



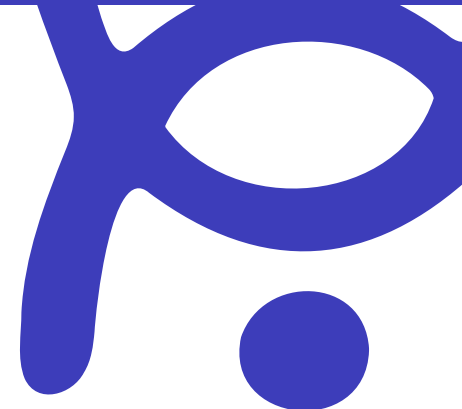
UNGDOMSSEKTORNS
KOMPETENSCENTER
FÖR LIKABEHANDLING

Får man säga så här? -samtalskort

Kön och sexualitet

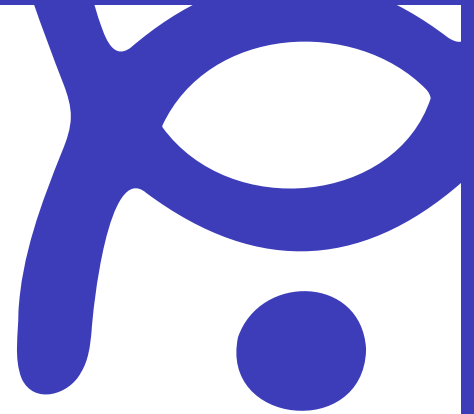


Får man säga så här? -kort



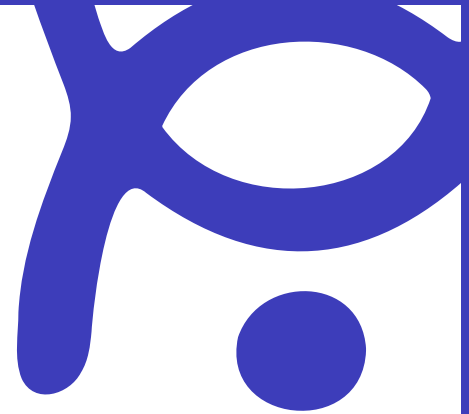
- Får man säga så här? –samtalskort väcker tankar om att sätta sig in i en annan människas situation och fundera över vilken påverkan ord kan ha.
- Samtalskorten hjälper att identifiera vanliga **mikroaggressioner** som förekommer i möten mellan människor, det vill säga små kommentarer som ofta är avsedda som harmlösa, men som i själva verket kan vara nedvärderande eller sårande.
- Korten är ett bra verktyg för att reflektera över hur situation och kontext påverkar, samt betydelsen av ett hänsynsfullt språkbruk.
- Samtalskorten kan användas på många olika sätt tillsammans med unga eller i den egna arbetsgemenskapen.
- Samtalskorten har tagits fram som en del av verksamheten inom Ungdomssektorns kompetenscenter för likabehandling 2025–2026.

Får man säga så här? –kort: Kön och sexualitet



- Det här materialet handlar om mångfald i kön och sexualitet samt jämställdhet mellan könen. Samtalskorten innehåller 20 kommentarer med anknytning till temat, sådana som någon skulle kunna säga till en annan person i vardagen. På samtalskorten bredvid varje kommentar finns en förklaring som beskriver i vilka situationer och till vem det kan vara problematiskt att säga den.
- Du kan inleda övningen med att fråga deltagarna: **"Får man säga så här?"** Läs därefter upp kommentaren och ge deltagarna en stund att reflektera tillsammans. I slutet kan handledaren läsa upp det föreslagna svaret från kortet eller med egna ord förklara varför kommentaren kan vara problematisk.

Stödfrågor



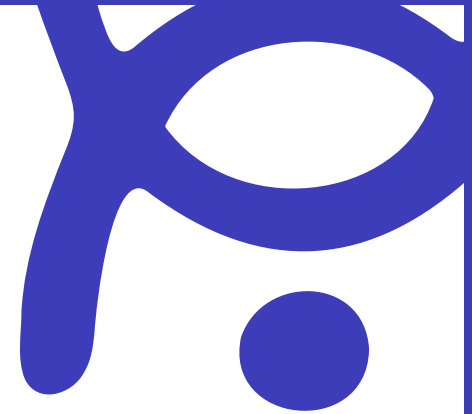
- I övningen kan man använda de här stödfrågorna:
 - Varför kan kommentaren vara sårande?
 - Hur kan kommentaren påverka den andra personen?
 - Kan situationen påverka om det är okej att säga så eller inte?
- Observera att övningen kan väcka starka känslor hos deltagarna, särskilt om de har egna erfarenheter av de mikroaggressioner som tas upp på korten. Efter övningen är det viktigt att ha ett gemensamt avslutande samtal där deltagarna får möjlighet att bearbeta de känslor som väckts.

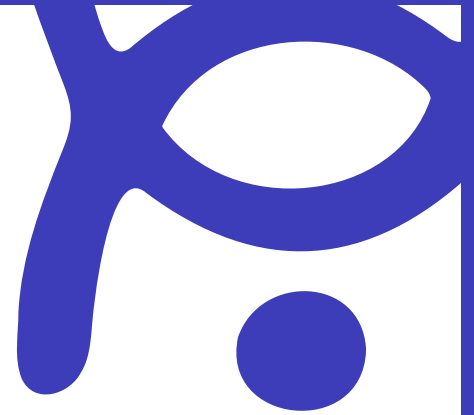


Olämpliga kommentarer om kön och sexualitet

Får man säga så här?

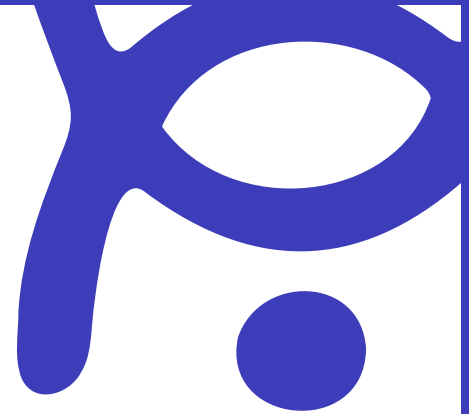
”Är du man eller kvinna?”



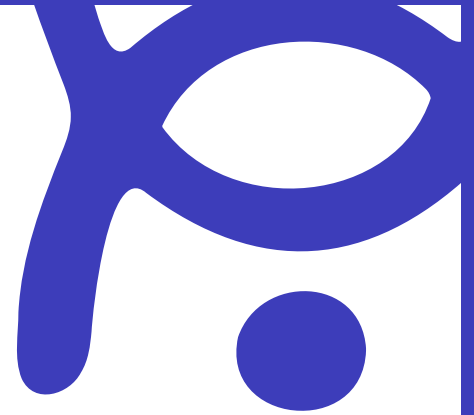


Frågan kan vara mycket sårande, särskilt för transpersoner och icke binära personer. Kön är inte bara uppdelat i två kategorier, och alla människor är inte entydigt antingen kvinnor eller män. Ingen har rätt att ifrågasätta en annan persons könsidentitet, eller ens att få veta den utan en god anledning.

Får man säga så här?



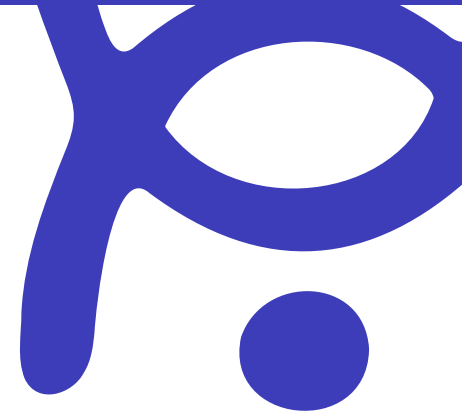
”Åh, du är trans? Vilka könsorgan har du då?”

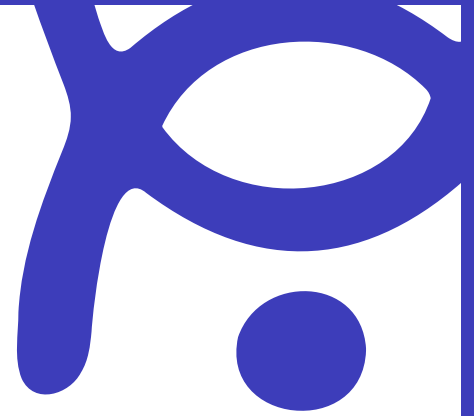


Det är en mycket påträngande och sårande fråga som kränker transpersoners privatliv och reducerar dem till enbart kroppsliga egenskaper. Transpersoners kroppar är ingen annans sak, och de är inte skyldiga att dela personlig information bara för att någon frågar. Vad skulle du själv vara beredd att dela med en främmande person?

Får man säga så här?

”Vad är ditt RIKTIGA namn?”

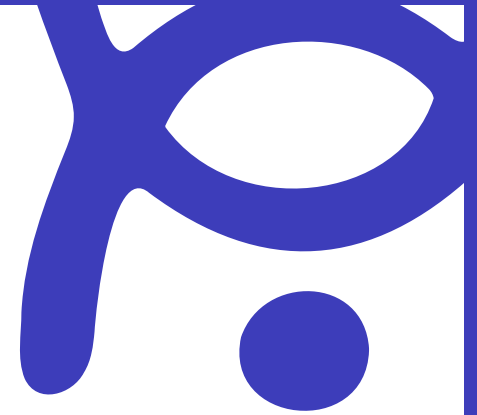


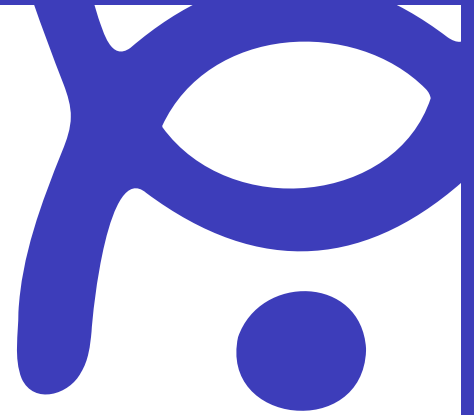


Frågan kan vara sårande och exkluderande, särskilt om den ställs till en transperson eller till någon med ett icke västerländskt eller ovanligt namn. En persons namn är det namn hen själv presenterar sig med. Andra har inte rätt att få veta mer om en persons namn eller ursprung än det som hen själv väljer att dela.

Får man säga så här?

”Du verkar inte alls vara homosexuell!”

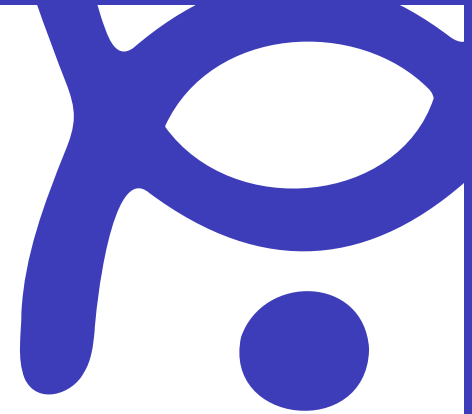


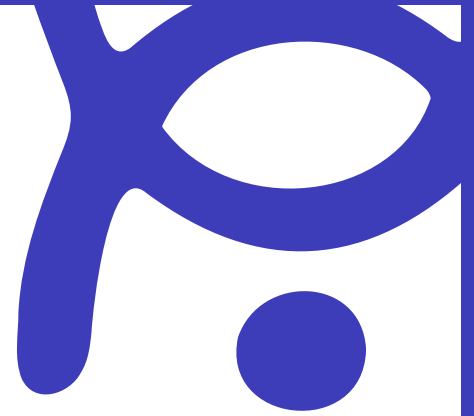


Kommentaren förstärker stereotypa föreställningar om hur personer som tillhör sexuella minoriteter ser ut eller beter sig. Det finns inget "rätt" sätt att vara homosexuell. Om du märker att du tänker så här om någon, kan det vara bra att fundera på varför personen inte passar in i den bild du har av sexuella minoriteter. Tänker du till exempel att homosexualitet hänger ihop med något negativt? Vi har alla våra egna inlärdade fördomar, men det viktigaste är hur vi kan utmana dem när det behövs.

Får man säga så här?

”Vem är mannen och vem är kvinnan i ert förhållande?”

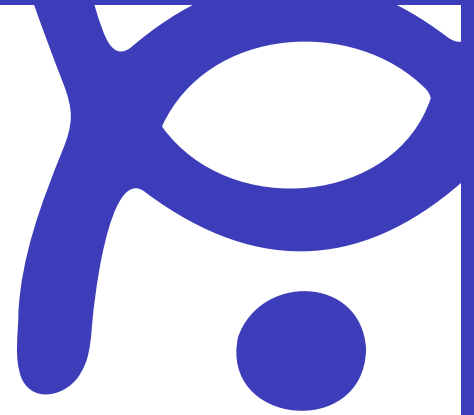




Frågan utgår från att ett förhållande måste fungera enligt traditionella könsroller. När den ställs till ett regnbågsspar ifrågasätter den relationen som sådan och kan upplevas som både sårande och frustrerande. Frågan tar inte heller hänsyn till att könsroller kan variera även i heterosexuella relationer.

Får man säga så här?

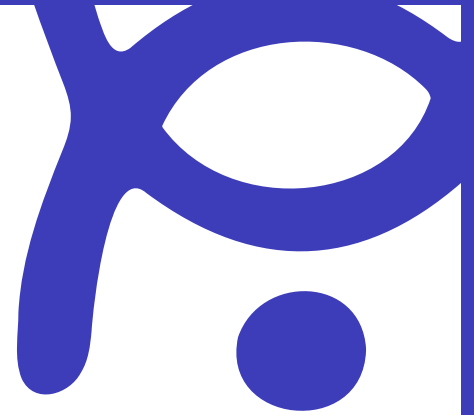
”Blir du inte rädd för att gå på Pride, när det finns så många konstiga människor där?”



Kommentaren framställer Pride gemenskapen som "konstig" och förstärker negativa stereotyper om regnbågspersoner. Pride-evenemang är demonstrationer som syftar till att främja sexuella minoriteters och könsminoriteters rättigheter. Till exempel under Helsinki Pride veckan ordnas varje år många olika evenemang som riktar sig till olika målgrupper. För många är Pride det enda stället där de kan vara sig själva fritt och tryggt.

Får man säga så här?

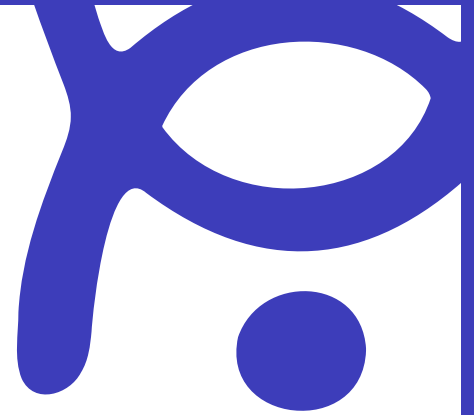
”Det är alldeles för lätt att korrigera kön nuförtiden,
så många ångrar det.”



Att korrigera juridiskt kön och att genomgå könsbeträktande behandling är en lång process i flera steg, där individens situation utreds noggrant. Processen kan också vara utmanande, och många transpersoner får inte ens möjlighet att genomgå den trots långvariga önskemål. I verkligheten ångrar bara en mycket liten andel till exempel könsbeträktande operationer, och den vanligaste orsaken till ånger är diskriminering och fördomar, inte att personens könsidentitet skulle vara "fel".

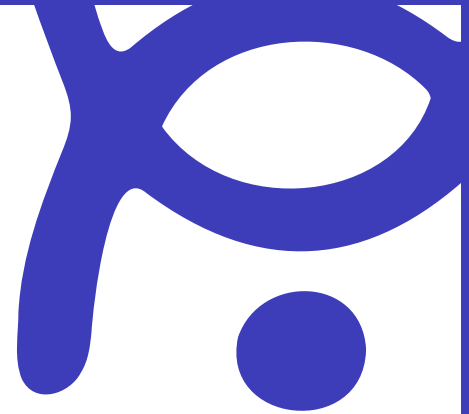
Får man säga så här?

”Alla får väl älska vem de vill, men varför måste det synas överallt?”

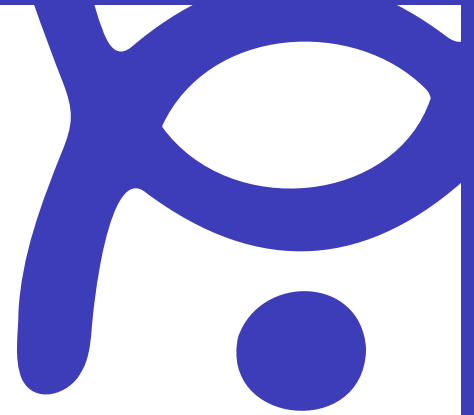


Regnbågsteman kan få din uppmärksamhet, eftersom vi är vana vid att i medier mest se heterosexuella och cispersoner, alltså personer vars könsidentitet stämmer överens med det kön de tilldelades vid födseln. Om du märker att du reagerar så här, kan det vara bra att fundera på om din reaktion till exempel på ett kvinnligt par i en film skulle vara densamma om det i stället var ett heteropar.

Får man säga så här?

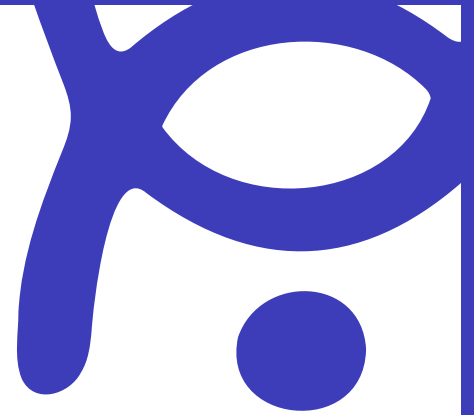


"Det stör mig inte att du är lesbisk, men måste du ta upp det hela tiden?"

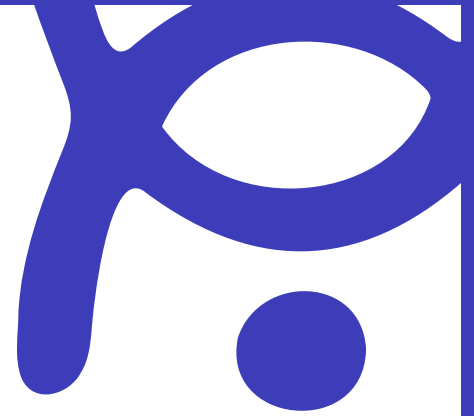


Att vara öppen med sin minoritetsidentitet kan vara en stor sak, särskilt om man har kämpat med sin identitet eller mött diskriminering. Alla har rätt att uttrycka sig själva och sin identitet, och att uttrycka sig på ett genuint sätt är inte samma sak som att göra en stor grej av det. Tänker du att en kompis som är hetero också tar upp sin identitet för mycket om hen berättar om sin partner? Om inte, är det viktigt att stanna upp och fundera på sina egna fördomar.

Får man säga så här?

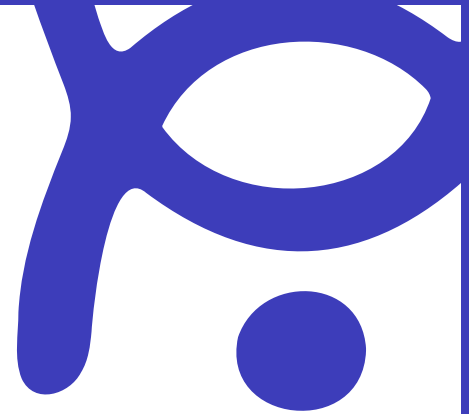


”Man kan inte prata med barn om mångfald i kön och sexualitet, för det förvirrar dem.”

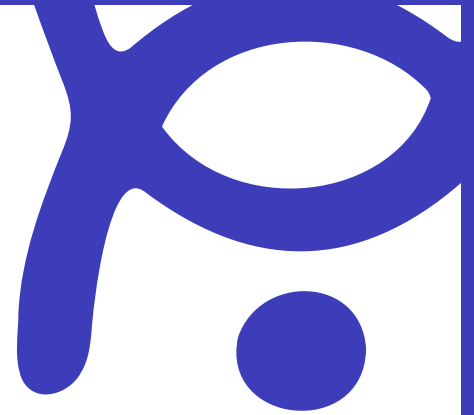


Det är viktigt att prata med barn om mångfald i kön och sexualitet på ett sätt som är anpassat till deras ålder och som de kan förstå. Åldersanpassad undervisning om kön och sexualitet kan till exempel handla om olika familjeformer eller om kroppslig integritet för både en själv och andra. Att bara prata om ämnet "gör" inte någon till en regnbågsperson, men det kan bidra till att skapa trygga miljöer där barnet vet att hen får vara sig själv.

Får man säga så här?

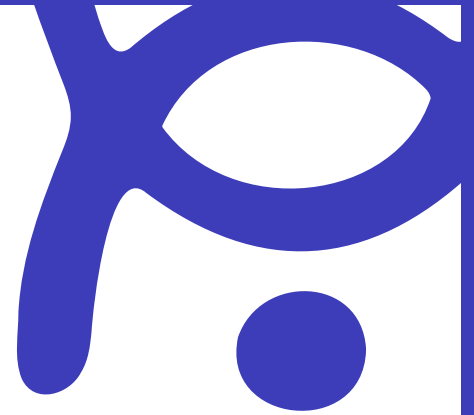


”Hur kan du vara bisexuell om du har en pojkvän?”

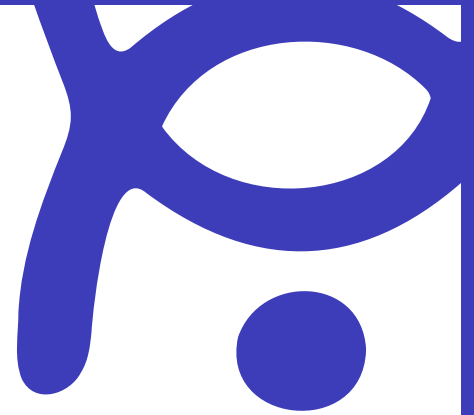


Bisexualitet betyder att en person kan bli intresserad av mer än ett kön. En sådan kommentar kan vara mycket sårande, eftersom den förminskar en bisexuell persons identitet. Partners köns tar inte bort personens bisexualitet, och en bisexuell person behöver inte bevisa eller förklara sin sexuella läggning för andra.

Får man säga så här?



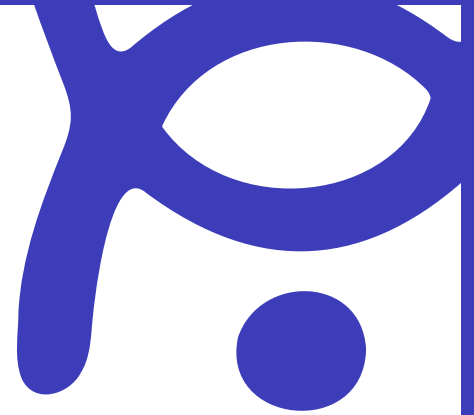
”Är du säker på att du är asexuell? Kanske du bara inte har träffat den rätta än.”



Asexualitet innebär att en person känner väldigt lite eller ingen sexuell attraktion till andra. En asexuell person kan ändå ha starka romantiska känslor, vara i en parrelation och ha sex till exempel för närhetens skull. Kommentaren ifrågasätter den andra personens identitet och förminskar den. Ingen behöver förklara sin sexualitet för andra. Asexualitet är helt normalt, och det är inget som någon annan kan "fixa".

Får man säga så här?

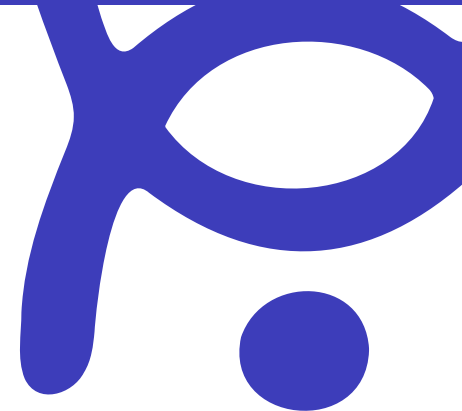
”Är du säker på att din bisexualitet inte bara är en fas?”

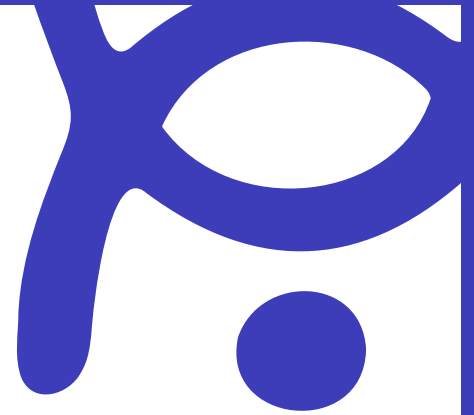


Att behandla någons sexualitet som bara en "fas" är mycket förminskande och sårande. Att berätta om sin sexualitet för någon annan kan kräva mycket mod, så ifrågasätt inte den andras identitet. Upplevelsen av den egna könsidentiteten och sexualiteten kan förändras genom livet, eller vara densamma. Varje person har rätt att definiera sin egen identitet. Kom ihåg att en bisexuell person är bisexuell oavsett könet på en eventuell partner.

Får man säga så här?

”Homosexualitet är onaturligt.”

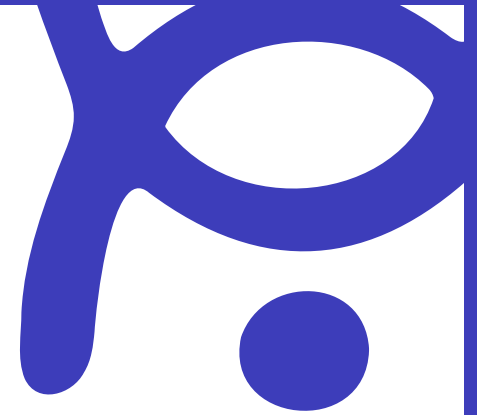


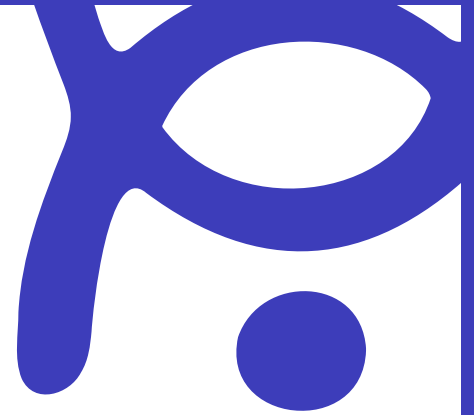


Kommentaren är mycket sårande. Homo- och bisexualitet är inte nya fenomen, utan har förekommit i olika former genom hela människans historia. I många kulturer har homosexualitet redan för flera hundra år varit en accepterad del av människors sexualitet. Mångfald i sexualitet förekommer också hos andra arter, till exempel hos lejon, delfiner och pingviner. Det finns också en teori om att homosexualitet kan vara till nytta för djurarters evolution. Heterosexualitet är alltså inte mer "naturligt" än andra sexuella läggningar.

Får man säga så här?

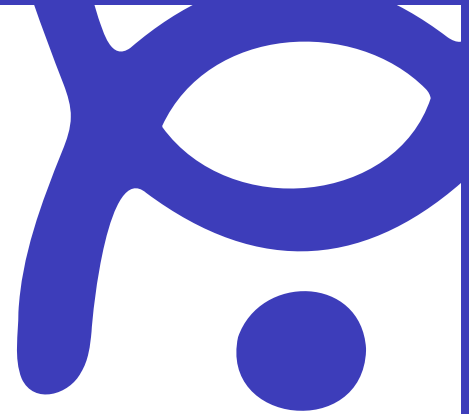
”Ett barn ska ha en mamma och en pappa!”



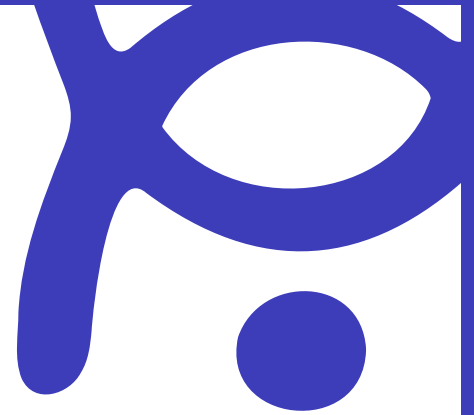


Kommentaren ifrågasätter och förminskar till exempel regnbågsfamiljers och ensamstående föräldrars rätt till föräldraskap. Det finns många olika typer av familjer och flera sätt att bilda familj. Det viktigaste är att barnet har rätt till en trygg och omsorgsfull familj och närstående. Forskning visar till exempel att barn till samkönade föräldrar är lika lyckliga och mår lika bra som andra barn. Att ett barn har en mamma och en pappa garanterar heller inte att hemförhållandena är goda.

Får man säga så här?



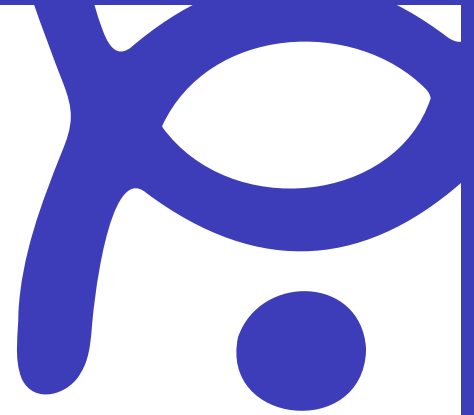
”Det är onödigt att prata om jämställdhet mellan könen – det är ju redan uppnått i Finland.”



Även om jämställdheten mellan könen är bättre i dag än till exempel för 50 år sedan, stämmer detta fortfarande inte. Till exempel är kvinnors euro i Finland fortfarande bara 84 cent, vilket betyder att kvinnor i genomsnitt tjänar mindre än män för samma arbete. Stereotyper kopplade till kön syns också fortfarande i vilka utbildningar och yrken människor uppmuntras att välja. Kommentaren är missvisande och förminskar de människor vars liv fortfarande påverkas av ojämställdhet. Även om jämställdhet skulle uppnås fullt ut behöver den ändå upprätthållas genom att man ser till att situationen förblir jämlik.

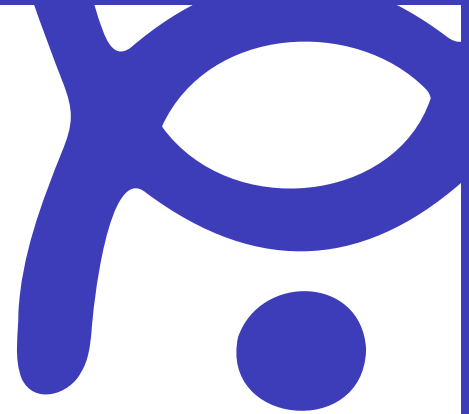
Får man säga så här?

”Är du säker på att du klarar dig på byggbranschen?
Du är ju tjej.”

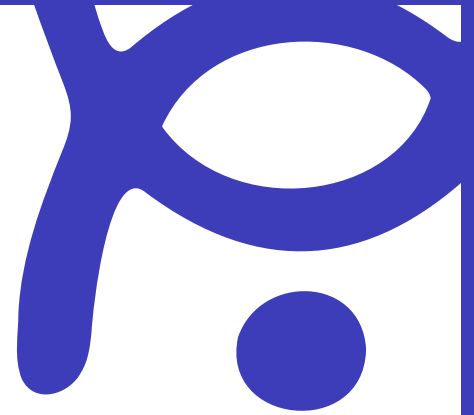


Kön säger inget om en persons färdigheter, och det avgör inte vilka yrken en person passar för. Alla har rätt att följa sin egen väg. Mångfald är en styrka i alla branscher.

Får man säga så här?



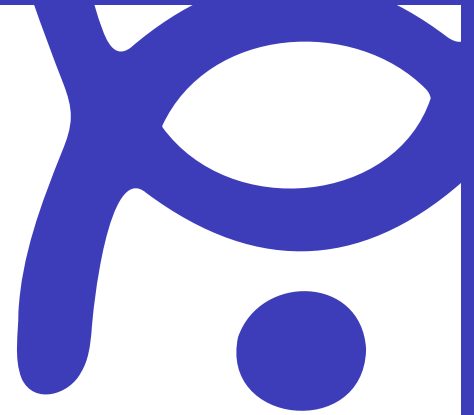
"Varför skulle du vilja studera småbarnspedagogik?
Du är ju man."



Kön säger inget om en persons färdigheter, och det avgör inte vilka yrken en person passar för. Alla har rätt att följa sin egen väg. Mångfald är en styrka i alla branscher.

Får man säga så här?

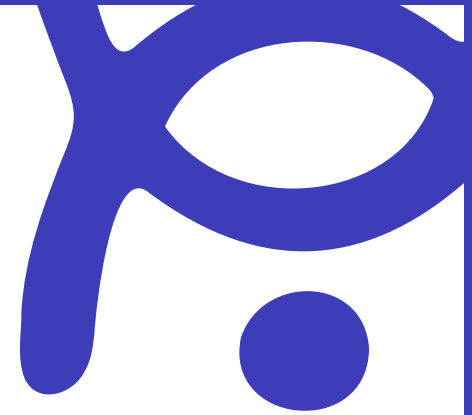
”Kvinnor är bättre på att ta hand om barn och hem
än vad män är.”

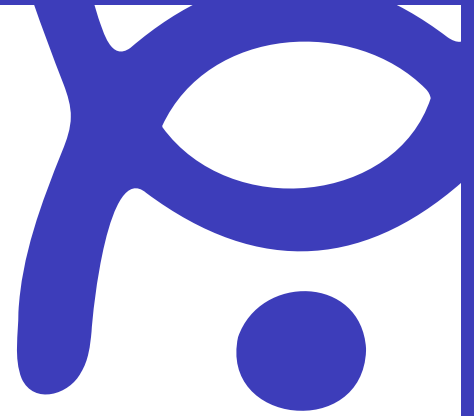


Forskning visar inga skillnader mellan kvinnor och män i vem som är bättre på sådana uppgifter. Skillnaderna handlar i stället om vilka roller samhället och omgivningen förväntar sig att människor ska ha. Sådant tänkande lägger allt ansvar på kvinnor och tar inte heller hänsyn till männens viktiga roll som pappor. För att främja jämställdhet mellan könen är det viktigt att försöka bryta sådana här stereotyper.

Får man säga så här?

”Du är väldigt smart för att vara kvinna.”





Kommentaren signalerar att man inte förväntar sig att kvinnor ska vara smarta. Sådana antaganden bygger på fördomar och förstärker skadliga könsstereotyper. Kommentaren är inte en komplimang, utan bygger på ett nedlåtande antagande. Forskning visar att kön inte påverkar hur smart en person är.