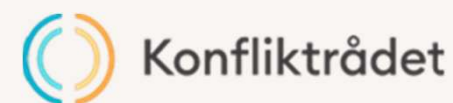




et samtaleverktøy for ungdom



Pornografiens påvirkningskraft

Samtaletema 10





INNSJEKKING



Hva skal vi jobbe med?

Hva har jeg lært så langt?

Hva er pornografi?

Pornografiens påvirkningskraft

Hvordan pornografi påvirker hjernen og livet

Hvordan begrense skaden av pornografi (Harm Reduction Planning)

Hva har jeg lært I dag?

Avsluttende øvelse

Hva lærte du forrige gang?

Hva husker du fra forrige gang?

Har du vært i situasjoner hvor du har brukt noe av det vi har
gjennomgått så langt?



Å se på seksuelle bilder og videoer

Hvor finner vi bilder/filmer som vi “tenner” på?

Hvor lett er det å unngå å se pornografi?

Hva er pornografi?



Hvorfor brukes pornografi?

*Tips: Tenk på følelser..... Hva man
ønsker å føle og oppnå*

Robin ser på porno hver dag....

- Hva har Robin lært av å se på pornografi på nett? Hvordan kan det påvirke hans forventninger?
- Hvilke feilinformasjon vil Robin få om sex fra å se på pornografi?
- Hvilke forventninger vil Robin få om sex? Er det sannsynlig at disse blir oppfylt?
- Hva vil Robin forvente av den andre personen?
- Hvordan kan Robin oppleve det ved å sammenligne seg selv til andre menn han har sett gjennom pornografi?
- Hva vil Robin forvente skal skje før sex? Under sex? Etter sex?
- Hva vil Robin få vite om prevensjonsmidler og hvordan disse skal brukes?
- Hva vil Robin få vite om kjønnsykdommer?

Porno og hjernen

Pornografi påvirker hjernen ved å stimulere de samme områdene som stimuleres av rus; dette kan føre til problemer for personer som ser mye på porno

- • • Hjernens til unge mennesker utvikler nye synapser (kontaktsted mellom en nervecelle og en annen nervecelle) - hvis man bruker pornografi ofte, kan man utvikle upassende tenningmønstre
- • • Å begrense bruken av pornografi hindrer slike problemer å utvikle seg

For mer informasjon

UNG.NO

Hvor mye er for mye?

Når du velger porno framfor å møte andre mennesker eller å gjøre andre ting du er liker å gjøre



Når andre sier de er bekymret

Når du er fristet til å se på ekstrem/ulovlig pornografisk materiale



Når du trenger porno for å føle deg bedre eller å roe deg/slappe av

Når det begynner å gjøre fysisk vondt å onanere

Når du er avhengig av porno for å bli kåt

Når du blir sint og forvilet fordi du ikke kan se på porno

Hva sier loven?

Porno deles også inn i lovlig og ulovlig porno. Bilder eller filmer som viser seksuelle overgrep mot barn eller som seksualiserer barn, er ulovlig å:

- produsere utgi, selge, tilby eller overlate til en annen
- skaffe seg tilgang til (for eksempel se på), innføre til Norge, besitte (oppbevare)

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. Slik porno er det ulovlig å:

- utgi, selge eller spre
- innføre for å spre
- overlate til personer under 18 år
- holde offentlig foredrag, forestilling eller utstilling om

Det er lurt å være bevisst og gjøre gode valg, men det er altså ikke straffbart å se på porno som er ulovlig etter regelen i straffeloven § 317.

Porno som ikke kommer inn under definisjonen i straffeloven § 317 (og § 311) er det lovlig å kjøpe. Mange pornosider og butikker har likevel en selvpålagt aldersgrense, og vil ikke la ungdom under 18 år se på eller kjøpe deres produkter.

Å begrense skade

Lag en plan som hjelper deg til å begrense og styre internettbruk og bruk av pornografi

- Hva har du allerede gjort for å være trygg når du bruker/ser på pornografi?
- Hvordan kan du være sikker på at det ikke innvirker negativt på deg?
- Hvordan kan du sikre deg at det du ser på har blitt fotografert/filmet med samtykke og er ok å se på?
- Hvordan kan du sikre deg at du ikke ser på porno for ofte?
- Hvordan kan du passe på at du er trygg når du er på nett?
- Hva kan du ellers gjøre?
- Hva hadde gjort deg bekymret?
- Hvordan vil du be om hjelp?
- Hvordan kan du ta trygge og lovlige valg rundt din bruk av pornografi?

Andre måter å føle deg vel på



Noen ganger, når personer har negative tanker og følelser, bruker de porno for å endre de negative tankene; enten fordi det gir positive følelser og tanker eller stenger ut negative følelser og tanker

Det er viktig å lære andre måter å føle seg vel på. Det er sunnere å ha andre strategier enn å støtte seg til porno

Hva er det som hjelper deg til å endre negative tanker og følelser?

Hva har du lært?

Hva vil du huske fra i dag?

Hva tar du med deg fra det vi har snakket om i dag?

Opplever du at dette har vært nyttig og i tilfelle hvorfor

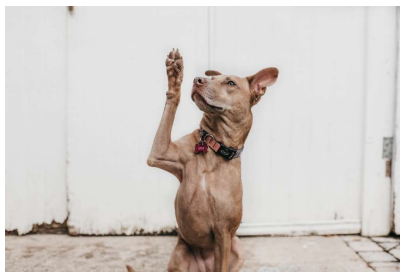
Hvilke ferdigheter vil du øve videre på?

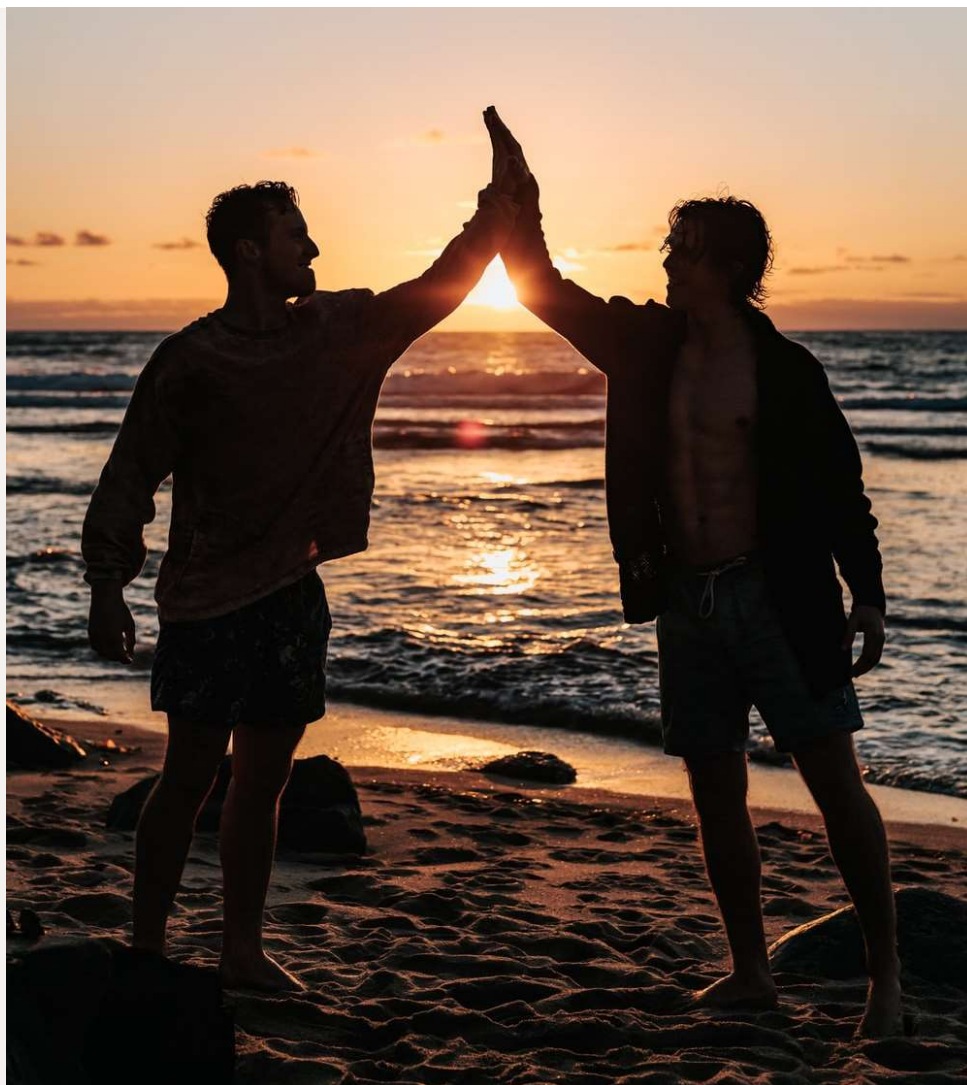
Er det noe du kan legge til i din Good Life Plan?



Avsluttende øvelse

Hva kan du gjøre i dag for å føle deg stolt?





Del din plan
for å redusere
skade med
noen du stoler
på. Det hjelper
å ta ansvar!