

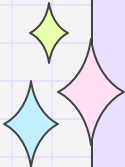
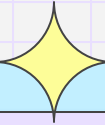


Ett positivt utforskande på internet

SUSR 29.10.2025

Siri Lindqvist – sexolog (MSc), leg. SSK. leg. barnmorska (MSc) och
doktorand i sexualitetsstudier på institutionen för socialt arbete,
Göteborgs universitet

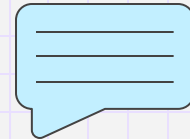




BAKGRUND

LITE OM MIG, LITE OM IDAG

- Doktorand i socialt arbete (GU), forskar om: hur unga använder internet som verktyg för att utforska sexualitet- och könsidentitet
- Barnmorska och sexolog på Ungdomsmottagningen, Olskroken, Göteborg – tidigare skolsköterska på gymnasiet
- Skriver böcker: Prata sex! Hälsofrämjande samtal med skolungdomar (2023) & Sex på nätet – navigera i en digital era (2024), Gothia kompetens



Ungdomar och internet

VAD VET VI?

- Sociala medier, *passiv* användning = neg. självbild
- Faror på internet; grooming, sextortion, utsatthet, sexköp
- HBTQ+ särskilt utsatta för sexuellt risktagande

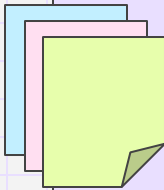
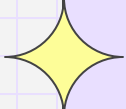
VAD VET VI MINDRE OM?

- Aktiv användning
- Utforskande av sexualitet & identitet
- Digisexualitet, relationer och vänskaper
- Effekt på utanförskap



VAD ÄR ETT HÄLSOFRÄMJANDE PERSPEKTIV?

Sex på nätet och forskning



DIGISEXUALITET

En sexuell erfarenhet som är beroende av användandet av en avancerad teknologi

“DIGISEXUAL HISTORIES”

- Dejting, sexting
- HBTQ+ har en längre digisexuell historia, online-shopping & dejting

- Technology that serves to mediate organics
- Technology that serves to immerse organics with and to synthetics



DEN DOMINERANDE VÄSTERLÄNDSKA KONTEXTEN - BARN S SEXUELLA UTVECKLING - VAD VI TROR VI VET

(Papalia et al., 2020) *normativa/vanliga sexuella upplevelser är inte välstuderat

2-3 ÅR

egensex/
onani
börjar
utforskas

4-7 ÅR

nakenlekar,
sex med
andra-lekar
utforskas

5-7 ÅR

börjar leka
äktenskap/
familj

8-9 ÅR

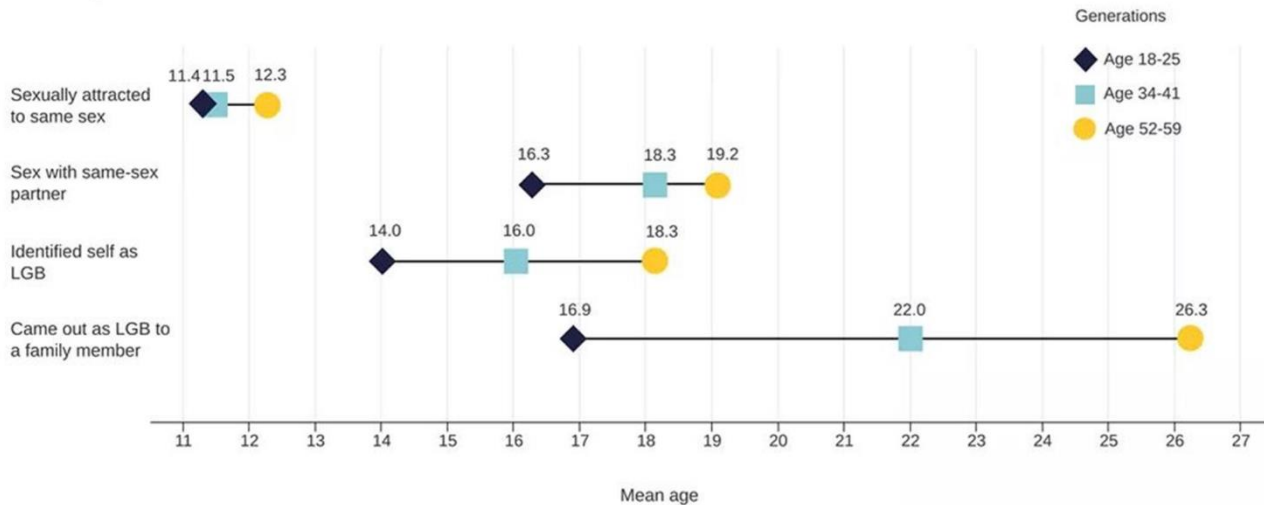
homosocialitet
(söker sig till
grupp/kompisar
av samma kön)

8-9 ÅR

intresse för
kroppsliga
förändring
ar

DEN DOMINERANDE VÄSTERLÄNDKA KONTEXTEN - HBTQ+ SEXUELL UTVECKLING - VAD VI TRÖR VI VET (Papalia et al., 2020)

Coming Out Milestones





GENERATIONELL KONTEXT

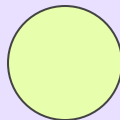


GENERATION Z & MILLENIALS

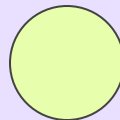
“the first true digital natives” (Prensky, 2001)



**FLER SOM IDENTITIFIERAR
SIG MED QUEER/FLUID**



**SEXDEBUTERAR SENARE,
HAR MINDRE SEX OCH
FÄRRE SEXPARTNERS**



**FLER SOM IDENTITIFIERAR
SIG MED ASEXUALITET**

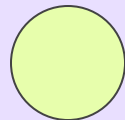
Eller ökad visibilitet? Både och?



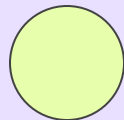
DIGISEXFOBI



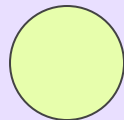
Ogillande eller fördomar mot digisexuella aktiviteter (och således också digisexuellt identifierade, se ai-partners)



Människor som tror att den enda "rätta" eller "legitima" sortens sex är den mellan människor utan tekniska hjälpmedel



Ett äktenskap mellan teknofobi och erotocentrism



Kan manifesteras genom att etikettera de som praktiserar techsex eller har en digisexuell identitet som att ha ett sex- eller tech"beroende"

Min forskning: **THE INTERNET AS A TOOL FOR SEXUAL-
AND GENDER IDENTITY EXPLORATION**

LIVING PARALLEL LIVES

The everyday, the first chance to choose your name, avatar bodies

WRITING YOUR OWN STORY

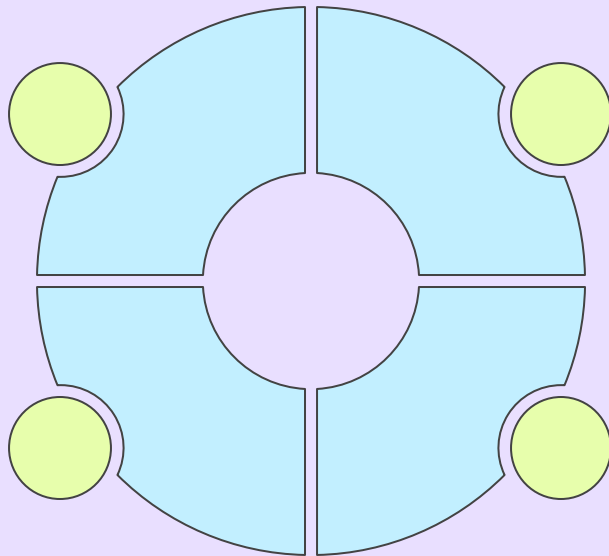
Reading and writing novels, poems – providing future and history

FINDING YOURSELF ONLINE

Peer information, official information, role models and community

GATEKEEPING

Within the LGBTQ+ community, from school/parents





En digital etnografi

– etik som metod

(Markham, 2006 & AiOR, 2017; 2023)

13 GUIDE-INTERVJUER

Anonyma
I valfritt media
**Endast fält-
anteckningar**
***tillåtelse att citera**

12 SEMI-STRUKTURERADE
INTERVJUER

I valfritt media
**Inspelade,
transkriberade**
Tematisk/
innehållsanalys

DELTAGANDE
OBSERVATION

85 dagar totalt för
avhandlingsprojektet
Skrivarforum
**Olika skalor för
content/innehåll**

40 SEXNOVELLER
(UNGDOM)

**På officiellt driven
SexEd-sida**
40/120 HBTQ+ tema,
användarproducerade,
explicit innehåll

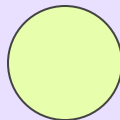


TEORETISKA PERSPEKTIV



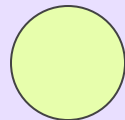
A POSITIVE FRAMEWORK

SRHR, hälsofrämjande
ingång & sexpositivitet



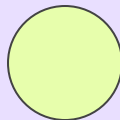
QUEER FUTURISM & CRITICAL FABULATION

Munoz (2019) & Hartman
(2008/2021)



THE MASTER NARRATIVE FRAMEWORK

McClean & Syed (2015)



MINORITY JOY

Wurm, Lundberg, Mejias
Nihlén & Malmquist
(2024)





WRITING YOUR OWN STORY en översikt



DET FRAMTIDA/INRE JAGET

Beskriver hur berättandet/läsandet spelar roll i utforskandet, testandet och utlevandet av sexuell identitet och könsidentitet på en trygg plats



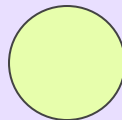
FYLLA HISTORISKA LUCKOR

Att bidra med bakgrund och historia skapar en bas för framtiden att stå på



LÄRANDE/UPPLYSANDE ELEMENT

Beskriver HBTQ+ gemenskapens önskan om att fostra och göda styrka och motståndskraft



BEHOV AV ROMANTIK & EROTIK

Ett tema som blandas in i samtliga teman och kan ses som embodied acts of *alternative narratives* ?

FUTURE SELF OR INNER SELF / DET FRAMTIDA/INRE JAGET

CITAT

To write a novel where you have the body you wish you had if you're trans, I think it works like a future vision, that you live in while you're writing it. *IP12P4*

When they say the prince will marry a transman the whole thing can turn and reality hits you instead. *IP10P3*

UNDERTEMAN

- **Att göra motstånd genom att omforma verkligheten**
- **Queer handlingskraft och naturlig queerhet**
- **Alternativa framtider och narrativ**

FILLING GAPS IN HISTORY / FYLLA HISTORISKA LUCKOR

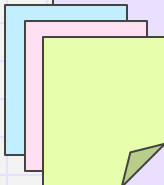
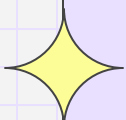
CITAT

"I really like this part of history [...]. So fascinating... and since I'm queer, writing up queer characters comes naturally to me" *IP11P5*

Sometimes I think some people write it both for making romantic and... almost as a form of activism, to add next to actual historic stories (IP12P5)

CRITICAL FABULATION

- Utstrålar en långsam men noggrant formulerad aktivism
- **Afrofuturism**
- Vanligt med berättelser som beskriver *Minority peace* (Wurm)



EDUCATIVE STORIES & ELEMENTS / LÄRANDE/UPPLYSANDE ELEMENT



CITAT

“it’s easy to start hating make-up and thinking it’s girly but I found drawing bigger eyebrows help me pass easier” (extract from novel).

There are stories that will save your life. *IP2P3*

INNEHÅLL

- Texter fyllda med HBTQ+ relaterad information likt en överlevnadsguide
- innehåller ofta inslag av praktiska råd, till exempel om hur man kan hantera kroppen under puberteten med könsdysfori – till exempel hur man undviker att binda bröstet och hur man kan finna ro med sin kropp.



A NEED FOR EROTICA AND ROMANCE / BEHOV AV ROMANTIK & EROTIK

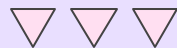
CITAT

Sara kissed my belly, she looked up at me and I knew what that look meant. To show her what I wanted I pulled off my pants, lay down comfortably and spread my legs for her. (start of *She surprised me this time*, short story entry).

*lemon scale

UNDERTEMAN

- Glädje och frihet från master narratives
- Handlingar av alternativa narrativ



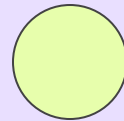
ATT DELA OCH LÄSA QUEER FICTION ONLINE



Den deltagande naturen belyser hur dessa plattformar kan fungera som motplatser till dominerande narrativ, såsom de som finns i mainstreammedia och samhället



Betydelsen av den deltagande naturen understryks i plattformarnas diskussionsforum om ämnen som lärande/upplysande element – en plats där gemenskap uppstår.



Dessa plattformar väcker glädje genom att skapa ett alternativt universum där olikhet sömlöst firas – en plats där HBTQ+karaktärer kan fungera som förebilder i dåtid, nutid och framtid.

FÖR ATT CIRKULERA TILLBAKA – VAD KAN VI LÄRA?



IDENTITETS- UTVECKLING

"Nya" tider
DIGISEXUALITET
**MÖJLIGHET till
alternativ**



PASSIV/AKTIV ANVÄNDNING

HUR KAN VI ARBETA
FÖR AKTIV
ANVÄNDNING OCH
EMOT PASSIV?



KAN VI GÅ TILLBAKA?

MOBILFÖRBUD
SKÄRMTID
SEX PÅ NÄTET



VUXNAS MOTSTÅND

Digisexfobi
Det sexuella tabut
MORALPANIK
NATURLIG ORO
KLOKHET & ERFARENHET



01

02

03

04

05

06



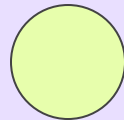


HUR KAN VI MÖTAS? ÖKAD KULTURELL ÖDMJUKHET & BEKRÄFTANDE METODER

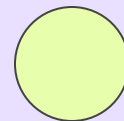
Tre interrelaterade faktorer (Kim, Cartwright, Asay, & D'Andrea; 2003)



Medvetenhet (om ex. egna fördomar, okunskap, värderingar – t.ex. ”sex/relation har alltid större betydelse offline”)



Kunskap (grundkunskap om ex. sociala medier, betydelser av internetspråk, former av kommunikation)



Färdigheter (ex. hur kan man fråga, att inte göra problem av något som inte är ett problem, värdera digitala relationer)



TÄNK PÅ

VÄLDIGT LOKALT

- Nätfenomen kan vara ytterst lokala
- På vilket sätt man uppvaktar varandra, på vilket sätt man flirtar eller blir ihop skiljer sig från skola till skola
- Fråga därför ungdomar hur det går till just för dem – var nyfiken!

FÖRRINGA INTE NÄTRELATIONER

De steg som sker i relationer på nätet kan vara väldigt viktiga och stora i en ungdoms liv. Samma hjärta och smärta kan upplevas även om relationen aldrig skett så publikt.



01

02

03

04

05

06





HUR FRÅGAR DU EN UNGDOM?

- Nyfikenhet på ungdomens värld och sociala liv på nätet, fråga om nätet så som du frågar om hur fotbollsträningen går. Värdera intressen.
- Använd gärna dig själv som exempel om hur du resonerar kring kontaktvägar, ex. privata konton och hur du undviker att bli lurad och fråga om ungdomens strategier.
- Berättar en ungdom om en händelse där den blivit kontaktad av okänd, få inte panik: stärk det ungdomen gjort rätt, dvs berättat för dig, avslutat kontakten - lägg till fler strategier för framtiden! Inga förbud – då kommer den aldrig berätta igen.



01

02

03

04

05

06





OM NÅGOT HÄNDER DÅ?

- Lägg skammen där den ska vara – på förövaren. Återkom till detta faktum.
- Stärk vad ungdomen gjort rätt (ex. berättat!).
- Hjälp ungdomen dokumentera genom skärmdumpar och anmäl brott om det begåtts.
- Guida ungdomen till stöd hos exempelvis elevhälsan, ungdomsmottagningen eller annan trygg vuxen beroende på omständighet.
- Berätta för de som behöver veta – inte för Alla.
- **Slå inte på stora trumman** och gör utrop i stil med att ungdomens eller barnets sexualitet är "förstörd". Lägg skammen där den ska vara.
- **Gå framåt med starka skyddsstrategier**, ej förbud.



01

02

03

04

05

06



TILL DIG SOM OROAR DIG ÖVER SEX PÅ NÄTET, KOM IHÅG:

SEXUALSYNEN ÄR STARK

- Synen på sex formas lyckligtvis inte under en minimal del av ens upplevda tid.
- Den sammanläggs från hem, skola, samhälle och media (serier, tv, reklam, sociala medier) som konsumeras.
- Om hem, skola och samhälle förmedlar en god grund i samtycke och en positiv sexualitet är det svårt att båten välts av ex. att barn kort exponeras för porr eller att ungdomar konsumerar porr som en del av onani och det sexuella utforskandet.

FRÅGA UNGDOMAR FÖR ATT FÅ KOLL

- Det är en win-win, ungdomar känner sig sedda i sina intressen, sitt umgänge och liv på nätet och du får koll.
- Använd din okunnighet som ingång så att ungdomen förklarar sina säkerhetsstrategier. Du behöver ej vara IT-expert.
- Använd gärna ord som "saker man inte vill se eller oönskat innehåll" det finns långt värre saker än naket på nätet som barn inte ska behöva se.



01

02

03

04

05

06





TÄNK PÅ

- Det sex på nätet som är samtyckt och inte pressat är något positivt och livsbejakande. Är det tvärtom ska du kan problemen på lika stort allvar som utanför nätet.



TIPS OCH TRIX OM NÄTSEX

- Märk bilder med en diskret symbol som kanske bara syns uppförstorad eller helt öppet, märk olika beroende på vilken sexuell kontakt så blir det spårbart.
- Om du vill så använd tjänster som raderar bilderna efter de visats och där du får notis om skärmdumpar
- Du kan välja att inte inkludera ansikte eller unika tatueringar
- Det kan kännas tryggt att båda delar, även om hämndporr är olagligt går då hotet åt båda håll.



01

02

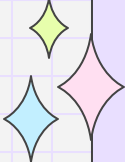
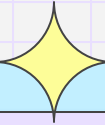
03

04

05

06





REFERENSER AV INTRESSE



McLean, K. C., & Syed, M. (2015). Personal, Master, and Alternative Narratives: An Integrative Framework for Understanding Identity Development in Context. *Human development*, 58(6), 318-349.

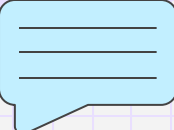


Muñoz, J. E. (2019). Cruising utopia: The then and there of queer futurity. In *Cruising Utopia, 10th Anniversary Edition*. New York University Press.

Hartman, S. (2008). Venus in Two Acts. *Small axe : a journal of criticism*, 12(2), 1-14.

Hartman, S. (2018). The anarchy of colored girls assembled in a riotous manner. *South Atlantic Quarterly*, 117(3), 465-490.

Wurm, M., Lundberg, T., Nihlén, T. M., & Malmquist, A. (2024). Minority joy, minority growth, and minority peace: Transgender and gender diverse people's varied positive lived experiences. *International journal of transgender health*, 1-16.



TACK!

SIRI.LINDQVIST@SOCWORK.GU.SE



SIRISEXOLOG



Siri Lindqvist – sexolog, BM, doktorand på GU



FÖRDELAR MED NÄTSEX

- Tid är inte en faktor som utanför nätet, du kan ha sen när du vill, på arbetstid, på resa, i olika tidszoner.
- Du kan ha nätsex som tändning inför sex utanför och få tid på dig att bli kåt.
- Du kan förmedla önskemål och tips till partners genom bilder, klipp, länkar – det kan vara lättare att skriva vad du längtar till än att säga det utanför nätet.
- Du kan känna dig mer avslappnad när du får välja vilka delar av kroppen du vill visa eller välja att inte visa alls utan bara titta.
- Personer med kroppsliga eller sexuella trauman, en kropp som de inte identifierar sig med eller personer med funktionsnedsättningar eller sjukdom kan närma sig sex och känna sig sexuella på ett friare sätt.
- Det är lättare att stänga av, pausa och avbryta när du vill.
- Vid videosex kan du gå ur bild, fixa och förbereda sig själv och miljön hur du vill, det kan kännas lättare att t.ex. ta fram sexleksaker.
- Det går att ha videosex och sexta utan att dela naket innehåll på sig själv, en del delar ex. porr och skriver om den eller delar ansikte, ljudfiler eller ger instruktioner på distans.
- Nätsex kan hålla igång intimiteten i en relation där parter som tidigare varit nära fysiskt behöver vara separerade, ex. arbete.
- Nätsex kan göra en modigare och det kan kännas lättare att experimentera med sin sexualitet.
- Det kan underlätta för introverta och blyga att uppleva sexuella äventyr.
- Det kan underlätta kontakt och utlevnad mellan sexuella minoriteter.
- Nätsex kan vara en plats för att testa en sexuell fantasi med en partner innan de provas utanför nätet.
- Det kan kännas lättare att tacka nej till en partners förslag om en viss typ av sex och gå vidare.
- Det förhindrar många möjligheter till tvång och att bli utsatt för fysiskt våld i många former.
- Det går inte att bli gravid eller göra någon annan gravid (en trygghet som inte ska underskattas!)
- Du behöver inte tänka på olika preventivmedel och kondom för det går inte att få könssjukdomar.



01

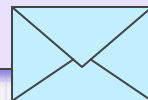
02

03

04

05

06



NACKDELAR MED NÄTSEX

- Du kanske saknar hud-mot-hud-kontakt, kyssar och smek från andras händer.
- Du kan inte bli gravid om du vill och kan det.
- Du måste uttrycka önskemål och inte gå på "känsla" och följsamhet hos en annan kropp, vilket många upplever som "naturligt sex"
- Det kan upplevas svårt att läsa av stämningen och responsen på ens initiativ, att bekräfta pågående samtycke kan bli svårare utan subtila signaler och blickar när det ska översättas i text och bild.
- Timing kan vara en svårighet (liksom utanför nätet). Det kan vara svårt att uppehålla pågående sexting när den andra är upptagen av saker som du inte är medveten om. Det kan vara hett med meddelanden mitt under jobbmötet, men också besvärande.
- Många upplever att kvinnokroppar har fler möjligheter att visa upp olika delar av kroppen. Män i heterorsexting går snabbt från inga bilder till erigerad penis utan att komma på fler alternativ. Upptrappningen blir således otajmad och män kan anklagas för att ha dålig fantasi (Tips: använd mer ord om önskade handlingar).
- Om nätsexet är bra kan förväntan stiga om sex utanför nätet där det kan falla platt, sex utanför nätet kan upplevas krångligare och orgasmer är svårare att uppnå med andra än när du tar på dig själv och är i full kontroll.
- Det kan vara lättare att få sexuell kontakt med flera partners för sex på och utanför nätet och vid ex. hypersexualitet och otrohet kan det bli en snabbare väg till destruktiva beteenden för individen.
- Det kan gå lätt att skicka en bild och sen ångra sig, särskilt om alkohol och droger är inblandade. Många meddelandefunktioner gör det möjligt att radera i efterhand men inte alla och kanske kommer du inte ihåg vad du skickade eller om du råkade skicka till mormor istället.
- Precis som vid sex utanför kan det kännas tomt när sex tar slut, en del upplever ett stort behov av närhet och omsorg som i så fall aktivt måste formuleras



01

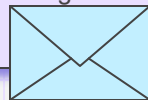
02

03

04

05

06





INTE NÄTSEX UTAN BARA BROTTSLIGT:

Bilder, text och videos som du skickat i god tro kan visas upp för andra mot ens vilja, säljas eller läggas upp på andra plattformar. Du kan i värsta fall bli utpressad eller utsatt för grooming, allt olagligt.

Du kan bli ofrivilligt exponerad för så kallade dick pics eller andra videos, och meddelanden med sexuellt explicit innehåll eller porr du inte önskade se. Olagligt.

Bilder som skickats i god tro har ibland utnyttjats som hämnd och uthängning på så kallade "exposekonton", anonyma konton som postar bilder i syfte att kränka. Dessa konton är ofta skapade av en bekant till offren och är olagligt.

Du kan bli ofrivilligt fotograferad eller filmad och upplagd på nätet, högst olagligt.



01

02

03

04

05

06

