

## **Röster om alkohol, sex och relationer bland unga vuxna**







# Förord

Många känner att de blir avslappnade efter några öl, att några drinkar får igång snacket och att ens sällskap blir både vackrare och trevligare efter ett par glas. Kombinationen alkohol och sex är inte nödvändigtvis någonting dåligt. Men det är ett faktum att alkohol försämrar omdömet och det gäller även när det handlar om sex och relationer.

När det blir för mycket alkohol kan det leda till ett antal negativa konsekvenser. Alkoholen gör att vi får sämre koll på oss själva, på andra och på vår omgivning i stort. Det som inledningsvis upplevdes som en positiv effekt av alkoholen kan slå över i någonting negativt.

Syftet med denna rapport är att belysa sambandet mellan alkohol och sex när det gäller relationer, beteenden och risker. IQ vill uppmärksamma denna fråga som är aktuell i många unga människors liv, öka kunskapen om hur hjärnan påverkas av alkohol och bidra till att frågor om alkohol och sex diskuteras mer öppet.

Vi vet sedan tidigare att unga vuxna är den främsta riskgruppen när det kommer till sexuell hälsa, riskutsatthet och risktagande. Alkohol är en bidragande faktor till det och unga vuxna är en åldersgrupp som också dricker mycket och har ett tillåtande förhållningssätt till alkohol. Därför har vi i denna rapport valt att fokusera på unga vuxna, 18-25 år.

Vår undersökning visar att det är vanligt bland unga vuxna att någon som har raggat på dem har varit för berusad. Det är också många som tycker att alkoholpåverkade personer har missförstått deras signaler och intresse för sex. Undersökningen visar även att nästan nio av tio unga vuxna tror att alkohol i samband med sex ökar risken för att utsätta någon annan för någonting som den inte vill. Dessvärre framkommer att så också är fallet. Många, framför allt unga kvinnor, har blivit sexuellt trakasserade av en berusad person och nästan var femte kvinna har blivit utsatt för sexuella övergrepp av en alkoholpåverkad gärningsperson.

Frågan om sexuella trakasserier och övergrepp hamnade högt upp på agendan när #metoo-debatten hösten 2017 svepte över världen och gjorde ett tydligt avtryck här i Sverige. Vi debatterade jämställdhetsfrågor, patriarkala strukturer och heteronormen. Frågan om alkohol var knappt närvarande i #metoo-debatten, trots att det finns många studier som har identifierat sambandet mellan alkohol och våldsbrott. Det positiva är att debatten tycks ha fått många, framför allt män, att reflektera kring hur de beter sig mot andra när de är alkoholpåverkade. Det är ett steg framåt men mer arbete måste till. Alkohol och sex är en fråga på både individ- och samhällsnivå.



Foto: Fredrik Hjerling



**Syftet med denna rapport är att belysa sambandet mellan alkohol och sex när det gäller relationer, beteenden och risker.**

Alkohol är aldrig en ursäkt för dåligt beteende. För att åstadkomma förändring är det viktigt att flytta fokus till den som går över någon annans gräns. Vi har alla ett ansvar att reflektera över vårt eget agerande och hur det påverkar andra, oavsett om vi är berusade eller inte.

På IQ är vi övertygade om att det är viktigt att frågor kring alkohol, sex och relationer diskuteras mer öppet. Genom dialog och information kan vi tillsammans skapa ett klimat utan tabun, med eftertanke och omtanke om varandra. Därför har vi undersökt frågan om alkohol, sex och relationer närmare och tagit hjälp av experter som i intervjuer reflekterar och ger sin syn på ämnet. Till er riktar jag ett särskilt tack.

Jag hoppas att du finner läsningen intressant, att den bidrar till reflektion och att du vill sprida kunskapen och råden vidare.

**Karin Hagman**

Vd, IQ



INTERVJU MED LOTFI KHEMIRI

# ”Med den stora mängden alkohol följer sämre omdöme”

Hur påverkas hjärnan av alkohol? Finns det en säker nivå av alkoholkonsumtion? De frågorna kan Lotfi Khemiri, ST-läkare vid Beroendecentrum i Stockholm och doktorand på Karolinska Institutet, besvara.

Foto: Fredrik Hjerling



**Redan små mängder alkohol gör att vi får sämre omdöme, tankeförmåga, minne och reaktionsförmåga. Kan du beskriva vad det är som sker?**

Alkohol är en molekyl som påverkar i stort sett hela hjärnan, bland annat minnescentrum, motoriska områden och framförallt våra frontallober. Frontalloberna ansvarar för att reglera vårt beteende och känsloliv, och när de slås ut av alkohol så försämras impulskontrollen och vår förmåga att göra konsekvensbedömningar.

**Gäller det i större utsträckning om du är ung?**

All form av substansbruk har extra stor negativ effekt på unga personer. Yngre hjärnor är särskilt sårbara för drog- och alkoholbruk, eftersom hjärnans frontallober utvecklas och inte är fullt mogna förrän i 25-årsåldern.

**Hur är det med kön, kan det också påverka?**

Det finns en viss könsskillnad. Effekten av alkohol är på gruppnivå större hos kvinnor, vilket främst beror på att kvinnokroppen proportionellt sett innehåller mindre vatten. Men det är viktigt att betona att det är de individuella faktorerna som är viktigast. Om man upprepade gånger vid alkoholintag får olika problem, blir personlighetsförändrad, spårar ur och blir aggressiv så ökar risken för att det händer igen oavsett kön.

**Finns det någon gräns som man bör hålla sig till för att inte dricka för mycket?**

Det är vanskligt att ange en sådan gräns eftersom den mängd som är oproblematisk för vissa individer kan få en mycket mer negativ effekt på andra. Det finns så kallade riskbruksrekommendationer, men dagens kunskapsläge talar för att det inte finns en absolut säker nivå av alkoholkonsumtion. Alkohol påverkar såväl kroppslig och psykisk hälsa negativt, och precis som för cigaretter så är huvudregeln att ju mindre konsumtion desto bättre utifrån hälsosynpunkt.

**Ett begrepp som används är kontrollförlust. Vad betyder det?**

Kontrollförlust är ett vanligt symptom som kan uppstå tidigt i förloppet när ett alkoholberoende utvecklas. Det handlar om att du har svårt att sluta dricka när du väl har börjat. Du kanske hade tänkt att du skulle ta två öl, men dricker istället tio öl och kommer efteråt inte ihåg någonting av kvällen. Detta är extremt vanligt hos de patienter med alkoholberoende jag träffar, och är givetvis en kraftig varningsflagga om man själv upplever detta regelbundet. Med den stora mängden alkohol följer sämre omdöme och olika negativa konsekvenser till följd av att man tappar kontrollen över alkoholintaget.

**Alkohol kan göra oss grälsjuka och aggressiva, kanske även våldsamma. Är det något som gäller vissa människor som bör undvika alkohol eller kan vi alla reagera så?**

Alkoholen gör att man blir affektlabil, dvs att man hastigt kan växla mellan kraftiga känsloreaktioner. Även om alla kan reagera så vid enstaka tillfällen, är det uppenbart att vissa personer har en extra sårbarhet för att få dessa problem. Jag arbetar bland annat på Beroendeakuten, och dit kommer ofta människor som upprepade gånger hamnar i just den här situationen under alkoholberusning, då de blir helt känslöstyrda och växlar mellan att gråta, skrika, skratta och vilja ta livet av sig. Om man reagerar så på alkohol bör man givetvis söka professionell hjälp.



När frontalloberna slås ut av alkohol så försämras impuls-kontrollen och vår förmåga att göra konsekvensbedömningar.

**Har du några goda råd till unga vuxna som dricker alkohol?**

Mitt råd till unga är att om de väljer att dricka alkohol, så bör man alltid dricka försiktigt och testa sig fram hur man reagerar på alkoholen. Drick ett glas och pausa med vatten eller ett annat alkoholfritt alternativ, och undvik berusningsdrickande. Och om du märker att du vid upprepade tillfällen upplever negativa konsekvenser av ditt drickande, så tveka inte att söka hjälp på till exempel alkohollinjen.se, 1177 Vårdguiden eller på din vårdcentral.





INTERVJU MED GABRIEL WIKSTRÖM

## ”Vi glömmer det viktiga solidariska perspektivet”

Som folkhälso-, sjukvårds- och idrottsminister tog Gabriel Wikström olika initiativ för att framför allt skydda barn och unga mot skadliga effekter orsakade av alkohol. Hur ser han i dag på den roll som alkohol har i unga vuxnas relationer?

Foto: Kristian Pohl



### **För tre år sedan tog du initiativ till en undersökning som kartlägger svenskarnas sexvanor. Varför behövs en sådan studie?**

Sexvanor är oerhört viktiga för både individen och folkhälsan. Det finns och fanns för lite kunskap, och vi vet inte vad som har förändrats över tid. Senast en motsvarande studie gjordes var 1996. I övrigt har vi fått förlita oss på kvällstidningsenkäter.

### **I en debattartikel i DN skrev du att ämnet, trots sin centrala betydelse i människors liv, är märkligt frånvarande i den politiska debatten. Vad beror det på?**

Det är en fråga som påverkar både hälsan i stort, olika typer av brott och jämställdhet. Det saknas kunskap och frågan präglas också av beröringskräck, bland annat gäller det många politiker.

### **Du menar att sex är en fråga om människors hälsa och ur det perspektivet en politisk fråga. Vilka förslag skulle kunna vara aktuella på samhällsnivå?**

Det är väldigt grundläggande för att vi bättre ska kunna arbeta mot smittspridning och oönskade graviditeter, minska antalet sexualbrott och främja jämställdhet.

### **Hur ska vi se till att sex och samlevnad oftare lyfts när vi diskuterar psykisk ohälsa?**

Psykisk ohälsa är i debatten ofta kopplad till arbetslivet och sociala medievänor. Det handlar om relationer och hur vi känslomässigt är gentemot andra människor. Inte minst unga drabbas av psykisk ohälsa och det är vanligt bland kvinnor, vilket till stor del kan förklaras med gruppstatus i hierarkin.

### **I vilken utsträckning tror du att alkohol är en förklaring till utsatthet och de sexuella trakasserier som inte minst #metoo-rörelsen har uppmärksammat?**

Alkohol förklarar inte allt men är samtidigt en förklaring till en mycket större andel än vad som är allmänt känt. Alkohol är en bov i dramat som ofta förbises. Det handlar om en unken kvinnosyn och att patriarkala strömningar finns där. Alkohol bidrar ibland till brott och till att förvärra brott.

### **Vilka samhällsinsatser skulle behövas för att komma åt de negativa konsekvenser av alkohol som bland annat har tydliggjorts i #metoo-rapporteringen?**

Många organisationer valde att se över sina handlingsplaner, men ta nu kulturlivet, där det ändå talas lite om hur alkoholnormen ser ut, som exempel. Det gäller premiären för en ny teaterföreställning eller en musikfestival där alkohol är en naturlig del. Vi behöver ge bättre stöd till den som har problem och ha nolltolerans på arbetsplatser – inte bara se alkohol som ett socialt smörjmedel.

### **Har du några goda råd till unga vuxna som tycker att alkohol gör att de blir mer avslappnade och sociala och att det då är lättare att ta kontakt?**

Det kan ju, speciellt när man är ung, kännas nödvändigt med alkohol för att våga ta initiativ i nya situationer. Men det gäller att se att det i den andra vågskålen ligger risker och att situationen kan vändas till något negativt. Män är mindre medvetna om riskerna med alkohol, till exempel en ökad risk för att bli utsatt för våld.

Vi talar ofta om att det är viktigt med en genomtänkt alkoholkonsumtion av hälsoskäl. Det är det egna beteendet och det egna livet som är i fokus. Men då glömmer vi det viktiga solidariska perspektivet. Hur påverkar jag människor i min omgivning? Hur kan mina val underlätta för andra?



Alkohol är en bov i dramat som ofta förbises.



# Unga vuxnas syn på och erfarenhet av alkohol och sex

IQs Sifo-undersökning bland drygt 1 000 unga vuxna visar att alkohol är närvarande när det handlar om sex och relationer. För många är alkohol ett sätt att slappna av och att våga mer än de kanske brukar. Sex och relationer ska vara på lika villkor för alla inblandade. Men det är en stor andel av de unga vuxna som har upplevt baksidorna med kombinationen alkohol och sex, till exempel ångrar de sexet efteråt eller har blivit utsatta för sexuella trakasserier och övergrepp.





# Att ragga och uppfatta signaler

**71%**

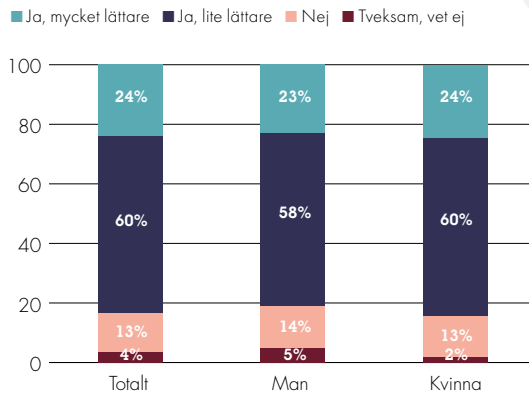
har flera gånger eller någon gång varit med om att någon som har raggat på dem har varit för berusad.

## Ragga berusad

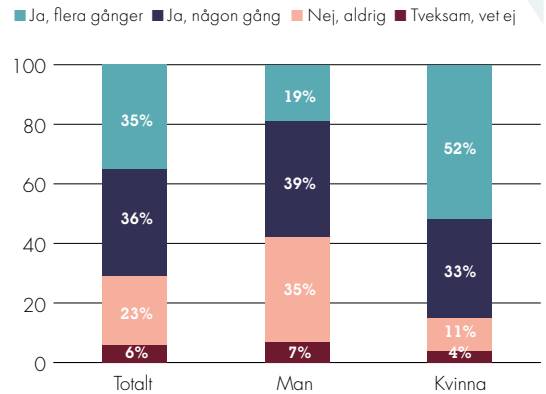
När vi dricker alkohol sker en rad olika saker i kroppen och redan vid små mängder kan vi uppleva att nervositet och hämningar släpper, men samtidigt försämras vårt omdöme. Många tycker att alkohol till exempel gör det lite lättare att våga ta initiativ till att prata med nya människor. 84 procent av respondenterna i undersökningen tycker att alkohol gör det mycket eller lite lättare att ragga. Det syns inte någon skillnad mellan könen, utan både kvinnor och män tycker att alkoholen underlättar.

Samtidigt svarar ungefär lika många, 71 procent, att de flera gånger eller någon gång har varit med om att någon som har raggat på dem har varit för berusad. Framför allt är det kvinnorna som har upplevt detta. 85 procent av kvinnorna, jämfört med 58 procent av männen, svarar att det har hänt flera gånger eller någon gång att den som raggat har varit för berusad. Männen har i mycket större utsträckning aldrig upplevt en sådan situation, 35 procent jämfört med 11 procent av kvinnorna.

**FRÅGA:** Tycker du att alkohol gör det lättare att stöta/ragga på någon?



**FRÅGA:** Har det hänt att någon som stött/raggat på dig varit för berusad?



För många unga vuxna fungerar alkoholen som ett socialt smörjmedel som kan underlätta kontakt och närmanden. Men samtidigt är det en stor andel, framför allt kvinnor, som har varit med om att någon som stött på dem varit för berusad. Att dricka alkohol kan vara ett sätt att underlätta att ragga, men det kan även ligga den som raggar i fatet om det blir allt för många drinkar, öl eller glas vin.





### Många känner sig missuppfattade

Vår förmåga att uppfatta och tolka andras signaler försämras av alkohol. Att en person som är alkoholpåverkad har missuppfattat signaler vad gäller intresse av att ha sex har 31 procent av de unga vuxna, flera gånger eller någon gång, varit med om. Det finns dock en betydande skillnad mellan könen där 42 procent av kvinnorna har blivit missuppfattade jämfört med 21 procent bland männen.

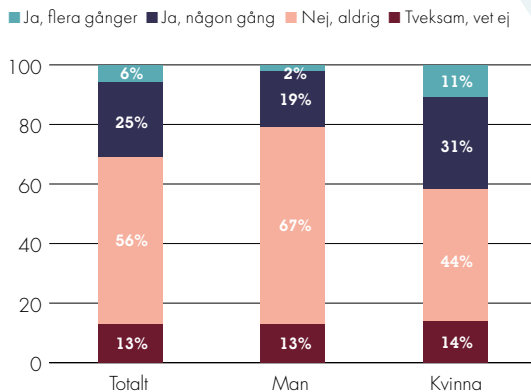
När frågan ställs åt andra hållet, hurvida de själva har missuppfattat en annan persons signaler vad gäller intresse av att ha sex, framkommer en annan bild. Av de

som dricker alkohol svarar 24 procent av männen och 13 procent av kvinnorna att de har missuppfattat någon annans signaler. Sammantaget blir det 31 procent som har blivit missuppfattade av någon som varit alkoholpåverkad, men bara 18 procent anser att de har missuppfattat någon annans signaler. Det finns en diskrepans mellan hur respondenterna uppfattar sig själva och andra. En förklaring skulle kunna vara att den som raggat helt enkelt inte förstår att de har missuppfattat motpartens intresse. Alkohol kan grumla förmågan att tolka och bedöma olika sociala tecken.

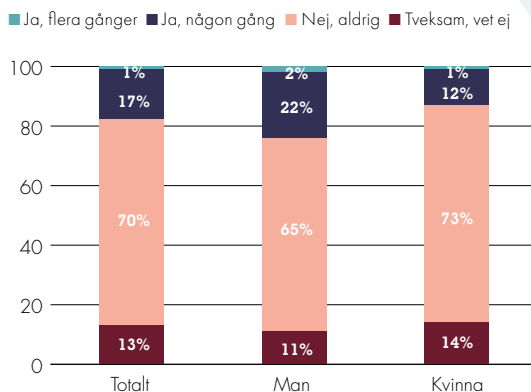


Vår förmåga att uppfatta och tolka andras signaler försämras av alkohol.

**FRÅGA:** Har någon som var alkoholpåverkad missuppfattat dina signaler vad gäller intresse av att ha sex?



**FRÅGA:** Har du, när du var alkoholpåverkad, missuppfattat någons signaler vad gäller intresse av att ha sex med dig?



### Hur ändras beteendet vid alkoholkonsumtion?

Det går inte att säga exakt vilken inverkan olika promillehalter har på en enskild individs beteende, eftersom den som druckit mycket och länge har utvecklat en tolerans för alkohol och inte påverkas lika mycket. För det stora flertalet genomsnittsdrickare gäller nedanstående effekter vid olika promillehalter:

**0,2 promille** Den första effekten av alkohol märks. Du känner dig varm, avspänd och väl till mods. Din självkritik minskar.

**0,5 promille** Du känner dig upprymd och hämningarna släpper. Dina reflexer blir långsammare och du får minskad precision i dina rörelser. Omdömet börjar grumlas och din förmåga att ta in information försämras.

**0,8 promille** Du börjar bli högljudd och yvig i dina rörelser. Du ser sämre än du brukar. Du är överdrivet självsäker och luktar alkohol.

**1,0 promille** Du sluddrar och är sämre på att kontrollera både muskler och känslor.

**1,5 promille** Det börjar bli svårt att hålla balansen och du kanske ramlar omkull. Räkna med ett känsloutbrott. Och illamående.

**2,0 promille** Du har svårt att gå upprätt. Du ser dubbelt.

**3,0 promille** Du uppfattar inte vad som händer och sker och är på gränsen till medvetslös.

**4,0 promille** Du är medvetslös. Du andas långsamt och riskerar att dö av alkoholförgiftning.

Källa: Riddargatan 1.se





# Alkoholens baksida – från ånger till övergrepp

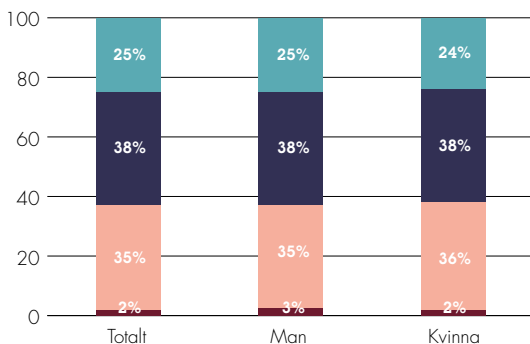
Alkohol och sex i kombination är inte nödvändigtvis någonting dåligt. Det kan mycket väl fungera bra för alla inblandade parter, men när det blir för mycket kan det leda till negativa konsekvenser. Alkohol försämrar omdömet och det gäller även när det kommer till säkert sex och sex i samförstånd. Vi får helt enkelt sämre koll och det som inledningsvis upplevdes som en positiv effekt av alkoholen kan slå över i någonting negativt.

## Säkert sex

Undersökningen visar att 63 procent har glömt att skydda sig när de har haft sex alkoholpåverkade. Det är lika vanligt bland kvinnor som bland män att ofta eller ibland inte skydda sig. Oskyddat sex kan leda till att drabbas av en sexuellt överförbar sjukdom eller till en oönskad graviditet. I Folkhälsomyndighetens rapport *Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige* listas alkohol som en faktor som kan öka risken för att genomföra handlingar som kan leda till överföring av hiv, sexuellt överförbara infektioner eller oönskad graviditet.<sup>1</sup>

### FRÅGA: Har du i samband med att du haft sex alkoholpåverkad: Inte skyddat mig

■ Ja, flera gånger ■ Ja, någon gång ■ Nej, aldrig ■ Tveksam, vet ej



## Ångrat sex

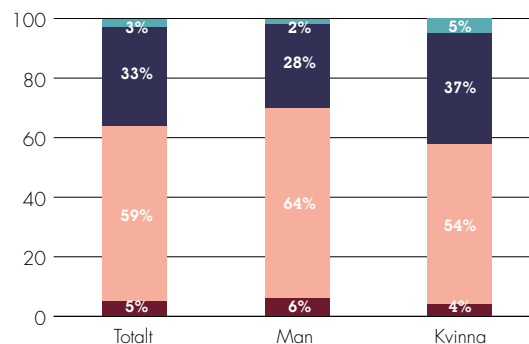
Fler än var tredje (36 procent) ung vuxen har i samband med att de har haft sex alkoholpåverkade ångrat sexet efteråt. Framför allt är det kvinnorna som tycks ångra sig. 37 procent av kvinnorna, jämfört med 28 procent av männen, har någon gång ångrat sexet efteråt.

# 63%

har glömt att skydda sig när de har haft sex alkoholpåverkade.

### FRÅGA: Har du i samband med att du haft sex alkoholpåverkad: Ångrat sexet efteråt

■ Ja, flera gånger ■ Ja, någon gång ■ Nej, aldrig ■ Tveksam, vet ej



<sup>1</sup> <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/11272529714342b390d40fe3200f48cf/sexualitet-halsa-bland-unga-sverige-01186-2017-1-webb.pdf>



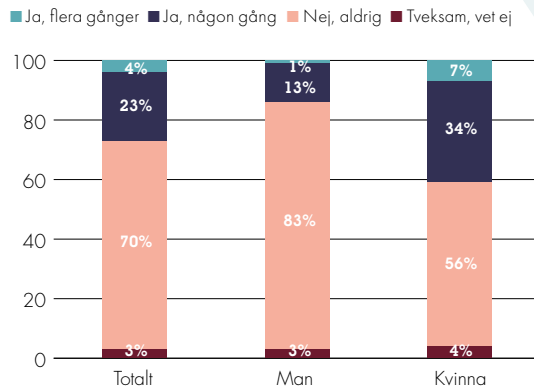
60%

av kvinnorna har blivit trakasserade och berusade män står för 59 procent av trakasserierna.

**Sexuella trakasserier och övergrepp vanligt förekommande**

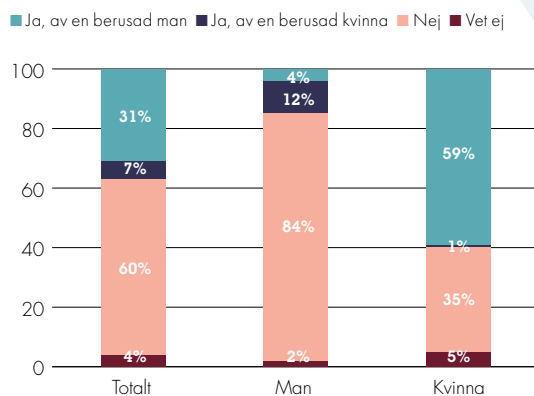
27 procent av respondenterna svarar att alkohol har bidragit till att de har hamnat i sexuella situationer som de har upplevt som obehagliga. Kvinnor har oftare upplevt obehagliga situationer. 7 procent av kvinnorna har flera gånger känt att de har varit i obehagliga sammanhang och 34 procent har varit det någon gång. Det kan jämföras med männens 1 procent respektive 13 procent.

**FRÅGA:** Har alkohol bidragit till att du hamnat i sexuella situationer som du upplevt som obehagliga på något sätt?



Vissa sexuella situationer kan kännas obehagliga, i andra fall handlar det om sexuella trakasserier. 38 procent av de tillfrågade har blivit sexuellt trakasserade av en berusad person. De sexuella trakasserier drabbar främst kvinnor, och det är nästan uteslutande män som står för trakasserier. 60 procent av kvinnorna har blivit trakasserade och berusade män står för 59 procent av trakasserier. 16 procent av männen har blivit trakasserade och berusade kvinnor står för 12 procent av trakasserier.

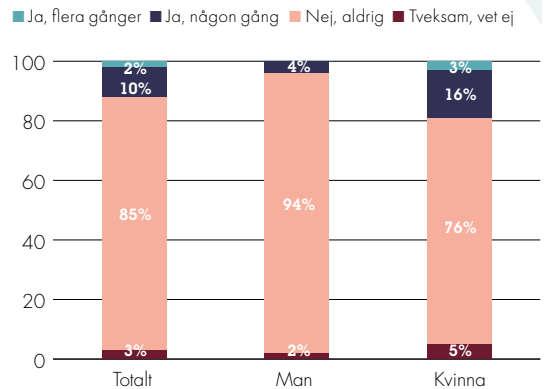
**FRÅGA:** Har du blivit sexuellt trakasserad av någon berusad person?



Av kvinnorna som har blivit sexuellt trakasserade svarar ingen att hon har polisanmält händelsen. De allra flesta, 55 procent, gjorde ingenting efter det som hade skett. 31 procent av de utsatta unga kvinnorna hanterade det hela genom att prata med sina vänner.

Även när vi tittar på det grövre brottet sexuella övergrepp är det kvinnor som oftast far illa. Nästan var femte kvinna, 19 procent, har flera gånger eller någon gång blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp av en alkoholpåverkad person. Motsvarande siffra för männen är fyra procent. Av kvinnorna som utsätts för denna typ av brott är det bara tio procent som svarar att de gjorde en polisanmälan. Det vanligaste sättet att hantera det som hänt är att prata med sina vänner, vilket 55 procent av kvinnorna har gjort. Var tredje ung kvinna som har utsatts för ett sexualbrott gör ingenting. Hon gör ingen polisanmälan, pratar inte med sina föräldrar och pratar inte heller med sina vänner.

**FRÅGA:** Har du blivit utsatt för ett sexuellt övergrepp av någon som var alkoholpåverkad?







Siffror från Brottsförebyggande rådet (BRÅ) visar att vid sexualbrott är gärningspersonerna nio gånger av tio män och mellan åtta och nio av tio utsatta är kvinnor. Vid dessa brott är 55 procent av gärningspersonerna påverkade av alkohol eller någon annan drog.<sup>2</sup> RFSU skriver i sin rapport *Män utsatta för sexuella övergrepp* att under åren har samhällets omhändertagande av kvinnor som utsatts för våldtäkt och övergrepp utvecklats. Det finns en djupare kunskap och förståelse för dessa kvinnors behov. Men manliga offer för sexuella övergrepp är fortfarande en osynlig grupp. En farhåga är att tystnaden i frågan riskerar att leda till att behövande inte söker vård. Att känna skam kan vara ett hinder för att prata om det som har hänt. När det gäller män kan dessutom de normer och myter som finns kring manlighet ytterligare spä på upplevelsen av skam efter ett sexuellt övergrepp.<sup>3</sup>

### Risken att kränka någon annan

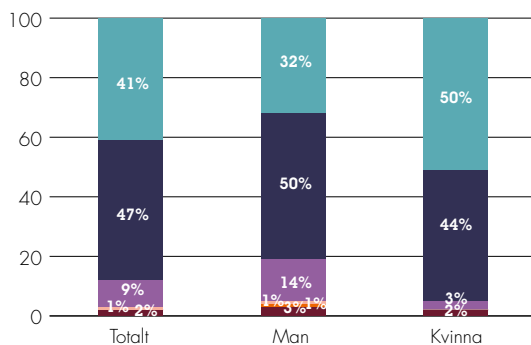
I IQs undersökning uppger 88 procent att de tror att alkohol i samband med sex ökar risken att utsätta någon annan för någonting som den inte vill. Undersökningen visar också att det finns skillnader mellan könen. 94 procent av kvinnorna svarar att risken ökar medan siffran för män är 82 procent.

Det finns även en skillnad mellan könen vad gäller synen på risken att utsätta någon för något som den inte vill. Kvinnor anser i högre utsträckning att risken ökar mycket (50 procent av kvinnorna jämfört med 32 procent av männen). Bland männen är det fler som svarar att risken ökar lite (50 procent av männen jämfört med 44 procent av kvinnorna).



**FRÅGA:** Tror du att alkohol i samband med sex ökar risken att utsätta någon för något som den inte vill?

■ Ja, ökar mycket ■ Ja, ökar lite ■ Varken ökar eller minskar  
 ■ Nej, minskar lite ■ Nej, minskar mycket ■ Tveksam, vet ej



### Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp används ofta som namn på handlingar där någon kränker en annan person på ett sexuellt sätt. Enligt svensk lag är dessa handlingar sexualbrott.

Källa: 1177 Vårdguiden

### Sexuella trakasserier

Trakasserier av sexuell natur kallas för sexuella trakasserier. Förutom kommentarer och ord kan det vara att någon till exempel tafsar eller kastar närgångna blickar. Det kan också handla om oönskade komplimanger, inbjudningar och anspelningar. Det är den som blir utsatt för trakasserier som avgör vad som är oönskat eller kränkande.

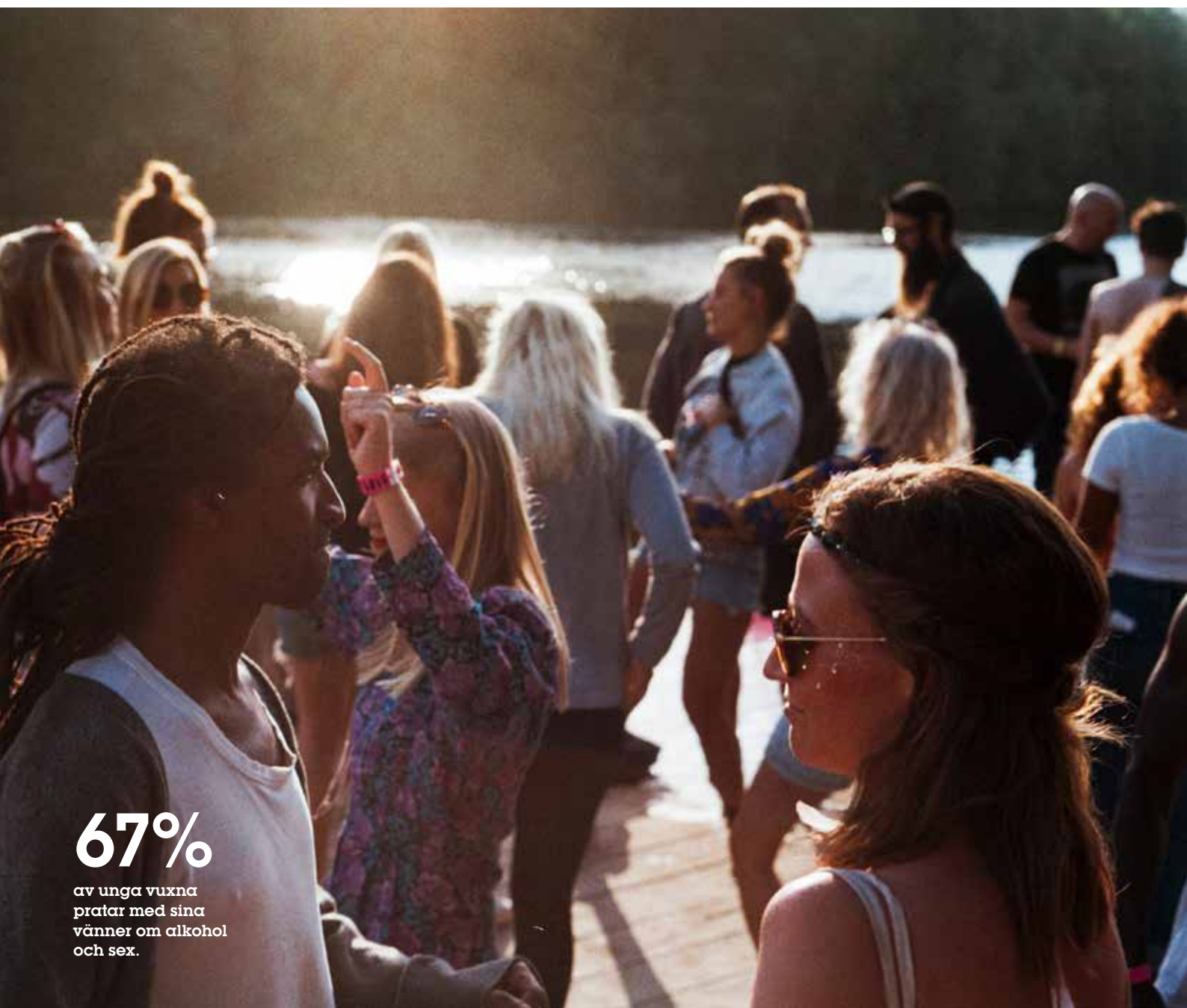
Källa: DO

<sup>2</sup> [https://www.bra.se/download/18.779f51ff14b83989644f1/1424700908919/2015\\_Kortanalys\\_Alkohol\\_och\\_drogp%C3%A5verkan.pdf](https://www.bra.se/download/18.779f51ff14b83989644f1/1424700908919/2015_Kortanalys_Alkohol_och_drogp%C3%A5verkan.pdf)

<sup>3</sup> <https://www.rfsu.se/globalassets/pdf/man-utsatta-for-sexuella-overgrepp.pdf>



# Pratar och reflekterar unga vuxna kring alkohol och sex?



**67%**

av unga vuxna pratar med sina vänner om alkohol och sex.



**Unga kvinnor pratar mer med sina vänner**

Att prata om känslor, upplevelser och erfarenheter är viktigt för vårt psykiska välmående. Den psykiska ohälsan ökar i Sverige och den ökar särskilt i de yngre åldersgrupperna, bland ungdomar och unga vuxna. Unga kvinnor brukar ofta lyftas fram som en extra utsatt grupp. Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät från 2018, *Hälsa på lika villkor*, visar att i åldersgruppen 16-29 år lider 33 procent av kvinnorna och 19 procent av männen av nedsatt psykiskt välbefinnande. Sett ur ett 10-årsperspektiv har andelen kvinnor som uppger olika typer av besvär, som exempelvis ångslan, oro och ångest, ökat med 11 procentenheter och andelen män med 9 procentenheter.<sup>4</sup>

Därför är det glädjande att undersökningen visar att det är vanligt bland unga vuxna att prata med sina vänner om situationer som rör alkohol och sex. 67 procent pratar med sina kompisar. Bland kvinnorna är siffran ännu högre, 77 procent pratar med sina vänner om alkohol och sex. Männen pratar inte i lika hög utsträckning (59 procent) som kvinnorna.

**#metoo har bidragit till reflektion**

Hösten 2017 spred sig #metoo. I Sverige fick debatten om sexuella trakasserier och övergrepp stor uppmärksamhet. Majoriteten av gärningsmännen vid sexualbrott är män och många av dem är påverkade av alkohol eller någon annan drog när brottet begås. BRÅ anser att det finns en stark koppling mellan berusning och våldsbrott, som exempelvis sexualbrott, och att det är av stor vikt att ta med alkohol som en faktor i det brottspreventiva arbetet.<sup>6</sup> Trots att sambandet mellan alkohol och en rad olika brott är väl belyst, var frågan om alkohol i stort sett frånvarande i debatten och rörelsen kring #metoo.

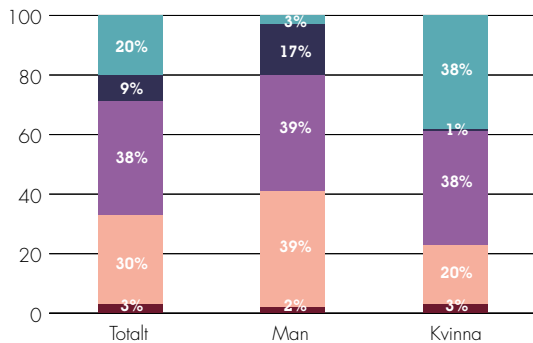
I undersökningen säger 30 procent av de unga som dricker alkohol att #metoo-debatten har fått dem att reflektera mer över hur de betar sig mot andra när de är alkoholpåverkade. Framför allt är det männen som svarar att de reflekterar mer, 35 procent jämfört med 24 procent av kvinnorna.



Trots att sambandet mellan alkohol och en rad olika brott är väl belyst, var frågan om alkohol i stort sett frånvarande i debatten och rörelsen kring #metoo.

**FRÅGA: Pratar du med dina vänner om situationer som rör alkohol och sex?**

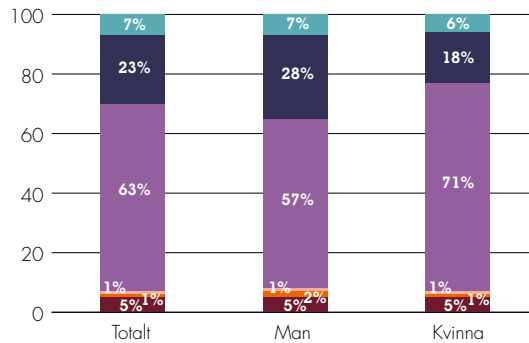
- Ja, med mina tjejkompisar
- Ja, med mina killkompisar
- Ja, med både mina tjej- och killkompisar
- Nej
- Tveksam, vet ej



Bland männen är det dessutom 39 procent, nästan två av fem, som inte pratar med sina vänner alls om alkohol och sex. Det är beklagligt. Unga män som är trygga och som känner sig bekväma med att prata om hur de mår tenderar också att må bättre än de unga män som försöker leva upp till föreställningen av maskulinitetsnormen.<sup>5</sup>

**FRÅGA: Har #metoo-debatten fått dig att reflektera över hur du betar dig mot andra när du är alkoholpåverkad?**

- Ja, mycket mer
- Ja, lite mer
- Varken mer eller mindre
- Nej, lite mindre
- Nej, mycket mindre
- Tveksam, vet ej



<sup>4</sup> <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/vuxnas-psykiska-halsa/>

<sup>5</sup> [https://mfj.se/assets/uploads/2018/06/killfragor\\_rapport.pdf](https://mfj.se/assets/uploads/2018/06/killfragor_rapport.pdf)

<sup>6</sup> [https://www.bra.se/download/18.779f51f14b83989644f1/1424700908919/2015\\_Kortanalys\\_Alkohol\\_och\\_dragg%C3%A5verkan.pdf](https://www.bra.se/download/18.779f51f14b83989644f1/1424700908919/2015_Kortanalys_Alkohol_och_dragg%C3%A5verkan.pdf)



INTERVJU MED MALIN HANSSON

# ”Vi väljer en ’quick fix’ genom att dricka för att våga ta kontakt”

Malin Hansson är sexolog och doktorand vid Göteborgs universitet. Hon har tidigare varit intervjustamordnare och intervjuare i WAG-projektet, som startade 1986 och handlar om att få kunskap om kvinnors alkoholkonsumtion. Hon vet att unga kvinnor självmedicinerar med alkohol.

Foto: Karina Norrby



Det är lättare att förändra ett beteende om du söker hjälp i tid.

## Hur påverkar alkohol relationer?

Alkohol förekommer i många sammanhang där det handlar om att ha roligt, slappna av, fira något och lyx och flärd. Du kan bli bjuden på en drink eller slappna av med kollegorna på en AW. Alkohol påverkar relationer beroende på vilken situation det gäller. Vi har andra förväntningar när vi är hemma med en partner än vi har på krogen eller i studentlivet där man förväntas dricka. Alkohol dämpar hämningar och har en avslappnande effekt. Det blir lättare att prata med andra, men vi kan också bli mindre empatiska och mer aggressiva. Andra sidor kan vara svartsjuka och misstänksamhet.

Det vi kallar ’binge drinking’, att dricka sig berusad, är ett svenskt fenomen. Det sydeuropeiska mönstret är snarare att dricka ett glas varje dag. Nu finns det en risk att vi kombinerar dessa konsumtionsvanor.

## 88 procent av de tillfrågade tror att alkohol i samband med sex ökar risken för att utsätta någon för något som den inte vill. Är detta en aspekt som kommer upp i de intervjuer som du har genomfört?

Ja, vi har sett att den som har druckit kan gå över gränsen. Det är svårare att känna in och stanna upp där man annars skulle ha gjort det. Det är lättare att utsätta någon för något som den inte vill. Vi ser också en viss diskrepans i vad kvinnor och män svarar. Dessa könsskillnader handlar om att män underskattar, eller inte ser, riskerna i samma utsträckning.

## 41 procent av kvinnorna svarar att alkohol har bidragit till att de hamnat i sexuella situationer som de har upplevt som obehagliga. Är det samma bild som du har sett i din forskning?

Berusning påverkar både perception och motorik. Det betyder att du inte har kontroll över den sexuella situationen. Kanske gör det att du ställer upp för att få bekräftelse. I WAG ser vi att när kvinnor är inblandade i en sexuell aktivitet som de själva inte hade önskat är alkohol ofta inblandat.

## I undersökningen uppger en majoritet av kvinnorna att de har blivit sexuellt trakasserade. Är det en siffra som förvånar dig?

Nej, tyvärr inte. Redan vid låg konsumtionsnivå påverkas hjärnan. Impulskontrollen blir sämre och vi blir mer känslösliga. Det handlar också om maktbalans.

## Du har ju gjort intervjuer i projektet Women and Alcohol in Gothenburg (WAG), som handlar om att under mer än 30 år studera kvinnors alkoholvanor. Är detta frågor som diskuteras inom ramen för WAG?

I WAG har vi sett att kvinnor traditionellt sett dricker mindre än män och alkoholsvaga drycker. Kvinnors drickande har varit stigmatiserat. Det har inneburit att de inte själva har fått bestämma samtidigt som det har fört med sig hälsofördelar. Fortfarande leder kvinnors alkoholkonsumtion till mer negativa reaktioner än mäns dryckesvanor.

Vi har också sett att unga kvinnor dricker för att lugna nerverna, de upplever att de tål mer alkohol än tidigare, de får minnesluckor och de upplever själva att de borde dra ner. De självmedicinerar med alkohol.

Kvinnor som är 20 eller 25 år vid intervjutillfället dricker oftare i samband med sexuell aktivitet om vi jämför med situationen 1995. Men bara 19 procent svarar att de känner sig mindre hämmade om de dricker alkohol och 72 procent svarar att alkoholkonsumtion inte gör att sex blir mer njutbart.

## Har du några goda råd till unga vuxna som tycker att alkohol gör att de blir mer avslappnade och sociala och att det då är lättare att ta kontakt?

Alkohol är stresslindrande, men det är en tillfällig effekt och i stället kan resultatet bli ångestgenererande. Tänk också på att det kan bli svårare att kommunicera om du är berusad. Drick därför måttligt. Varannan vatten är en klok regel och glöm inte att äta.

Ett problem numera är att vi inte vill vänta. Vi väljer en ’quick fix’ genom att dricka för att våga ta kontakt. Ett råd är att i stället dela med sig av den oro som man försöker hantera med alkohol. Prata med vänner eller familjemedlemmar som du har förtroende för. Du kan också hantera oron genom att träna, yoga eller sova.

Var uppmärksam på om du har ett riskbruk. Det är lättare att förändra ett beteende om du söker hjälp i tid.







INTERVJU MED PELLE ULLHOLM

# ”Det handlar om att kunna läsa av vad den andre vill”

Pelle Ullholm är sakkunnig i sexualupplysning på RFSU och van vid att prata – oftast med unga män – om sex utan att skamma och moralisera. Vilka råd vill han ge unga som känner sig osäkra kring sex och relationer?

Foto: RFSU



## Vad i IQs undersökning tycker du är mest angeläget att diskutera för att åstadkomma en förändring?

Att det handlar om att hitta rätt balans. En viss mängd alkohol har en positiv inverkan. Många känner sig mer avslappnade vilket gör att det blir lättare att ta initiativ, men sedan kommer en punkt där det blir svårare att känna in andras önskningar eller presentera sig själv.

Jag tycker att det är viktigt att betona att alkohol de facto påverkar möjligheten att bedöma och formulera ja-, nej- och väntasignaler. Det handlar både om att kunna läsa av vad den andre vill och visa vad man själv vill. Oftast är det män som går över andras gränser, med eller utan alkohol.

## I RFSUs Sexpodden diskuteras rådet folk sällan ger till killar: ”Drink inte så mycket att du får svårt att läsa av signaler ikväll”. Är din erfarenhet att detta är vad som ofta händer?

Ja, de som riskerar att bli utsatta får ofta råd om hur de ska agera. Ett av de råden handlar om att vara försiktig med alkohol. Det är sällsynt att den som riskerar att utsätta andra får rådet att tänka till. Jag tror att det vore bra att prata mer om det. Att flytta fokus till de som eventuellt går över andras gränser är rimligt om man vill åstadkomma en förändring, och då placeras ansvaret också rätt.

Ett alternativ som sällan presenteras är att det går att vänta med sexet till nästa dag. Då är det lättare att känna av och sexet blir både bättre och säkrare. Och de flesta orkar mer, alkohol gör oss ju trötta.

## I undersökningen uppger drygt 3 av 10 män att #metoo-debatten har fått dem att reflektera mer över hur de beter sig mot andra då de är alkoholpåverkade. Är det också din erfarenhet?

Föreningen MÄN har gjort en undersökning om hur många män som har rannsakat sitt eget beteende med anledning av #metoo-uppropens berättelser och fått ett snarlikt men något högre resultat - 43 procent.

Det visar att #metoo har lett till en viss eftertanke och att alkohol inte tycks vara något som män tänker särskiljer sig. De som reflekterar om sitt beteende gör det mer generellt.

## Många svarar att alkohol gör det lättare att stöta/ragga på någon. Tror du att fler kan lära sig att inte dricka för mycket?

Många tycker att alkohol gör det lättare att ragga, samtidigt vet vi att unga generellt sett dricker mindre i dag. Det gäller inte för alla individer, en del har självfallet mycket svårt att hantera alkohol. Men det visar att det både på grupp- och individnivå går att förändra beteenden.

Min framtidsspaning är att ännu fler kommer ragga och stöta på andra digitalt och nyktert. Det klassiska krogragget där du först dricker alkohol och senare träffar eller stöter på någon, är på väg ut. Det kommer att bli mindre ovanligt att ragga nykter. Den förändringen kan hjälpa den som har svårt med alkohol.

Vi vet dessutom att de flesta unga är helt nyktra när de har sex och att det sker i en relation. I dagsläget har de allra flesta inte speciellt mycket tillfälligt sex och det kommer nog bli än mindre vanligt. Det indikerar studier från andra länder.

## Har du några goda råd till unga vuxna som tycker att alkohol gör att de blir mer avslappnade och sociala och att det då är lättare att ta kontakt?

Många unga känner sig osäkra kring sex och relationer. Det är inte konstigt, det känns nytt och det är en upplevelse av att mycket står på spel. Sex handlar om livet, viktiga relationer och en känsla av att vara attraktiv eller åtminstone duga för någon annan. Det är stora frågor. Med en bred och god sexualundervisning kan vi hjälpa och stötta unga att känna mer trygghet. Så rådet ska inte först och främst riktas till unga vuxna utan vuxna som arbetar med unga. De kan bidra till ungas och unga vuxnas trygghet, och är man tryggare dricker man förhoppningsvis inte för att stilla en osäkerhet.



Att flytta fokus till de som eventuellt går över andras gränser är rimligt om man vill åstadkomma en förändring, och då placeras ansvaret också rätt.



# Om undersökningen

Syftet med denna undersökning är att belysa sambandet mellan alkohol och sex samt vilken inverkan alkohol har på relationer, beteenden och risker. IQ vill uppmärksamma denna fråga som är mycket aktuell i många unga människors liv, öka kunskapen om hur hjärnan påverkas av alkohol och bidra till att frågor om alkohol och sex diskuteras mer öppet.

Opinionsinstitutet Kantar Sifo har på uppdrag av IQ genomfört den riksrepresentativa undersökningen. Resultatet är baserat på 1 065 intervjuer, gjorda under mars 2019, med slumpmässigt utvalda män och kvinnor i åldern 18-25 år. Åldersgruppen är vald utifrån att unga vuxna är den främsta riskgruppen när det kommer till sexuell hälsa, riskutsatthet och risktagande. Gruppen unga vuxna dricker även mycket alkohol och har ett mer tillåtande förhållningssätt till alkohol än andra åldersgrupper.

## **IQ – för ett smartare förhållningssätt till alkohol**

IQ verkar för ett smartare förhållningssätt till alkohol. Det gör vi genom att med kunskap och kommunikation skapa medvetenhet, eftertanke och engagemang kring eget och andras drickande, och därmed bidra till att minska alkoholens skadeverkningar i samhället.

Vår vision är ett samhälle där alkoholdrycker njuts med omsorg om hälsan så att ingen tar skada. IQ verkar genom kommunikationsinsatser om alkoholens risker, inspiration genom IQs nätverk som samlar aktörer och goda exempel inom alkoholområdet, samt genom kunskapsspridning om aktuella alkoholfrågor. IQ-initiativet är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. Läs mer på [IQ.se](http://IQ.se).

