



10 SAKER MAN/KILLE du som kan göra NU!

1. DET BÖRJAR MED DIG!

Som killar/män föds vi in i orättvisa maktstrukturer som ger oss både fördelar och nackdelar. Men så behöver det inte fortsätta vara! Börja med dig själv och ställ frågor om hur normerna format dig. Vad har krävts av dig för att du skulle räknas som kille eller man? Vad händer om du bryter mot normerna?

FATTA! man!



10 SAKER MAN/KILLE NU!

du som kan göra NU!

2. VÅGA FRÅGA & VÅGA LYSSNA

Vi lär oss att en man inte ska visa känslor, att män ska klara sig själva och inte släppa andra nära, speciellt inte andra män! Så våga fråga en kille: hur mår du - egentligen? Vad kämpar du med i livet? Vad är svårt för dig? Våga lyssna på andra män, du kommer bli förvånad över vad du får höra!

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE du som *MAN/KILLE* kan göra *NU!*

3. BRYT ENSAMHETEN!

Du är inte ensam! Det finns många killar och män som tänker kring hur vi kan bryta normer kring manlighet. Det finns också ställen där du kan få råd och stöd (Killfrågor, PrevenTell, 1000 Möjligheter) eller hitta en ungdomsmottagning nära dig!

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE du som kan göra NU!

4. UTMANA & IFRÅGASÄTT!

Ingen mår bra av att bara se på. Säg ifrån om du tex ser någon tafsa, kalla någon hora eller om det blir en sexistisk/grabbig jargong i ditt kompisgäng. Ta ställning! På samma sätt mår ingen bra av stereotypa bilder eller reklam som visar upp kvinnor som objekt, förstärker våldtäktsmyter och påverkar hur vi betar oss mot varandra.

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE du som **MAN/KILLE** kan göra **NU!**

5. INSPIRERAS AV FEMINISMEN!

Feminister har under de senaste 100 åren jobbat med frågor om kön och ojämlikhet för att få makt över sina liv och för att bryta normer och maktstrukturer. För män och killar finns det sååå mycket kunskap och information att få här. Så fråga en feminist, lyssna och lär!

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE DU SOM kan göra NU!

6. PÅVERKA DE MED MAKT!

Gör din skola, arbetsplats eller ledning tillräckligt för att uppmärksamma frågor om sexistiska trakasserier och problem kring normer? Hur bemöts förövare och offer när det händer något? Förväntas killar bry sig, behandlas alla lika? Finns det en handlingsplan för vad som händer om någon slår, tafsar eller kränker?

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE du som kan göra NU!

7. VÅGA GÅ EMOT VÅLDET!

Män och killar lär sig redan som små hantera våld. Vi lär oss skrämmas, slå, bita ihop istället för att visa känslor, smärta och visa vad vi behöver. Det gör att vi är rädda för varandra och tävlar, ofta genom att behandla tjejer och kvinnor illa. Vi behöver gå emot alla former av våld, visa att vi kan stötta och lita på varandra.

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE du som kan göra NU!

8. FUNDERA KRING PORR!

Tittar du på porr? Hur mycket? I en väldigt stor del av den porr som görs förnedras och objektifieras kvinnor genom att de utnyttjas enbart för att ge män njutning. Mycket porr ger en skev bild av hur det är att vara nära en annan människa. Så, känn efter: hur påverkas du av att kolla på porr? Hur formas du av det du ser?

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE du som kan göra NU!

9. HAR DU SAMTYCKE?!

Samtycke handlar om ömsesidig kontakt genom ord, blickar och att vara uppmärksam på andra personers känslor och önskemål. Glöm aldrig att kolla av om den du vill vara med är med på det du vill. Tänk på att allt annat än ett ja är ett nej, och att ett ja inte gäller för alltid.

FATTA!
man!



10 SAKER MAN/KILLE du som kan göra NU!

10. VAR EN FÖREBILD!

Du är viktig. Vad du gör är viktigt. Ställ inte upp på sexism, homofobi och macho-skit. Visa världen att män och killar går att lita på, är omhändertagande och ansvarstagande! Visa för andra att du inte längre accepterar ojämlikhet. Gör det på det sätt du gillar: genom att skriva, lyssna, måla, berätta, sjunga eller hur du vill!

FATTA!
man!