



## RELATIONSPODDEN

### AVSNITT 2: ATT VARA TILLSAMMANS

- MAHMOOD:** I en relation så är väldigt viktigt att man kommunicerar med varandra. Pratar om saker och ting som händer.
- RADIORÖST:** Det här är en pod från RFSU.
- AYA:** Var medveten om att jag kan inte göra allt, och ibland kommer jag behöva prata med vuxna. Man har inte svar på allt.
- KERSTIN:** Att vara tillsammans med en person man gillar kan vara fantastiskt. Det kan få dig att känna dig pirrig, lycklig och kåt, men det kan också vara jobbigt ibland. Hur är man egentligen en bra pojkvän eller flickvän? Hur gör man när man tycker olika? Har alla som är ihop sex med varandra? Såna saker ska vi prata om idag. Jag heter Kerstin och jag jobbar på RFSU. Vi vill att alla ska ha rätt att bestämma över sin kropp och sexualitet, och att du ska få den kunskap om kroppen, kärlek och sex som du behöver. Med mig har jag Aya och Mahmood. Tillsammans ska vi i dag prata om vanliga frågor om att vara tillsammans med någon.
- ● ●
- KERSTIN:** Välkomna.
- AYA:** Tack.
- MAHMOOD:** Tack.
- KERSTIN:** Ni har ju fått förbereda er och skriva ner tre saker var som ni tycker är viktiga i en relation när man är tillsammans med någon. Vad har ni skrivit?
- MAHMOOD:** Kommunikation, vänlighet, öppenhet.



- AYA:** Jag tror att jag är i samma spår. Kommunikation har jag också tänkt på, sen förståelse och acceptans.
- KERSTIN:** Hur tänkte ni då? Mahmood?
- MAHMOOD:** Alltså, i en relation så är det väldigt viktigt att man kommunicerar med varandra, prata om saker och ting som händer och man vill ta upp vissa grejer som är ... båda två ska veta om varandras intressen, villkor och allt möjligt kan man säga. Och sen det här med vänlighet, att man ska känna sig trygg. Inte bara som att hon och han är min partner. Det ska vara ett ... förutom att man är partners och man är någon slags närmaste vän, att man kan ... ja, och sen det här med öppenheten, att det ska inte finnas någonting att inte ens partner ska veta, och då om man inte är så öppen mot varandra, det kommer påverka ett förhållande ganska snabbt.
- AYA:** I Sverige nuförtiden är man medveten om att ofta kan man ingå i relation med någon annan person från en annan kultur, annan bakgrund, annan uppväxt, och då är det viktigt att utgångspunkten är att vi ska försöka förstå varandra, men när vi kommunicerar och försöker förstå det går inte att förstå, då är det acceptans. Jag accepterar dig som du är, för att vi kommer alltid vara olika.
- KERSTIN:** Vad bra. Vad fint. Kloka tankar. Andra saker som är vanliga att folk säger är viktiga i en relation kan ju vara att skratta tillsammans, att ha liknande intressen, att ha sex, vissa tycker att det är viktigt med utseendet.
- MAHMOOD:** Jag vill lägga till att man försöker visa känslor också ganska mycket, och självklart är att man ska ha roligt och skratta och samtidigt att ha sex, det är absolut de allra viktigaste.
- AYA:** Ja, men jag tycker också det är viktigt att ha roligt och ha sex när man vill, när båda vill, och ... men jag tycker det grundläggande är att man försöker förstå varandra och acceptera varandra, men sen allt ... det ska vara roligt. Alltså, livet ska vara roligt.
- KERSTIN:** Hur är man en bra partner då? Hur är man en bra pojkvän eller flickvän?



**AYA:** Alltså, att man bara ... att man är sig själv. Att man är ärlig, att man försöker. Alltså, jag tror ingen är en bra pojkvän eller bra flickvän. Man försöker vara det och sen försöker man bygga relation längs vägen. Jag tror ingen är perfekt.

**KERSTIN:** Och kombinerar man det med det ni sa innan, kommunikation, acceptans, öppenhet, så blir det också lättare kanske.

**AYA:** Mm.



**KERSTIN:** Innan nämnde vi sex. Vi pratade lite om sex, om det är en viktig del av en relation eller inte. Vissa tycker att man måste vara kära i varandra för ha sex, andra tycker att man ska vara gifta innan man har det. Några tycker att man kan ha sex, fast man inte är ihop eller är kära i varandra. Vad tycker ni?

**AYA:** Alltså, jag tycker att man kan ha sex även om man inte är kära i varandra, och jag tänker också att man kan vara kära i varandra och inte ha sex. Jag frånkopplar kärlek och sex från varandra, men samtidigt det är för att jag har möjlighet till det. Många har inte ens möjlighet att koppla ifrån kärlek och äktenskap eller sex och äktenskap.

**MAHMOOD:** Ja, precis som du säger där Aya, att det här med ... alltså, man får göra precis som man vill, men enligt mig så ... jag kommer göra det som jag känner för, men självklart hellre kärlek och sen så har man känsla för en, enligt mig så kommer jag ha sex också med, så det är det.

**KERSTIN:** Om man vill ha sex med varandra när man är ihop så kan det kännas fint och härligt. När man har sex med varandra flera gånger, så kan det bli lättare och bättre av att man lär sig mer om vad den andra och man själv tycker om. För att veta det är det bra att prata med varandra om sex, att både berätta vad man själv tycker om och att lyssna på den andra. Vad tror ni kan göra det lättare eller svårare att prata om sex med den man är ihop med?



**MAHMOOD:** Man ska våga prata och säga, mm. Ha den här kommunikationen med varandra, att: "Ja, vad tycker du? Vad är viktigast? Hur ... var känns det bra för dig", typ.

**AYA:** Alltså, jag tänker ens inställning till sex, utgår jag från att sex är någonting fint och härligt, då har jag lättare att prata om det, men utgår jag från att sex är någonting typ smutsigt och inte okej att prata om, då kommer jag inte att kunna prata om det för att det kommer kännas jobbigt. Att ett par inte är tillräckligt trygga med varandra, att de har olika inställningar till sex, att de har olika uppväxt kring sex, har lärt sig två helt olika saker, så det kan göra det mycket svårt. Hur det blir lättare är att försöka prata om det, och försöka att testa gränserna av: "Vad är det jag vågar prata om? Vad är det jag inte pratar om?" Jag tänker att det viktigaste är att våga säga nej ibland, och inte behöva förklara sig: "Nej, men det här känns inte bra." Punkt. Jag behöver inte säga mer, för ibland är det väldigt svårt att förklara varför saker och ting inte känns bra när det är så pass intimt.

**KERSTIN:** Man kanske inte vet själv varför alltid.

**AYA:** Nej.



**KERSTIN:** Egentligen borde det kanske inte spela någon roll vad andra tycker om den man är ihop med, att det enda viktiga är att man tycker om varandra och har det bra tillsammans, men är det egentligen så eller kan man påverkas av vad andra tycker om relationen? Vad tycker ni? Är det viktigt vad andra omkring tänker om den man är ihop med?

**MAHMOOD:** Nej, jag bryr mig inte om vad de andra tycker, vem jag är ihop med. Det viktigaste är för mig vad jag tycker.

**AYA:** Alltså, jag skulle ljuga om jag säger bara rakt ut nej. Jag tänker som en tjej från min bakgrund. Jag är född och uppvuxen i Damaskus i Syrien, jag har alltid lärt mig att det är viktigt vad släkten tycker och vad familjen tycker och så, men samtidigt har jag kommit lite från det så nu är det viktigt vad mamma tycker.



- KERSTIN:** Hur kan man göra då om ens föräldrar till exempel har väldigt mycket åsikter om den man är kär i eller vill vara tillsammans med?
- AYA:** Alltså, det är en sak att ha åsikter och sen uttrycka dem och gå vidare, än att ha åsikter och vilja lägga sig i.
- MAHMOOD:** Ibland är det kanske bra att kunna kolla vad ens föräldrar tycker om den här personen man har träffat och vill bli ihop med, så kanske i vissa delar jag har fel. Då kan jag få hjälp av mina föräldrar eller ... men det här att det jag valde ... de kan inte säga på grund av vissa saker: "Nej."
- KERSTIN:** Så föräldrar kanske kan hjälpa en med att man kan få lite råd, men de får inte bestämma vem jag får vara ihop med?
- MAHMOOD:** Nej.
- KERSTIN:** Om ni har en kompis som berättar att jag är ihop med en annan tjej, eller jag som kille är ihop med en annan kille, hur kan man vara en schysst kompis när någon berättar det?
- AYA:** Jag skulle säga, var glad för den personen, men gör inte så stor grej av det. Jag tycker att det är jättekonstigt att man behöver komma ut över huvud taget. "Ja, vad roligt. Hur är hon? Hur har ni träffats?" Alltså var normal, eller vad tycker du Mahmood?
- MAHMOOD:** Alltså, som du säger, man ska vara glad för sin kompis. Ja, det är viktigt vad hen känner för dig, och det är som är ... räknas.
- 
- KERSTIN:** Nu ska vi lyssna på en tjej som har ett problem som handlar om hennes relation och sen ska Kalle, en expert från RFSU svara på hennes fråga.
- FRÅGESTÄLLARE:** Hej, jag är jättekär i min kille, men vi har ett problem. Han vill alltid att vi ska vara med varandra, bara han och jag, men ibland vill inte jag det. Jag vill också vara med mina kompisar, men då blir han arg. Hur ska jag göra?



**KALLE:** Hej, vilken bra fråga och vad modigt att du vågar berätta om hur du har det. Att vara kär och tillsammans med någon det kan vara härligt och tryggt, men det kan också vara så att man blir osäker och orolig. Man kan till exempel oroa sig för om den andra tycker om en lika mycket tillbaka. Det kallas att vara svartsjuk och att bli svartsjuk, det är ganska vanligt. Det är skillnad mellan att tycka olika och att vara svartsjuk. Ni kanske vill träffa kompisar olika mycket. Då kan ni bestämma tillsammans hur ni ska göra. Till exempel att ni hittar på någonting ihop två dagar i veckan, och att ni får göra vad ni vill de andra dagarna, men svartsjuka det är när man blir orolig ändå fast ni har kommit överens, bestämt tillsammans.

Det är viktigt att ta ansvar för sin svartsjuka. Den andra ska inte behöva anpassa sig till den. Det låter som att din kille blir svartsjuk och inte tar ansvar. Han tror att hans känsla är sanningen. Han vill att du ska sluta träffa dina kompisar, så att inte han ska bli svartsjuk. Det kallas att kontrollera någon annan. Andra sätt att kontrollera någon på kan vara att bestämma vilka kläder du får ha, eller att läsa dina meddelanden på telefonen och bestämma vem du får prata med.

**FRÅGESTÄLLARE:** Men om min kille bestämmer över mig, vad kan jag göra då?

**KALLE:** Att kontrollera någon är inte att vara en bra partner, alla har rätt att leva som de vill. Om du vill träffa andra så ska du göra det, om din kille försöker att bestämma vem du ska träffa är det ett tecken på att han vill kontrollera dig. Om man vill kontrollera andra är det vanligt att kontrollen blir till våld. Våld kan vara hot, alltså att man säger att: "Om du inte gör som jag vill, så kommer jag att skada dig." Det kan vara att slå eller sparka eller skada någons kropp. Det kan vara att sprida rykten och lögner som skadar dig, eller att säga elaka saker till dig. Det kan vara att tvinga dig till sex när du egentligen inte vill. Därför är kontroll en varning om att relationen inte är så bra.

Det finns hjälp att få om någon kontrollerar dig. Våga prata med någon, en kompis eller en vuxen som du litar på, och kanske är det så att du och din kille behöver göra slut för en relation ska få dig att må bra, inte dåligt. Ta hand om dig.





- KERSTIN:** Okej. Aya, Mahmood, vad tänker ni om det Kalle berättade här?
- MAHMOOD:** Hon tog upp väldigt bra punkter och förslag. Jag tycker det är inte ok att kontrollera en annan hur eller hon ska bete sig, för det här med att kontrollera så begränsar man på något sätt deras rättighet och sen så kommer ... som Kalle sa, det leder till våld. För det viktigaste när man är i ett förhållande så ska man må bra och känns sig: ”Jag kan vara mig själv”, och sen så: ”Vi har det bra tillsammans.”
- KERSTIN:** För våld och kontroll kommer ofta lite i taget. Börjar smått och sen blir mer, och det kan ju göra att det är svårt att märka vad som är på väg att hända. Aya, vad tänker du, var går gränsen för vad som är okej och inte?
- AYA:** Jag tycker inte alla fall att gränsen är ganska tydlig. Den dagen då en relation begränsar mig, då går gränsen. Då är det inte okej. Den dagen där min partner ska ... vill ändra mig med någonting, eller vill att jag ska förändras eller att det är ... eller har åsikter som måste bli verklighet kring mina relationer utanför vårt förhållande, då går gränsen. Gränsen går när man börjar bli svartsjuk och inte tar eget ansvar.
- KERSTIN:** Det kanske kan svårt att göra slut fast relationen inte är bra. Man kanske älskar personen, fast den är elak mot mig, och kanske till och med använder våld. Vad tror ni, hur kan man vara en bra kompis till någon som är i en relation som inte är bra för den? Någon som kanske borde göra slut, men inte vet hur.
- MAHMOOD:** Finnas för den personen, den kompis som man har, prata med den att: ”Det kommer inte fungera, och jag ser att du mår inte bra med den här relationen.” Så vara medmänsklig liksom.
- AYA:** Jag tänker också att man ska lyssna på den personen, men samtidigt vara medveten om att jag kan inte göra allt och ibland kommer jag behöva prata med vuxna. Alltså, som ungdom det kan kännas jobbigt att gå och prata med en vuxen, att man bryter mot lojaliteten, att man tjallar mot sin kompis, men man ska göra det när man känner: ”Oj, det här kan jag inte hantera.” Eller min kompis behöver verkligen hjälp av en vuxen, men jag kan inte göra det och den personen vill inte be om hjälp. Koppla in vuxna, det kan vara väldigt tufft, men det är viktigt.



**KERSTIN:** Kalle svarade ju på en fråga från en tjej som hade en pojkvän som inte var snäll mot henne. Om det finns våld i en relation så är det oftast en kille som gör det mot sin flickvän. Det är vanligast, men det finns också våld och kontroll i relation mellan två tjejer, eller två killar. Eller från en tjej mot en kille. Så oavsett vem du är så har du rätt att må bra i din relation.



**KERSTIN:** Okej, Aya och Mahmood, tack så hemskt mycket för alla kloka tankar som ni har delat med er av till de som lyssnar. Har ni något sista medskick, någon sista tanke ni vill skicka till den som lyssnar?

**MAHMOOD:** Tack själva, och som jag brukar säga, tro på dig själv och var dig själv.

**AYA:** Exakt. Jag håller med. Jag tackar också jättemycket för att ni lyssnade och lycka till i era relationer i framtiden.

**KERSTIN:** Till dig som lyssnar, oavsett vem du är så har du rätt att må bra i din relation. Ingen får säga elaka saker till dig eller använda våld. Det är ett brott och det finns hjälp att få. Också, det är bara du själv som ska bestämma vem du är ihop med eller inte. Ingen annan får bestämma det. Dina föräldrar får inte tvinga dig att göra slut med någon du tycker om eller tvinga dig att bli ihop med någon du inte vill. De får inte göra dig illa om du har en pojkvän eller flickvän. Prata med ungdomsmottagningen, en lärare, skolsköterska eller en ungdomsjour om du vill ställa frågor om kärlek, sex eller kroppen, eller om någon behandlar dig dåligt, för kom ihåg det är alltid bra att prata om de här frågorna. Kärlek och sex ska få dig att känna dig glad och pirrig. Det ska inte få dig att må dåligt. Tack för att du har lyssnat, och lycka till med kärleken.

