre skjer i det virkelige livet. Sannheten er den at mange pornosider tjener penger på å tilby såkalte "live video-chatter" og på annonser for eskortesider der kvinner kjøpes og selges.

Flere organisasjoner i Europa som jobber direkte med oppfølging av primært unge kvinner som har blitt utnyttet i sexindustrien på ulike måter, forteller at det har blitt vanlig at kvinner i prostitusjon må betjene sexkjøpere gjennom å tilby livesex via internett. De forteller også at majoriteten av kvinnene og jentene som tilbyr livesex over nettet kommer fra fattige land i Øst-Europa slik som Romania, Bulgaria og Ukraina.

I tilfeller med online sexkjøp, kan sexkjøperen være regissør og få akkurat den pornoen vedkommende måtte ønske. Filmene tas også ofte opp og spres på internett. Man finner blant annet slike filmer hos pornogiganten Pornhub. Kvinnene som har vært en del av dette får ofte alvorlige traumer. De uttrykker at opplevelsen av å bli filmet er enda verre enn annen type prostitusjon, også fordi filmene spres på internett i etterkant. Dette viser det uklare skillet mellom pornografi og prostitusjon, og ikke minst de alvorlige konsekvensene for de som utnyttes.

Dessuten er pornografi per definisjon en form for prostitusjon. En eller flere utfører seksuelle handlinger mot betaling, men alt utspiller seg framfor et kamera. Pornografi er på den måten en form for dokumentert prostitusjon, som i tillegg lever videre på nettet i en evighet.

Et studie av 854 personer som utnyttes i prostitusjon i ni land viser at mange av dem – 49 % – også hadde blitt utnyttet til produksjon av pornografi. **1** Disse menneskene hadde i tillegg mer alvorlige symptomer på posttraumatisk stressyndrom enn de som ikke hadde blitt utnyttet i pornofilmer.

Det er også verdt å nevne at det er en sterk kobling mellom det å konsumere porno og det å kjøpe sex. Forskning viser at bruk av pornografi senker terskelen for sexkjøp. Deriblant prosjektet til Harvard-professor Catherine Mackinnon. Dette bekreftes av stiftelsen Reform, som blant annet driver et samtaletilbud for menn som kjøper sex. De erfarer at det er en sammenheng mellom pornokonsum og sexkjøp, og peker på at sexkjøpere de er i kontakt med forteller at de har kommet inn på sexkjøpssider (eskortesider) gjennom pornosider. **2** Pornografi er på den måten med på å øke etterspørselen etter prostitusjon, og fordi en majoritet av personer som selger sex er ofre for menneskehandel, er dette med på å opprettholde menneskehandelen.

Pornokonsumenter kan utvikle et ønske om å prøve ut det de har sett i virkeligheten, og da kan det ofte være snakk om ekstreme former for sex som eventuelle kjærester ikke går med på. Derfor kjøper de sex. Kvinner i prostitusjon rapporterer også om at sexkjøpere viser dem porno for å fortelle om hva de vil gjøre under sexkjøpet. I studien nevnt over, der 854 personer fra prostitusjon i ni ulike land deltok, svarte 47% at de opplevde det ubehagelig når sexkjøperne prøvde å få dem til å prestere basert på hva de hadde sett i porno. **3** Så hvis vi kan redusere pornografikonsumet, altså hvor mye barn og unge ser på porno, så er det en måte å forebygge seksuell utnyttelse og prostitusjon på.

MYTE #10



«Det er helt umulig å bli avhengig av å se på porno»

Pornoavhengighet, – finnes det? Dette er en problemstilling som det blir mer og mer søkelys på blant aktører som jobber med psykisk helse her i Norge. Hvorfor blir det mer fokus på det? Det handler om at det er en økning av barn og unge som faktisk henvises til for eksempel til barne- og ungdomspsykiatrien på grunn av utfordringer med pornobruk. Det kan handle om at personen ser mer porno enn vedkommende egentlig ønsker, følelsen av å stadig trenge mer porno og grovere former for porno, og følelsen av stress, angst eller uro dersom tilgangen til porno hindres. En slik pornobruk kan også gå ut over andre deler av livet, relasjoner, skole og jobb. Barn og unge er spesielt sårbare for å utvikle pornoavhengighet fordi hjernen ikke er ferdig utviklet. Vi skal fortelle litt mer om avhengighet, hjernen og pornobruk her.

Visste du at hjernen har et belønningssystem? Belønningssystem i hjernen vår er i utgangspunktet en positiv ting – det er en overlevelsesmekanisme. Stoffet dopamin frigjøres i hjernen, og gir oss en følelse av belønning. Dette utløses blant annet når vi spiser og har sex etc. Når man ser på porno, påvirkes også dette belønningssystemet. Dopaminnivået i hjernen øker – og det settes i gang liknende prosesser som ved fysisk rusavhengighet.

Utvikling av alle typer avhengighet krever at man blir eksponert for avhengighetsmiddelet over tid, og at man får store, hyppige og økte doser av det avhengighetsskapende middelet. Det er stor sannsynlighet for at det finnes en sammenheng mellom at barn og unge vokser opp med lett tilgjengelig porno, og den økende forekomsten av pornoavhengighet. Internett gir mulighet for å se gratisporno når som helst, og hvor som helst. Det at pornoen i dag har blitt grovere, og i tillegg ofte rommer psykisk og fysisk vold, gir en større grad av stimuli til hjernen og høyere nivå av dopamin. **1** Forskning viser at mye av utviklingen av avhengighet skyldes det at hjernen blir tilført noe «nytt», en «nyhet». Før internett hadde man stort sett bare tilgang på mer uskyldige pornoblader eller pornofilmer. Det krevde en mye større innsats og planlegging for å konsumeres en stor andel pornografi og dermed lavere, mildere og sjeldnere dosering, og mindre risiko for utvikling av avhengighet. Nå derimot, er tilgangen på ubegrenset materiale tilstede hele tiden, noe som gjør at flere kan utvikle avhengighet etter porno.

Det som også kan skje er at man kan utvikle pornografiimpotens. Det betyr at at tenningsystemet i hjernen endrer seg slik at man blir avhengig av pornografien for å få ereksjon. Potensproblematikk er ofte knyttet til alderdom og eldre menn. Det man nå ser er at pornoavhengighet kan gjøre at også helt unge gutter kan få utfordringer knyttet til dette fordi det skjer en endring i tenningsmønsteret, man må ha porno for å bli tent. Europeiske studier bekrefter at det har skjedd en massiv økning av unge menn som har utfordringer knyttet til impotens. Det interessante er at denne økningen først fant sted etter at pornoen ble gratis og tilgjengelig for alle i 2006.

Hvis man går inn og ser på bruk av potensmidler blant tenåringsgutter og unge menn så ser man også en kraftig økning i tiden mellom 2006 og 2016. Tall fra reseptregisteret synliggjør en økning på 94 prosent blant gutter fra 15 – 19 år, 88 prosent blant unge menn fra 20– 24 år og 52 prosent blant unge menn i alderen 25–29 år. Den store økningen er ikke overraskende når vi nå vet hvor tidlig barn og unge begynner å se på porno, og samtidig hvilken påvirkningskraft pornoen har på hjernen. Selv om ikke hele økningen kan tilskrives pornoens inntog, så blir det naivt å ikke anerkjenne at det er en kobling.

Det som er viktig å vite, er at personer som tar et oppgjør med egen pornobruk fordi de har erfart at pornoen er negativ for sexlysten, opplever å igjen normalisere tenningsmønsteret sitt og at de slutter å bli avhengige av porno for å bli seksuelt opphisset. Da anbefaler vi å ta kontakt med lege eller helsesykepleier for henvisning til et fagmiljø som kan hjelpe deg. I tillegg kan det være motiverende å ta del i et felleskap på nett sammen med andre som ønsker å kutte pornobruken. Sjekk ut appen Fortify for eksempel.

Ta pornopraten!

Synes du også at dette temaet er viktig? Vi i Lightup mener at unge som vokser opp i dag fortjener å få høre om de kritiske sidene ved pornobruk og pornoindustrien, og spesielt hvordan pornoen utfordrer likestilling i samfunnet vårt. Ved å ha god kunnskap om dette temaet, så blir man gitt muligheten til å reflektere kritisk og være bevisst i møte med nettpornoen. Og ikke minst gjør påvirkningen fra pornoen det utrolig viktig å snakke om seksuelle grenser, om medmenneskelighet og om respekt for både seg selv og andre.

Her kommer en rekke spørsmål som kan brukes til samtaler i klassen eller i mindre grupper, eller som utgangspunkt for å skrive en skoleoppgave om temaet.

- Hvem er menneskene som deltar i pornofilmer og hvordan tror du disse menneskene har det?
- Hvordan er det med samtykke i de kommersielle pornofilmene og hvordan kan den eventuelle mangelen på samtykke påvirke barn og unge?
- Mye av pornoen er voldelig og viser ofte krenkelser mot mindreårige og kvinner. Hvordan kan slike voldelige inntrykk påvirke barn og unge?
- Hvordan påvirker pornoen likestillingen mellom kjønnene?
- Hva tenker dere skal til for å skape en positiv utvikling i forhold til likestilling mellom kjønnene? Hva kan unge gjøre? Hva kan voksne gjøre?
- Hva kan det gjøre med et menneske i et langtidsperspektiv å ha masse pornofilmer liggende av seg selv på nettet som man ikke selv har makt til å slette eller kontrollere hvem som skal se?
- Hvordan kan man lære om sex og seksualitet på andre måter enn gjennom pornoen?
- Hva vil det si å være avhengig av porno, og hva kan man gjøre hvis man opplever å ikke ha kontroll over eget pornokonsum?
- Hva er likhetene mellom pornografi og prostitusjon?
- Hvem er det som sitter med makten i pornoindustrien og hva identifiserer dere som elever som drivkreftene bak industrien?
- Hvordan kan pornoindustrien påvirke hva man tenner på?
- Hvordan påvirker pornografien kroppsidealet som preger samfunnet? Påvirker pornoen gutter og jenter forskjellig?
- Hvordan påvirker det grove språket som preger pornoen unges måte og snakke med hverandre på? Kan måten vi snakker til og om hverandre på være med å forme holdningene vi har til hverandre?



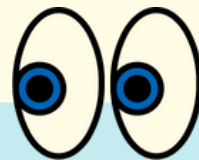
Be the change!

Det å ta pornopraten, nemlig snakke med venner og kjente om de kritiske sidene ved pornoindustrien og pornobruk er et veldig bra sted å starte om man ønsker å skape bevisstgjøring. Har du, vennegjengen eller klassen din lyst til å gjøre noe aktivt i møte med temaet også, for å bidra til at flere får økt kunnskap om de kritiske sidene ved pornoindustrien? Her kommer noen tips til hva dere kan gjøre!

- Skriv en kronikk eller et leserinnlegg til en avis. Du kan også skrive en tekst for Lightupmagasinet, ta kontakt dersom du er interessert i dette.
- Spre kunnskap om temaet gjennom å dele noe på sosiale medier, for eksempel info om "10 myter om porno".
- Sjekk om skolen din har pornofilter som beskytter barn og unge fra eksponering for porno på skolens nettbrett og pcer.
- Kontakt lokalpolitikere og hør om hvordan de jobber for å motvirke de negative konsekvensene av at porno er tilgjengelig med to tastetrykk for barn og unge.
- Arranger en temakveld for å kaste lys på de kritiske sidene ved pornoindustrien. For eksempel kan dere se en dokumentarfilm sammen om temaet, ta gjerne kontakt med Lightup for forslag til dagsaktuelle forslag.
- Engasjer deg i en organisasjon som jobber med disse spørsmålene! Hva med Lightup? Vi ønsker DEG med oss på laget. Ta kontakt med oss på mail for å finne ut mer: info@Lightup-movement.no

Kildeliste

Dette ressursheftet har hentet fakta fra en rekke forskningsartikler, rapporter og nyhetsartikler.



Myte 1:

1 Medietilsynet: Barn og medier- undersøkelsen 2022: Porno.

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/barn-og-medier-2022-porno-desember-2022.pdf>

2 Medietilsynet: Barn og medier- undersøkelsen 2018.

<https://medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2018-foreldre-og-medier>

3 Udnes, L., Torstveit, M & Lindgren, H. M. (7. april 2021). – Helt vanlig at noen sier de liker kvelning. NRK.

https://www.nrk.no/vestfoldogtelemark/unge-laerer-om-sex-gjennom-porno-_-mener-seksualundervisningen-ma-endres-1.15338257

Engh, I. B. (10. september 2018). Seksualitetsundervisningen er for dårlig. Vi har ikke tid til å vente på nye læreplaner. Aftenposten. <https://www.aftenposten.no/meninger/debatt/i/rLR8Jm/seksualitetsundervisningen-er-for-daarlig-vi-har-ikke-tid-til-aa-vente>

Torjusen A. & Eckhoff, R. (12. september 2016). – Møter gutter som ikke vet hvordan mensenen fungerer. NRK.

https://www.nrk.no/livsstil/sju-av-ti-grunnskolelaerere-_-seksualundervisningen-er-for-darlig-1.13127799

Myte 2:

1 Fight the New Drug. (23. august 2017). Why porn is full of lies. <https://fightthenewdrug.org/why-porn-is-full-of-lies/>

Myte 3:

1 Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., & Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update. *Violence Against Women*, 16(10), 1065–1085.

<https://doi.org/10.1177/1077801210382866>

2 Shor, E. (2019). Age, Aggression, and Pleasure in Popular Online Pornographic Videos. *Violence Against Women*, 25(8), 1018–1036. <https://doi.org/10.1177/1077801218804101>

Fritz, N., Malic, V., Paul, B., & Zhou, Y. (2020). A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography. *Archives of Sexual Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01773-0>

3 Catharine A. MacKinnon (2005). Pornography as Trafficking, *Michigan Journal of International Law*. Vol 26 (4). <https://repository.law.umich.edu/mjil/vol26/iss4/1>

4 Farley, M., et al (2003): Prostitution and Trafficking in Nine Countries: An Update on Violence and Posttraumatic Stress Disorder. <http://www.prostitutionresearch.com/pdf/Prostitutionin9Countries.pdf>

5 Rodriguez-Hart, C. et al. (2012). Sexually Transmitted Infection Testing of Adult Film Performers: Is Disease Being Missed?. *Sexually transmitted diseases*. [10.1097/OLQ.0b013e3182716e6e](https://doi.org/10.1097/OLQ.0b013e3182716e6e)

Myte 4:

1 Marr, B. (27. september 2019). How AI Is Transforming Porn And Adult Entertainment. Forbes Magazine. <https://www.forbes.com/sites/bernardmarr/2019/09/27/how-ai-is-transforming-porn-and-adult-entertainment/>

2 Seigfried-Spellar, K. C. (2013). Does deviant pornography use follow a Guttman-like progression? Computers in Human Behavior (September 2013), 29(5):1997–2003. [10.1016/j.chb.2013.04.018](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.018)

Myte 5:

1 Jochen, P. & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research. Annual Review of Sex Research, Special issue, p. 509–531. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00224499.2016.1143441>

2 Stanley, N. et al. (2018). Pornography, Sexual Coercion and Abuse and Sexting in Young People's Intimate Relationships: A European Study. Journal of Interpersonal Violence. 2018 Oct;33(19):2919–2944. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26951609>

3 Berggrav, S (2020): Et skada bilde av hvordan sex er. Redd Barna- rapport. https://www.old.reddbarna.no/nyheter/et-tastetrykk-unna-porno?WAF_IsPreview=true

4 Seigfried-Spellar, K. C. (2013). Does deviant pornography use follow a Guttman-like progression? Computers in Human Behavior (September 2013), 29(5):1997–2003. [10.1016/j.chb.2013.04.018](https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.018)

Myte 6:

1 Medietilsynet: Barn og medier- undersøkelsen 2022: Porno. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/barn-og-medier-2022-porno-desember-2022.pdf>

2 3 4 Frøvik, J. K. & Torstensen, R. L. (2021) Pornopratt: Slik tar du den viktige samtalen med barn og ungdom. Spartacus forlag. s. 75–76.

Myte 7:

1 Sun, C., Bridges, A., Wosnitzer, R., Sharrer, E., and R. Liberman. (2008). A Comparison of Male and Female Directors in Popular Pornography: What Happens When Women are at the Helm?. Psychology of Women Quarterly. Vol. 32:312–325.

Myte 8:

1 Klaassen, M., and J. Peter (2014). Gender (In)equality in Internet Pornography: A Content Analysis of Popular Pornographic Internet Videos. *The Journal of Sex Research*, Vol. 52:721-735.

Myte 9:

1 Farley, M., et al (2003): Prostitution and Trafficking in Nine Countries: An Update on Violence and Posttraumatic Stress Disorder. <http://www.prostitutionresearch.com/pdf/Prostitutionin9Countries.pdf>

2 Nordahl, M. (16. februar 2021). Hva skiller menn som kjøper sex, fra andre menn? *Forskning.no*. <https://forskning.no/helse-juridiske-fag-kjonn-og-samfunn/hva-skiller-menn-som-kjoper-sex-fra-andre-menn/1813721>

Myte 10:

1 Hilton, D. (20. april 2021). Three Lies Most People Believe about Porn and the Brain. *Fight the New Drug*. <https://fightthenewdrug.org/3-lies-most-people-believe-about-porn-and-the-brain/>

2 Park, B.Y., et al. (2016). Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Journal of Behavioral Sciences*. 2016, 6, 17. <https://www.mdpi.com/2076-328X/6/3/17/htm>

Tips!

"10 myter om porno" er inspirert av svenske Reality Check sin "10 myter om porr" - med tillatelse. Sjekk ut arbeidet masse bra ressursmateriell på www.reality-check.nu!

Ønsker du å prate med noen?

Dette opplegget har berørt et tema som vi vet kan være sensitivt for noen. Kanskje synes du selv det er et vanskelig tema, og kanskje er du bekymret for noen du kjenner? På pornopratt.no kan du finne hjelpeaktører du kan ta kontakt med om temaene som vi har pekt på i "10 myter om porno": <https://pornopratt.no/#hjelpesider>

Kontakt oss!

Vi ønsker å høre fra deg! Du kan booke oss til å holde workshop med dette opplegget på din skole.

Kontakt oss på mail for booking, spørsmål eller tilbakemeldinger:
info@Lightup-movement.no

eller send oss en direkte melding på Instagram eller Facebook.
[@Lightup.norway](https://www.instagram.com/Lightup.norway)



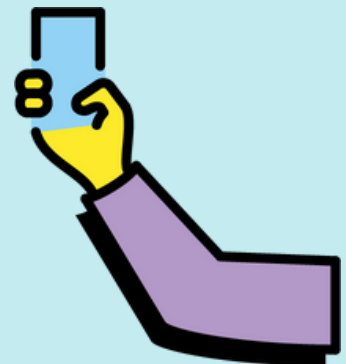
lightup^{NO}



pornopratt.no



Vil du bli medlem
i Lightup Norway?





pornopratt.no

  @Lightup.norway

Undervisningsmateriellet "10 myter om porno" er utviklet med støtte fra Bufdir.