

Pornografi – folkehelsestrussel i blindsonen?

Frida Andersen

Myrth Helen Andresen

Bergitte Viste

1 Innhold

2 PROBLEMSTILLING	2
3 INNLEDNING OG BAKGRUNN	2
3.1 Notatet - hvorfor og hvordan?	2
3.2 Pornografi - samfunnstrend eller samfunnsproblem?	3
3.2.1 Pornokultur	3
3.2.2 Tilgjengelighet og hyppighet	3
3.2.3 Mer ekstrem sex blant ungdommer	4
3.2.4 Pornofilter i Norge	4
4 HOVEDDEL	5
4.1 Pornografikonsumets nevrologiske virkning på barn og unge	5
4.1.1 Pornografi og belønningssystemet	5
4.1.2 Pornografis nyhetsverdi	6
4.1.3 Strukturelle endringer i hjernen	6
4.1.4 Avhengighet	6
4.1.5 Nedsatt potens	7
4.1.6 Barn og unge påvirkes lettere	7
4.2 Pornografikonsumets psykologiske virkning på barn og unges holdninger og atferd	8
4.2.1 Barn og unge lærer gjennom observasjon og modellering	8
4.2.2 Illusjon vs. virkelighet	9
4.2.3 Pornografi og endrede holdninger og atferd blant barn og unge	10
4.2.4 Barn og unge som sosiale vesener gjør dem sårbare for andres påvirkning	11
4.2.5 Uskyldige søkeord og nysgjerrighet som inngangsport	12
5 TILTAK	12
5.1 Statens rolle	13
5.1.1 Holdningsbyggende arbeid	13
5.1.2 Pornofilter og aldersgrense på nettsider med pornografisk innhold	13
5.2 Seksualitetsundervisning	14
5.2.1 Bedre og mer konsekvent undervisning	14
5.2.2 Tidligere undervisning	15
5.3 Foreldrenes rolle	15
5.3.1 "Pornopraten" i hjemmet	16
5.3.2 Grensesetting, involvering og aktivisering i den virkelige verden	17
5.3.3 Barnebøker	17
5.3.4 Oppfordring til samtale i vennegjengen	18
6 AVSLUTNING	19
7 LITTERATURLISTE	20

2 Problemstilling

Hvordan påvirkes barn og unges seksuelle helse gjennom konsum av pornografi og hvilke tiltak må iverksettes for å motvirke negative endringer i deres holdninger og atferd?

3 Innledning og bakgrunn

3.1 Notatet - hvorfor og hvordan?

Vi ønsker å skrive i klartekst om pornografiens utbredelse i samfunnet med spesiell vekt på hvordan dette ikke bare har blitt en trend, men også er noe som i stor grad setter premissene for og definerer synet på barn og unges seksualitet i Norge i dag. De etiske problemstillingene knyttet til pornoindustrien har i noen grad blitt belyst de siste årene. Dette vises blant annet gjennom økt bevissthet rundt menneskehandel og politiets satsing på "Dark Room"-tiltak for å bekjempe barnepornografi.

Foruten det etiske aspektet relatert til menneskehandel er, i følge Alexis Lundh i organisasjonen Tro & Medier som leder for Heltfri.net og Ungdom & Medier, pornografien klart et folkehelseproblem da pornografiindustrien fronter seksuell utnyttelse av kvinner på en måte så grusom at det burde vært klare advarsler på alt som inneholder pornografiske fremstillinger.¹ 6. april 2018 stengte FBI av backpage.com² som har vært en hovedmotor for prostitusjonen i store deler av verden. Slike signaler er viktig for kampen mot pornografi som er en stor del av drivstoffet i trafficking og prostitusjon.³

Rekken av negative samfunnskonsekvenser er lang og i følge et foredrag holdt av Dr. John D. Foubert, forfatteren av boken "How Pornography Harms", under "Coalition to End Sexual Exploitation Global Summit 2018" er det 220% mer sannsynlighet for en skilsmisse i et ekteskap hvor pornografi konsumeres.⁴

Debatten rundt hvorvidt konsum av pornografi påvirker vår seksuelle helse og legger føringer for barn og unges holdninger og atferd knyttet til seksualitet, samt om eventuelle skadevirkninger, har i våre øyne vært mer fraværende. Med bakgrunn i status quo vil vi se på pornografiens påvirkning av barn og unge (opp til 17 år) og hvilke tiltak som kan iverksettes for å forebygge negative effekter av dette.

¹ Lundh (2018b).

² Time Magazine (2018).

³ Lundh (2018b).

⁴ Foubert (2018).

De to hovedperspektivene vi utforsker er:

- Nevrologisk: hvordan konsum av pornografisk innhold påvirker den fysiske hjernen, sammenhengen mellom konsum, avhengighet og impotens, samt hvordan hjernens plastisitet gjør at effektene av pornografi får mer langvarige virkninger hos barn og unge.
- Psykologisk: hvordan læringsmodeller knyttet til observasjon og modellering tilsier at pornografi kan legge føringer for barn og unges holdninger og atferd knyttet til seksualitet, lenge før evnen til å skille illusjon og virkelighet er fullt utviklet.

3.2 Pornografi - samfunnstrend eller samfunnsproblem?

3.2.1 Pornokultur

“Hva er pornokultur?” var temaet Ane Stø, leder av Stopp Pornokulturen og Kvinnegruppa Ottar, snakket om i forbindelse med “Pornopratt 2018”⁵. I følge Stø innebærer “pornokultur” at andre kulturelle arenaer overtar pornografis syn på seksualitet; mainstreamkulturen gir pornografien legitimitet og pornografi blir nærmest synonymt med sex. Hun trakk frem et stadig mer seksualisert språk, nettavisers berettigede bruk av nakenbilder for å generere klikk, pole dancing som idrettsgren for barn og #MeToo-kampanjen mot seksuell trakassering som mulige tegn på pornokulturens utbredelse. Som også Andreas Masvie, redaktør i Mentsch Magazine, påpeker i sin artikkel “Det erotiske og dets forvrenging”⁶ handler altså “pornografisk kultur” om “å kommersialisere og massekonsumere [erotiske skildringer], enten det er undertøyseklamer på bussen, sexscener over fredagstacoen eller hardere sjanger pornografi”⁷.

3.2.2 Tilgjengelighet og hyppighet

I følge SimilarWebs “Top Websites Ranking” fra 1. februar 2018 havner to av de største nettstedene med pornografisk materiale på 5. og 6. plass. Alle nettstedene rangeres etter trafikken knyttet til nettstedet sammenlignet med alle andre nettsted i verden. På topp ligger google.com.⁸ De fire ordene “sex”, “porn”, “free porn” og “porno” søkes opp, og matches eksakt, nesten 23 millioner ganger på én måned. *Og det er bare disse fire ordene.*⁹ ExtremeTech skrev i 2012: “It is a truth universally acknowledged, that a person in possession of a fast internet connection must be in want of some porn.”¹⁰ Maria Ahlin og Ulrica Stigberg skriver i boken “Visuell drog - om barn, unga och nätporr” at gjennomsnittsalderen for at svenske unge gutter aktivt begynner å søke etter

⁵ Stø (2018).

⁶ Masvie (2017).

⁷ Masvie (2017).

⁸ SimilarWeb (2018).

⁹ Dunn (2011).

¹⁰ ExtremeTech (2012).

pornografi på nettet er 12,3 år. De påpeker at denne aktive søkingen er noe annet enn å snuble over pornografi ved et uhell.¹¹

3.2.3 Mer ekstrem sex blant ungdommer

Politioverbetjent Kari-Janne Lid er bekymret for mer ekstrem sex blant ungdommer, samt deling av film og bilder av at man har sex. Hun uttaler at hun i økende grad har: "begynt å lure på om det handler om at porno er blitt så tilgjengelig og at mange blir eksponert for porno allerede når de er 8–9 år gamle"¹² og ser koblinger mellom saker anmeldt for voldtekt og såkalt "pornosex".¹³

Andreas Masvie påpeker at "et gjennomgående narrativ [i pornografiske filmer] er at mannen presser seg på kvinnen, tilsynelatende mot hennes vilje, inntil hun ikke lenger greier å motstå [...] Det er vanskelig ikke å se paralleller til festvoldtekter. [...] Mye pornografi formidler en utydelig forståelse av hva samtykke er"¹⁴. Han mener at det kommersialiseringen og massekonsumet som bidrar til den største potensielle faren ettersom det "kan forvrengte det erotiske til sin motsetning; noe kaldt, vulgært og ofte bestialsk, og på denne måten forvrenges også noe i menneskene og i samfunnet"¹⁵. Ane Stø peker også på sammenhengene mellom pornokulturen og mindre respekt for jenters grenser, samt økningen av bekjentskaps- og sovevoldtekter blant unge¹⁶.

3.2.4 Pornofilter i Norge

Den 20. mars 2018 ble det klart at Utdannings- og forskningskomiteen vil anbefale Stortinget å vedta representantforslaget fra stortingsrepresentantene Jorunn Gleditsch Lossius, Geir Jørgen Bekkevold, Knut Arild Hareide og Hans Fredrik Grøvan¹⁷ som lyder: "Stortinget ber regjeringen sikre at nettbrett/PC eller lignende enheter som deles ut / er tilgjengelige for barn i barnehagen eller småskolen, skal benytte filter som skjuler alvorlig skadelig innhold."¹⁸ Som bakgrunn for representantforslaget sies det: "Norge er et av landene i verden med størst tilgang på teknologi, både i jobbsammenheng og privat, og en svært høy andel barn og unge har tilgang til smarttelefon og/eller nettbrett."¹⁹ Videre: "Ifølge Medietilsynet sin Barn og Medier-undersøkelse fra 2016 svarer 8 pst. av barn og unge mellom 13 og 16 år at de ser på pornografi én eller flere ganger om dagen, mens 11 pst. gjør det én eller flere ganger i uken."²⁰ Det kommer også frem av rapporten at bruken av slike sider øker med alderen for begge kjønn.²¹

¹¹ Ahlin og Stigberg (2016) s. 70.

¹² Aspunvik (2017).

¹³ Aspunvik (2017).

¹⁴ Masvie (2017).

¹⁵ Masvie (2017).

¹⁶ Stø (2018).

¹⁷ Lossius, Bekkevold, Hareide mfl. (2017-2018).

¹⁸ Ringheim (2018a).

¹⁹ Lossius, Bekkevold, Hareide mfl. (2017-2018).

²⁰ Lossius, Bekkevold, Hareide mfl. (2017-2018).

²¹ Medietilsynet (2016).

Representantforslaget henviser bl.a. til en undersøkelse fra 2016 gjort i fem europeiske land²², Bulgaria, Kypros, England, Italia og Norge.²³

Innføringen av filter er trolig et relevant grep å ta, men vi ønsker med dette notatet å se på hvorvidt omfanget og effektene av barn og unges pornografikonsum tilsier at det også er behov for langt flere og mer dyptgående tiltak. Pornokulturens utbredelse i samfunnet, den ekstreme tilgjengeligheten og massekonsumet av pornografi, samt mer ekstrem sex blant ungdommer tyder på at vi kun ser toppen av isfjellet. Som Jeanette Kalmar Frøvik sa da hun åpnet konferansen "Pornopratt 2018": "Den oppvoksende generasjonen av barn og unge fortjener at voksne tar grep for å sette fokus på dette, snakke om det og arbeide mot det!"²⁴.

4 Hoveddel

I følge Ana J. Bridges artikkel om "Pornography's Effects on Interpersonal Relationships" gjort for "Department of Psychology" ved "University of Arkansas" sier den sosiale læringsmodellen at mennesker lærer gjennom å observere, men at det bare er oppførsel som belønnes som faktisk imiteres.²⁵ Dopamin, som er vår mest fundamentale neurotransmitter, påvirker hjernen vår og dermed også vår virkelighetsoppfatning. Det er også det som får hjernen til å styre kroppen vår. I denne delen ønsker vi å se på hvordan konsumering av pornografi påvirker, først og fremst, barn og unge, både nevrologisk og psykologisk.²⁶

4.1 Pornografikonsumets nevrologiske virkning på barn og unge

4.1.1 Pornografi og belønningssystemet

Dopamin skilles ut som en del av belønningssystemet vårt som styres fra lystsenteret. Dette skjer blant annet når vi er forelsket, har sex og spiser. Vi får et "dopaminrush". Vi får lyst på mer. Belønningssystemet består av en nervebane fra en del av hjernen som sender impulser i form av dopaminmolekyler til lystsenteret i hjernen. Senteret aktiveres når noen får en belønning for visse handlinger både ved naturlige og "kunstige" belønninger. Det samme senteret aktiveres når rusmidler inntas. En naturlig belønning kan se ut som å skaffe seg en seksualpartner og senteret aktiveres blant annet ved en orgasme.²⁷

Hva har så pornografi med dopamin å gjøre? Jo, konsumering av pornografi, spesielt i sammenheng med å onanere for å oppleve en orgasme er en effektiv og kraftfull måte å lokke frem denne neurotransmitteren på. Og som sagt; "dopaminrushet" gjør at vi får lyst på mer. Uten dopamin ville seksuelle aktiviteter rett og slett ikke vært like spennende.²⁸

²² Stanley (2016).

²³ Lossius, Bekkevold, Hareide mfl. (2017-2018).

²⁴ Frøvik (2018).

²⁵ Bridges (2010).

²⁶ Turrell (2012).

²⁷ Ravna (2013).

²⁸ Vogt (2017).

4.1.2 Pornografiens nyhetsverdi

Dopaminen er alltid på jakt etter "det nye". Dette sees ofte i sammenheng med den såkalte Coolidge-effekten: et eksperiment på rotter viste at en hannrotte kunne ha ubegrenset lyst til å ha sex - så langt energien rakk - såfremt han til stadighet ble introdusert for en ny hunnrotte. Uten denne "nyhetsverdien" gikk hannrotten raskere lei. Dette har årsak i at lystsenteret pumpet ut stadig mindre dopamin ved tanken på det kjente, mens en ny hunnrotte frigjorde mer dopamin i hjernen. Internettpornografi er spesielt fristende nettopp fordi "nyheten" kun er ett klikk unna. Det kan være snakk om en ny "partner" eller en ny seksuell akt. Dette kan holde på i det uendelige.²⁹ Gary Wilson, forfatter av boken "Your Brain on Porn" går så langt som å si at: "without the Coolidge-effect there would be no internet porn".³⁰

4.1.3 Strukturelle endringer i hjernen

Samtidig som konsumering av pornografi øker dopaminnivået i lystsenteret, vil en overdreven stimuli av senteret føre til at det blir mindre og mindre følsomt.³¹ Wilson forteller at dersom konsumeringen av pornografi fortsetter vil det føre til strukturelle endringer i hjernen. Disse endringene er som nevnt et svekket lystsenter, men en hyper-reaksjonsevne når det kommer til pornografi. I tillegg fører det til en nedbrytning av viljestyrken.³²

4.1.4 Avhengighet

For personer hvor belønningssystemet i utgangspunktet frigjør mindre dopamin i lystsenteret kan det se ut til at de søker opplevelser som øker dopaminnivået i hjernen. De kan også ha høyere risiko for blant annet rusmisbruk, impulsiv atferd og sexavhengighet.³³

Den overdrevne stimulien fører, som sagt, til at senteret blir stadig mindre følsomt. Etterhvert vil personen være i et konstant behov for dopamin, i form av pornografi, for å føle seg normal igjen. Pornografi har altså potensiale for å skape en avhengighet hos dem som konsumerer det, i likhet med alkohol og andre rusmidler.³⁴

Wilson påstår videre at: "All addictions share these same brain changes" og "Internet Addiction Brain Studies exists and so far all brain researches point in one direction: constant novelty at a click can cause addiction."³⁵

²⁹ Your Brain On Porn (2016).

³⁰ TEDx Talks (2012).

³¹ Vogt (2017).

³² TEDx Talks (2012).

³³ Ravna (2013).

³⁴ Vogt (2017).

³⁵ TEDx Talks (2012).

Marit Louise Grønvik er gründer og daglig leder av Tabitasenteret på Heimdal. På senteret tilbys "støttesamtaler for livets utfordringer" og det er flere og flere unge voksne (under 30 år) som søker hjelp til å takle negative effekter av pornografi i relasjoner, samt på grunn av deres såkalte pornografi-avhengighet.³⁶

4.1.5 Nedsatt potens

Gary Wilson fortsetter med å påpeke at når det skjer fysiske endringer i hjernen, fører det igjen til at det sendes svakere og svakere signaler til det mannlige kjønnsorgan.³⁷ Da oppstår det som kalles "pornoimpotens" som i korte trekk går ut på at "mye pornografi = vikende potens sammen med en partner".³⁸ Wilson deltok i en undersøkelse i 2016 som tok for seg spørsmålet: "Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions?".³⁹ Undersøkelsen viser at det stigende antallet av unge menn med pornografiimpotens ikke lenger kun kan tilskrives prestasjonsangst, men også må ses i sammenheng med konsumet av pornografi.

Ofte er det ikke før dette problemet oppstår at menn begynner å stille spørsmål ved sin egen pornografibruk⁴⁰. 30. januar 2018 skrev NRK: "I aldersgruppen 15-19 år har det fra 2006 til 2016 vært en økning på 94 prosent i antall unge menn som får resept på potensmidler, viser tall fra Reseptregisteret."⁴¹ I samme artikkel sier lege Kenneth Purvis at han tror økningen av potensmidler blant unge menn blant annet kommer av eksponeringen for pornografi i samfunnet, men trekker det dit hen at det handler mer om kompleks.⁴²

4.1.6 Barn og unge påvirkes lettere

Belinda Luscombe i TIME Magazine sier: "A growing number of young men are convinced that their sexual responses have been sabotaged because their brains were virtually marinated in porn when they were adolescents."⁴³ Hun sier videre at dette er en generasjon som har konsumert eksplisitt innhold i mengder og variasjoner som aldri før har vært like tilgjengelig som nå. Med smarttelefoner tilgjengelig i alle barn og unges lomme er også all verdens pornografi på markedet tilgjengelig, helt privat, og dette i en alder hvor hjernen er mer formbar og mer tilbøyelig til permanent forandring, enn senere i livet.⁴⁴

³⁶ Grønvik (2018).

³⁷ TEDx Talks (2012).

³⁸ Ahlin og Stigberg (2016) s. 77.

³⁹ Scott D. Lane (2016).

⁴⁰ TEDx Talks (2012).

⁴¹ Vignæs (2018).

⁴² Vignæs (2018).

⁴³ Luscombe (2016).

⁴⁴ Luscombe (2016).

Marit Louise Grønvik mener det er grunnlag for å si at tidlig eksponering medfører mer langvarige og dypere virkning på hjernen da unge er mer sårbare for påvirkning. Jo tidligere du begynner, jo mer ødeleggende er det på hjernen. Det er dette hjernen læres opp til å tro er virkeligheten. Og jo tidligere noe oppleves, jo lengre tid tar det å behandle det.⁴⁵

Dette bekreftes av Gary Wilson som uttaler at: "Today's young teens start on high speed internet when their brains are at their peak of dopamine production and their neuroplasticity. This is also when they are most vulnerable to addiction."⁴⁶

4.2 Pornografikonsumets psykologiske virkning på barn og unges holdninger og atferd

4.2.1 Barn og unge lærer gjennom observasjon og modellering

Det finnes utallige teorier på hvordan man tar til seg kunnskap og lærer av den. En slik læringsteori, som er anerkjent innen psykologien, er "observational learning" som går ut på at læring skjer ved observasjon av atferden til en rollemodell. Ofte er det foreldre, storesøsken, venner, lærere og trenere som påvirker barn og unge ved å bevisst eller ubevisst demonstrere ferdigheter.⁴⁷ Psykologen Albert Bandura var den som i stor grad pionerte og teoretiserte denne læringsmodellen, som han kalte "social-cognitive theory".⁴⁸

Bandura peker på at denne læringen skjer i fire delprosesser. Den første del-prosessen er oppmerksomhet, der vi legger merke til atferden hos forbildet vårt. Dernest hukommelse, som vi bruker til å bevare informasjonen slik at vi kan ta den fram når vi trenger den. Videre må det skje en etterligning der vi reproducerer de handlingene vi så forbildet gjøre. Til sist krever læringen at vi er motivert til å etterligne atferden. I et eksperiment fra 1965 viste Bandura at barn som forbandt en rollemodells aggressive atferd med belønning, raskt etterlignet denne atferden.⁴⁹ Barne- og ungdomspsykolog Elisabeth Gerhardsen bekrefter at barn tar modell av det de ser.⁵⁰ Hennes forståelse av hvordan barn fungerer psykologisk er basert på mange års erfaring med barn og unge fram til 18-års alderen. Hun ser en tydelig link mellom pornografi og barns holdninger og atferd knyttet til kropp og seksualitet.

Gerhardsen sier at barn er sosiale og vitebegjærlige av natur og at de observerer andre og kopierer deres atferd. Barns nysgjerrighet på nakenhet og seksualitet er i utgangspunktet rettet mest mot jevnaldrende. Dersom barn eksponeres for pornografi, der voksne har sex, kan interessen bli vridd over fra egen aldersgruppe og nakenhet, til voksne, og til samleie. Når de ser voksne

⁴⁵ Grønvik (2018).

⁴⁶ TEDx Talks (2012).

⁴⁷ Holt, Bremner etc. (2015) s. 302.

⁴⁸ Bandura (1969) 2004.

⁴⁹ Holt, Bremner etc. (2015) s. 303.

⁵⁰ Gerhardsen (2018a).

mennesker ha sex i pornografi er det enkelt for dem å slutte at dette er hvordan sex skal være.⁵¹

Repetisjon er et anerkjent pedagogisk virkemiddel som vil få barn og unge til å både huske og lære bedre.⁵² Basert på det overnevnte eksperimentet utført av Bandura, viser det seg at barn kun etter å ha sett en atferd én gang, ville kunne etterligne den.⁵³ Alexis Lundh trekker fram at pornografi er bygd opp slik at det er repeterende og visuelt.⁵⁴ Dersom barn eksponeres for pornografi, vil det visuelle fenge dem. Repetisjonen i den pornografiske fremstillingen vil videre gjøre at lærdommen fester seg bedre.

4.2.2 Illusjon vs. virkelighet

I følge Elisabeth Gerhardsen forstår ikke barn så lett at pornografien er skuespill og fordi de har lite sammenligningsgrunnlag, er det pornografien som skaper forventninger til hvordan sex skal utføres, hva som er vanlig å gjøre og like, og hvordan man tilnærmer seg det andre kjønn. Hun påpeker også at "pornokroppen" nok har deler av skylden for økt kroppspress blant barn og unge og hvordan barn i større grad enn før unngår å vise seg nakne for hverandre i virkeligheten, samtidig som de gjerne sender nøye utvalgte nakenbilder av seg selv⁵⁵.

Gerhardsen forteller videre at barns evne til å vise innlevelse og empati ikke er ferdig utviklet. Dersom de blir utsatt for hardhendte eller voldelige fremstillinger, er det vanskelig for dem å leve seg inn i hvordan menneskene i filmen opplever handlingene. Barn har også en tendens til å identifisere seg med aggressor.⁵⁶

Det er i møte med såkalt "mykporno" eller "mainstream-porno" at Marit Louise Grønvik roper varsko. Grønvik påpeker at det er den virkelighetsnære og mindre ekstreme pornografien som skaper mest problemer for konsumentene; perfekte kroppar filmes på nært hold, samleiet og påfølgende kvinnelig orgasme pågår unormalt lenge og akten gjentas gjerne uten pause. "Mainstream-pornoen" skaper store forventninger til eget seksualliv som fort resulterer i skuffelse, irritasjon og misnøye idet ens egen eller partnerens kropp og prestasjon ikke når idealene - "det er ikke mulig å toppe det og det skaper umulige forventninger"⁵⁷.

⁵¹ Gerhardsen (2018a).

⁵² Kristiansen (2010).

⁵³ Holt, Bremner etc. (2015) s. 303.

⁵⁴ Lundh (2018).

⁵⁵ Gerhardsen (2018a).

⁵⁶ Gerhardsen (2018a).

⁵⁷ Grønvik (2018).

4.2.3 Pornografi og endrede holdninger og atferd blant barn og unge

Elisabeth Gerhardsen bemerker at pornografi ofte fjerner intimiteten og sensualiteten fra den seksuelle aktiviteten; noe som fratrar sex det relasjonelle aspektet og omgjør seksuell aktivitet til en teknisk øvelse. "Barn kobler ikke fra før sex med følelsesmessig nærhet og varhet og savner derfor ikke det i fremstillingen" i følge Gerhardsen⁵⁸. Denne mer tekniske tilnærmingen til sex skaper prestasjonsangst og gjør det vanskeligere å vite hva som forventes og hva man må tåle; de blir "usikre på hva de vil, hva de tør si nei til"⁵⁹. I et intervju i forbindelse med NRKs dokumentarserie "Line fikser kroppen" uttaler tidligere pornoskuespiller Caroline Omberg at "pornofilmer kan etablere veldig urealistiske forventninger til hva som skal skje i senga og de viser svært lite om hvordan man uttrykker egne ønsker og setter grenser"⁶⁰.

I 2016 publiserte de to professorene Jochen Peter og Patti M- Valkenburg artikkelen "Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research" som systematiserer empirisk forskning fra 1995-2015 innenfor temaer knyttet til utbredelse, prediksjoner og implikasjoner av unges bruk av pornografi⁶¹. Deres funn innebar at "pornography use was associated with more permissive sexual attitudes and tended to be linked with stronger gender-stereotypical sexual beliefs. It also seemed to be related to the occurrence of sexual intercourse, greater experience with casual sex behavior, and more sexual aggression, both in terms of perpetration and victimization"⁶². Også Tokunaga, Wright og Kraus fant, i en metastudie fra 2015, at "on the average, individuals who consume pornography more frequently are more likely to hold attitudes [supporting] sexual aggression and engage in actual acts of sexual aggression."⁶³

Den europeiske studien blant ungdommer i alderen 14 til 17 år som ble nevnt innledningsvis, fant blant annet at: "negative gender attitudes among boys overlapped with regular use of online pornography and we would argue that pornography is both underpinned by and perpetuates gender inequality".⁶⁴ Studien viser også en klar sammenheng mellom regelmessig konsum av pornografi og "perpetration of sexual coercion and abuse by boys".⁶⁵

NOVAs rapport som tar for seg periode 2007-2015 viser en signifikant økning i andelen ungdommer som har blitt utsatt for seksuelle krenkelser fra en jevnaldrende venn, venninne, kjæreste eller bekjent⁶⁶. Rapporten initierte et prosjekt i regi av Barneombudet som i 2017 hentet synspunkter og erfaringer fra 200 ungdommer knyttet til seksuelle krenkelser⁶⁷. Pornografi ble nevnt som en

⁵⁸ Gerhardsen (2018a).

⁵⁹ Gerhardsen (2018a).

⁶⁰ Granbo (2017).

⁶¹ Peter og Valkenburg (2016).

⁶² Peter og Valkenburg (2016) s. 509.

⁶³ Wright, Tokunaga og Kraus (2016) s. 201.

⁶⁴ Stanley, Barter, Wood mfl. (2016) s. 19.

⁶⁵ Stanley, Barter, Wood mfl. (2016) s. 18.

⁶⁶ Mossige og Stefansen (2016).

⁶⁷ Barneombudet (2018).

mulig årsak til krenkelser “fordi mye av pornoen ungdommene ser på er litt virkelighetsfjern og brutal, og grensene blir visket ut for hva som er greit. [...] “Det kan skje på nett fordi ting føles mindre ekte der.»⁶⁸. Rapporten sier videre: “Ungdommene fortalte at alkohol, rus og porno flytter grenser. Det må være tydelig hva som er lov og ikke lov, uavhengig av rus, press og straffbare forhold i porno. Kritisk tenkning må også omfatte porno og annet som tilsynelatende presenterer vold og overgrep som normalen.”⁶⁹

Det bør nevnes, som Svein Øverland, psykologspesialist og rådgiver for Politiet bemerker, at en studie viser at for “menn som allerede har kvinnefiendtlige eller overgrepssunderstøttende holdninger, øker pornografi risiko for seksuell vold”⁷⁰. Dette kan indikere at økningen av voldelig seksualitet ikke øker på generell basis. På den annen side, blir mennene i denne studien kun vist en pornofilm, før eventuelle holdningsendringer blir målt. Mange barn og unge ser på utallige pornografiske filmer sammen med jevnaldrende som de identifiserer seg med, og dette gir et helt annet potensiale for påvirkning, som nevnt ovenfor.

4.2.4 Barn og unge som sosiale vesener gjør dem sårbare for andres påvirkning

I følge Elisabeth Gerhardsen er tilhørighet svært viktig for barn og unge, og for å bli inkludert og akseptert er barn villig til å gjøre mye. Det å ligne på vennene sine føles trygt og sikrer tilhørigheten, sier Gerhardsen. Mye av det sosiale samspillet mellom barn og unge skjer ved bruk av mobiler, nettbrett og på sosiale medier. Barn tipser hverandre om ting de har sett på internett og de deler filmer videre med venner. Pornografien har derfor et enormt potensiale til å spre seg blant barna.⁷¹

Samspillet mellom foreldre og barn kan være sårbart, spesielt i tenårene. For mange unge er det unaturlig og flaut å diskutere eget sexliv med foreldrene sine, sier helsesøster Mariann Olsvik som jobber som seksualunderviser i Sex og samfunn. Det kan også være flaut å få undervisning fra læreren sin.⁷² Ungdom NRK har vært i kontakt med, bekrefter at seksualitet er et tema det kan være flaut å spørre voksne om. Det kan derfor være enklere å sitte for seg selv på gutte- eller jenterommet med mobilen og være helt anonym.⁷³

⁶⁸ Barneombudet (2018) s. 20.

⁶⁹ Barneombudet (2018) s. 31.

⁷⁰ Øverland (2018).

⁷¹ Gerhardsen (2018a).

⁷² Olsvik (2018).

⁷³ Stangenes, Rønning og Stensholt (2018).

4.2.5 Uskyldige søkeord og nysgjerrighet som inngangsport

Barn og unge er vant til å lete på internett etter informasjon de trenger. Å "google" et tema man lurer på, er vanlig for den oppvoksende generasjonen. Ettersom det er en generell seksualisering på internett og pornografi er gratis og svært tilgjengelig, kan mange søkeord lede til seksuelle fremstillinger. Elisabeth Gerhardsen kjenner selv til barn som har søkt på helt vanlige og uskyldige ord på ulike nettsider og fått opp bilder og film av seksuell karakter.⁷⁴ Hun sier at barn klikker på slike bilder og filmer fordi det spennende og de kan få tenning. Samtidig oppfatter de det de ser som ekkelt og rart. Dette bekreftes også av Ane Stø, som kjenner til ungdom som har opplevd pornografi som ekkelt og kvalmt når de så det første gang, men at det også var pirrende. Hun sier at parringen er grunnen til at de går tilbake og ser igjen. Over tid vil kvalmen avta mens tenningen vedvarer og de blir vant til å se pornografi.⁷⁵

Seksualundervisere fra stiftelsen Sex og samfunn har samlet inn 2000 spørsmål fra tenåringer mellom 14 og 16 år og Trine Søderstrøm Knutsen sier: "...ungdom baserer kunnskapen sin på det de hører fra venner, leser på internett og ser på porno." Hun sier videre at de mangler helt grunnleggende informasjon om kroppen, samtidig som de lurer på seksuelle temaer som analsex og trekantsex. "Vi ser at feilinformasjon danner grobunn for mange myter, bekymringer, misoppfatninger og dårlig selvbilde," sier Stine Solli i Sex og samfunn. Også unge NRK har snakket med opplever at det er vanskelig å finne informasjon om seksualitet på internett som stemmer med virkeligheten.⁷⁶

5 Tiltak

Som hoveddelen peker på er det grunn til å tro at barn og unges konsum av pornografi påvirker dem både nevrologisk og psykologisk. Hjernen påvirkes, virkelighetsoppfatningen formes og holdninger og atferd knyttet til seksualitet preges.

I denne delen vil vi se på ulike tiltak som kan iverksettes i Norge, ikke bare for å behandle de negative symptomene knyttet til barn og unges konsum av pornografi, men også for å endre holdningene barn og unge har. Hvilke tiltak kan samfunnet benytte for å begrense barn og unges påvirkning av pornografi?

⁷⁴ Elnan (2017).

⁷⁵ Stø (2018).

⁷⁶ Stangenes, Rønning og Stensholt (2018).

5.1 Statens rolle

5.1.1 Holdningsbyggende arbeid

Basert på kartleggingen gjort i forbindelse med dette notatet; av fagpersonell, seksualundervisere, rapporter, nyhetssaker også videre, er det tydelig at det i Norge i dag fortsatt er sprikende holdninger til hvorvidt pornografi er et problem, en nøytral trend eller et positivt tilskudd til barn og unges tilnærming til seksualitet. Vi mener at norske myndigheter og det offentlige Norge aktivt må ta et standpunkt til hvorvidt pornografi er akseptabelt som en del av barn og unges hverdag, eller ikke. Dette innebærer hvordan oppfølging og tilrettelegging skjer i barnehager, skoler, helsevesen, seksualitetsundervisningen med mer.

I Helse- og omsorgsdepartementets Strategi for seksuell helse 2017-2022 nevnes ikke begrepet pornografi⁷⁷. Basert på sammenhengene mellom pornografi og barn og unges forhold til seksualitet, som vi har tatt for oss i dette notatet, mener vi at Norge har en vei å gå for å ta den oppvoksende generasjonens seksuelle helse på alvor. Seksualpolitisk Nettverk for Ungdom etterlyser mer snakk om pornografi og skulle også ønske at strategien inneholdt en satsning rettet mot pornografi⁷⁸.

5.1.2 Pornofilter og aldersgrense på nettsider med pornografisk innhold

Det er forespeilet at representantforslaget om å legge inn filter på nettbrett/PC som skal tas i bruk i barnehager og på småskolen blir vedtatt av Stortinget i april i år. Forslaget ble behandlet på rekordtid i utdannings- og forskningskomiteen, og de kom til tverrpolitisk enighet om å fremme forslaget med hovedmål å beskytte barn mot voldelige og pornografiske bilder.⁷⁹

Dette tyder på at det er stor forståelse for de mulige skadevirkningene av konsum av pornografisk materiale, kanskje særlig blant barn og unge. Likevel trekker Jorunn Gleditsch Lossius, Geir Jørgen Bekkevold, Knut Arild Hareide og Hans Fredrik Grøvan frem en studie som "påpeker at siden porno er blitt normalisert, vil det ikke gi noen effekt å prøve å hindre tenåringer i å se porno, og at man da heller bør styrke seksualundervisningen."⁸⁰

Vi mener at den norske stat ikke bør falle til ro med at pornografi er en normalisert del av samfunnet og at dens påvirkning på barn og unge ikke lenger kan hindres. Vi tror det både er mulig, nødvendig og relevant å innføre flere tiltak for å bremse og motarbeide pornografiens utbredelse. Det blir som å si at det ikke var nødvendig å innføre røykeloven fordi røyking var en normalisert del av hverdagen til befolkningen på det aktuelle tidspunktet.

⁷⁷ Helse- og omsorgsdepartementet (2016).

⁷⁸ Eikenes (2016).

⁷⁹ Ringheim (2018a).

⁸⁰ Lossius, Bekkevold, Hareide mfl. (2017-2018).

I Innstillingen fra Utdannings- og forskningskomiteen på Stortinget står det: "Komiteen mener barns rett til trygghet og sikkerhet alltid skal prioriteres, og gjennom Barnekonvensjonen artikkel 17 bokstav e er Norge forpliktet til å fremme utvikling av egnede retningslinjer for å beskytte barn mot informasjon og stoff som er skadelig for barns velferd."⁸¹

Vi tror at det er nødvendig med flere tiltak enn det ovennevnte filteret for å etterkomme artikkel 17 bokstav e. Et konkret tiltak som vil bidra til å beskytte barn og unge fra skadelig informasjon og bilder er å kreve at nettsider med pornografisk innhold innfører en programvare som verifiserer at brukerne deres har fylt 18 år. Et slikt krav har allerede blitt vedtatt av britiske myndigheter som den 27. april 2017 vedtok The Digital Economy Act 2017. Bestemmelsene vil trolig tre i kraft i løpet av 2018 og inneholder en egen seksjon om internettpornografi som blant annet krever at alle nettsider med pornografisk innhold må kunne verifisere at sine brukere er over 18 år.⁸²

5.2 Seksualitetsundervisning

Til forslaget om filter sa Gunn Iren Müller, leder for Foreldreutvalget for grunnutdanningen (FUG), 9. Februar 2018 til Dagbladet: "Selv om et slikt filter kan se ut som en lur måte å fikse et problem på, så kan filteret også lett bli en sovepute. Slike filtre blir aldri 100 prosent sikre. Hvis de voksne tror det, blir beredskapen ofte lav. Skal man innføre noe slikt må det samtidig være en god skolering av både barn og voksne med tanke på begrensningene i filteret, viktigheten av at de voksne følger med og om nettvett som sådan".⁸³ Dette understrekes også av forslagsstillerne i deres representantforslag, når de skriver at "...et filter vil aldri kunne erstatte undervisning og samtaler knyttet til kropp og egne og andres grenser, men det kan være et viktig supplement for å beskytte de små barna."⁸⁴

5.2.1 Bedre og mer konsekvent undervisning

Elever i norsk skole etterlyser bedre seksualitetsundervisning. I en spørreundersøkelse Norstat har gjort for NRK, svarer 44 prosent av at de er misfornøyde eller svært misfornøyde med seksualitetsundervisningen på skolen. Undersøkelsen er gjort i et representativt utvalg bestående av 600 unge mellom 17 og 24 år. Seksualunderviser Stine Solli i Sex og samfunn bekrefter behovet for bedre seksualitetsundervisning, og mener at "seksualundervisningen på landsbasis generelt ikke er god nok."⁸⁵

⁸¹ Innst. 191 S (2017–2018).

⁸² Digital Economy Act 2017 c. 30, PART 3, Section 14.

⁸³ Ringheim (2018b).

⁸⁴ Lossius, Bekkevold, Hareide mfl. (2017-2018).

⁸⁵ Gjelland og Melsom (2017).

Helsesøster Mariann Olsvik, som også jobber i Sex og samfunn, og mener at det skulle vært utarbeidet et likt undervisningsopplegg for alle skoler i landet. På denne måten vil det ikke være opp til læreren hvilken undervisning elevene får. Olsvik peker på svakheten ved at det ikke undervises på verken lærerstudiet eller helsesøsterutdanningen om hvordan å undervise barn og unge om seksualitet. Dersom dette ble gjort, mener hun det ville gi et bedre grunnlag og en større trygghet for lærere til å undervise om temaet.⁸⁶ Olsvik forklarer at unge må vite at det er greit å si ifra, og at det er viktig med en undervisning som setter søkelys på at man må respektere sine egne og andres grenser.⁸⁷ Olsvik peker også på viktigheten av undervisning om relasjoner og om hvordan å respektere og verdsette hverandre.⁸⁸

5.2.2 Tidligere undervisning

Mariann Olsvik mener også at slik undervisning burde vært gitt tidligere og at man gjerne kunne starte i barnehagen med alderstilpasset undervisning.⁸⁹ Behovet for tidligere seksualitetsundervisning bekreftes av Lea Mariero, som sitter i sentralstyret til "Press", ungdomsorganisasjonen til Redd Barna som jobber for barns rettigheter.⁹⁰ Tale Maria Krohn Engvik, også kjent som helsesøster på Snapchat under navnet, "Helsesista" mener også at seksualitetsundervisningen bør starte i barnehagen.⁹¹

5.3 Foreldrenes rolle

Statsråd Jan Tore Sanner uttaler i et brev fra Kunnskapsdepartementet til Utdannings- og forskningskomiteen i forbindelse med Representantforslaget av 30. januar 2018, datert 22. Februar 2018, at: "Barnehage og skole spiller en viktig rolle for å gi barn nødvendig beskyttelse mot skadelig innhold på nett, men foreldres ansvar for å beskytte sine barn er også helt grunnleggende."⁹²

Boken "Visuell drog - om barn, unga och nätporr" tar for seg pornografi sett fra et helseperspektiv og besvarer spørsmålet "Hvordan prater vi med våre barn og unge om pornografi?".⁹³ I boken møter vi Johan som jobber som lærer. Selv om han ikke synes at skolen bærer det direkte ansvaret for opplysningen av barn og unge når det kommer til seksualitet, er han likevel tydelig på at skolen, uten tvil, har et ansvar. Problemet er bare at selv om skolen tar opp diskusjonen om pornografi, finnes det ikke alltid foreldre som gjør det samme i hjemmet.⁹⁴ Et filter kan ikke løse alle samfunnsproblemer, men det vil gi et pusterom og en enklere hverdag for Johan som lærer og tar også bort en enorm ansvarsbyrde fra

⁸⁶ Olsvik (2018).

⁸⁷ Intisaar (2018).

⁸⁸ Olsvik (2018).

⁸⁹ Olsvik (2018).

⁹⁰ Mariero (2018).

⁹¹ Intisaar (2018).

⁹² Innst. 191 S (2017-2018).

⁹³ Ahlin og Stigberg (2016) s. 11.

⁹⁴ Ahlin og Stigberg (2016) s. 152.

skolen. Han uttrykker likevel at et filter i skolen hjelper barna lite dersom de ikke også har et filter installert på alle sine enheter i hjemmet. I tillegg handler det om at barna må gis et etisk kompass.⁹⁵

Belinda Luscombe sier til TIME Magazine at på samme måte som vi advarer mot og oppfordrer barna våre til å holde seg unna røyking, alkohol, kokain, dop og usunn mat fordi det er skadelig for oss, må vi advare dem mot skadevirkningen av å konsumere pornografi. Hun advarer mot at barnas nysgjerrighet og uendelige muligheter til å søke opp pornografi blir deres seksualitetsundervisning.⁹⁶

5.3.1 "Pornopraten" i hjemmet

"Visst er seksualitetens praksiser stadig i endring. Det holder kanskje ikke alltid med en nettvett-samtale på skolen. Voksne som aldri tror at deres lille prins eller prinsesse eksperimenterer, deler nakenbilder og mobber online bør tenke seg om. Vi må etterstrebe en tydeligere diskusjon og satsning på barn og unges mediebruk og en oppdatert seksualundervisning."⁹⁷

- Anne Grytbakk, barnevernspedagog og universitetslektor NTNU

Ida Vesteraas snakket om temaet: "Hvordan ta pornopraten med barn og unge?" under "Pornopratt 2018"⁹⁸. Hun trakk blant annet frem at man under praten med sine barn, bør aktualisere temaet, og forsøke å unngå å bli sint eller være moraliserende, men heller prøve en mer undrende tilnærming. Ifølge Vesteraas er det også viktig at foreldre har fokus på det som er ekte sex og hvordan pornografien kan skape urealistiske forventninger. "Fortell dem hvordan pornoindustrien er styrt av penger og hvordan den påvirker hjernen deres, samt holdninger og handlinger. Fortell dem om sunn og god seksualitet", sier Vesteraas.

Hun mener videre at voksengenerasjonen må bevisstgjøres og ansvarliggjøres, og at de må tørre å snakke med barna sine om temaet. En slik prat trenger man å ta flere ganger og gjerne i forbindelse med at man har lest noe i avisen, eller sett noe på TV, som kan være gode innledninger. Vesteraas anbefaler videre at en slik prat som eksempel kan tas i bilen på vei til trening eller lignende, dersom man synes det er et ubehagelig tema. På denne måten vet både foreldre og barn at praten ikke blir så lang, de slipper å se på hverandre om man kanskje skulle rødme litt, og samtalen får en naturlig avslutning når man er fremme.⁹⁹

⁹⁵ Ahlin og Stigberg (2016) s. 153.

⁹⁶ Luscombe (2016).

⁹⁷ Grytbakk (2016).

⁹⁸ Vesteraas (2018).

⁹⁹ Vesteraas (2018).

5.3.2 Grensesetting, involvering og aktivisering i den virkelige verden

I tillegg til foreldrenes ansvar for å ta "pornopraten" i hjemmet er det avgjørende at det generelle foreldreansvaret innebærer å følge opp barnas nettbruk. Konkret grensesetting kan se ut som godkjente steder hvor barna tillates å bruke enheter. Får de sitte med mobiltelefonen, nettbrettet eller datamaskinen sin på rommet eller kun i fellesrom som stue og kjøkken? Grensesetting burde gjelde nettbruk på lik linje som for tv-titting og leggetider. Det er også verdt å vurdere i hvilken alder det er forsvarlig å gi barnet sin egen mobiltelefon.

Involvering i hva barna faktisk holder på med og bruker tid på er en viktig del av forelderrollen. Det handler om å engasjere seg i livet til barna sine. Ved å aktivisere dem, utenfor skjermen, kan man som forelder bidra til å gjøre virkeligheten mer aktuell.

Marie Louise Grønvik påpeker viktigheten av å øke mengden tid barn og unge bruker i den virkelige verden og viktigheten av å koble ut, uten noen form for stimuli. Dette kan gjøres ved å ta på det som er ekte og levende og være ute i naturen. Barn og unge som bruker mye tid foran skjermer må passe på å fylle nok på med det som er virkelig. Dette gjelder både den virkeligheten som kan tas på og sanses, men også reelle relasjoner med andre mennesker og virkeligheten knyttet til følelser. Jo mer et barn eksponeres for det som er ekte, jo mer tydelig blir det hva som ikke er det.¹⁰⁰

5.3.3 Barnebøker

Barnebøker kan være en god måte å starte en samtale om pornografi med barna, men det er viktig å være oppmerksom på hva boken formidler.

Da barneboken "Sesam sesam" skrevet av Gro Dahle ble gitt ut i 2017, uttalte barnepsykolog Elisabeth Gerhardsen i Aftenposten at: "Barn skal ikke stimuleres til å lete frem bilder av voksne som har sex"¹⁰¹, og hun advarer mot å lese "Sesam sesam" for barnehagebarn, som er det alderssegmentet boka gir inntrykk av å ha som målgruppe.¹⁰² Grunnen til dette er blant annet at boka har illustrasjoner som gir inntrykk av at hovedpersonen er rundt fem år, og han tenker, snakker og blir snakket til som et lite barn. Gro Dahle har i ettertid sagt at boka er myntet på ungdomsskolebarn.¹⁰³ Samtidig mener Nanna Klingenberg, sexologisk rådgiver og spaltist i Aftenposten, at boka kan gi voksne et verktøy til å reflektere rundt pornografi med nysgjerrige barn.¹⁰⁴

¹⁰⁰ Grønvik (2018).

¹⁰¹ Elnan (2017).

¹⁰² Elnan (2017).

¹⁰³ Gerhardsen (2018b).

¹⁰⁴ Elnan (2017).

Alternativet til "Sesam sesam", "Klikk her, Thomas!" ble også gitt ut i 2017. Den er skrevet av Alexis Lundh og Chris Duwe, seminarholder og barnemisjonær i misjonsorganisasjonen Ungdom i Oppdrag, med fokus på "Hvordan hjelpe barn i møte med pornografi på nettet".¹⁰⁵ De skriver på bokens bakside: "Pornografi har aldri vært mer tilgjengelig. Derfor gjelder det å forberede barna på å kunne ta gode valg uten å fordømme barnas interesse for sunn seksualitet. Historien om Thomas' første møte med pornografi på internett, kan gi et grunnlag for en god samtale med barna dine om et tema de neppe vil forbli uberørt av. Bakerst i boken finner du "Kjære mamma, pappa eller deg som foresatt", som viser hvordan foreldre kan beskytte og utruste barna sine i møte med pornografi på nettet. Hovedmålgruppen er foreldre med barn i barneskolealder, men boken kan også brukes av andre som jobber med barn."¹⁰⁶

5.3.4 Oppfordring til samtale i vennegjengen

Ifølge Eirik Husby Sæther, politimann og forfatter av boken "Pornomania", burde gutter snakke mer om bruken av pornografi og hva den gjør med sexlivet deres. Dette handler også om økningen i overgrepssaker som er inspirert av porno: "Guttene vet rett og slett ikke at de gjør noe galt," sier Sæther, som skulle ønske ungdom var mer oppmerksomme på farene med porno.¹⁰⁷ Vi er enige med Sæther, og oppfordrer dagens ungdom til å bli bevisst hvordan de lar pornografi påvirke seg. Her kan også foreldre bidra til større åpenhet blant ungdommene gjennom de ovennevnte tiltakene for å sette pornografi på agendaen.

¹⁰⁵ Duwe og Lundh (2017).

¹⁰⁶ Duwe og Lundh (2017).

¹⁰⁷ Aldridge (2017).

6 Avslutning

Med dette notatet har vi tatt for oss problemstillingen "Hvordan påvirkes barn og unges seksuelle helse gjennom konsum av pornografi og hvilke tiltak må iverksettes for å motvirke negative endringer i deres holdninger og atferd?". Vi har sett på hvordan de nevrologiske og psykologiske virkningene av konsum av pornografi preger barn og unge og deres holdninger og atferd knyttet til seksualitet. Videre har vi foreslått en rekke tiltak for å forebygge og motvirke de negative effektene av pornografi.

Vi tror pornografi ikke bare er en samfunnstrend, men et samfunnsproblem som i stor grad fortsatt eksisterer i blindsonen til den norske befolkning og den norske stat. Innføringen av filter på barns nettbrett / PC er et steg i riktig retning, men det er behov for langt flere og mer dyptgående tiltak knyttet til holdningsbygging, folkeopplysning, undervisning med mer. Det er også behov for mer forskning på områdene knyttet til hvordan barn og unge preges av konsum av pornografi, hvilke forebyggende tiltak som har størst effekt og hva som kan gjøres for å reversere eventuelle negative endringer i hjernen, i holdninger eller i atferd som pornografi-konsumet har skapt.

7 Litteraturliste

Kilde for oppsett av litteraturliste:

<http://www.ub.uio.no/skrive-publisere/referere/fag/rettsvitenskap.html> [Hentet 26.03.2018]

Ahlin, Maria og Ulrica Stigberg. *Visuell drog - om barn, unga och nätporr*. Kalla kulor förlag: Sverige. 2016.

Aldridge, Øystein. *Forfatter og politimann Eirik Husby Sæther: – Mange gutter tror det er helt vanlig at jenter fantaserer om voldtekt*. (2017),
<https://www.aftenposten.no/kultur/i/v4BBj/Forfatter-og-politimann-Eirik-Husby-Saether--Mange-gutter-tror-det-er-helt-vanlig-at-jenter-fantaserer-om-voldtekt>
[Sitert 26.03.2018]

Aspunvik, Sofie Gran. *Politioverbetjent bekymret over mer ekstrem sex blant ungdommer*. (2017),
<https://www.nrk.no/norge/politioverbetjent-bekymret-over-mer-ekstrem-sex-blant-ungdommer-1.13785593> [Sitert 27.03.2018]

Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Barneombudet. *Barneombudets rapport om seksuelle krenkelser blant ungdom - 2018* (2018),
<http://barneombudet.no/wp-content/uploads/2018/02/Barneombudets-rapport-om-seksuelle-krenkelser-enkeltsider-pdf-lowres.pdf> [Sitert 27.03.2018]

Bridges, Ana J. *Pornography's Effects on Interpersonal Relationships*. (2010),
http://www.socialcostsofpornography.com/Bridges_Pornographys_Effect_on_Interpersonal_Relationships.pdf [Sitert 26.03.2018]

Digital Economy Act 2017 CHAPTER 30, PART 3, Section 14,
<http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2017/30/section/14/enacted>

Dunn, Alan. *Top Google Searches - What do People Search for?*. (2011),
<http://www.businessinsider.com/top-google-searches-what-do-people-search-for-2011-12?r=US&IR=T&IR=T> [Sitert 28.03.2018]

Duwe, Chris og Alexis Lundh. *Klikk her, Thomas!* Proklamedia: Ottestad. (2017)

Eikenes, Åsmund H. *Høie vil at du skal snakke om sex*. (2016),
<https://framtida.no/2016/12/08/hoie-vil-at-du-skal-snakke-om-sex> [Sitert 27.03.2018]

Elnan, Thea S. *Psykolog Elisabeth Gerhardsen: – Barn skal ikke stimuleres til å lete frem bilder av voksne som har sex.* (2017), <https://www.aftenposten.no/kultur/i/E66XA/Psykolog-Elisabeth-Gerhardsen--Barn-skal-ikke-stimuleres-til-a-lete-frem-bilder-av-voksne-som-har-sex> [Sisert 27.03.2018]

ExtremeTech. *Just how big are porn sites?*. (2012), <https://www.extremetech.com/computing/123929-just-how-big-are-porn-sites> [Sisert 28.03.2018]

Foubert, Dr. John D.. Foredrag på "Coalition to End Sexual Exploitation Global Summit". April, 2018. For mer info: <https://www.johnfoubert.com/> .

Frøvik, Jeanette K. Konferansen "Pornoprat 2018" i regi av Freethem på Eldorado bokhandel, Oslo. Seminar med tema: "Pornoprat i 2018: Hvorfor trenger vi det?". 17. mars 2018.

Gerhardsen, Elisabeth. Konferansen "Pornoprat 2018" i regi av Freethem på Eldorado bokhandel, Oslo. Seminar med tema: "Barns eksponering for porno - får det konsekvenser?". 17. mars 2018a.

Gerhardsen, Elisabeth. Mailkorrespondanse. 8. april 2018b.

Gjelland, Marit og Petter Melsom. *Unge misfornøyde med seksualundervisninga: – Lærer ikke om voldtekt på skolen.* (2017), <https://www.nrk.no/norge/unge-misfornoyde-med-seksualundervisninga--laere-r-ikke-om-voldtekt-pa-skolen-1.13503309> [Sisert 27.03.2018]

Granbo, Kristin. *Slik blir du lurt av porno.* (2017), <http://p3.no/dette-visste-du-ikke-om-porno/>, [Sisert 26.03.2018]

Grytbakk, Anne. *Møtet med nettporno.* (2016), <https://morgenbladet.no/ideer/2016/09/motet-med-nettporno> [Sisert 27.03.2018]

Grønvik, Marit Louise. Intervju på Heimdal. 19. mars 2018.

Helse- og omsorgsdepartementet. *Snakk om det! Strategi for seksuell helse (2017-2022).* (2016), https://www.regjeringen.no/contentassets/284e09615fd04338a817e1160f4b10a7/strategi_seksuell_helse.pdf [Sisert 27.03.2018]

Holt, Nigel, Andy Bremner, Ed Sutherland, Michael Vliek, Michael Passer, Ronald Smith. *"Psychologi: the science of mind and behaviour"*. 2015. Third edition.

Innst. 191 S (2017–2018) - Innstilling fra utdannings- og forskningskomiteen om Representantforslag fra stortingsrepresentantene Jorunn Gleditsch Lossius, Geir Jørgen Bekkevold, Knut Arild Hareide og Hans Fredrik Grøvan om at det skal være pålagt at nettbrett/PC eller lignende enheter som er tilgjengelig for barn i barnehagen og i småskolen, skal benytte filter som hindrer elever tilgang til alvorlig skadelig innhold på nett.

Intisaar, Ali. *Vil ha tidligere seksualundervisning blant barn for å forhindre #Metoo-saker.* (2018), <https://www.nrk.no/norge/vil-ha-tidligere-seksualundervisning-blant-barn-for-a-forhindre-metoo-saker-1.13867074> [Sitert 26.03.2018]

Kristiansen, Nina. *Hvorfor husker vi ikke det vi lærer på skolen?.* (2010), <https://forskning.no/hjernen-skole-og-utdanning/2009/12/hvorfor-husker-vi-ikke-det-vi-laerer-pa-skolen> [Sitert 27.03.2018]

Lane, Scott D. *Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports* (2016), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039517/> [Sitert 03.04.2018]

Lossius, Jorunn Gleditsch, Geir Jørgen Bekkevold, Knut Arild Hareide og Hans Fredrik Grøvan, *Representantforslag 124 S (2017–2018)*, <https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Publikasjoner/Representantforslag/2017-2018/dok8-201718-124s/?all=true> [Sitert 28.03.2018]

Lundh, Alexis. Intervju i Trondheim. 8. januar 2018a.

Lundh, Alexis. Mailkorrespondanse. 7. januar 2018b.

Luscombe, Belinda. *Porn and the Threat to Virility.* (2016), http://time.com/4277510/porn-and-the-threat-to-virility/?iid=toc_033116 [Sitert 03.04.2018]

Mariero, Lea. Konferansen "Pornopratt 2018" i regi av Freethem på Eldorado bokhandel, Oslo. Paneldebatt. 17. mars 2018.

Masvie, Andreas. *Det erotiske og dets forvrengning.* (2017), <https://morgenbladet.no/ideer/2017/11/det-erotiske-og-dets-forvrengning> [Sitert 26.03.2018]

Medietilsynet. *Barn og Medier 2016.* (2016), <http://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/barn-og-medier-2016-komprimert-ensidig.pdf> [Sitert 28.03.2018]

Mossige, Svein og Stefansen, Kari (red.). (2016). "Vold og overgrep mot barn og unge. Omfang og utviklingstrekk 2007-2015", *NOVA Rapport* nr. 5 (2016).

Olsvik, Mariann. Intervju i Oslo. 15. februar 2018.

Peter, Jochen og Valkenburg, Patti M. *Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research*, *The Journal of Sex Research*, Årg. 53 (2016), s. 509-531 [Sisert fra <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>].

Ravna, Aina W. *Dopamin - vår naturlige rus*. (2013), <http://site.uit.no/impuls/2013/11/18/dopamin-var-naturlige-rus/> [Sisert 26.03.2018]

Ringheim, Gunnar. *Stortinget vedtar nasjonalt volds-og pornofilter*. (2018a), <https://www.dagbladet.no/nyheter/stortinget-vedtar-nasjonalt-volds-og-pornofilter/69639811> [Sisert 27.03.2018]

Ringheim, Gunnar. *7-åringer fikk fri volds- og pornotilgang på skolens iPad*. (2018b), <https://www.dagbladet.no/nyheter/7-aringer-fikk-fri-volds--og-pornotilgang-pa-skolens-ipad/69435125> [Sisert 27.03.2018]

SimilarWeb. *Top Websites Ranking*. (2018), <https://www.similarweb.com/top-websites> [Sisert 28.03.2018]

Stangenes, Karoline, Helena Rønning og Anette Dotseth Stensholt. – *Unge blir feilinformert om sex og kropp*. (2018), https://www.nrk.no/vestfold/_tenaringer-har-mange-sporsmal-om-analsex-1.13946572 [Sisert 27.03.2018]

Stanley, Nicky, Christine Barter, Marsha Wood mfl. "Pornography, sexual coercion and abuse and sexting in young people's intimate relationships: A European study", *Journal of Interpersonal Violence*, (2016) s. 1-26 [Sisert fra <https://doi.org/10.1177/0886260516633204>]

Stanley, Nicky mfl. *Pornography, Sexual Coercion and Abuse and Sexting in Young People's Intimate Relationships (A European Study)*. (2016), <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260516633204> [Sisert 28.03.2018]

Stø, Ane. Konferansen "Pornopratt" i regi av Freethem på Eldorado bokhandel, Oslo. Seminar med tema: "Hva er pornokultur?". 17. mars 2018.

TEDx Talks. "The great porn experiment | Gary Wilson | TEDxGlasgow". [videoklipp], (16.05.2012). [<https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU>] [Sisert 27.03.2018]

Time Magazine. "The FBI Seizes and Shuts Down Backpage.com and Affiliate Websites". (2018), <http://time.com/5231687/fbi-backpage-shut-down/> [Sisert 08.04.2018]

Turrell, Mark. *Sex and the Brain: How Neuroscience May Soon Change All Our Relationships*. (2012), <https://markturrell.wordpress.com/2012/03/18/sex-and-the-brain-how-neuroscience-may-soon-change-all-our-relationships-6/> [Sitert 26.03.2018]

Vagianos, Alanna. *Men Try To Guess If These Situations Are Porn Or #MeToo Stories*. (2017), https://www.huffingtonpost.com/entry/men-try-to-guess-if-these-situations-are-porn-or-metoo-stories_us_5a3ac4bee4b06d1621b17351 [Sitert 28.03.2018]

Vesteraas, Ida. Konferansen "Pornopratt 2018" i regi av Freethem på Eldorado bokhandel, Oslo. Seminar med tema: "Hvordan ta pornopratten med barn og unge?". 17. mars 2018.

Vignæs, Maria Knoph. – *Tør ikke dra på byen uten Viagra*. (2018), <https://www.nrk.no/norge/rekordmange-unge-menn-bruker-potensmidler-1.13889962> [Sitert 03.04.2018]

Vogt, Brandon. *The Porn Myth: An Interview with Matt Fradd*. (2017), <https://brandonvogt.com/porn-myth-interview-matt-fradd/> [Sitert 26.03.2018]

Wright, Paul J., Tokunaga, Robert S. og Kraus, Ashley. "A Meta-Analysis of Pornography Consumption and Actual Acts of Sexual Aggression in General Population Studies", *Journal of Communciation*, Årg. 66 (2016), s. 183-205 [Sitert fra <https://doi.org/10.1111/jcom.12201>].

Young, Emma. How Iceland Got Teens to Say No to Drugs. (2017), <https://www.theatlantic.com/health/archive/2017/01/teens-drugs-iceland/513668/> [Sitert 27.03.2018]

Your Brain On Porn. *Start here: Evolution has not prepared your brain for today's porn*. (2016), <https://www.yourbrainonporn.com/doing-what-you-evolved-to-do> [Sitert 26.03.2018]

Øverland, Svein. Konferansen "Pornopratt 2018" i regi av Freethem på Eldorado bokhandel, Oslo. Seminar med tema: "Porno - er det så farlig da?". 17. mars 2018.