

Jeg vet hva seksuell vold er

Unge erfaringer med porno og dens påvirkningskraft på egne grenser og forståelse av seksuell vold.

«Føler det er normalisert, men hadde ikke ønsket det selv»

Hvem står bak kartleggingen?

Marie Cathrine Løver Thu er organisasjonsrådgiver i Lightup. Hun er utdannet sosiolog og lektor fra NTNU. Hun har tidligere jobbet i både videregående skole og grunnskole. Marie har vært med på å utvikle nettsidene til Lightup, blant annet myrights.no og pornopratt.no og undervist i tematikken over lengre tid på vegne av Lightup.

Charlotte Victoria Fredriksen er studentpraktikant i Lightup. Hun har bachelorgrad i utviklingsstudier fra Universitetet i Oslo og ferdigstiller sin mastergrad våren 2025. Charlotte har vært sentral i arbeidet til Lightup, særlig i arbeidet knyttet til menneskehandeltematikken.

Elisabeth Meszaros Håkenåsen er daglig leder i Lightup. Hun er pedagog med mastergrad i International Education, og har tidligere jobbet med tematikk knyttet til seksuell og reproduktiv helse og rettigheter, samt kjønnsbasert vold.



Konfliktrådet

Rapporten er utarbeidet med støtte fra Konfliktrådet.

Datainnsamling: Marie Cathrine Løver Thu

Analyse: Marie Cathrine Løver Thu, Charlotte V. Fredriksen, Elisabeth Håkenåsen

Tekstforfatter: Charlotte V. Fredriksen, Elisabeth Håkenåsen, Marie Cathrine Løver Thu

Grafisk: Marie Cathrine Løver Thu

Forsidebilde: KI-generert, Canva pro.

Besøksadresse:

Lightup Norway
Sentralen, 5. etg
Øvre Slottsgate 3
0157 Oslo

Organisasjonsnummer:

913 043 944

Ta kontakt med oss:

info@lightup-movement.no

Facebook, Instagram & LinkedIn:

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

Nettsider:

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

Innhold	Sidetall
Forord	4
Hovedfunn	5
Bakgrunn	6
Hva vet vi om barn og unges pornobruk?	6
Hva vet vi om barn og unges forståelse av seksuell vold, og deres opplevelser knytte til voldsporno?	6
Hva er seksuell vold, og hva er voldsporno?	7
Vold, kjønnsdiskriminering og utnyttelse i pornoindustrien	7
Metode	9
Lightups kompetanse og vårt viktige nettverk i kartleggingen	9
Fagråd med eksperter	9
Utformingen av spørreundersøkelsen	9
Målgruppe og rekruttering	10
gjennomføring og datainnsamling	10
Kartleggingens begrensninger	11
Resultater	12
Funn	22
Unges forståelse av porno og voldsporno	22
Pornos påvirkning på unges forståelse av og forventninger til sex	22
Vold, ubehag og negative opplevelser i porno	23
Samtykke og porno	26
Porno og unges relasjoner	26
Porno og samfunnet	29
Er kunnskap om porno tilgjengelig for unge?	29
Kjønnsdimensjonen	30
Anbefalinger	31
Om Lightup	32
Kilder	33
Vedlegg	35

Hvorfor ville vi undersøke unges forhold til seksuell vold?

Mange barn har sitt første møte med voldsporno på nett lenge før de gjør seg egne seksuelle erfaringer. Unge vi møter gjennom vårt arbeid forteller oss at porno påvirker deres syn på sex. Vi reiser årlig rundt til flere tusen unge med workshops om seksuell utnyttelse og pornografi. Vi har fått spørsmål som «Hva menes egentlig med seksuell vold?» og «Hvordan kan jeg vite om jenta liker å kveles»? Mye av pornoen tilgjengelig med få tasteklikk romantiserer seksuell vold mot jenter og kvinner, noe som er dypt bekymringsverdig.

Gjennom dette prosjektet har vi gjennomført en kartlegging om temaet, for å spre forebyggende kunnskap til unge om hvordan porno kan påvirke holdninger til seksuell vold. Gjennom 10 års erfaring er vi en ungdomsorganisasjon med god faglig kompetanse og et solid samarbeidsnettverk. Dette rustet oss til å formidle kunnskap om et kontroversielt og sensitivt tema på en nyansert måte uten å skambelegge barn og unge, for å fremme unges egen kritiske refleksjon.

Lightup Norway mener funn i denne rapporten må følges opp av myndighetene. Vi ser gjennom dette arbeidet at ungdom i Norge ønsker seg økt kunnskap, verktøy og veiledning, både blant sin egen aldersgruppe og blant ressurspersoner som lærere, foreldre, helsesykepleiere og andre. Vi har listet opp konkrete anbefalinger lenger bak i rapporten.

Vi ønsker å rette en stor takk til vårt fagråd som har gitt sine kritiske innspill underveis i prosjektet. En stor takk rettes mot ungdommene som har gitt oss innsikt i tema gjennom sine svar i undersøkelsen. En takk rettes også til Konfliktrådet som har finansiert rapporten.

Lightup Norway,
Oslo, januar 2025

Hovedresultater

Nysgjerrighet på kropp og sex er en sentral faktor i hvorfor barn og unge oppsøker pornografi. Det er mange som har blitt vist porno av venner og ofte i skoletiden, og opplever det som både frivillig og ufrivillig eksponering til porno. Mange har også kommet inn på pornosider på nett via sosiale medier og reklame.

Eksponering for vold i porno er veldig vanlig blant unge. Over 50% av de som oppgir at de ser eller har sett porno, har også sett voldelig porno (derav 61% fysisk vold og 41% verbal vold). De som oppgir at de ser eller har sett porno har i stor grad også sett voldelig porno. Mange oppgir at det å se voldelig porno gir dem vanskelige følelser, som skam og ubehag. De aller fleste er tydelige på at de ikke tror at det de ser i pornoens verden er sånn sex er i virkeligheten (91%).

Mange unge er **bevisste på at porno påvirker** dem. De oppgir at de mener at egne grenser, i større eller mindre grad, blir flyttet av det de ser i porno. I hvor stor grad man blir påvirket er vanskelig å anslå, og varierer fra person til person. Vi vet at det seksuelle landskapet blant unge stadig blir mer voldsomt, og vi argumenterer med denne rapporten for at eksponering for voldelig porno på nett spiller en stor rolle i samfunnsutviklingen.

Resultatene i undersøkelsen viser at **jenter**, i mye større grad enn gutter, har negative erfaringer med og påvirkning fra seksuell vold med utspring i pornoeksponering. Jentene svarer og utdyper sine svar om egne erfaringer med negative seksuelle hendelser, og flertallet har opplevd både å bli oppfordret til å oppføre seg på en pornofisert måte, utføre pornofiserte seksuelle handlinger, og mange beskriver at de føler på press til å prestere og å "være bra nok".

Det er i stor grad kvinner som er hovedmottagere av seksuell vold i porno, samtidig som det er en tydelig glorifisering av "matchomannen" som dominant, kontrollerende og voldelig i porno. Mange **gutter** påpeker ubehag ved å se vold bli utført i porno. Likevel svarer et klart flertall av guttene i undersøkelsen vår at porno påvirker deres forventninger til sex, og hvordan sex "skal være".

Samtykke og egne grenser er viktige aspekter i et sunt seksualliv, men disse elementene er **fraværende i voldelig porno**. I voldelig porno vises vold som noe voldsmottakeren skal nyte eller ikke reagere på, noe undersøkelsen vår også får som svar fra unge. Det er viktig å presisere koblingen mellom egen forståelse av samtykke og grensesetting, og eksponering for seksuell vold i porno. Forskning viser at unge som ser mye voldelig porno, har lavere terskel for selv å begå vold i seksuelle relasjoner. Mer kunnskap om viktigheten av å ha integritet og respekt for egne og andres grenser er spesielt viktig for barn og unge. Det trengs mer og smartere opplæring om samtykke.

Vi må **inkludere kunnskap og kompetanse** om seksuell vold og pornografi i skolen. Unge opplever en mangel på informasjon og opplæring om porno, sex og samtykke. De etterspør mer kunnskap og veiledning, både i skolen og fra andre ressurspersoner. Vi må sette pornopratt og kritisk refleksjon over hva unge kan møte når de utforsker egne seksuelle grenser inn på timeplanen. Med mer og tydeligere fokus på at dette er et viktig tema kan vi jobbe mot et tryggere miljø for barn og unge.

Bakgrunn

Hva vet vi om barn og unges pornobruk?

Barn og unge møter i dag porno i mange ulike format, ofte uten at de aktivt søker etter det. Redd Barnas rapport "et skada bilde av hva sex er" har undersøkt nettopp barn og unges eksponering for porno. De fant blant annet at reklamer for porno kommer opp på ulike nettsider som ikke er pornonettsider, deriblant nettsider med spill rettet mot barn. Det ble også rapportert at slike reklamer kommer opp på sosiale medier-plattformer, som Instagram, Youtube og TikTok.



Vi vet også at det skal kun noen få søkeord på google før du raskt får opp de store pornosidene som resultater. Porno, deriblant også voldsporno, er dermed svært lett tilgjengelig for barn og unge, både når de aktivt leter etter det og når de ikke gjør det. Unge rapporterer også selv at de lett kan finne porno, selv uten å søke etter det (Redd

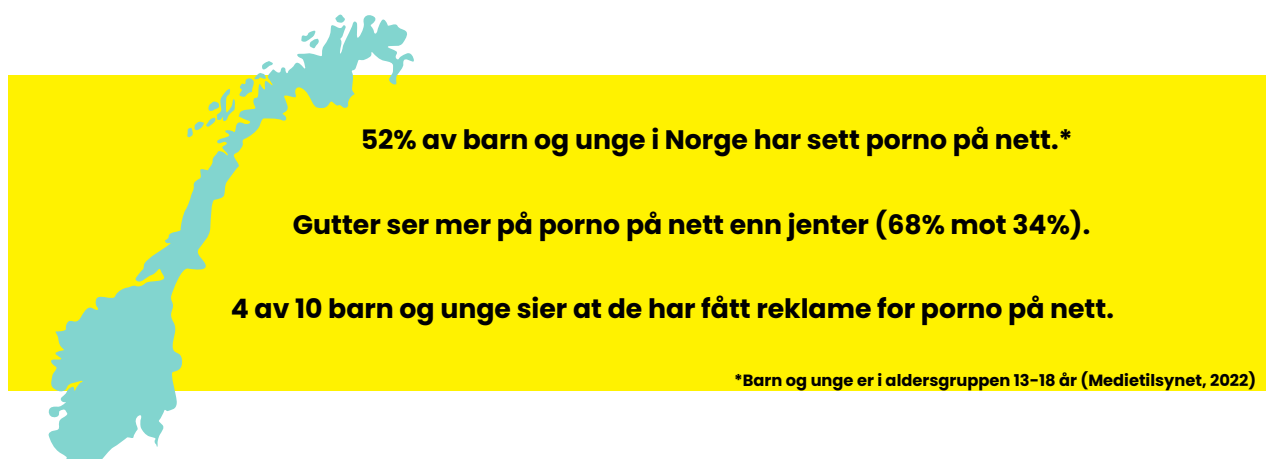
Barna, 2020). Barn og medier undersøkelsen fra Medietilsynet i 2022 viser at 52% av barn og unge i Norge har sett porno. Dette er en økning fra 42% i 2018, og økningen er særlig tydelig blant de yngre aldersgruppene (Medietilsynet, 2022).

Hva vet vi om barn og unges forståelse av seksuell vold, og deres opplevelser knyttet til voldsporno?

55% av 13–18-åringene som har sett porno på nett, forteller at de var under 13 år første gang de så det (Medietilsynet, 2022). Lightup reiser til flere skoler og holder workshops om seksuell utnyttelse og pornografi for flere tusen ungdommer hvert år. Dette gjør vi fordi vi vet at mange barn og unge møter voldsporno på nett lenge før de gjør seg sine egne seksuelle erfaringer. Unge vi har snakket direkte med forteller oss at porno påvirker deres og unge på deres alder sitt syn på sex, og vi har fått spørsmål som «Hva er egentlig seksuell vold?» og «Hvordan kan jeg vite om jenta liker å kveles?»

Mye av pornoen som er tilgjengelig romantiserer seksuell vold mot jenter og kvinner som en del av et mainstream sexliv, noe som er dypt bekymringsfullt. Forskning viser at voldelig porno er med på å forskyve grensene for hva som anses som normal og sunn seksualitet (Peter et al., 2016). Særlig barn og unge er påvirkelige for trender og seksuell praksis fra pornografi, og vi vet barn og unge bruker porno for å lære om sex.

Forskning viser gjennom intervjuer med flere menn som var seere av porno, at linjen mellom hva som er forstått som "ekte" og som "ikke ekte" i porno, ikke alltid er enkel å trekke. Videre kommer det frem at seeren velger å overse det hen vet ikke er ekte, for å

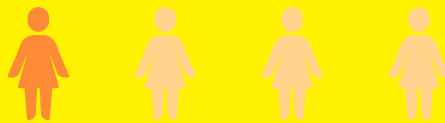


oppleve nytelse gjennom å bruke porno. Dette gjelder også når det vises vold i porno (Taylor, 2022). En pornovideo kan samtidig vise personer som tilsynelatende har gitt sitt samtykke, hvor en eller flere av disse mottar en form for vold. Dette er det viktig å forstå i en sammenheng: selv om voldshandlingene er et skuespill, er det fortsatt slik at en eller flere personer faktisk føler volden på kroppen og/eller mentalt, og en eller flere faktisk utfører denne volden.

I NOVAs studie fra 2023, "Vold og overgrep mot barn og unge; Omfang og utviklingstrekk 2007–2023", oppgir 1 av 4 jenter (16–19 år) at de har opplevd grov seksuell krenkelse, og 39% har vært utsatt for minst én form for seksuell vold (Frøyland et al., 2023). Rapporten trekker ingen hard konklusjon rundt sammenhengen mellom økningen av seksuelle krenkelser mellom jevnaldrene og pornobruk, men det er tydelig at det er et poeng hvordan unges

seksualkultur spiller inn, derav pornobruk og generell økt seksualisering i sosiale medier.

Vi har gjennom vårt arbeid og tilgjengelig kunnskap på området sett at det er behov for å kartlegge unges kunnskaper om seksuell vold, og koblingen dette eventuelt har til porno, spesielt voldsporno. Dette er bakgrunnen for denne kartleggingen av unges erfaringer med porno og påvirkningskraft på egne grenser, og forståelse av seksuell vold. Rapporten har som mål å være et ledd i å motvirke en negativ utvikling ved å spre kunnskap, og øke forståelsen for problematikken rundt seksuell vold og voldsporno. Målet er at dette kunnskapsgrunnlaget skal bidra til å øke unges forståelse av hvordan pornografi kan påvirke holdninger til seksuell vold, og vise viktigheten av forebyggende kunnskap rettet mot unge for å hindre vold i unges nære relasjoner.



1 av 4 jenter mellom 16–19 år har opplevd grov seksuell krenkelse

Hva er seksuell vold, og hva er voldsporno?

Seksuell vold er alle former for tvang til seksuelle handlinger, enten det er seksuelle krenkelser eller voldtekt (Helsenorge, 2025). Fra 2015 til 2023 har antallet unge i Norge som opplever ulike former for seksuell vold nesten doblet seg (Frøyland et al., 2023). Det er en bekymrende utvikling Lightup ser i lys av spørsmål vi opplever å høre fra unge når vi gjennomfører pornopratt-undervisning.

Flere studier trekker linjer mellom unges eksponering for voldelig porno og seksuell vold. Voldsporno spiller på ulike former for aggresjon for å trigge naturlige adrenalinreaksjoner hos seeren, for å gi et inntrykk av ekstra opphisselse. Og det er rapportert at unge som har et høyt konsum

av voldsporno, selv viser økt seksuell aggresjon i sine relasjoner (Owens et al., 2012). Barn og unge bruker pornografi som en kilde til informasjon om sex, og det er derfor svært skadelig at det som anses som mainstream og som kun er noen klikk unna i stor grad inneholder vold og aggresjon (Mead, 2014.).

Vold, kjønnsdiskriminering og utnyttelse i pornoindustrien

Unge opplyser at de vet at det meste av porno er skuespill, og ikke slik sex egentlig er. Likevel bruker mange unge porno for å lære om sex (Mead, 2014). Vi har hørt om flere tilfeller hvor elever har blitt anbefalt av helsesykepleier eller lærer å se på porno for å lære om sine egne seksuelle preferanser.

Det er derfor sentralt å undersøke unges evne til kritisk tenkning rundt hva personer i porno opplever, selv i tilfeller hvor dette er skuespill. Omstendighetene rundt innspilling vet vi som oftest ikke, og det er mange bevis for at det skjer utnyttelse i pornoindustrien. Fordi det tenkes at porno bare er skuespill, så kan det virke harmløst at vold fremstilles i porno.

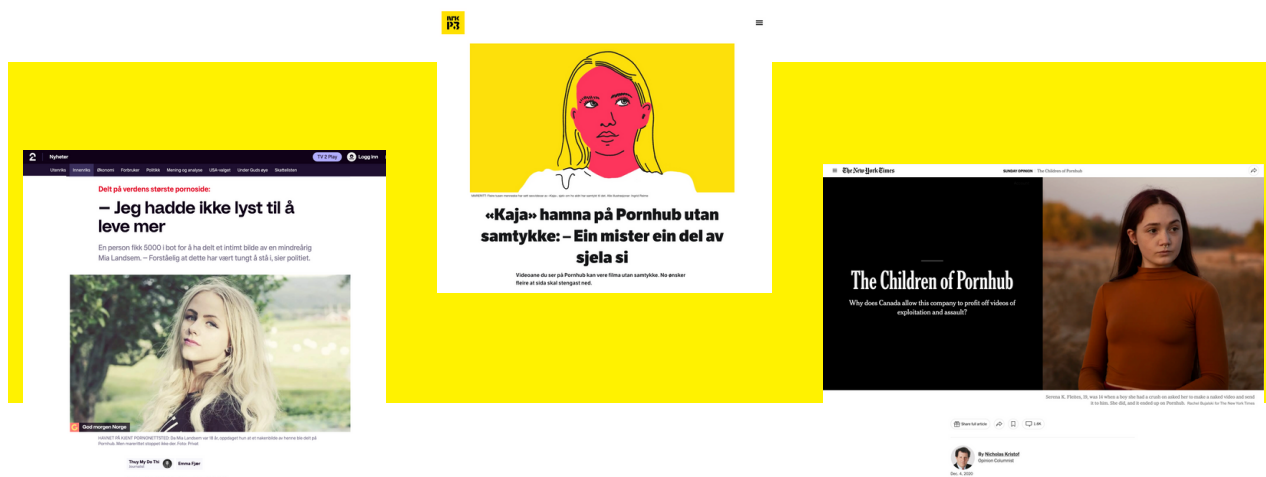
Det er viktig å ta hensyn til at aktørene i en pornoproduksjon faktisk mottar volden på egen kropp, også ofte uten samtykke. Mange aktører i industrien har opplevd å bli tvunget til å delta i scener og handlinger de selv ikke ønsker, eller at grensene blir oversteget underveis i produksjonen, uten noen mulighet for å trekke tilbake det initierende samtykket. En studie fra 2010 undersøkte hvor mye vold det var i scener fra de mest populære pornovideoene. Nesten 9 av 10 av disse scenene inneholdt fysisk seksuell vold, og omtrent 5 av 10 av alle scene inneholdt verbal seksuell vold. I tillegg utgjorde kvinner en stor majoritet av de som mottok denne seksuelle volden, med 94% av alle personene i scenene som ble analysert (Bridges et al., 2010, s. 1075-1076).

Et forskningsprosjekt så på det å se kveling i porno, og om det er en kobling mellom dette og å forvente eller anta at dette er noe en seksuell partner vil ønske å være med på. Det de fant var at kvelning er blitt veldig

utbredt i porno, og blant personer i seksuelle relasjoner ellers, ofte blant unge. I tillegg kommer det frem at mange ikke tenker over risikoen kvelning utgjør (Wright et al., 2023). Dette er svært alvorlig, da kvelningssex kan utgjøre en stor fare for den som blir kvelt. Det er blant annet funnet tegn til endret hjernefunksjon hos personer som har blitt kvelt slik tidligere (Huibregtse et al., 2022). I verste fall kan kvelningssex føre til død (Schori et al., 2022).

Selv om ikke all porno involverer menneskehandel og utnyttelse, er pornoindustrien preget av overgrep og utnyttelse av både voksne og barn. Og vi vet at det er flere unge som har opplevd å ufrivillig havne på en pornoside (Thuy My Do Thi, 2025). Pornhub slettet i 2020, etter et høyt press fra #traffickinghub kampanjen, over 10 millioner videoer hvor det ikke kunne klareres samtykkende aktører i produksjonen, etter påstander om at nettstedet viste videoer av overgrepsmateriale av barn og seksuell omgang uten samtykke.

Gitt at voldsporno er lett tilgjengelig for barn og unge, samt økningen i seksuell vold, er det viktig å bygge opp unges kunnskap og evne til å tenke kritisk om porno og dens mulige innvirkning på deres liv og relasjoner i samfunnet. En viktig del av dette arbeidet er å undersøke hva unge vet om porno og voldsporno.



Metode

For å kartlegge unges erfaring med og forståelse av seksuell vold og porno gjennomførte vi en digital spørreundersøkelse i løpet av høstsemesteret 2024. Undersøkelsen ble utviklet i samråd med et fagråd og var rettet mot unge i alderen 16–26 år.

Lightups kompetanse og vårt viktige nettverk i kartleggingen

Lightup har 10 års erfaring med forebygging av menneskehandel og seksuell utnyttelse som ungdomsorganisasjon, med særlig vekt på arbeid med og for unge. Sekretariatet har bred faglig kompetanse innen pedagogikk og samfunnsvitenskap, og vi har et bredt samarbeidsnettverk, som vi har brukt aktivt i arbeidet med denne kartleggingen. Dette inkluderer flere organisasjoner som jobber med barn og unge, seksuell utnyttelse og menneskehandel, samt våre søsterorganisasjoner i Tyskland og Østerrike.

Fagråd med eksperter

For dette prosjektet har vi samlet et fagråd av fagpersoner med relevant kompetanse på pornotematikken, vold i nære relasjoner og overgrep. Vi ønsket å inkludere fagpersoner fra ulike sektorer inn i rådet og inviterte representanter fra Nok.Norge, Unge relasjoner, Dixi, ECPAT Norway, Barnevakten, Likestillings- og diskrimineringsombudet, samt lektorer, og en jurist. Vi inviterte også med representanter fra vårt nettverk av organisasjoner i Sverige som jobber med samme tematikk, fra 1000 Möjligheter, Novahuset, Porrfri Barndom og ChildX.

Fagrådet ble tilsendt et førsteutkast av undersøkelsen for gjennomgang, og bidro med gode forslag til forbedringer og nødvendige justeringer av undersøkelsen før den ble delt med målgruppen. I oktober 2024 ble fagrådet invitert til en gjennomgang av de foreløpige resultatene fra undersøkelsen. Målet med dette møtet var å presentere foreløpige funn, med

intensjon om å motta tilbakemeldinger på hva fagrådet identifiserte og ønsket å peke ut som særlig relevant for kartleggingen og denne rapporten. Vi har hatt god støtte i fagrådet, som har vært med på å sikre god kvalitet og en prosess som i stor grad var basert på tverrfaglig samarbeid, fagfeltets behov og målgrupperettet arbeid.

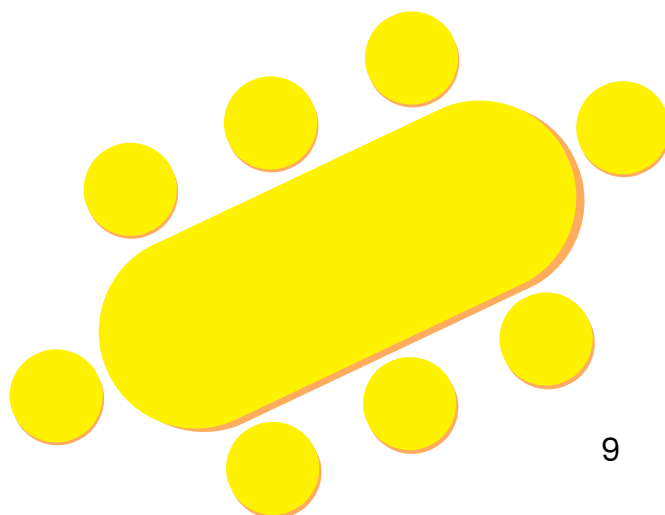
Utformingen av spørreundersøkelsen

Undersøkelsen ble utformet av Lightup, etter gode innspill fra fagrådet. Et av hovedfokusene fagrådet hadde var å sikre at spørsmålene var tydelige og forståelige for målgruppen, samtidig som vi tok hensyn til undersøkelsens sensitive tematikk.

Med en ung målgruppe er det viktig å ikke bruke et språk som er fremmedgjørende og overdrevet akademisk, det var derfor avgjørende å bruke tid på godt språk og å presentere det på en måte som var lett å forstå for deltakerne. Vi la også stor vekt på å unngå eventuelle skader eller negative konsekvenser for respondentene, noe som var svært sentralt da undersøkelsen omhandlet et sensitivt tema.

Det var totalt 33 spørsmål, og den ble delt opp i seksjoner for å unngå at respondenten ble overveldet.

- Demografi og introduksjon
- Porno (kun for de som svarer at de har sett porno)
- Porno og relasjoner
- Porno og samfunnet.



Det siste spørsmålet i den innledende delen om demografi og introduksjon, var «har du sett porno?» med alternativene «ja» og «nei». Respondenter som svarte «ja» ble sendt til neste del, som handlet om porno de har blitt eksponert for, mens respondenter som svarte «nei» ble sendt til neste relevante del, Porno og relasjoner.

Noen av spørsmålene var av mer sensitiv karakter og etterspurte mer dybdeinformasjon om vold, porno, og de unges erfaring med og følelsesmessige opplevelse av dette. Disse spørsmålene var valgfrie å svare på. Dette gjaldt spørsmål hvor respondenten fikk velge mellom ulike svaralternativer, og spørsmål hvor

respondenten ble bedt om å fylle inn et eget svar, kunne personen velge å ikke svare, men heller gå videre i undersøkelsen. Spørsmålene kan ses i sin helhet bak i denne rapporten. Av 33 spørsmål var 21 spørsmål obligatoriske, dette vises med symbolet «*». På disse spørsmålene var det mulig å svare «Foretrekker å ikke svare» eller «Vet ikke», med unntak av demografiske bakgrunnsspørsmål.

Ettersom undersøkelsen omhandler et sensitivt tema, særlig for unge som kan ha opplevd utnyttelse eller overgrep, ble følgende rubrikk inkludert i slutten av undersøkelsen:

Trenger du noen å snakke med?

Trenger du å snakke med noen trygge voksne ressurspersoner om din pornobruk? Eller har du erfaringer med seksuell trakassering eller seksuell vold?

Hvis du eller noen du kjenner har det vanskelig ta kontakt med en av disse aktørene for en anonym samtale eller hjelp: www.pornopratt.no

Ressursen og kontaktpersonene det linkes til har lang erfaring med å snakke med ungdom som har opplevd eller som ellers ønsker å snakke om overgrep og utnyttelse.

Målgruppe og rekruttering

Undersøkelsen rettet seg mot unge mellom 16 og 26 år. Aldersavgrensningen ble satt på bakgrunn av undersøkelsens tematikk, og for å sikre at vi kunne innhente data fra unge uten behov for samtykke fra foresatte, i tråd med GDPR-reglementet.

For å nå et bredt utvalg av unge i hele Norge ble undersøkelsen distribuert digitalt via en QR-kode som ble delt i flere kanaler underveis. Blant annet via helsesykepleiere vi kom i kontakt med på helsesykepleierkongressen, frivillige på

stands, gjennom egne sosiale mediekkanaler, på vår nettside lightup-movement.no, presentasjoner i forbindelse med workshops og ungdomspanel, og i flygeblader som ble delt ut til lærere og skoleansatte.

Gjennomføring og datainnsamling

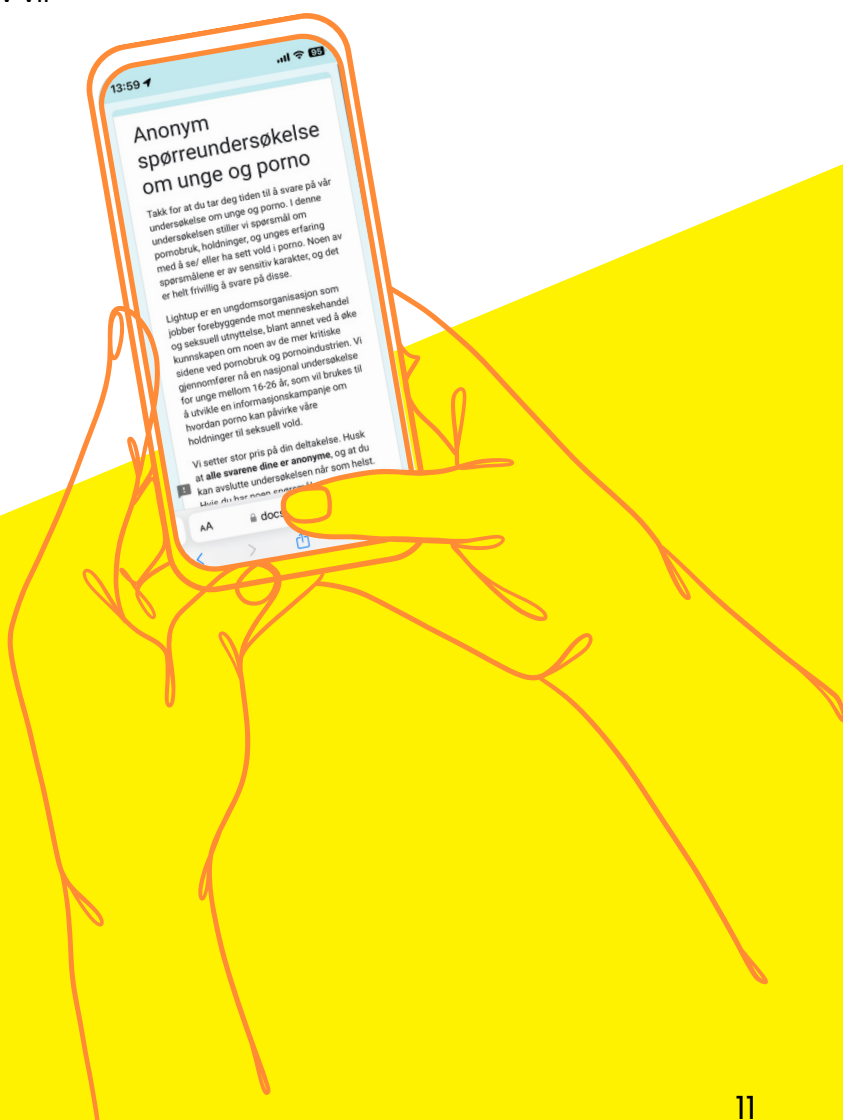
Datainnsamlingen ble gjennomført digitalt høsten 2024. Det ble tydelig kommunisert ut til de unge, i alle plattformer som ble brukt i forbindelse med formidling av undersøkelsen, at deltakelse var frivillig og anonymt. Vi mottok til sammen 155 unike svar.

Kartleggingens begrensninger

Undersøkelsens dybde og representativitet kan være påvirket av prosjektets tidsramme og manglende geografiske data.

Undersøkelsen ble i noen tilfeller besvart i grupper, noe som potensielt kan ha påvirket svarene, og det er sannsynlig at ungdom med tidligere interesse for eller kjennskap til temaet utgjør en større andel av respondentene.

Flertallet av respondentene var jenter, mens en større andel gutter oppga å ha sett porno, noe som kan påvirke resultatene. Undersøkelsen er basert på selvrapportering på et tema det for noen respondenter kan være vanskelig å snakke om, og vi er avhengige av at respondentene er ærlige og bevisste på sine egne erfaringer. Undersøkelsen har også flere spørsmål med flervalg, som kan ha blitt tolket ulikt og som kanskje ikke favner det respondenten selv vil ha frem.



Demografi

155 respondenter

Fig. 1: Kjønn

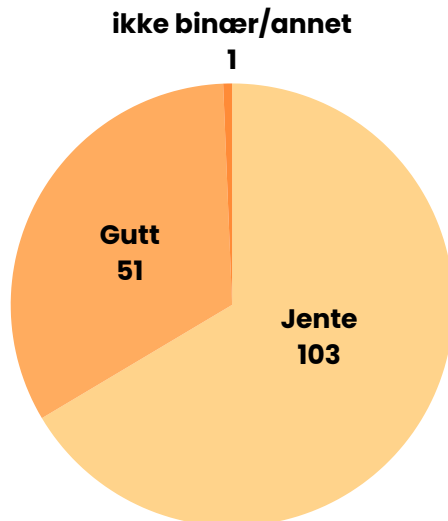


Fig. 3: Har du sett porno?

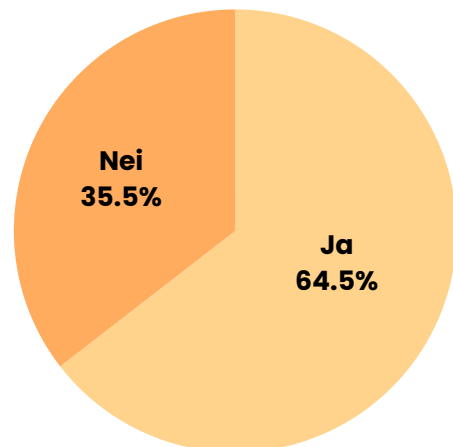
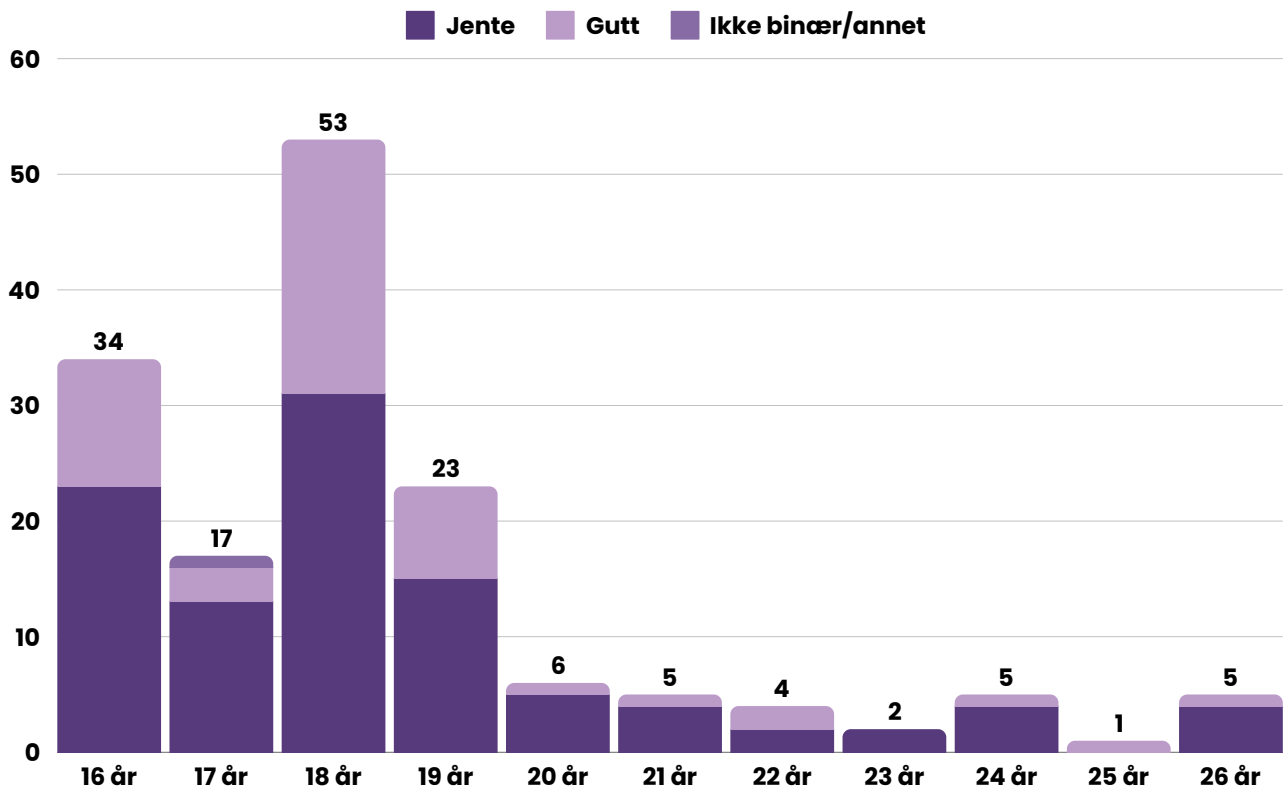


Fig. 2: Alder



Pornovaner

Av respondentene var det 100 stykk som sier de har sett porno. De neste resultatene er basert på disse 100 respondentene.

Fig. 4: Hvordan ble du introdusert til porno første gangen?

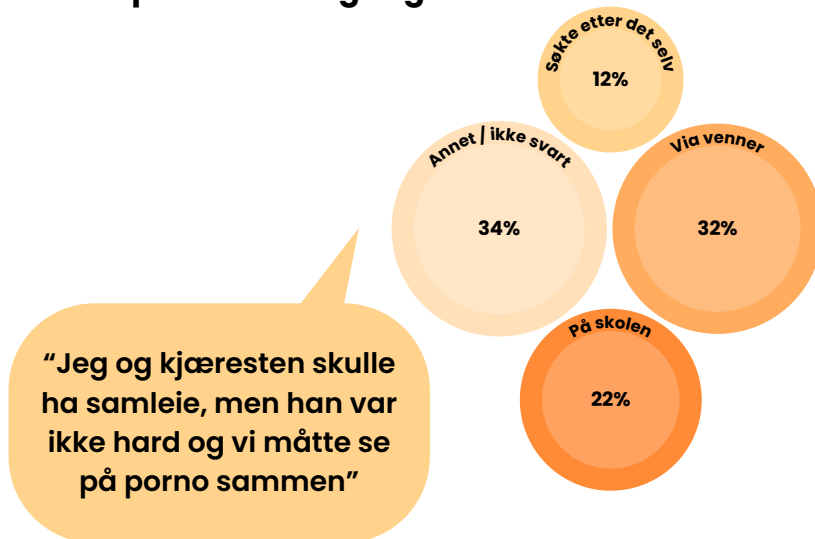


Fig. 5: Hvor gammel var du første gang du så porno?

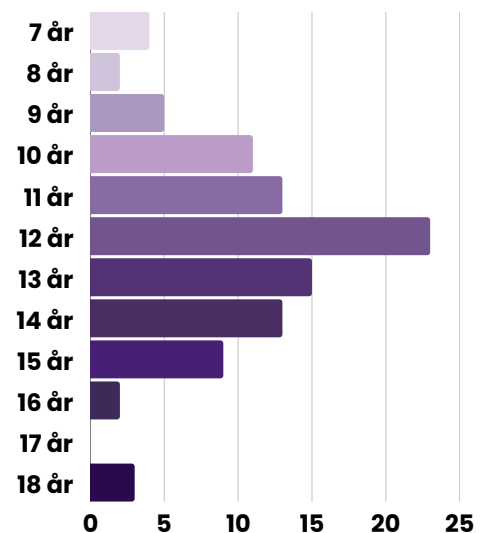


Fig. 6: Hvor ofte ser du på porno?

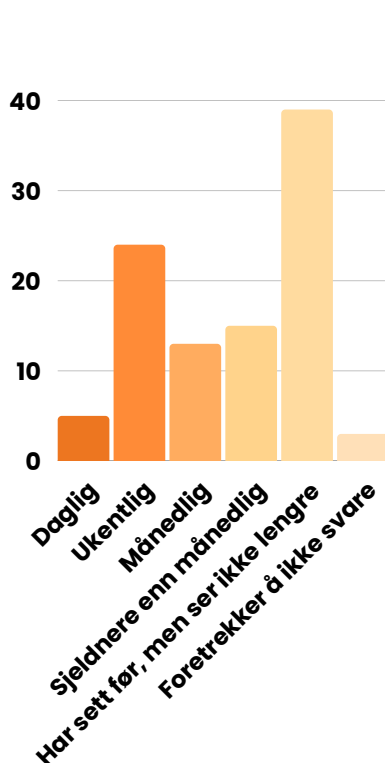


Fig. 7: Tror du porno gir et realistisk bilde av sex?

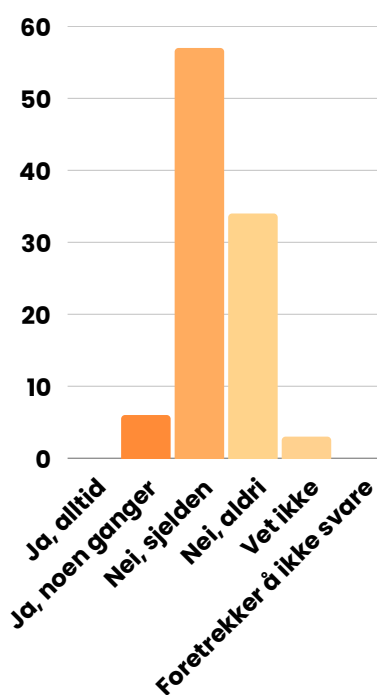


Fig. 8: Har du noen gang sett porno som du senere har følt deg ukomfortabel med?

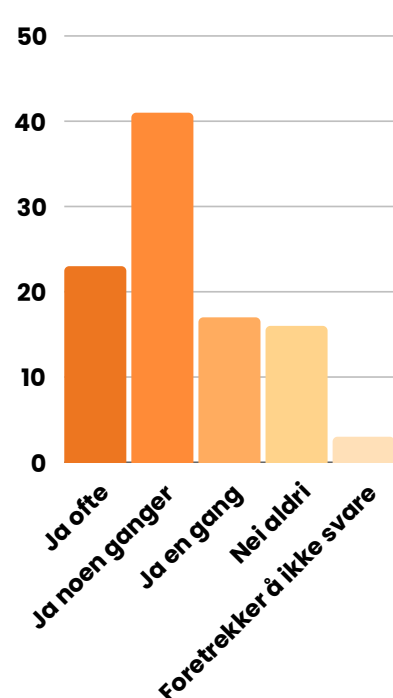


Fig. 9: Har du noen gang sett porno som inneholder handlinger du ikke ville vært komfortabel med å gjøre selv?

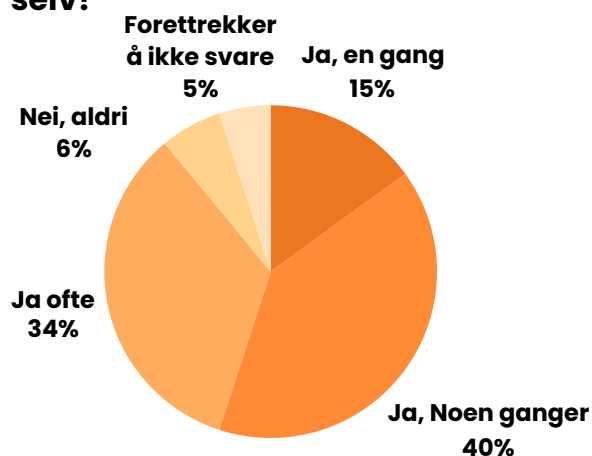


Fig. 10: Tror du porno påvirker dine forventninger til sex?

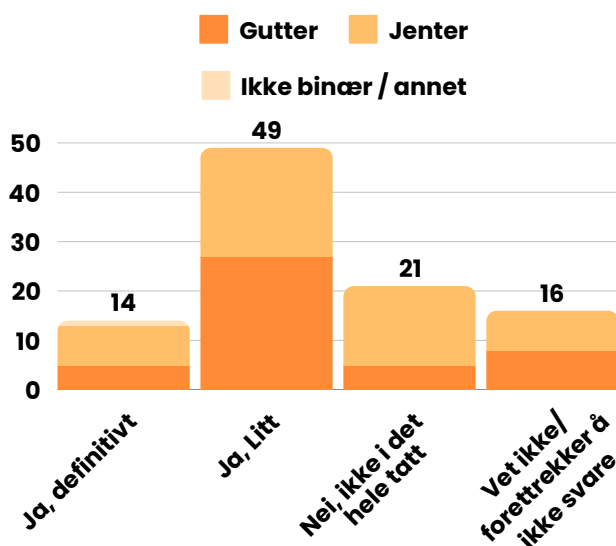


Fig. 11: Fysisk og verbal vold

- Har du noen gang sett porno som viser fysiske former for vold eller krenkelser?
- Har du noen gang sett porno som viser verbal vold eller krenkelser?

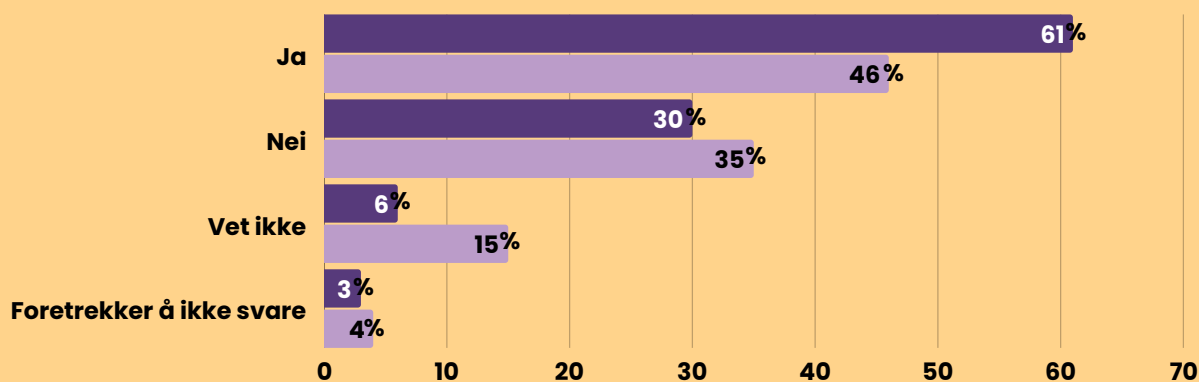


Fig. 11.1: Fysisk vold

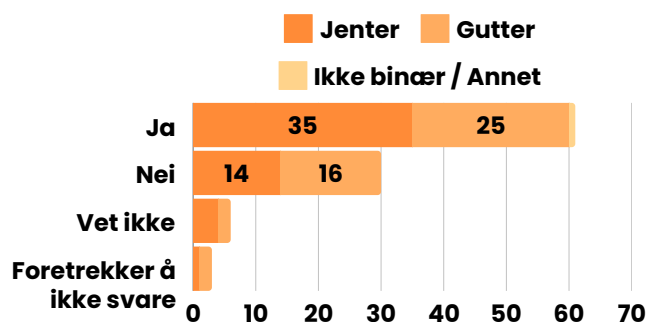
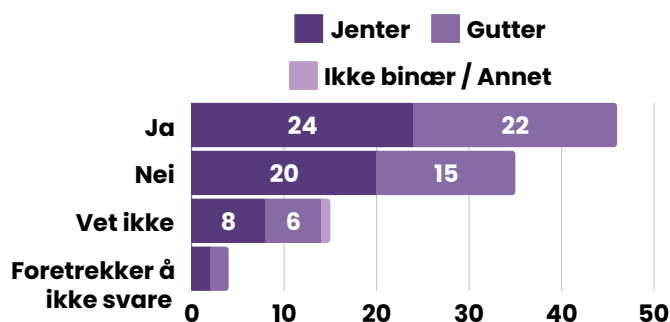


Fig. 11.2: Verbal vold



Resultater

Fig. 12: Hvilke ulike typer vold har du sett?

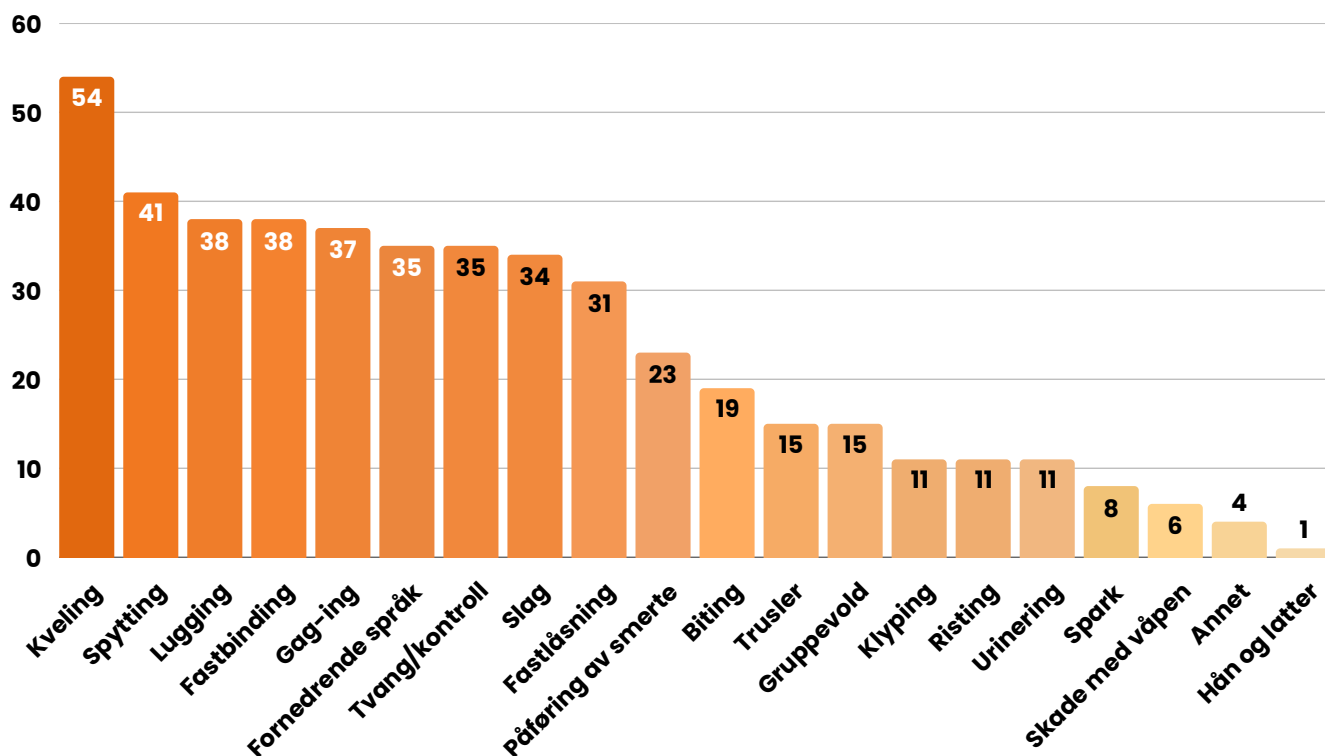
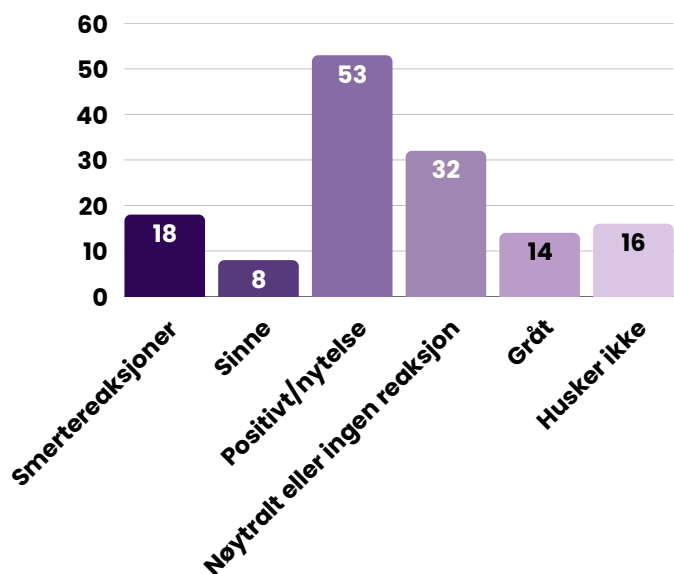


Fig. 13: Hvis du har sett porno med verbal eller fysisk vold, hvordan reagerte personen som mottok volden?



«Var et rollespill (?)»

«Det er noen videoer hvor begge liker det, også er det noen hvor det er kanskje skuespill, men ser ikke ut som damen liker det»

«De er jo helt underlagt all makt, så fornedret, at "gleden" bare gjør det så mye verre»

Fig. 14: Har du sett porno hvor det ser ut som de i pornoen utsettes for ufrivillige handlinger?

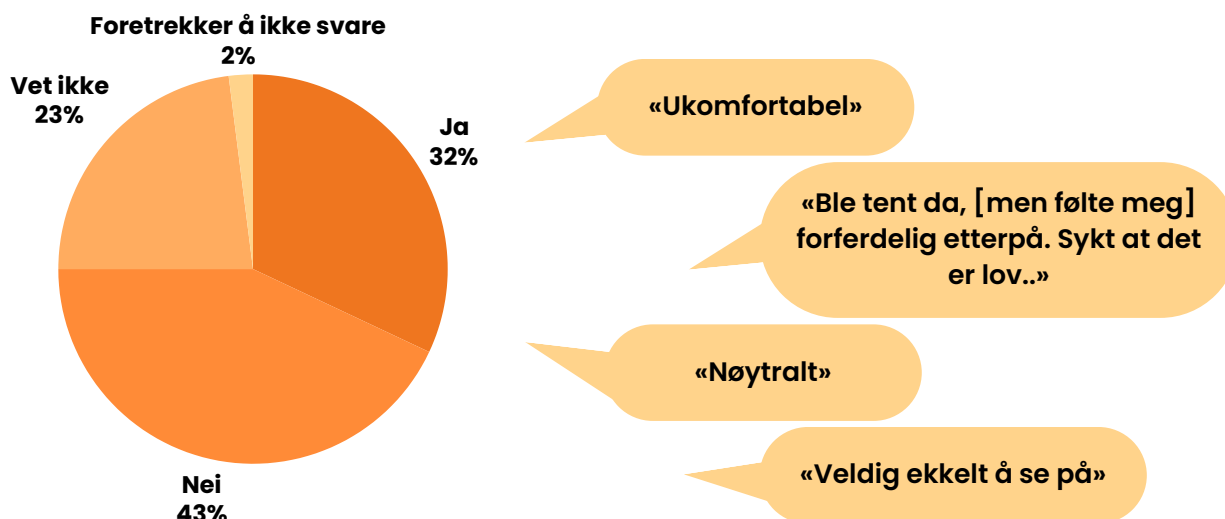
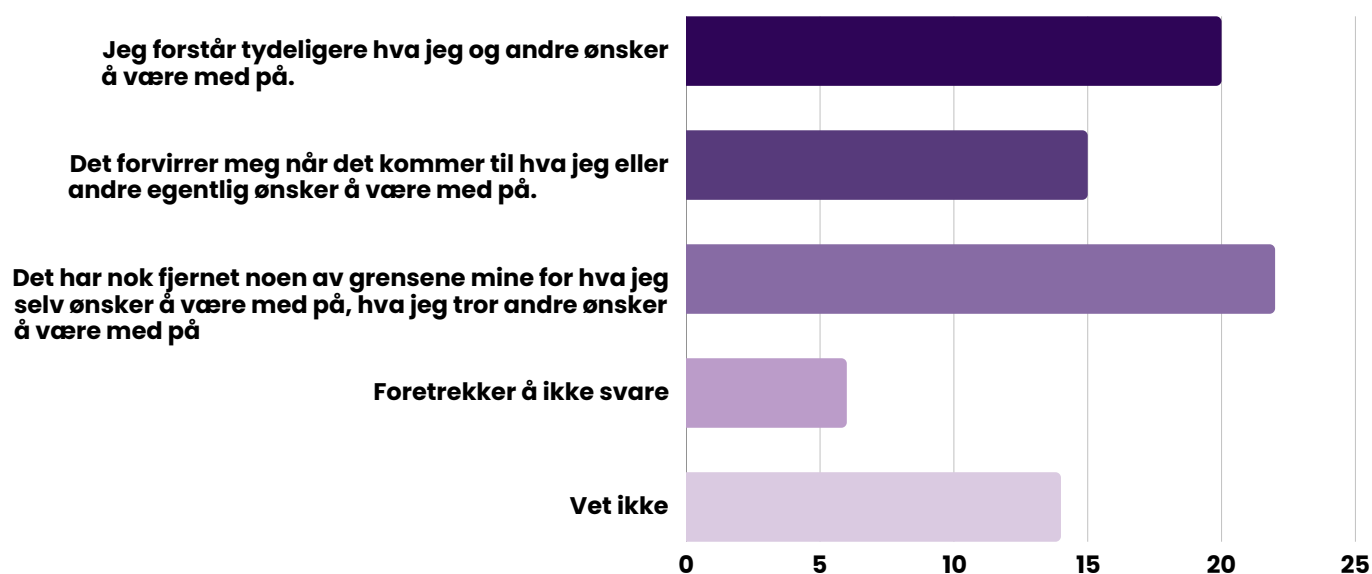


Fig. 15: Hvordan tror du det å se på porno har påvirket din forståelse av hva som er greit å gjøre eller ikke, og hva som kan forventes at andre går med på når det kommer til sex?



Porno og unge relasjoner

Neste del av spørreskjemaet omhandlet porno og relasjoner, respondentene som svarte at de ikke hadde sett porno ble sendt rett til denne delen etter demografiske spørsmål.

Fig. 16: Har du noen gang følt deg presset til å se på porno?

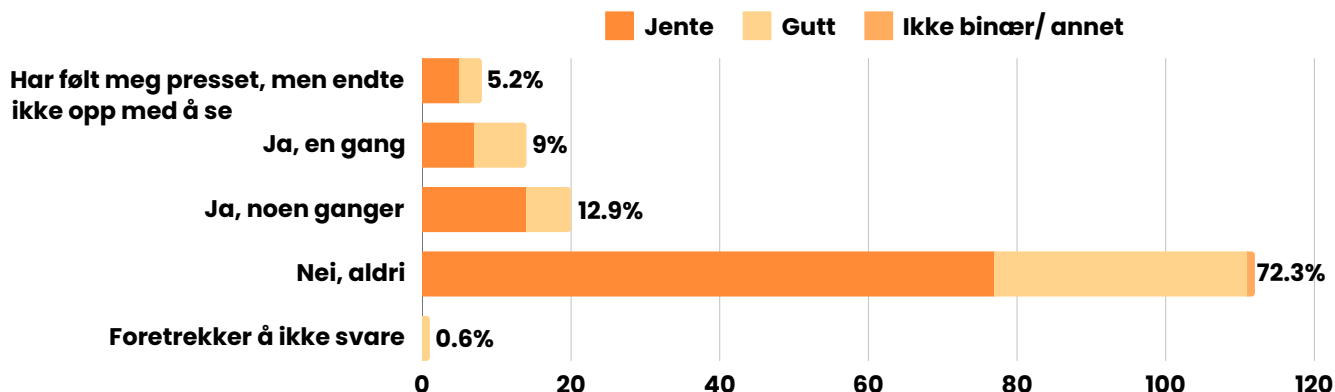


Fig. 17: Har du noen gang diskutert innhold i porno med venner?

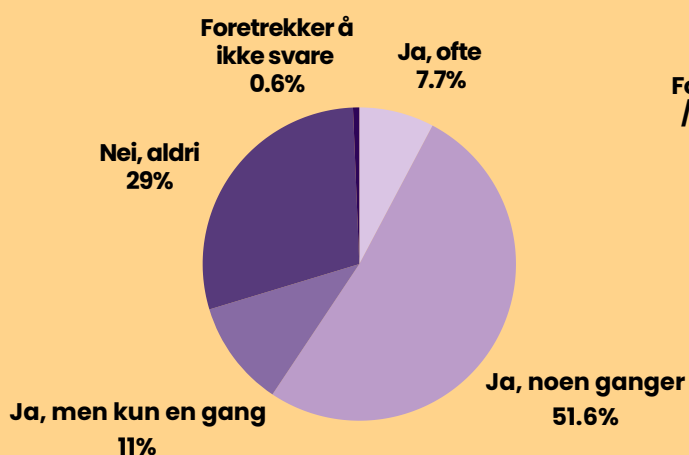


Fig. 18: Har du noen gang snakket med en partner om hva dere liker og ikke liker i porno?

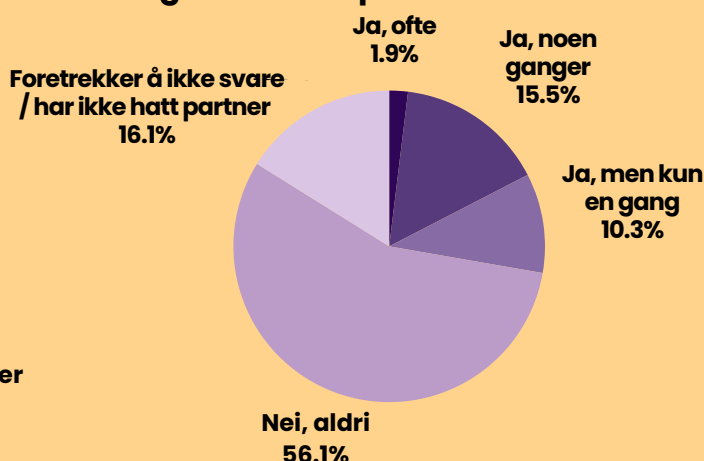


Fig. 19: Har du noen gang følt at en partner forventet at du skulle oppføre deg som i en pornofilm?

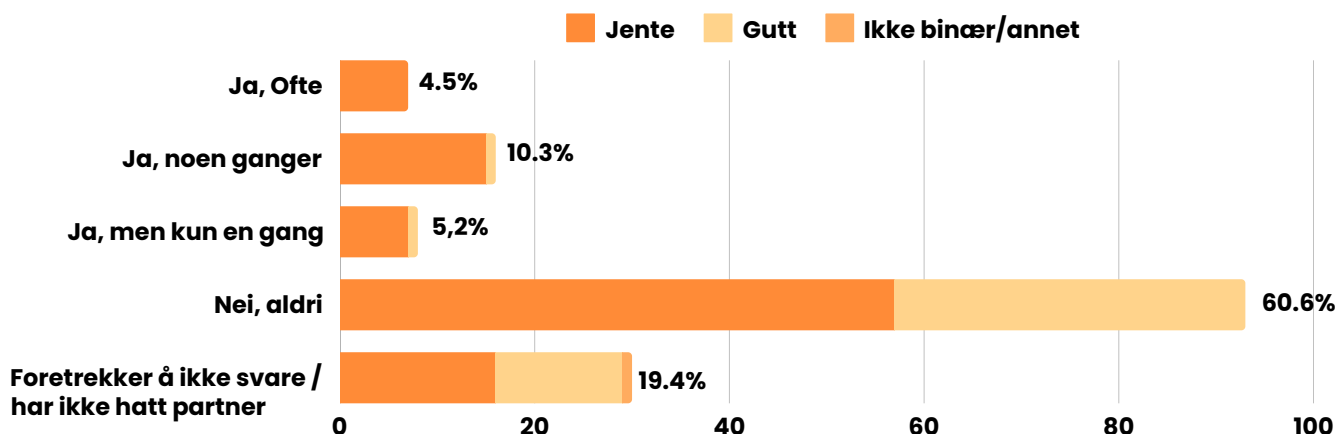


Fig. 20: Har du noen gang opplevd at en partner har spurt deg om å delta i seksuelle handlinger inspirert av porno?

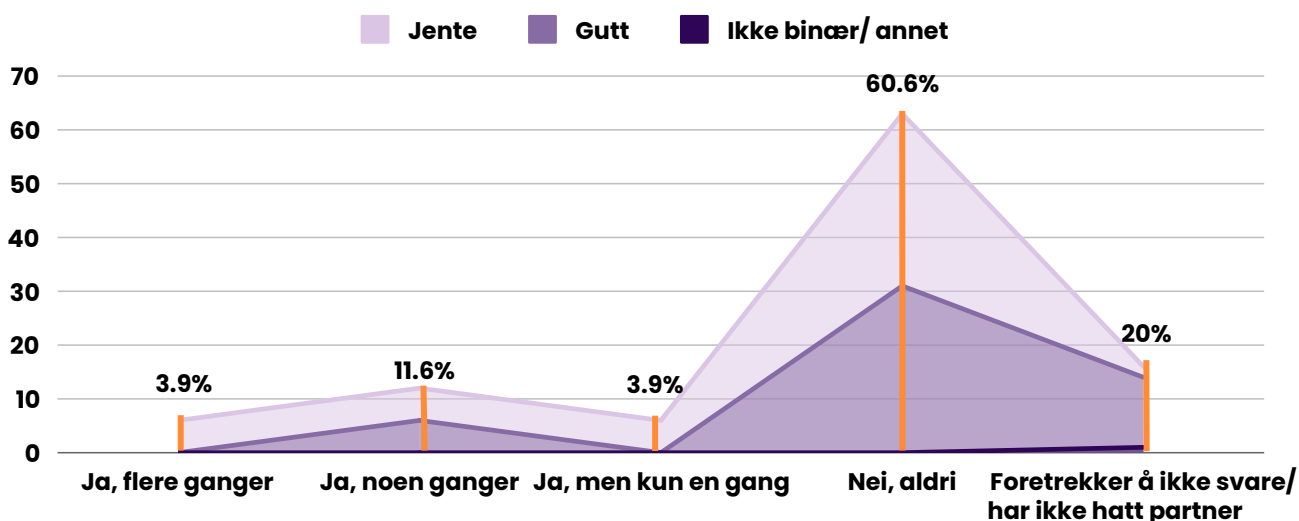


Fig. 20.1: Hvis ja, hva ble du spurt om å delta i?

«Noe mer kink baserte handlinger som kveling og lignende»

«Trekant, har blitt presset av partner til å se på porno sammen, selv om jeg egentlig ikke ville.»

«Choking, binding, dirty talk»

«å filme det»

«Han vil at jeg skal «squirte», men det er ikke noe jeg har gjort før, så da føler jeg det er noe galt [med meg] fordi kroppen min ikke gjør det.»

«Doggy, komme i ansikt og munn og høy stønning og svai rygg osv.»

Porno og samfunnet

Dette er siste del av spørreskjemaet, og omhandler porno og samfunnet.

Fig. 21: Hvordan vil du definere seksuell vold?

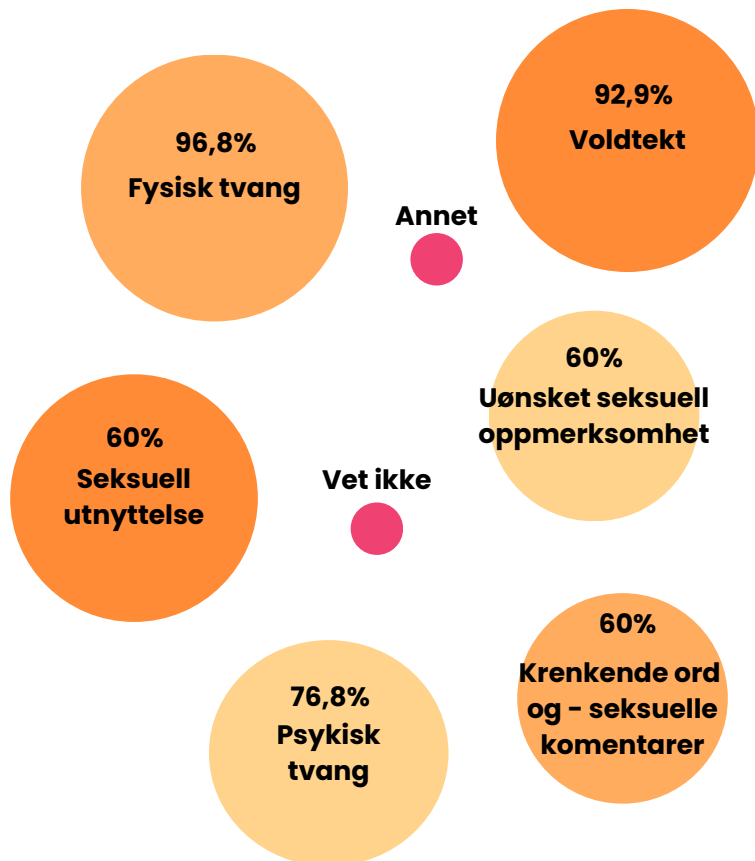


Fig. 22: Tror du at det vi ser i porno kan påvirke vår forståelse av hva som er seksuell vold?

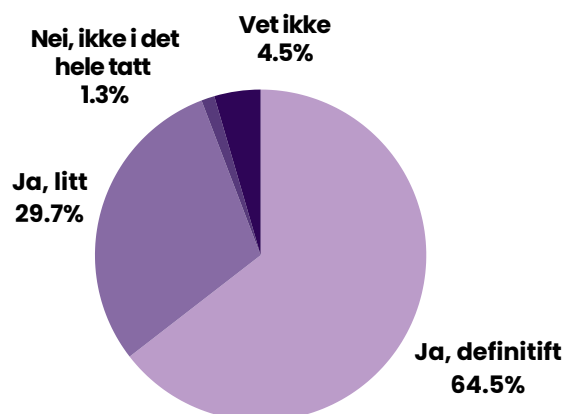


Fig. 23: Hvordan tror du porno kan påvirke samfunnets syn på seksuell vold?

«Det normaliserer vold og krenkelser, som om at det ikke vold, men heller noe som er vanlig under samleie.»

«Det normaliseres og grensene er allerede sterkt forskjøvet [...]»

«At det er vanlig og å være røff i senga.»

«Romatiserer vold»

«Jeg tror porno gjør at denne kommunikasjonsdelen kan bli visket bort.»

«Grensene man setter for seg selv utvides/man tillater mer vold.»

«Jeg tror mange kan føle seg presset (enten av partner eller bare av det man TROR partner ønsker) til å gjøre ting man egentlig ikke vil.»

«Det kan også føre til at de yngre, eller de som ser på, begynner å bruke seksuell vold mot andre under samleie.»

«Jeg tror mange, spesielt unge, kan få et skjevt bilde av hva som er "normalt."»

*Utvalgte sitater fra undersøkelsen

Fig. 24: Har du hatt opplæring og/eller undervisning om pornobruk, porno påvirkning på skolen?

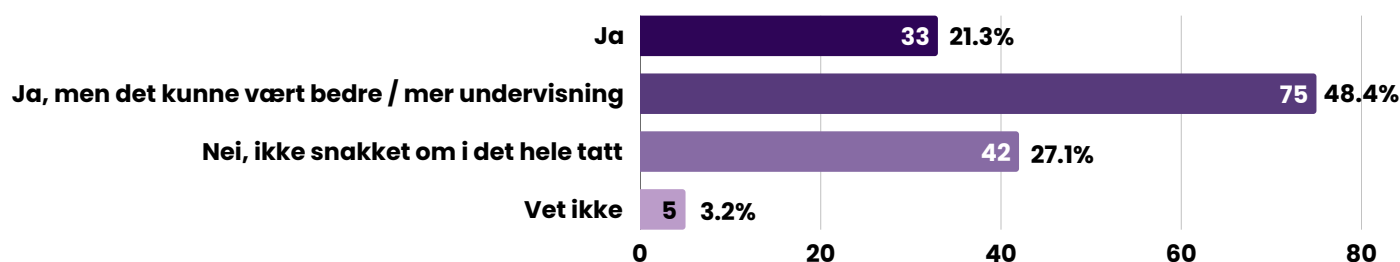


Fig. 25: Synes du at det er tilstrekkelig med informasjon tilgjengelig om mulige negative konsekvenser av porno?

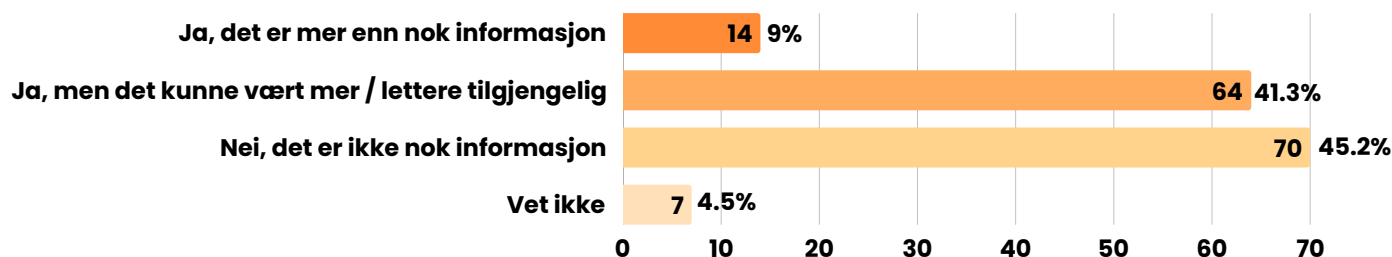


Fig. 26: Hva tror du kan gjøres for å forhindre at unge blir eksponert for voldelig porno?

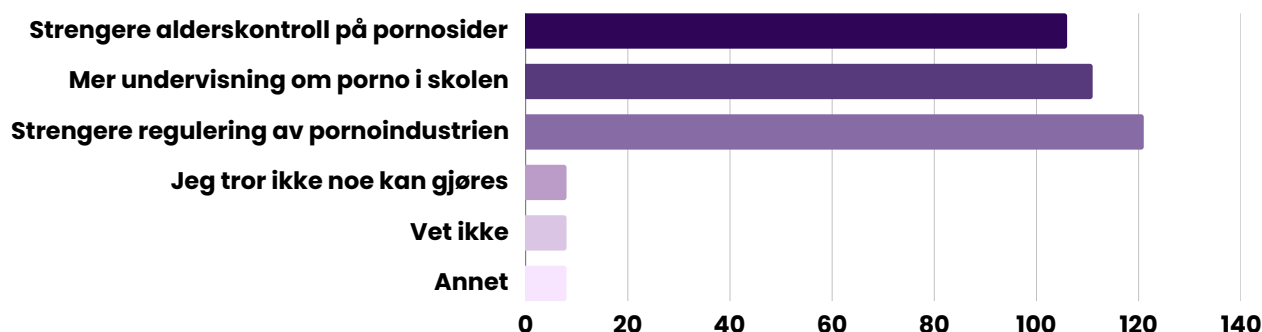
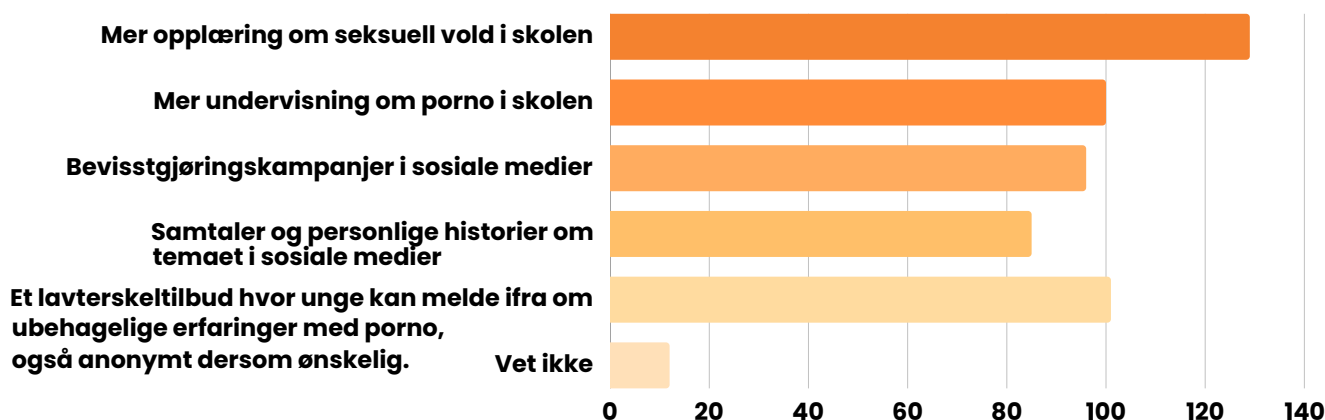


Fig. 27: Hvordan tror du samfunnet kan bidra til å øke kunnskap om seksuell vold blant unge mennesker?



**«Det var når eg
gjeikk i 7. Klasse
at nokon i 10.**

**Klasse fekk meg
til å sjå ein video
uten at eg ville
det sjølv.»**

gutt, 16

Hovedfunn

Unges forståelse av porno og voldsporno

Det er god spredning i hvor gamle respondentene var første gangen de ble eksponert for porno. Flertallet, 84%, oppgir å ha vært mellom 10–15 år gamle. Våre resultater viser flere likheter med resultatene i Medietilsynets undersøkelse "Barn og medier 2022". 58% av respondentene i vår undersøkelse oppgir å ha sett porno før de ble 13 år gamle, sammenlignet med med 55% i Medietilsynets undersøkelse (Medietilsynet, 2022).

Et større flertall av respondentene som svarte på denne delen av undersøkelsen gir også utdypende svar på hvordan de for første gang ble introdusert til porno. Her får vi svar som at de ble introdusert til porno gjennom youtube, memes, animerte videoer og ulike sosiale medier. Flertallet av de som utdyper dette forteller at de ble introdusert til porno for første gang via venner, 32% svarer dette, flere forteller at de fikk høre om det eller ble vist det av andre på skolen, 22%, eller ved at de selv søke det opp på grunn av blant annet nysgjerrighet, 12%. Det at en stor andel av ungdommene sier de først ble introdusert til porno av venner eller andre i skoletiden viser at skolen spiller en viktig rolle i unges opplevelser med porno, og derfor også burde være en arena hvor vi stiller kritiske spørsmål til det unge møter av holdninger og verdier som vises i dagens pornografi.

«Det var når eg gjekk i 7. Klasse at nokon i 10. Klasse fekk meg til å sjå ein video uten at eg ville det sjølv.»
gutt, 16

I en kartlegging gjennomført av Lightup i 2023, om kommuner og fylkeskommuners bruk av filterløsninger mot skadelig innhold på skolens digitale enheter og nettverk, ble det funnet svært varierende bruk av slike

filterløsninger (Lightup Norway, 2024). Det er tydelig at selv etter de nasjonale anbefalingene om mobilfri skole, så er det fortsatt mulighet i flere av landets kommuner å bruke også skolens digitale enheter til å få tilgang til pornografisk innhold i løpet av skoledagen.



Pornos påvirkning på unges forståelse av og forventninger til sex

For å forstå hvordan porno påvirker unge i dag, må det etableres en forståelse over unges bruk av porno i dag. Da de unge ble spurt om hvor ofte de ser porno nå, svarte 40% at de har sett det før, men ikke ser på det lengre. Noen foretrekker å ikke svare, og en liten majoritet svarer daglig, ukentlig, månedlig eller sjeldnere enn månedlig. Videre i undersøkelsen kommer det frem at de fleste av de unge som svarte rapporterer at de aldri har følt seg presset til å se på porno. Likevel svarer 34 av 155 personer at de har følt seg presset en eller flere ganger.

Et flertall av ungdommene som svarer på undersøkelsen mener at porno ikke gir et realistisk bilde av sex. Hele 57% svarer at porno sjelden gir et realistisk bilde, mens 34% mener at det aldri gjør det. Dette vil si at 91%, som er nesten alle de som svarte på undersøkelsen, mener at porno ikke viser sex slik det faktisk er i det virkelige liv. Dette er et positivt funn, men samtidig opplever mange at porno påvirker deres forventninger til sex. Nesten halvparten, 49,5%, svarer «ja, litt», mens 14,1% svarer «ja, definitivt». Dette viser at porno kan være en kilde til urealistiske forventninger for mange unge, både forventninger til seg selv i relasjoner til andre, men også forventninger til partnere.

Vold, ubehag og negative opplevelser i porno

Mange ungdommer har sett porno de senere har følt seg ukomfortable med å ha sett. 41% svarer «ja, noen ganger», mens 23% svarer «ja, ofte». Videre svarer kun 6% at de aldri har sett porno som inneholder handlinger de ikke ville vært komfortable med å gjøre selv. På det samme spørsmålet svarer hele 89% «ja, en gang», «ja, noen ganger», eller «ja, ofte». Det er altså flertallet som har sett eller ser på porno med seksuelle handlinger de ikke ville deltatt i selv.

Det er god spredning mellom hva de unge oppgir som svar på spørsmål om pornos påvirkning på egne grenser og ønsker. 23% sier dette ikke påvirker deres grensesetting, 20% sier dette hjelper dem å bedre forstå hva en selv og andre ønsker å være med på. 15% sier det forvirrer dem, og 22% sier at porno har fjernet grenser for dem.

«Jeg kjenner at det er feil og at det gjør noe med meg. Men pornoen endrer liksom det jeg tenner på»
jente, 26

Mange svarer på senere spørsmål i undersøkelsen at de tror at det å se på porno har påvirket deres egen forståelse av hva som er greit og hva som ikke er greit når det gjelder sex. Ut fra disse svarene er det urovekkende at det ikke tas mer grep om å informere og begrense hva slags tilgang barn og unge skal ha til skadelig innhold på nett. I det virkelige liv kan man påføre både seg selv og andre fysiske og mentale skader for livet, når seksuelle grenser fjernes.

Fysisk vold

Over halvparten av respondentene (61%) svarer at de har sett fysiske former for vold eller krenkelser i porno. I muligheten for å utdype hvordan dette fikk dem til å føle seg, så skrev mange at dette ga dem en ekkel følelse og at de ikke følte seg bra etterpå, de nevner ubehag og kvalme, og flere uttrykker

«Før ble jeg litt pirret av det, men følte meg alltid kjip i etterkant. Nå ser jeg aldri på den typen porno.»
jente, 26

medfølelse for personen utsatt for vold. Noen nevnte også at de tenkte dette bare var skuespill, en annen nevnte at de lurte på om kvinnen i videoen faktisk ville være med på volden eller ikke, og fikk dårlig samvittighet av å se på det.

Noen av respondentene kobler dette også til tenning, og peker ut at dette var noe som gjorde dem opphisset. En andel av disse igjen legger også til at dette var noe som ga dem en dårlig følelse i etterkant. Et fåtall av respondentene skrev at dette ikke påvirket dem, eller at dette var eller er noe de foretrekker å se på. Både jenter og gutter svarte dette. Dette er unge mennesker i starten av sitt voksne seksuelle liv, og det er helt naturlig å være nysgjerrig på ulike former for seksualitet. Samtidig, når de ser på innhold som er voldelig og krenkende, merker flertallet av respondentene at de blir påvirket.

Verbal vold

Verbal vold i porno har lignende effekter som fysisk vold. Av de som svarer at de har sett porno som viser verbal vold eller krenkelser (46%) var det 36 som valgte å utdype dette. Av disse nevner flertallet et følt ubehag og en ekkel følelse, mens noen få tolker det som rollespill og reagerer ikke på det. Samtidig er det flere respondenter, enn i spørsmålet om fysisk vold og krenkelser, som identifiserer at dette er noe som opphisset dem, og som ikke var noe de følte at var så ille.

«I begynnelsen så var det greit fordi det var noe jeg ville skulle vært utført på meg, men så skjønte jeg jeg synes ikke det er noe greit å se det påført på andre, og synes det så for voldelig ut [...]»

jente, 22

Mottageren av vold i porno

Når de unge ble spurt om hvordan mottakere av fysisk eller verbal vold i porno reagerte, svarte de fleste at det så ut som om mottakeren likte volden. Den nest største andelen svarte at mottakeren av volden så ut til å reagere nøytralt eller ikke i det hele tatt. Noen rapporterte også om gråt, sinne og/eller smertereaksjoner hos mottakeren av volden, men dette utgjorde en mye mindre andel av svarene.

Dette stemmer overens med undersøkelser gjort på innholdet i porno. Former for seksuell vold er svært vanlige å finne vist i pornofilmer, det var blant annet å se i 9 av 10 tilfeldig utvalgte pornoscener (Bridges et al., 2010, s. 1075–1076). I voldelige pornoscener ble det videre funnet at når aktørene ble utsatt for vold reagerte de enten positivt eller nøytralt. Det er bekymringsverdig hvordan dette bidrar til å normalisere at alle kvinner ønsker, eller er likegyldige til, å motta seksuell vold (Fritz et al., 2020, s. 3050).

«[følte meg] leken, skjønte det var fake og at ho ikke tok seg nær av det.»

Gutt, 19

Porno, også voldsporno, er skapt for å skape en seksuell tenning hos den som ser på. Samtidig er det vanlig at seere av porno kan føle på ubehag og motsigende, forvirrende følelser når det skapes en opphisselse knyttet til det som vises i pornoen (Shor, 2022).

Det som skjer i porno er derfor både skuespill og ekte på en og samme gang, og den som ser pornoen er den som forsøker å tyde og å forstå dette og denne

forskjellen (Taylor, 2022). Det er ikke enkelt, og det er ofte helt umulig å klare å skille mellom hva som er skuespill og hva som er overgrep. Det legges mye ansvar og forventninger til seeren av porno, i å forstå og tolke, og å kunne skille dette fra det virkelige liv.

Det er i Norge meldt om dobbelt så mye seksuell vold blant unge i 2023 sammenlignet med 2015, ifølge NOVA's rapport. Dette kan ikke reduseres til én forklarende årsak (Frøyland et al., 2023, s. 9–10), likevel bør det ikke legges skjul på det vi vet fra tidligere forskning, og som vi har fått høre fra unge gjennom denne undersøkelsen, om porno og dens påvirkning på unges forståelse av og forventninger til sex.

«Vet ikke, kanskje litt tent.»

Gutt, 17

Det ble også spurt i undersøkelsen hva slags vold, både fysisk og verbal vold, de har sett i porno. Det ble rapportert flere typer vold, og de som ble rapportert i størst grad var: slag, spytting, lugging, gagging, fastbinding, tvang/kontroll, og fornedrende språk. Mest rapportert inn av alle svarmulighetene er kveling, hvor 54 av de 77 som svarte på dette spørsmålet, oppgir at dette er noe de har sett i porno (Se full liste i figur 12, side. 15).



**«Jeg kjenner at
det er feil og at
det gjør noe med
meg. Men
pornoen endrer
liksom det jeg
tenner på»**

jente, 26

Samtykke og porno

Unge samtykkeforståelse er også en viktig del av undersøkelsen, da det er svært samfunnsrelevant og viktig for å forstå egen og andres grenser. Respondentene ble spurt om de har sett porno hvor det ser ut som at de i pornoen utsettes for ufrivillige handlinger. 43% svarer nei, 32% svarer ja, og hele 23% svarer vet ikke. Av de som svarte «ja» og valgte å utdype hvordan dette påvirket dem, rapporterte flere at de ble ukomfortable, uvel, redd, eller lei seg. En respondent pekte på at en aldri kan vite om det er frivillig eller ikke, og to skrev at de mener det er «sykt at det er lov».

Undersøkelsen viser at porno kan skape forvirring rundt egne grenser og forståelse av samtykke. 22% av respondentene sier at porno har påvirket deres egne grenser for hva de er villige til å være med på seksuelt. (figur 15, side 16) En del av de spurte har følt seg presset til å se på porno. 12,9% svarer «ja, noen ganger», mens 9% har opplevd det minst én gang (figur 16, side 17)

«Hvis det er [...] tydelig rollespill og (tilsynelatende) samtykke får det meg ikke til å føle noe spesielt.»
jente, 18

Pornoindustrien er svært preget av utnyttelse av både voksne og barn. Dette betyr at selv om porno ofte fremstilles som «bare skuespill», er det reelle mennesker som opplever overgrep og utnyttelse i produksjonen av dette innholdet. Mennesker utnyttet i pornoproduksjon kan oppleve dette på flere måter, fra ikke å ha gitt samtykke til noen form for deltakelse i porno, til at deres grenser kan bli tøyd og overskredet underveis i produksjonen uten mulighet for å trekke samtykket tilbake.

Det kan være svært vanskelig, om ikke umulig, å vite om det som vises i pornofilmer er laget med samtykke eller ikke. Det er heller ikke mulig å vite om videoen er

publisert med samtykke av alle som er med i videoen. Dette betyr ikke at det er mangel på samtykke i all porno, men det betyr at for den som ser på filmen er det ikke nødvendigvis mulig å se forskjell på videoer laget med samtykke og videoer av overgrep eller grenseoverskridende handlinger.

I denne undersøkelsen har noen unge også gitt utdypende svar hvor de viser kritisk refleksjon i svarene sine. Det er godt at unge i Norge i dag til noen grad er bevisste på at samtykke er viktig og at dette sjelden vises i pornografien. Likevel er det forståelig, og bekymringsverdig, at unge ikke kjenner til graden av utnyttelse som finnes i porno. Resultatene fra denne undersøkelsen understreker behovet for tydeligere forståelse av samtykke blant unge. Det er behov for kunnskapsdeling og læringsmuligheter for alle, spesielt barn og unge.

Porno og unges relasjoner

Den siste delen av undersøkelsen tar for seg porno og relasjoner for unge. Denne delen av undersøkelsen er besvart av alle respondentene, inkludert de som svarte «Nei» innledningsvis på om de har sett porno.

Vår undersøkelse viser at et flertall av våre respondenter har snakket om eller diskutert porno en eller flere ganger med venner, 70,3% ja mot 29% nei. Færre, men likevel en betydelig andel har snakket om temaet med partner, 27,7% ja mot 56,1% nei. Vi ser at porno kan oppleves som et tabubelagt og sensitivt tema, som langt fra halvparten av respondentene snakker med venner eller partner om. Noe vi kan se i sammenheng med tidligere spørsmål om følelser som oppstod da de så porno, da særlig voldelig porno, om skam, ukomfortabelhet og at det er ekkelt. Vi har ikke spurt om hva de tror andre rundt seg har av pornovaner, men det at de i stor grad ikke snakker med hverandre om hva de ser i porno, vitner om at de kanskje vet lite om hverandres vaner.

Når vi spør om de har opplevd at en partner har hatt forventninger om at de skal oppføre seg som i en pornofilm, kommer det frem at de fleste, 60,6%, ikke har opplevd at deres partner har forventet dette. Samtidig oppgir 20% at dette har skjedd en eller flere ganger. Av disse 20% var det 22 personer som valgte å utdype svaret, og flere sa at det har ført til følelser av ubehag, dårlig selvtillit, at de ble irriterte, usikre på hvordan de skulle oppføre seg og opplevde det vanskelig å nyte øyeblikket.

En jente utdypet at hun opplevde en forventning fra partneren sin om at hun skulle oppføre seg som i en pornofilm, noe som føltes «Veldig ubehagelig. Har vært i flere situasjoner som ung hvor jeg følte meg presset av partner til å gjøre ting jeg ikke ville. Var redd for å bli sett på som kjedelig, eller tenkte at han sluttet å mase hvis jeg sa ja». Samtidig var det et fåtall som oppga at en slik forventning fra partneren gjorde dem «motivert til å prestere», de mente «det var gøy», og at det ikke påvirket dem negativt i det hele tatt, fordi det var «en lett tone rundt det».

«[Det har] gjort at jeg ikke vet hvordan jeg skal oppføre meg, og at jeg føler det er noe galt med meg fordi jeg ikke gjør slik som de i porno.»

jente, 18

Dette er viktig for å forstå hvordan unge direkte opplever effekter av porno på seg selv, sin egen kropp og mentalitet, og i sine nære relasjoner. På en side viser disse svarene oss at unge reagerer og foretrekker ulikt i sine seksuelle relasjoner, noe som er å forvente. På en annen side understreker dette den enorme viktigheten av tydelig samtykke, trygge rammer, og god dialog mellom parter for å unngå situasjoner hvor unge opplever seksuell vold, spesielt også seksuell vold inspirert av pornovideoer.

Kjønnsfordelingen i svarene på spørsmålet er stor. Av de 22 som svarte ja og videre valgte å utdype svaret sitt, var det kun én gutt. De resterende 21 var jenter. Dette betyr ikke at gutter ikke føler på det på samme måte som jentene oppga at de gjorde, men det viser at jentene var hovedsakelig de som ønsket å dele om hvordan dette opplevdes for dem.

Tidligere undersøkelser har identifisert at spesielt jenter melder om at de forsøker å tilpasse seg det de hadde sett i porno, da det ble antatt som forventet (Redd Barna, 2020). Dette er interessant når vi sammenligner dette med våre resultater. Majoriteten av respondentene svarer at de tror porno påvirker deres forventninger til sex, både gutter og jenter. Til spørsmålet om partner har forventet at de oppfører seg slik som i en pornofilm, er det et tydelig flertall av jenter som svarer ja.

Videre stilte vi spørsmålet: «Har du noen gang opplevd at en partner har spurt deg om å delta i seksuelle handlinger inspirert av porno?» Svarene til dette spørsmålet er tilnærmet identiske med svarene til det forrige spørsmålet, hvor 60,6% svarer «Nei, aldri» og 19,4% «Ja, ofte», «Ja, noen ganger» eller «Ja, men kun en gang». Blant de som utdyper svaret, forteller blant annet tre personer om kvelning, og flere andre utdypninger er vage, hvor det ikke kan utelukkes at kvelning er inkludert, men heller ikke bekreftes. Dette er alvorlig når vi vet at kvelning kan utgjøre en mye større risiko enn de fleste unge vet (Park et al., 2016, s. 9-15; Huibregtse et al., 2022; Schori et al., 2022).

«Det gjorde det vanskelig for meg å slappe av og nyte. Jeg ble mer fokusert på hva jeg gjorde, hvordan jeg så ut og hvilke lyder jeg lagde.»

jente, 26

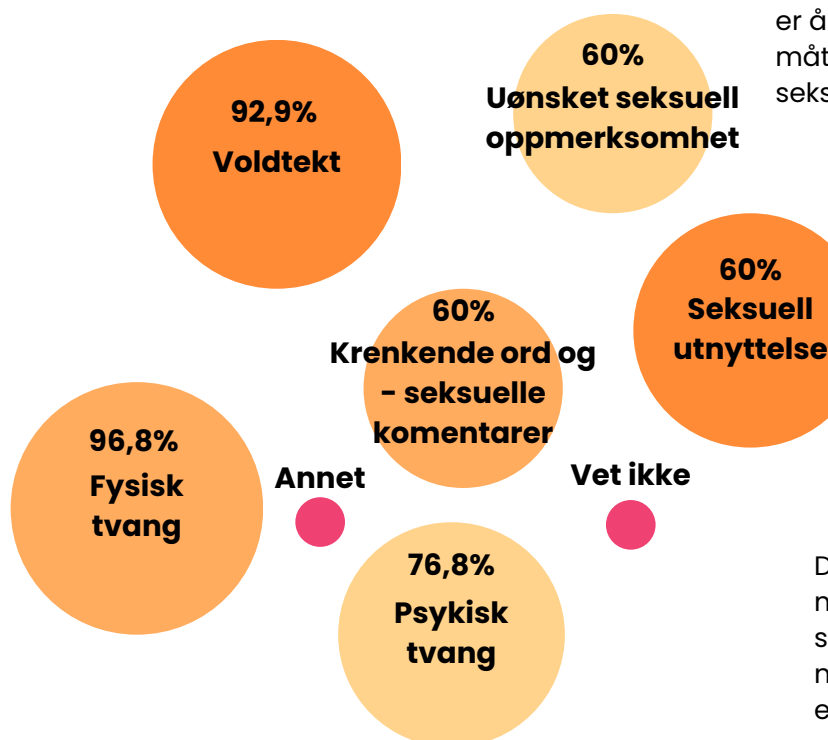
**«[...] jeg har følt
meg presset av
partner til å gjøre
ting jeg ikke ville.
Var redd for å bli
sett på som
kjedelig, eller
tenkte at han
sluttet å mase
hvis jeg sa ja»**

jente, 26

Porno og samfunnet

Siste del av undersøkelsen ser på hva unge tenker om koblinger mellom porno og samfunnet, spesielt i forbindelse med seksuell vold.

i det første spørsmålet i denne delen ble de unge spurt om hvordan de vil definere seksuell vold. Her kunne de velge mellom flere forhåndsinnskrevne alternativer, og også skrive inn egne svar.



Hele 64,5% mener at det vi ser i porno kan påvirke forståelsen av hva som er seksuell vold. Mange uttrykker bekymring for at porno kan normalisere seksuell vold og skape urealistiske forventninger, noe som kan føre til at en godtar ting man ikke burde akseptere.

En respondent påpeker spesifikt at «kommunikasjon er viktig», og en annen at «Jeg tror porno gjør at denne kommunikasjonsdelen kan bli visket bort. [...]», i sammenheng med å unngå seksuell vold og krenkelser.

Er kunnskap om porno tilgjengelig for unge?

Kun 21,3% av ungdommene mener de har fått god nok opplæring om pornobruk på skolen, mens 48,4% mener at de har hatt det, men at det kunne vært bedre (figur. 24, side 19). Det er også en overvekt av respondentene som syns det finnes for lite informasjon om de mulige negative konsekvensene av pornokonsum (figur 25, side 19). Dette er helt sentralt for denne kartleggingen, da et mål for dette prosjektet er å styrke unge til å, på en kunnskapsbasert måte, kunne kritisk reflektere rundt porno og seksuell vold.

De to siste spørsmålene etterspurte hva de mener kan gjøres for å hindre at unge får tilgang til voldelig porno, samt hvordan samfunnet kan bidra til å øke kunnskapen om seksuell vold blant unge. I begge disse spørsmålene fikk respondentene flere svarmuligheter de kunne velge mellom, og de kunne legge til egne svaralternativer.

De fleste mener at strengere alderskontroll, mer undervisning om porno i skolen og strengere regulering av porno er nødvendige tiltak for å forhindre at unge eksponeres for voldelig porno (se figur 25, side 19). I tillegg har flere respondenter lagt til eget svaralternativ om løsninger som «nettbankinnlogging på alle pornonettsider», «verifiseringer [...]», «Bank-ID login [...]». Videre mener mange at mer opplæring om seksuell vold i skolen, åpne diskusjoner og bevisstgjøringskampanjer kan bidra til å øke kunnskapen om seksuell vold blant unge. 65,2% klikket også på at et lavterskeltilbud for unge, hvor de kan melde fra anonymt om ubehagelige erfaringer med porno, kan være et sentralt grep på samfunnsnivå.

Seksuelle handlinger nært knyttet til innhold i voldsporno er utfordrende, og flere unge har både her og i andre undersøkelser oppgitt å ha opplevd slike utfordrende seksuelle hendelser, med negative følelser i etterkant.

Når unge understreker at opplæring og informasjon som er tilgjengelig og tilbudt per nå ikke er tilstrekkelig, eller ikke lett nok tilgjengelig for alle, er dette noe vi må høre på og gjøre noe med. Undersøkelsen viser at porno kan, ifølge unge selv, ha en betydelig påvirkning på unges forståelse av sex, samtykke og seksualitet, ofte med negative konsekvenser som ubehag, forvirring rundt grenser og normalisering av vold. Det er et stort behov for mer opplæring og bevisstgjøring rundt temaet for å sikre at unge har et sunt og realistisk syn på sex, samtykke og grenser.

«Jeg tror porno gjør at denne kommunikasjonsdelen kan bli visket bort.[...]»

jente, 26

Kjønnsdimensjonen

I vår kartlegging er det en overvekt av jenter som har svart på hele undersøkelsen. Nærmere bestemt utgjør respondentene 103 jenter, 51 gutter og 1 ikke binær/annet. Likevel, av de som svarer at de har sett porno, er det et tilnærmet likt antall personer som har oppgitt «jente» og «gutt» som kjønn. 54 respondenter som svarer at de har sett porno er jenter, 45 er gutter. Kjønnsfordelt er det derimot 52% av det totale antallet jenter som har svart på undersøkelsen som sier de har sett porno, og 88% av det totale antallet gutter som har svart på undersøkelsen som oppgir at de har sett på porno. Dette viser at av de som har svart på undersøkelsen er det en betydelig større andel av gutter som har sett porno, enn jenter som har sett porno. Dette er det verdt å merke seg da funnene fra undersøkelsen forteller oss mer om forståelse av innholdet i porno, og hvordan de unge rapporterer dette som en påvirkning.

Betydningen av hvordan jenter og gutter svarer i spørsmål om seksuell vold er tydelig, i tidligere rapporter og i denne undersøkelsen. I NOVAs rapport (2023, s. 51-53) vises det til en tydelig kjønnsfordeling i

mange av spørsmålene rundt seksuell vold, hvor jenter er overrepresentert som mottakere av seksuell vold. I likhet med NOVAs fokus i deres tidligere rapport om seksuell vold blant unge, må det anerkjennes fra våre funn i denne undersøkelsen at seksuell vold ofte er knyttet til kjønn, hvor flere jenter svarer og utdyper rundt sine negative seksuelle erfaringer knyttet til seksuell vold.

Samtidig må det understrekes at dette ikke betyr at seksuell vold kun går utover eller utføres på jenter. Dette er påpekt både av prosjektets fagråd, og fremkommer i undersøkelsens resultater, hvor også gutter melder blant annet å ha sett porno de senere har følt seg ukomfortable med å ha sett, har følt seg presset til å se på porno, og har opplevd både at en seksuell partner har forventet, og spurt ham om å delta i seksuelle handlinger inspirert av porno, slik som blant annet kvelning.

Våre anbefalinger

- **Større fokus!** Det er stort behov for større fokus på temaet og for en bred politisk innsats for å nå ut til unge med forebyggende arbeid for å forhindre seksuell utnyttelse og vold i nære relasjoner.
- **Begrense barns tilgang til å se pornografisk innhold og vold på nett!** Filterløsninger og aldersverifisering på samfunnsnivå må innføres.
- **Styrke hjelpeapparatet til ofre.** Det må settes av mer ressurser og arbeid i etterkant av opplevd seksuell utnyttelse og vold.
- **Øke bevilgningene.** Det trengs økte bevilgninger til prosjekter rettet mot seksuell utnyttelse, likestilling og seksuell vold. Det trengs mer forskning, kunnskapsdeling og holdningsskapende arbeid.
- **Vi må snakke mer med de unge selv.** Resultatene fra denne kartleggingen understreker et sterkt behov for å snakke med unge, og å nå ut til disse med holdningsskapende informasjon. Det er sentralt at man i fremtiden når ut med dette i større grad før overgrep blir begått.
- **Styrke seksualundervisningen.** Mange sier dette ikke er tilstrekkelig, og 111 av 155 sier de mener undervisning om porno er viktig for å forhindre eksponering for voldsporno. Dette bør også ses i sammenheng med at 129 av 155 sier mer opplæring i skolen om seksuell vold er viktig for bevisstgjøring om seksuell vold blant unge.
- **Det må gjøres en kritisk gjennomgang av tilgjengeligheten til porno.** Dette er noe de unge etterspør selv, hvor 68,4% av alle som har svart på undersøkelsen ser strengere alderskontroll på pornosider, og 78,1% av alle som svarte mener strengere regulering av pornoindustrien er viktige tiltak for å forhindre at unge eksponeres for voldsporno.

Om Lightup

Lightup er en internasjonal demokratisk ungdomsbevegelse som jobber med å forebygge menneskehandel og seksuell utnyttelse, også utnyttelse som skjer gjennom prostitusjon og pornoindustrien. Med forankring i unges egne erfaringer og perspektiver, samt formidling av oppdatert forskning, rapporter og fagkunnskap utvikler vi undervisningsmaterieell, holder workshops og skoleundervisninger for unge, arrangerer eventer og debatter, skriver rapporter, påvirker politisk og deltar i samfunnsdebatten.

Lightup står også bak nettsidene:



For mer info om Lightup finner du på lightup-movement.no

Vi vil ha deg med på laget!

Gjennom å bli medlem kan du støtte vårt viktige arbeid. Mer info om medlemskap finner du på lightup-movement.no/bli-medlem

I tillegg har Lightup utarbeidet en rapport om skoleeieres bruk av innholdsfiltre mot skadelig innhold, inkludert voldelig porno, på skolens enheter og nettverk. Vi utvikler også stadig nye ressurser om temaet pornopratt for å bidra til økt kunnskap og refleksjon rundt porno og seksualitet blant unge.

I 2021 mottok organisasjonen en pris fra ChildX (Child10 Award) sammen med våre søsterorganisasjoner, for vårt arbeid mot seksuell utnyttelse av barn og ungdom. I 2023 ble Lightup nominert til Jenteprisen av Plan Norge.

Følg oss i sosiale medier!

@lightup.norway



Bli medlem!



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>

Deogan, C., Jacobsson, E., Mannheimer, L., & Björkenstam, C. (2021). Are Men Who Buy Sex Different from Men Who Do Not?: Exploring Sex Life Characteristics Based on a Randomized Population Survey in Sweden. *Archives of Sexual Behavior*, 50(5), 2049–2055. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01843-3>

Fight the new drug. (u.å.a). Popular Ex-Porn Star Lana Rhoades Says She was “Taken Advantage Of” While Doing Porn. <https://fightthenewdrug.org/popular-porn-star-lana-rhoades-says-she-was-taken-advantage-of-while-doing-porn/>

Fight the new drug. (u.å.b). 10 Ex-Porn Performers Reveal the Brutal Truth Behind Their Most Popular Scenes. <https://fightthenewdrug.org/10-porn-stars-speak-openly-about-their-most-popular-scenes/>

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*, 49(8), 3041–3053. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01773-0>

Frøyland, L. R., Lid, S., Schwencke, E. O. & Stefansen, K. (2023). Vold og overgrep mot barn og unge: omfang og utviklingstrekk 2007–2023. (11/2023). Velferdsforskningsinstituttet NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3083676/NOVA-Rapport-11-2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsenorge. (2022, 5. september). Vold og overgrep. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/vold-og-overgrep/>

Huibregtse, M. E., Alexander, I. L., Klemsz, L. M., Fu, T., Fortenberry, J. D., Herbenick, D., & Kawata, K. (2022). Frequent and Recent Non-fatal Strangulation/Choking During Sex and Its Association With fMRI Activation During Working Memory Tasks. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2022.881678>

Lightup Norway. (2024, 15. januar). Pornofilter i skolen? <https://lightup-movement.no/kartleggingsrapport>

Mead, D. (2014). The Risk Young People Face as Porn Consumers. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3, s. 387–400. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0109

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

Medietilsynet. (2020). Barn og medier 2020: En kartlegging av 9–18-åringers digitale medievaner. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>

Owens, E.W, Behun, R.J., Manning, J.C. & Reid, R.C. (2012). The impact of internet pornography on adolescents: A review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1–2), s. 99–122. doi: 10.1080/10720162.2012.660431

Park, B. Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F., Klam, W. P., & Doan, A. P. (2016). Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 6(3), 17. <https://doi.org/10.3390/bs6030017>

Peter, J. & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research. *The Journal of Sex Research* 53 (4–5): 509–531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>

Redd Barna. (2020). "Et skada bilde av hva sex er": ungdoms perspektiver på porno. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/2020/rapport-redd-barna-mai-2020-et-skada-bilde-av-hvordan-sex-er.pdf>

Schori, A., Jackowski, C., & Schön, C. A. (2022). How safe is BDSM? A literature review on fatal outcome in BDSM play. *International Journal of Legal Medicine*, 136(1), 287–295. <https://doi.org/10.1007/s00414-021-02674-0>

Shor, E. (2022). Who Seeks Aggression in Pornography? Findings from Interviews with Viewers. *Archives of Sexual Behavior*, 51(2), 1237–1255. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02053-1>

Taylor, K. (2022). "I've got to put one side aside if I want to enjoy it": Pornography, Perceived Reality, and Pornography Viewers' Negotiated Pleasures. *Sexuality & Culture*, 26(4), 1215–1234. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09939-1>

Thuy My Do Thi (20.01.2025) Delt på verdens største pornoside: – Jeg hadde ikke lyst til å leve mer. TV2.no. <https://www.tv2.no/nyheter/innenriks/jeg-hadde-ikke-lyst-til-a-leve-mer/17327165/>

Titheradge, N. & Croxford, R. (2021, 27. mai). The children selling explicit videos on OnlyFans. BBC. <https://www.bbc.com/news/uk-57255983>

Wright, P. J., Herbenick, D., & Tokunaga, R. S. (2023). Pornography Consumption and Sexual Choking: An Evaluation of Theoretical Mechanisms. *Health Communication*, 38(6), 1099–1110. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1991641>

Spørreskjemaet

Anonym spørreundersøkelse om unge og porno

Takk for at du tar deg tiden til å svare på vår undersøkelse om unge og porno. I denne undersøkelsen stiller vi spørsmål om pornobruk, holdninger, og unges erfaring med å se/eller ha sett vold i porno. Noen av spørsmålene er av sensitiv karakter, og det er helt frivillig å svare på disse.

Lightup er en ungdomsorganisasjon som jobber forebyggende mot menneskehandel og seksuell utnyttelse, blant annet ved å øke kunnskapen om noen av de mer kritiske sidene ved pornobruk og pornoindustrien. Vi gjennomfører nå en nasjonal undersøkelse for unge mellom 16–26 år, som vil brukes til å utvikle en informasjonskampanje om hvordan porno kan påvirke våre holdninger til seksuell vold.

Vi setter stor pris på din deltakelse. Husk at alle svarene dine er anonyme, og at du kan avslutte undersøkelsen når som helst. Hvis du har noen spørsmål etter å ha fullført undersøkelsen, kan disse sendes til info@lightup-movement.no.

Takk for at du tar deg tid til å bidra til dette viktige arbeidet!

* indikerer at spørsmålet er obligatorisk

Kjønn*

- ☐ Jente
☐ Gutt
☐ Ikke binær/annet

Alder*

[Velg]

Har du sett porno?*

- ☐ Ja
☐ Nei

Neste

Del 2 av 4 Porno

Hvordan ble du først introdusert til porno?

Hvor gammel var du første gang du så porno? (Husker ikke?, velg cirka alder)*

[Velg]

Hvor ofte ser du på porno?*

- ☐ Ja
☐ Nei

Spørreskjemaet

Tror du porno gir et realistisk bilde av sex?*

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Nei, sjelden
- ☐ Nei, aldri
- ☐ vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Har du noen gang sett porno som du senere har følt deg ukomfortabel med?

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Ja, en gang
- ☐ Nei, aldri
- ☐ vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Har du noen gang sett porno som inneholder handlinger du ikke ville vært komfortabel med å gjøre selv?

- ☐ Ja, alltid
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Ja, en gang
- ☐ Nei, aldri
- ☐ vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Tror du porno påvirker dine forventninger til sex?

- ☐ Ja, definitivt
- ☐ Ja, litt
- ☐ Nei, ikke i det hele tatt
- ☐ vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Har du noen gang sett porno som viser fysiske former for vold eller krenkelser? (som f.eks. slag, spark, noen som blir holdt fast o.l.)*

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Hvis ja, hva fikk det deg til å føle?

Har du noen gang sett porno som viser verbal vold eller krenkelser? (som f.eks. Trusler, slemme/nedsettende kommentarer/ord o.l.)*

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Hvis ja, hva fikk det deg til å føle?

Spørreskjemaet

Hvilke ulike typer vold har du sett? (Mulig å velge flere alternativer)

- ☐ Slag
- ☐ Spark
- ☐ Kveling
- ☐ Spyting
- ☐ Gagging
- ☐ Fastlåsing
- ☐ Skade med kniv eller annet våpen
- ☐ Biting
- ☐ Lugging
- ☐ Klyping
- ☐ Risting
- ☐ Fastbinding
- ☐ Fornedrende språk
- ☐ Urinering
- ☐ Trusler
- ☐ Handlinger som påfører noen smerte
- ☐ Gruppevold
- ☐ Tvang/kontroll
- ☐ Annet

Hvis du har sett porno med verbal eller fysisk vold, hvordan reagerte personen som mottok volden? (Mulig å velge flere alternativer)

- ☐ Gråt
- ☐ Smertereaksjoner
- ☐ Sinne
- ☐ Nøytralt eller ingen reaksjon
- ☐ Positivt / Nytelse
- ☐ Husker ikke
- ☐ Annet

Har du sett porno hvor det ser ut som de i pornoen utsettes for ufrivillige handlinger?*

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ vet ikke
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Hvis ja, hvordan påvirket det deg?

Hvordan tror du det å se på porno har påvirket din forståelse av hva som er greit å gjøre eller ikke, og hva som kan forventes at andre går med på når det kommer til sex?*

- ☐ Jeg forstår tydeligere hva jeg og andre ønsker å være med på.
- ☐ Det forvirrer meg når det kommer til hva jeg eller andre egentlig ønsker å være med på.
- ☐ Det har nok fjernet noen av grensene mine for hva jeg selv ønsker å være med på, hva jeg tror andre ønsker å være med på
- ☐ Det påvirker ikke min forståelse av grenser og ønsker.
- ☐ Foretrekker å ikke svare
- ☐ vet ikke

Spørreskjemaet

Del 3 av 4 Porno og relasjoner

Har du noen gang følt deg presset til å se på porno?*

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Ja, en gang
- ☐ Har følt meg presset, men endte ikke opp med å se
- ☐ Nei, aldri
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Har du noen gang diskutert innhold i porno med venner?*

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Ja, men kun en gang
- ☐ Nei, aldri
- ☐ Foretrekker å ikke svare

Har du noen gang snakket med en partner om hva dere liker og ikke liker i porno?*

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Ja, men kun en gang
- ☐ Nei, aldri
- ☐ Foretrekker å ikke svare / har ikke hatt partner

Har du noen gang følt at en partner forventet at du skulle oppføre deg som i en pornofilm?*

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Ja, men kun en gang
- ☐ Nei, aldri
- ☐ Foretrekker å ikke svare / har ikke hatt partner

Hvis ja, hvordan påvirket det deg?

Har du noen gang opplevd at en partner har spurt deg om å delta i seksuelle handlinger inspirert av porno?*

- ☐ Ja, ofte
- ☐ Ja, noen ganger
- ☐ Ja, men kun en gang
- ☐ Nei, aldri
- ☐ Foretrekker å ikke svare / har ikke hatt partner

Hvis ja, hva ble du spurt om å delta i?

Spørreskjemaet

Del 3 av 4 Porno og samfunnet

Hvordan vil du definere seksuell vold? (Mulig å velge flere alternativer)

- ☐ Fysisk tvang
- ☐ Uønsket seksuell oppmerksomhet
- ☐ Seksuell utnyttelse
- ☐ voldtekt
- ☐ Krenkende ord og krenkende seksuelle kommentarer
- ☐ Psykisk tvang
- ☐ Vet ikke
- ☐ Annet

Tror du at det vi ser i porno kan påvirke vår forståelse av hva som er seksuell vold?*

- ☐ Ja, definitivt
- ☐ Ja, litt
- ☐ Nei, ikke i det hele tatt
- ☐ vet ikke

Hvordan tror du porno kan påvirke samfunnets syn på seksuell vold?**Har du hatt opplæring og/eller undervisning om pornobruk, porno påvirkning på skolen?***

- ☐ Ja
- ☐ Ja, men det kunne vært bedre / mer undervisning
- ☐ Nei, ikke snakket om i det hele tatt
- ☐ vet ikke

Synes du at det er tilstrekkelig med informasjon tilgjengelig om mulige negative konsekvenser av porno?*

- ☐ Ja, det er mer enn nok informasjon
- ☐ Ja, men det kunne vært mer / lettere tilgjengelig
- ☐ Nei, det er ikke nok informasjon
- ☐ vet ikke

Hva tror du kan gjøres for å forhindre at unge blir eksponert for voldelig porno?*

- ☐ Strengere alderskontroll på pornosider
- ☐ Mer undervisning om porno i skolen
- ☐ Strengere regulering av pornoindustrien
- ☐ Jeg tror ikke noe kan gjøres
- ☐ vet ikke
- ☐ Annet

Hvordan tror du samfunnet kan bidra til å øke kunnskap om seksuell vold blant unge mennesker?*

- ☐ Mer opplæring om seksuell vold i skolen
- ☐ Åpne diskusjoner om temaet i nyhetsmedia
- ☐ Bevisstgjøringskampanjer i sosiale medier
- ☐ Samtaler og personlige historier om temaet i sosiale medier
- ☐ Et lavterskeltilbud hvor unge kan melde ifra om ubehagelige erfaringer med porno, også anonymt dersom ønskelig.
- ☐ vet ikke
- ☐ Annet

Spørreskjemaet

Trenger du noen å snakke med?

Trenger du å snakke med noen trygge voksne ressurspersoner om din pornobruk? Eller har du erfaringer med seksuell trakassering eller seksuell vold?

Hvis du eller noen du kjenner har det vanskelig ta kontakt med en av disse aktørene for en anonym samtale eller hjelp: <https://www.pornopratt.no/>



Poster og flygeblader med QR-kode til å besvare undersøkelsen



**«Var litt digg
men ble
ukomfortabel
når det så veldig
ekte ut»**

gutt, 19

