



# #killsnack

Feministisk samtalsgrupp för män



FÖR JÄMSTÄLLDHET. MOT VÅLD.  
REDEFINING MASCULINITY.

# Välkommen till samtalet!

Vi är många som vill delta i ett samtal om manlighet, maskuliniteter och hur olika sätt att se på att vara man påverkar oss alla, oavsett vilket kön vi har. För oss som ser oss som män kan det handla om att tillsammans med andra diskutera hur vi formas av omgivningen till att bli pojkar, killar och män. Det kan också handla om hur vi kan jobba med problem i samhället som är kopplade till manlighet, eller hur det går att vara allierad mot förtryck jag själv inte har direkt erfarenhet av och som jag ibland till och med har varit en del av. Den här texten är riktad till dig som vill sätta igång eller delta i en feministisk samtalsgrupp för män.

Vi som vill delta i sådana samtal är olika varandra. För några läsare kommer mycket av det som står i den här texten vara självklarheter, för någon annan är det en del nyheter. Det här materialet är tänkt att vara ett stöd i att komma igång och prata på ett sätt som fungerar — oavsett varifrån du kommer och vem du är.

## Vad har feminism med män att göra?

MÄN är en feministisk organisation. Att vara feminist innebär att se att vi behandlas olika och ojämlikt beroende på kön och att vilja göra något åt det.

För män handlar feminism ofta om två saker: Det ena är att befria sig från förväntningar på att vara på vissa sätt endast på grund av att jag är man eller kille. Det andra är att ta ansvar för och motarbeta det förtryck som män som grupp utövar mot andra och sig själva.



## På vilka sätt är samtalsgrupper för män feministiskt?

Samtalsgrupper för män är feministiskt på flera sätt. För många är det första gången som de är med i ett samtal med andra män om hur manlighet och maskulinitet borde se ut. Att se att vi är många som vill göra manlighet på bättre sätt och att diskutera hur det skulle kunna se ut är feministiskt i sig. I många sammanhang ger inte heller män plats till varandra till att prata om känslor. Att skapa en plats för oss själva där vi får prata om känslor med varandra är också en del i att arbeta feministiskt.

Förutom detta så är samtalsgrupperna en plats där du i en trygg miljö får utveckla ett feministiskt sätt att tänka på dig själv och din omgivning. Att vi enbart är män i grupperna innebär också att vi själva som män tar ansvar för att utveckla vårt feministiska tänkande. Det är lika mycket mäns ansvar att lära sig att tänka feministiskt som det är för alla andra och ingen är skyldig att träna oss i vårt feministiska tänkande.



Att vi hjälper varandra att tänka feministiskt omkring våra egna liv är själva kärnan i att delta i en feministisk samtalsgrupp för män.

# Att starta en grupp

## Vilka kan vara med?

Ni kan vara 3-9 personer i en samtalsgrupp. Bäst är att vara ungefär 5-9 personer. Ju fler ni är i gruppen, desto fler synsätt får ni ta del av. Blir ni en för stor grupp så finns det en risk att ni missar ett av de viktigaste målen med samtalsgruppen: att alla i gruppen känner sig trygga och lyssnade på. Det blir också mindre tid för varje person. Det viktigaste när ni sätter samman en samtalsgrupp är att hitta några personer som är beredda att mötas regelbundet under den period ni bestämmer er för att träffas. Det går lika bra att starta gruppen med några som du känner sedan innan, som med några som du aldrig träffat innan. MÄN kan hjälpa till att förmedla dina kontaktuppgifter till andra som är intresserade av att starta grupper. Kontakta medlemskommunikatören Torbjörn Granrot: [torbjorn.granrot@mfj.se](mailto:torbjorn.granrot@mfj.se).

Alla grupper är unika och alla grupper har sina styrkor och svagheter. Olikheter inom en samtalsgrupp brukar upplevas som stimulerande så länge ni håller er till era gemensamma gruppnormer. Det är bra för tryggheten i gruppen med så mycket stabilitet som möjligt. Vi rekommenderar därför starkt att ni inte tar in nya medlemmar i gruppen när ni väl kommit igång. Ni kan också göra en studiecirkel av era träffar och få stöd av ett studieförbund.

## Hur och när ses ni?

Träffas på en plats där ni kan tala ostört under tiden ni ses, till exempel hemma hos någon i gruppen. Två timmar är en bra utgångspunkt för hur länge ni kan ses. Vissa grupper vill prata längre, mindre grupper kan känna sig färdiga med samtalet efter en och en halv timme. De flesta samtalsgrupper ses varannan vecka eller en gång i månaden.

## Vem leder gruppen?

Samtalsgruppen är till för alla som deltar i den. Det är bra om en av er tar ett extra ansvar för att se till att ni kommer igång och sen upprätthåller samtalsgruppens särskilda sätt att prata på. Denna person kan ni med fördel byta mellan gångerna. Detta sätt och vad det innebär beskrivs här nedan. I slutet av materialet finns förslag på hur ni kan lägga upp de första fyra träffarna samt tips på vägen.

## Hur skiljer sig en feministisk samtalsgrupp från andra sätt att prata?

I en feministisk samtalsgrupp för män används tre metoder som skiljer sig från att sitta ner och prata vanligt.

1. Ni bestämmer ett samtalsämne i förväg — samtalen både får och ska sväva iväg men samtalsämnet utgör själva grunden för träffarna.
2. Ni använder rundor som ser till att ge varandra plats i det gemensamma samtalet.
3. Ni väljer gruppnormer som skapar trygghet.

### Vad är en runda?

En runda går till så att en i taget i gruppen talar och de andra lyssnar. När alla i gruppen har kommit till tals är rundan över. Eftersom rundans syfte är att se till att alla får komma till tals, är det av största vikt att inte avbryta varandra under rundan. Om någon inte har något att tillägga eller inte vill säga något går det bra att säga "pass," och låta nästa person ta vid.

Det finns många variationer på hur det går att göra en runda. Många grupper använder sig av en så kallad "talking stick" för att det ska bli tydligt för gruppen vem som har ordet för stunden. Ett bra sätt att variera sina rundor är genom att låta en i taget i gruppen tala medan de andra lyssnar, men att inte gå i en bestämd turordning utan låta rundan "hoppa" runt tills alla har fått komma till tals. Detta brukar kallas hoppande runda eller popcornrunda.

# Förslag på gruppnormer

För att komma igång på ett bra sätt i samtalsgrupperna vill vi skicka med några gruppnormer som kan vara användbara när ni börjar träffas i er grupp. Det är ni själva som avgör vilka normer som ska gälla i er grupp och det är bra om ni aktivt väljer vilka normer ni tycker passar just er. Vi rekommenderar att ni tänker på följande normer:

- Utgå från dig själv.
- Lyssna aktivt på varandra.
- Tolka varandra välvilligt. Kom ihåg att det krävs tillit och mod att öppna upp sig och dela med av sina upplevelser för andra människor.
- Ifrågasätt aldrig någon annans erfarenhet. Du behöver inte hålla med eller känna igen dig, utan bara påminna dig om att var och en har rätt till sin upplevelse.
- Ge stöd till varandra. Det går att ge stöd utan att hålla med någon till 100 procent. Alla ska ha möjlighet att i gruppen kunna säga: ”Jag känner såhär” och bli accepterade för det.
- Ta till dig det du tycker om, låt resten vara. Om till exempel någon i gruppen säger något som direkt går emot din syn eller övertygelse så kan det vara bra att bara låta det vara. Ta inte åt dig, inled inte heller en debatt och undersök vad som händer både med dig och er grupp när du undviker att debattera.
- Det ni säger i rummet, stannar i rummet — om ni inte kommer överens om något annat. Tystnadslöftet är väldigt viktigt om alla ska kunna dela med sig av sina tankar och känslor på riktigt.
- Diskutera hur ni håller igång ett feministiskt tänkande och vad ett feministiskt tänkande innebär för er.
- Dela med er av er kunskap på ett jämlikt sätt. Försök skapa en stämning där alla får fråga när den inte förstår något. Om det dyker upp ord och begrepp som inte alla i gruppen förstår är det allra bäst för er att ni gemensamt tittar på ord och gör en gemensam ordlista för ord ni brukar använda i gruppen.
- Undersök vilka privilegier som formar er och hur dessa privilegier påverkar er syn på omvärlden.

## Vad är gruppnormer?

När människor bildar grupper etablerar vi normer, d.v.s. oskrivna regler för hur vi beter oss mot varandra. Ett bra sätt att garantera trygghet i en grupp är att göra gruppnormerna synliga genom att skriva ned dem, gärna på blädderblock vid första tillfället. Ha sedan med er detta blädderblock vid varje tillfälle och återkom till det om ni känner att ni behöver.

Att definiera gruppnormer inom en grupp är att själva ta kontrollen över hur vi önskar att vi är med varandra inom gruppen. Det går på så sätt att skapa ett samhälle i det lilla som är tryggare för individen än det yttre samhället. Eftersom många män är vana vid att medvetet och omedvetet skapa kontrollerande gruppnormer gentemot varandra är det viktigt för er trygghet att tydligt skapa ett annat, mer tillåtande och lyssnande regelsystem för hur ni vill bete er mot varandra i er samtalsgrupp.

Det finns flera fördelar med att själva bestämma och skriva ned sina gruppnormer. Den viktigaste fördelen är att ni kan gå tillbaka till era gruppnormer om ni vid någon tidpunkt inte är överens om något, och kolla vad ni har kommit överens om som er gemensamma norm. En annan fördel är att gruppnormen kan vara som ett mål som ni vill uppnå men som ni vet är svårt att uppnå men som ni kan träna er i över tid.

I det här materialet finns ett förslag på gruppnormer som vi rekommenderar att ni har som utgångspunkt för er grupp. Dessa är till för att ge stöd i att skapa en tillitsfull, trygg och feministisk grupp innan ni kommit igång. Det bästa är att ni efterhand utvärderar vilka normer som passar i just er grupp.

# Samtalsgruppens gemensamma utveckling från början till slut



## Början

Till en början är det bra att lägga fokus på att skapa en trygg grupp, d.v.s. lära känna varandra och hålla sig till att ge positiv respons till varandra. Det kan också vara bra att ni ses relativt tätt i början så att ni lär känna varandra.

## Efter några tillfällen

Det kan vara bra att börja sätta ord på vad det innebär för er att vara med i en feministisk samtalsgrupp för män. På vilket sätt har ni ett feministiskt tänkande? Hur gör ni för att hålla igång ett feministiskt tänkande i er grupp?

## Gruppens avslut

Det går att hålla på hur länge som helst med en samtalsgrupp. Det kan också vara så att ni bestämt att ni bara ska träffas några gånger. Ibland kommer annat emellan och grupper försvinner av sig själva. Vi rekommenderar er att försöka vara tydliga med att ni lägger ned just den grupp ni har varit i tillsammans när ni känner att det är dags att göra så. Det är bra att ha ett ordentligt avslut där ni samlas och blickar tillbaka på vad ni gjort och blickar framåt på vad ni tar med er från gruppen när ni lägger ner er grupp.

# De första fyra gångerna



Det är bra att följa den förutbestämda strukturen under de första gångerna så att ni vänjer er vid den.

## Struktur för första träffen

- Vid det första tillfället lär ni känna varandra och lär känna den nya situationen av att samtala i en samtalsgrupp.
- När ni väl har satt er och kommit på plats kan ni inleda med en runda där ni säger vad ni heter, varför du vill vara med i en samtalsgrupp samt vilka förväntningar du har inför dagens träff. Prata inte för länge under inledningsrundan, cirka 2-3 minuter per person.
- När ni är klara med rundan, titta gemensamt på faktarutan kring gruppnormer och diskutera hur dessa skiljer sig från resten av samhällets normer. Fråga er vad ni behöver ha för att känna er trygga i rummet? Lägg till fler normer ifall ni känner att det behövs för att känna trygghet i rummet.
- Välj ett ämne att diskutera. Se till att alla får komma till tals.
- Lägg den sista halvtimmen på att i en runda diskutera hur det har varit för var och en under träffen. Tänk 2-3 minuter per person.
- Bestäm ämne för nästa tillfälle innan ni avslutar.

## Struktur för kommande träffar

- Inled med en runda där ni berättar om vad som har hänt sen sist. Det skulle till exempel kunna vara en tankegång som föddes under förra träffen som du har fortsatt att tänka på, eller om det har hänt något i ditt liv som du vill dela med dig av. 2-3 minuter per person.
- Diskutera ämnet ni bestämde er för vid förra tillfället.
- Lägg den sista halvtimmen på att i en runda diskutera vad ni tar med er ifrån kvällen samt om ni ser att det går att dra några generella slutsatser utifrån det ni samtalat om. Tänk 2-3 minuter per person. Bestäm ämne för nästa tillfälle.

## Frågor de första fyra gångerna

Ni bestämmer själva vilka frågor som är mest intressanta för er grupp. Nedan följer frågor ni kan prata om.

### 1. Lära känna varandra

- Vem är jag och vad brukar jag tycka om att göra?
- Vad betyder feminism för mig (kortfattat)?
- Vilka gruppnormer vill vi ha i samtalsgruppen?
- Vilka gruppnormer är jag van vid från andra sammanhang?

### 2. Pojke, kille och man

- Hur har du behandlats som pojke/kille/man under din uppväxt och/eller senare?
- Vilka förväntningar hade dina föräldrar och din omgivning på dig som liten?
- Har du levt upp till de förväntningarna som vuxen?
- Hur har du påverkats genom livets olika faser; att bli förälder, olika typer av arbeten, utbildningar?
- Har du blivit utsatt för så kallade genuspoliser som vill tvinga in dig i att du ska bete dig ”som en riktig man” utifrån deras egna förväntningar?
- När och hur har det skett?
- Har du själv agerat genuspolis åt andra?

### 3. Att vara i en grupp med bara män

- Hur är min upplevelse av att ingå i grupper med enbart män?
- Hur är min upplevelse av att ingå i grupper som är blandade?
- Vilka gruppnormer brukar gälla i olika grupper jag är med i?
- Hur upplever jag att ingå i grupper där jag är ensam man?
- Fäster jag större uppmärksamhet vid vad män gör och säger än vad andra gör och säger?
- Har jag gjort det tidigare och sedan förändrats?
- Hur skedde den förändringen?

### 4. Att som man vara feminist

- Vad innebär det att vara man och feminist?
- Vad är feminism för mig?
- Hur väcktes mitt feministiska engagemang?
- Vad är tolkningsföreträde och hur brukar det begreppet användas?
- Vad kan jag göra rent praktiskt?
- Lever jag som jag lär?
- Hur ser jag på min roll inom den feministiska rörelsen?
- Vilken är min relation till andra feminister?
- Skiljer det sig åt beroende på om de är män eller inte?

# Fler frågor

## 5. Livssituation

- Hur ser en typisk dag ut i mitt liv?
- Hur bor jag?
- Vad gör jag på min fritid?
- När trivs jag allra bäst?
- Vad är feminism för mig?
- Hur väcktes mitt feministiska engagemang?
- Vilka är mina erfarenheter av boende med kvinnor/män?
- Hur förhåller jag mig till hushållsarbete?
- Vilka könsstrukturer finns i min familj?
- Påverkar dessa strukturer mitt samboende idag?
- Är jag nöjd med den arbetsdelning jag har i hemmet idag?

## 6. Självbild

- Hur uppfattar jag mig själv som man?
- Hur påverkas jag av kvinnors/mäns bild av mig?
- Hur/när tar jag plats i det sociala rummet?
- Ser jag kvinnor som annorlunda eller lika mig själv?
- Hur förhåller jag mig till att vara man?
- Vilka patriarkala mönster ser jag hos mig själv?
- På vilka sätt vill jag förändra mig själv?

## 7. Kropp och utseende

- Hur bedömer jag män utifrån deras utseende?
- Hur bedömer jag kvinnor utifrån deras utseende?
- Hur upplever jag min kropp och mitt utseende?
- Hur upplever jag min kropp i förhållande till mansidealet?
- Hur upplever jag mitt kroppsspråk i förhållande till mansidealet?
- Försöker jag förändra min kropp i förhållande till mansidealet?
- Försöker jag förändra mitt sätt att bedöma kvinnor utifrån deras utseende?
- Försöker jag förändra mitt sätt att bedöma män utifrån deras utseende?

## 8. Relationer

- Vilka sorters relationer har jag till män?
- Vilka sorters relationer har jag till kvinnor?
- Hur ser jag på kärleksrelationer?
- Vad har jag för erfarenhet av kärleksrelationer?
- Hur ser jag på tvåsamhet?
- Vad är min erfarenhet av svartsjuka i relationer?
- Vad är min erfarenhet av otrohet i relationer?
- Hur påverkas mina relationer av att jag är man?
- Hur tror jag att kvinnor jag varit i relationer med har påverkats av att jag är man?
- Finns det något jag vill ändra på i mitt sätt att hantera relationer?



## 8. Homosocialitet

- Hur upplever jag att ingå i grupper med både män och kvinnor?
- Hur upplever jag att ingå i grupper med enbart män?
- Hur upplever jag att ingå i grupper där jag är ensam man?
- Fäster jag större uppmärksamhet vid vad män gör och säger än vad kvinnor gör och säger?
- Hur tror jag att mitt beteende påverkar situationen?

## 10. Föräldraskap

- Hur är min relation till mina föräldrar?
- Hur är min relation till barn?
- Vill jag ha barn?
- Kan jag tänka mig att ha barn ensam eller bara tillsammans med någon annan man eller kvinna?
- Hur vill jag i så fall uppfostra mina barn?
- Kan jag vara en bra förebild för barn?
- Hur ser jag på mig själv som förälder?
- Tar jag ansvar för preventivmedel vid sex?
- Vilken är min syn på abort och skulle den kunna förändras vid graviditet?
- Hur skulle min syn på kärnfamiljen påverkas i händelse av föräldraskap?

## 11. Fysisk närhet

- Vad är fysisk närhet för mig?
- Hur upplever jag fysisk närhet till andra män?
- Hur upplever jag fysisk närhet till kvinnor?
- Hur känner jag inför min och andras nakenhet?
- Hur känner jag mig bland nakna män?
- Hur känner jag mig bland nakna kvinnor?
- Hur upplever jag min nakenhet i en grupp med både män och kvinnor?

## 12. Sexuell identitet

- Hur ser jag på heterosexualitet som norm?
- Vad är mitt förhållande till andra sexualiteter?
- Hur känner jag för min egen sexuella identitet?
- Har den känslan förändrats?

## 13. Sex

- Vad är sex för mig?
- Tror jag att andra har en annan syn på sex, och hur påverkar det i så fall mig?
- Hur agerar jag i sexuella situationer?
- Varför agerar jag som jag gör?
- Vad har jag för förväntningar på sex med andra?
- Hur ser mina sexuella fantasier ut?
- Vad är mitt förhållande till min, andra mäns och kvinnors onani?
- Hur har mina erfarenheter av porr påverkat mig?
- Vill jag ändra något i min sexuella praktik?
- Vilket ansvar tar jag för preventivmedel vid sex?

## 14. Våld

- Vad är våld för mig?
- Har filmvåld påverkat min syn på våld?
- Kan våld vara positivt?
- Händer det att jag vill använda våld?
- Har jag blivit utsatt för våld?
- Har jag utsatt någon kvinna för våld?
- Har jag utsatt någon man för våld?
- Agerar jag mot mäns våld mot kvinnor?
- Har jag erfarenheter av sexualiserat våld?

## 15. Pornografi

- Vad är pornografi för mig?
- Har jag konsumerat pornografi?
- Hur förhåller jag mig till objektifiering av kroppar?
- Hur påverkar pornografi mig?
- Finns det bra pornografi?

## 16. Jag och feminism

- Hur ser jag på min roll som man i den feministiska rörelsen?
- Vilken är min relation till feminister?
- Vilken är min relation till människor som inte betraktar sig själva som feminister?
- Har det någon betydelse om de är kvinnor eller män?
- Blir jag betraktad på ett annat sätt på grund av min feministiska medvetenhet?
- Upplever jag min feministiska medvetenhet som en tillgång eller börda?
- Leder min ökade medvetenhet till en överdriven självkritik?
- Leder min ökade medvetenhet till överdriven självaktning?
- Är jag öppen för förändringar av mig själv och mitt beteende?
- Har jag förändrats sedan jag påbörjade medvetandeträningen?

## 17. Att leva som jag lär

- Agerar jag feministiskt i min vardag?
- Händer det att jag avviker från min feministiska praktik och ideal?
- Hur upplever jag att ifrågasätta och påverka andra män?
- Hur upplever jag att ifrågasätta och påverka kvinnor?
- Hur upplever jag att bli ifrågasatt av andra män?
- Hur upplever jag att bli ifrågasatt av kvinnor?

## 18. Könsidentitet

- Vad betyder könsidentiteten man för mig?
- Är det viktigt för mig att identifiera mig som man? Varför i så fall?
- Hur ser jag på cis-män och cis-kvinnor som norm?
- Vad är mitt förhållande till andra sätt att definiera kön?
- Har min känsla för min könsidentitet sett olika ut vid olika tidpunkter i livet?

## Fler teman kopplade till manlighet

- Aktiv åskådare
- Samtycke
- Heteronormativitet
- Manlighet och klass
- Barnuppfostran
- Relation till den egna kroppen
- Mansnormer och samtalsutrymme
- Manlighet och krig
- Miljö och manlighet
- Ekonomi och manlighet
- Härskar- och främjartekniker och manlighet
- CIS-normativitet
- För- och nackdelar med mansseparatism som feministisk metod



Använd facebookforumet för att hitta nya samtalsämnen och diskutera och läs.

# Tips på vägen

## Att hålla igång ett feministisk tänkande

Erfarenheterna kring män och feminism säger att det inte är en självklarhet att en man som kallar sig feminist också agerar feministiskt. Det är bra om ni i gruppen diskuterar detta, och också diskuterar hur ni kan hålla igång ett feministiskt tänkande i just er grupp.



Ett sätt att se till att ni håller igång ett feministiskt tänkande är att hela tiden utveckla det genom att lära er mer om feministiskt tänkande och fördjupa er kunskap. Använd er av varandras förkunskaper. MÄN kan hjälpa till med tips på läsning, filmer, föreläsningar och studiematerial för att hålla igång ett feministiskt tänkande. Ni kommer också bli inbjudna i en sluten facebookgrupp för samtalsgrupper för män där ni kan diskutera med folk från andra samtalsgrupper. Ett annat sätt att hålla igång ett feministiskt tänkande är att delta i samtal med feminister som inte är män som är intresserade av att höra om era erfarenheter och tankar.

En viktig del i att tänka feministiskt är att vända blicken mot sig själv. Är det svårt att vara tyst i en runda och varför är det så? Får du lust att argumentera när du hör något du inte gillar? Varför? Lyssnar du när andra pratar eller funderar du på vad du själv ska säga?

## Andra frågor än bara kön

Det är väldigt naturligt om ni i era samtal landar i frågor som inte bara har med kön att göra. Det går att se mönster av manlighet i alla samhällsfrågor: rasism, ekonomi, miljöfrågor och missbruk för att nämna några. MÄN kan manlighet och maskuliniteter bäst och kan hjälpa till med kunskap där, men i andra frågor kan det vara bra att ta fram annan typ av kunskap (t.ex. metodmaterial) och utgå från den.

## Rotera ansvar

Det är bra att rotera ansvar och låta alla gruppmedlemmar ta ledarrollen.

## Terapi eller bara ett samtal med andra vuxna?

Att delta i en samtalsgrupp för män innebär att på en trygg plats diskutera sitt liv med andra människor. Att få sätta ord på sina känslor och att bli lyssnad på kan kännas som att gå i terapi och det kan också ha samma effekt som terapi. Eftersom ingen i gruppen är där i egenskap av utbildad terapeut så är det viktigt att skilja samtalsgruppen från den typ av samtal som en utbildad terapeut kan hålla med en klient. Det kan dyka upp saker i samtalen som ni känner att ni skulle vilja gå i terapi för. Försök hjälpa varandra genom att skilja på det som ni i er grupp vill dela med varandra och de samtal som behöver skötas utanför gruppen av professionella terapeuter.

## Möjliga vägar

Det är ni själva som utgör er egen grupp. Allt är möjligt! Det går såklart bra att använda samtalsgruppen som en studiecirkel där ni läser texter och jämför dessa med era egna liv. Samtalsgruppen går också att använda som en plats för att diskutera aktivism. Vi ser problemet — hur löser vi det bäst?

Stort lycka till och vi hörs längs med vägen!

# Ordlista

**Allierad** Att bekämpa förtryck som inte drabbar dig själv. Att som man engagera sig feministiskt innebär att alliera sig med andra feminister mot sexism. I begreppet allierad ingår att det är den som utsätts för förtryck som har bäst kunskap om hur förtrycket känns och märks. Att vara allierad handlar därför till stor del om att lyssna in och förstå andras erfarenheter av förtryck.

**Genus** Ett begrepp för att beskriva hur vi formas till att bli män eller kvinnor av samhället. Det handlar till exempel om hur vi skapar normer för manligt/maskulinitet och kvinnligt/femininitet i vår vardag genom kroppsspråk, val av kläder, yrken, intressen och så vidare. Hur genus konstrueras beror på historiska, sociala och kulturella sammanhang. Vad som anses vara manligt eller kvinnligt är därigenom något som ständigt förändras. Det betyder däremot inte att den patriarkala könsmaktsordningen varierar — även om färgen rosa, klackskor, långt hår och spets var ett starkt maskulinitetsideal under 1700-talet var det fortfarande en patriarkal samhällsordning.

**Göra manlighet/maskulinitet** Begreppet genus pekar på att vi framför allt formas till att bli män eller kvinnor i samspel med omgivningen och dess normer. Trots detta pratar vi ofta om att vi är män eller kvinnor. Att säga att vi gör manlighet/maskulinitet är ett enkelt sätt att beskriva att vi hela tiden är medskapare till vad det innebär att vara en man. Detta synsätt går ihop med begreppen normer, maskulinitet, genus och maskulinitetsnormer.

**Intergender/ickebinär** Personer som identifierar sig som att de är mellan eller bortom kategorierna ”man” eller ”kvinna”.

**Intersektionalitet** Ett samhällsvetenskapligt begrepp som handlar om att analysera hur olika förtrycksstrukturer samverkar med varandra i en viss situation. Begreppet kan t.ex. hjälpa till för att beskriva skillnaden i makt mellan olika män. Män som grupp är privilegierad, men faktorer som rasism, klasstillhörighet och funktionvariationer påverkar. Det är inte bara är identiteten ”man” som formar våra villkor. Begreppet används ofta inom feminismen för att påtala behovet av att bredda sin maktanalys bortom genus.

**Machokultur** Ett vardagligt begrepp för att beskriva maskuliniteter som styrs av destruktiva och oönskade maskulinitetsnormer.

**Maskulinitet/manlighet** Maskulinitet är ett samhällsvetenskapligt begrepp som beskriver att manlighet är något som formas av samhället. Det talas ofta om att det inte finns en utan många olika varianter av maskuliniteter, det vill säga olika sätt att göra maskulinitet på. En vd, en hockeyspelare och en journalist gör maskulinitet på olika sätt. Trots att maskuliniteter kan se så olika ut finns det ofta underliggande maskulinitetsnormer som liknar varandra. Några typiska normer för traditionell maskulinitet är till exempel ideal om att vara osårbar, ha kontroll och att vara dominant. Dessa underliggande maskulinitetsnormer kan både t.ex. en vd och en inbrottstjuv vara starkt formade av trots att de i övrigt gör maskulinitet på helt olika sätt.

**Norm** Oskrivna regler för hur vi beter oss mot varandra. Normer är kopplade till makt och privilegier. Att synliggöra, ifrågasätta och förändra normer är därför en viktig feministisk strategi.

**Privilegier** Privilegier är de fördelar en grupp får gentemot andra grupper. Privilegier är kopplade till normer och makt. Att vara privilegierad handlar ofta om att slippa behöva utsättas för förtryck. Privilegier kan beskrivas som att de är osynliga inifrån. Ett tydligt exempel på osynlighet är hur den som kan ta sig runt utan hjälpmedel eller personlig assistans sällan tänker på att vardagen är fylld av situationer och rum som utestänger människor. Att vara allierad mot förtryck innebär därför att göra sina egna privilegier synliga för en själv och att försöka motverka förtrycket som privilegierna är förknippade med.

**Sexism** Sexism är att nedvärdera någon på grund av den personens könstillhörighet.

**Transman och cis-man** Den som inte är född som man men som genomgår en könskorrigering och blir man kallas för transman. Män som är födda i mansroppar kallas enligt denna uppdelning för cis-män. Begreppen kommer från latin. Cis betyder på samma sida och trans- betyder på andra sidan om.

