

LUST OCH OLUST

# Killar mindre nöjda med sexlivet än tjejer



Killar i tjugoårsåldern i Stockholm är minst nöjda med sitt sexliv. Det visar årets Ungdomsbarometer. Höga förväntningar, oro och dålig självkänsla är några förklaringar.

**P**å Ungdomsbarometerns fråga "Hur värderar du ditt sexliv?" svarade knappt hälften av pojkarna mellan 20 och 24 år att de var ganska eller mycket missnöjda. Skillnaden mot den mest nöjda gruppen, flickor mellan 15 och 19 år, är nästan 20 procentenheter.

Vad beror det på att killar värderar sitt sexliv jämförelsevis lågt? **Pelle Ullholm** är sexualupplysare på RFSU, där han bland annat jobbar med killgrupper i högstadiet och svarar på frågor om sex i Metro. Han tror att miss-



ILLUSTRATION: DIANA REYBERIEL

nöjdheten beror på att det finns ett stort glapp mellan killarnas förväntningar och hur sexet ser ut i vardagen. Det finns en bild av att killar alltid är kåta och har mycket sex och att de ska hantera situationen och ta ansvar för att det blir bra för båda personerna. Som grupp har killar ett stort sexuellt handlingsutrymme, men när man som individ inte utnyttjar den friheten är det lätt att känna sig missnöjd. En del kanske uppfattar att den här åldern ska vara deras sexuella topp, och så är de kanske inte så aktiva.

– Men det behöver inte betyda att de har

sämre sex. Utan det är en spegling av deras förväntningar. Speciellt unga män tycker att de borde ha gjort mer. Ofta har de ljugit för varandra för att känna att de duger, säger Pelle Ullholm.

Han tror att det bland killar också finns en rädsla för att underprestera. I frågorna som killar skickar in till Metro syns det att många har orimligt höga krav, till exempel på hur länge de ska kunna ha penetrerande sex. De tror att de ska orka tre gånger så länge som genomsnittet. När Pelle Ullholm berättar att

ett samlag är över på en till sju minuter så tror de honom inte.

– I stället för att tänka ”jag är vanlig”, så tänker de ”jag är ovanlig och måste ändra mig. Var finns salvan som bedövar penisen så att jag orkar längre?”

**ÄVEN OLLE WALLER**, sexualupplysare på Lafa och som svarar på frågor på kondom.nu, ser hur nervösa killarna är. Majoriteten av frågorna handlar om att penisen inte är tillräckligt stor, att erektionen inte håller eller att det

# Killar mindre nöjda...

◀ går för fort för dem. Eller så oroar de sig för vad partnern egentligen tycker, vad de ska säga och göra när de är tillsammans.

– Alla dessa frågor kan sammanfattas i en: Duger jag? Men killarna skriver sällan att de har höga förväntningar på sig själva, utan det syns mellan raderna. Jag försöker svara på frågor som de har, men inte ställer, säger Olle Waller.

Han tror att en anledning till att killar har så stora förväntningar samtidigt som de oroar sig har att göra med samhällets syn på pojkars sexualitet. Fortfarande beskrivs den ofta som något som finns naturligt inom dem. Därför får pojkar inte omsorg och stöd i sin sexuella utveckling, utan lämnas ensamma och får söka sig till de kunskapskällor de kan hitta.

**I UNGDOMSBAROMETERN** svarar majoriteten av killarna att de får information från skolan och internet, medan tjejer väljer ungdomsmottagningen. Både Olle Waller och Pelle Ullholm tror att det kan spela roll för hur man värderar sitt sexliv. I skolan ställer man inte för privata frågor och får inte för privata svar. På nätet kan man hitta fakta, men inte få bekräftelse. I medier framställs killar ofta som förförare eller förövare. Om man inte har någon att prata med är det lätt att börja spekulera och skapa föreställningar om hur det borde vara, vilket förstärker stereotypa bilder av manlig sexualitet.

Olle Waller hänvisar var tredje kille som ställer frågor på kondom.nu vidare till en ungdomsmottagning. Men i praktiken är det få killar som går dit, i snitt är tio femton procent av besökarna killar.

På Ungdomsmottagningen i Skarpnäck, som tar emot unga mellan 13 och 23 år, har man satsat på att locka pojkar. Där är var femte besökare kille, bland dem som väljer att gå i enskilda samtal hos en kurator är det knappt hälften.

– Det har stor betydelse att träffa killarna

öga mot öga. Många kommer och hämtar kondomer. Det är ett bra tillfälle att prata ett par minuter. Andra går i samtal mellan fem och tjugo gånger, säger **Salar Shalmashi**, en av kuratorerna i Skarpnäck.

Killarna han träffar har olika livshistoria, livsvillkor och värderingar. Utifrån det har de olika bilder av hur deras sexliv ska se ut. En del har aldrig haft en partner, andra har varit med många, några har traditionella tankar om relationer medan vissa är nyfikna på allt nytt. Den gemensamma nämnaren är oron för hur de är eller borde vara.

– Ingen är exakt normal. Det är alltså onormalt att vara normal. Men tyvärr skapas hela tiden bilder av normalitet, som särskilt de yngre killarna vill leva upp till. Jag vill att de ska bli självständiga i sina tankegångar. Därför jobbar jag mycket med självkänsla, att tänka kritiskt och stå på egna ben.

Salar Shalmashi tror att en anledning till att killar över 20 år är som mest missnöjda med sexlivet är att de befinner sig i ett glapp mellan två ideal. I tonåren önskar de sig många tillfälliga partner, men nu börjar de längta efter ett

*”Många fokuserar på hur många partner de haft eller hur många minuter de orkar hålla på. Det är inget fel med det, men de får inte glömma de mjuka värdena som tillit och njutning.”*

stabil förhållande. Den övergången är inte alltid lätt.

Dessutom har det hänt mycket de senaste tio tjugo åren när det gäller attityder till sex, till exempel har vi fler partner och sex oftare, samtidigt som gamla värderingar lever kvar. Dessa motstridiga roller gör killarna osäkra på hur de ska hitta en partner eller vara i en relation: Vem börjar, vem smeker vem, vilka ord använder man?

– Tjejer har fått mer och killar mindre utrymme samtidigt som samspelet kräver mer kunnighet på alla plan, till exempel när det gäller värderingar, kommunikation och socialt samspel. Det kan vara spännande men också förvirrande. Förvirring skapar oro och rädsla och det dödar lusten, säger Salar Shalmashi.

Han upplever också att trenden i samhället där vi hyllar effektivitet, snabbhet och evidens också påverkar inställningen till sex.

– Många fokuserar på hur många partner de haft eller hur många minuter de orkar hålla på.

Det är inget fel med det, men de får inte glömma de mjuka värdena som tillit och njutning. Jag hör sällan någon säga ”vi hånglade en halvtimme, det var mysigt.”

**HUR SKA KILLARNA** bli mer nöjda? Salar Shalmashi tror på mer sexualundervisning i skolan och att uppmuntra fler killar att komma till ungdomsmottagningen.

– Sen gäller det att få dem att förstå att det inte finns något normalt. Det finns inget givet svar på hur man får ett bra sexliv, utan det finns många.

Även Olle Waller menar att det är allas vår uppgift att ge pojkar fler bilder av maskulinitet.

– Det är ingen lätt väg men man får se det på sikt. Upplysning har lett till att vi inte stampar på samma plats som för 40 år sedan. Samtidigt är våra inre värderingar förvånansvärt sega. Ofta vill man peka ut orsaker som porren. Det har säkert betydelse på marginalen, men mest handlar det om oss själva i den kultur vi skapar, säger han och tillägger:

– Men jag upplever också att missnöjdheten

minskar med åren. Efter ett tag hittar man tekniken eller märker att storleken inte är avgörande.

Pelle Ullholm menar att man måste förmedla fakta om att killar och tjejer är lika. Om en tjej och en kille onanerar tar det till exempel lika lång tid innan båda kommer. Olika delarna ligger på individnivå, snarare än gruppnivå. Men sådan information sprider sig långsamt, därför har Pelle Ullholm också några tips till killar som vill njuta av sin sexualitet nu.

– Många killar tror att de ska fixa sexten för båda. Om man försöker prestera efter en föreställd bild är man inte riktigt närvarande. Då är det svårt att få njutningen att hamna i fokus, till exempel upplever man orgasmkänslan lägre om den kommer tidigare än vad man tänker att den borde ha gjort. Därför rekommenderar jag att våga vara lyhörd och passiv i sängen, och värdera sin egen orgasm.

ÅSA BOLMSTEDT