

Full på følelser

Rapport om sjekking, sex og dating med alkohol i blodet.



Et tveegget sverd

Alkohol kan fungere som et sosialt glidemiddel. Du slapper litt mer av, tør litt mer, og praten med nye bekjenskaper går kanskje litt lettere. For mange inngår derfor noen øl eller glass vin som en naturlig del av sjekking og dating. Samtidig kan for mye alkohol gjøre det vanskeligere å lese signaler fra andre, og dermed øke risikoen for uønskede hendelser.

Formålet med denne rapporten er å se på sammenhengene mellom alkohol og sex, sjekking og dating. Vi har spurt unge voksne mellom 18 og 30 år om deres erfaringer og tanker, og eksperter på ulike områder har bidratt med analyser og tanker. På side 23 kan du lese om de fire ekspertene som kommenterer funnene i denne rapporten. Tusen takk til alle som har bidratt!

Alkohol i en sjekkesituasjon er et tveegget sverd. Det har klare positive og negative sider.

Det store flertallet av unge svarer at det er enklere å sjekke opp når de har drukket alkohol. Men den viser også at halvparten av unge menn har mislyktes i å sjekke opp fordi de har vært for beruset.

Ofte handler det dermed om å oppnå den riktige promillen. Lykkepromillen eller den gode sjekkepromillen.

Denne rapporten går også inn på de mer alvorlige situasjonene som kan oppstå, og viser tydelig at alkohol spiller en rolle når det kommer til uønskede seksuelle tilnærmelser – og seksuell trakassering. Det bør være en vekker når hele 78 % av kvinnene har opplevd å få uønskede seksuelle tilnærmelser fra noen som har vært for beruset.

Av-og-til mener vi bør snakke mer om alkohol, og alkoholens rolle i våre sosiale liv. Vi håper denne rapporten kan være med å belyse hvilken rolle alkohol spiller under sjekking, dating og sex blant unge voksne, og at dette kan bidra til en mer åpen samtale om disse temaene, og mindre tabu.

Ragnhild Kaski,
generalsekretær i Av-og-til

Om undersøkelsen

Denne rapporten baserer seg på en befolkningsundersøkelse. Undersøkelsen er gjennomført av Respons Analyse på oppdrag for Av-og-til fra 9. til 26. februar 2024. Det er et representativt utvalg på 1000 respondenter i alderen 18–30 år. Det er spurt 473 menn og 527 kvinner.

På noen av spørsmålene er utvalget de som har svart ja på at de drikker alkohol, dette er da spesifisert i rapporten. 88 % av det totale utvalget drikker alkohol.

Av-og-til kan kontaktes for spørsmål om gjennomføring av undersøkelsen og utarbeidelse av rapporten.



Dating og sjekking

Har du opplevd at det er lettere å prate med fremmede etter å ha tatt et glass eller to? De fleste synes alkohol gjør det lettere å sjekke. Dette henger nok sammen med at alkohol, allerede fra noen få glass, vil kunne gi deg noen effekter som mange vil oppleve som positive. Med lav promille vil du kunne kjenne på en godfølelse – etanol bidrar til økt produksjon av lykkestoffer som dopamin og endorfiner. Du kan føle deg lettere til sinns, impulsiv og mindre bekymret for konsekvenser. De første glassene vil for de fleste føre til økt prating, bedre selvfølelse og du blir kanskje mindre sjenert. Da er det kanskje ikke så rart at du føler sjekkingen blir enklere?

7 av 10

synes det er enklere å sjekke opp noen når de har drukket alkohol*

– Det er ikke i vår kultur å søke kontakt med noen vi ikke kjenner eller har en naturlig inngang til å snakke med. Det er naturlig å oppleve angst og frykt for å bli avvist. Alkohol kan hjelpe med å senke denne frykten. Å bli avvist er veldig vondt, derfor er det ikke så rart at mange ønsker å bedøve denne smerten. Samtidig kan det tenkes at det for mange blir en ond sirkel: siden man er redd for å bli avvist så drikker man, men ved å drikke for mye har man også større sjanse for å bli avvist.

Marius Stavang, psykolog og datingforsker ved NTNU

Derfor synes vi det blir enklere å sjekke når vi har drukket alkohol**

68 %

sier at de får høyere selvtillitt

67 %

føler seg mindre usikre

59 %

sier at de slapper mer av

34 %

føler seg mer mottakelig for å bli sjekket opp

34 %

mener de blir mer underholdende

33 %

sier flørtingen blir mer underholdende

16 %

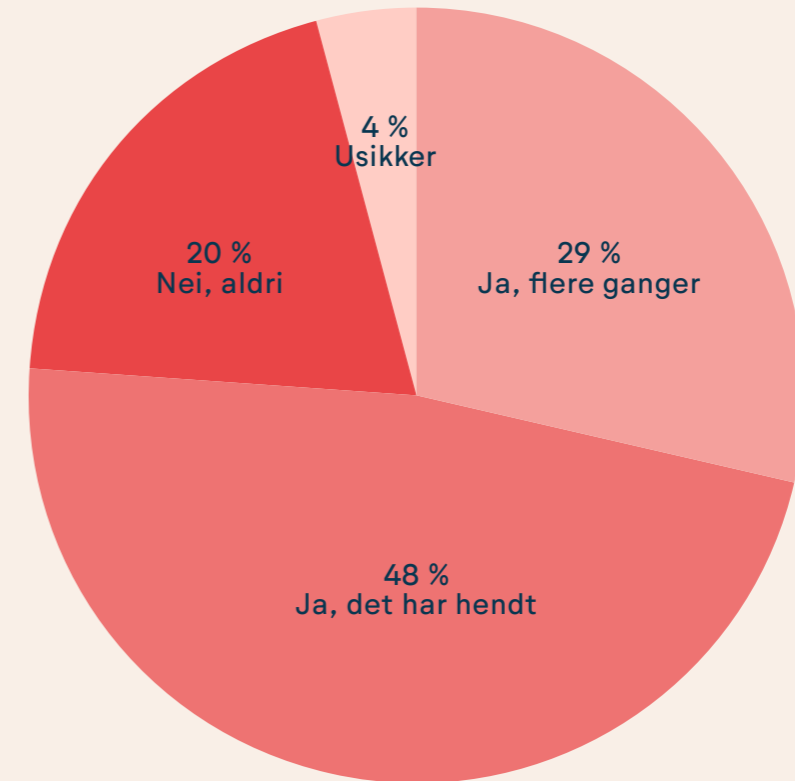
mener det gir en unnskyldning ved avvising

*Spørsmålet er stilt de som drikker alkohol.

**Spørsmålet er stilt de som synes det er enklere å sjekke opp noen når de har drukket alkohol.



Har du blitt sjekket opp av noen som har virket for beruset?

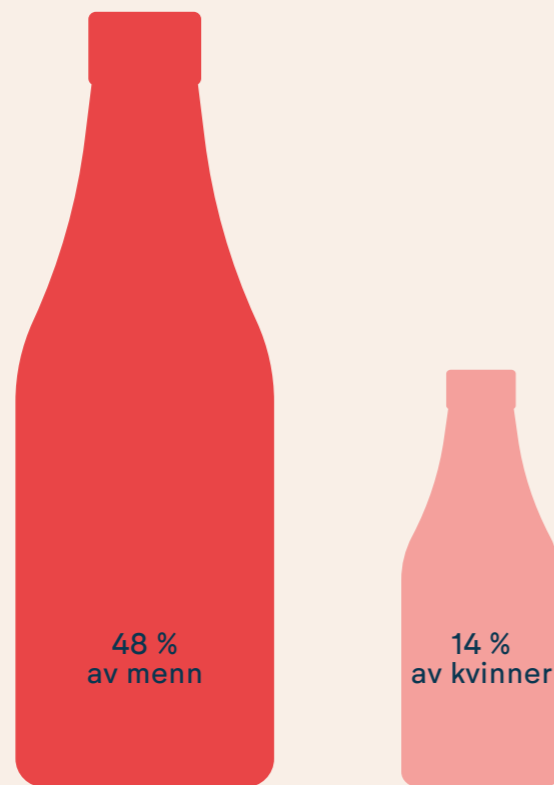


— Selv om det er fristende å drikke på seg mot for å sjekke noen opp, kan det være lurt å forsøke å motstå fristelsen. Det kan være bra å være noe nervøs når man sjekker noen opp, fordi nervøsiteten hjelper deg å være mer skjerpet. Så en mentalitet kan være å omfavne nervøsiteten. Hvis hen ikke er interessert, så tåler vi ofte avvisningen bedre enn vi tror, og smerten går over raskere enn vi tror.

Marius Stavang, datingforsker

Merker du selv at du kanskje har fått nok alkohol?

Nei, det er ikke sikkert. Etter hvert som promillen stiger blir det vanskeligere å lese andres signaler, kanskje spesielt fra mennesker du ikke kjenner så godt. Det at du blir mer impulsiv og tenker mindre på konsekvenser, gjør også at du kan bli villig til å gå lenger enn du selv – og andre – egentlig er komfortabel med. Samtidig som alkohol gjør det enklere å sjekke, har også alkohol effekter som ikke er så positive i en sjekkesituasjon.



har mislyktes i å sjekke opp noen når de har vært for beruset*

Det kan se ut som alkohol er mindre viktig når det kommer til dating enn sjekking

De aller færreste føler på en forventning om drikke på date, det kan tyde på at når vi dater noen over tid kan behovet for alkohol for å slappe av, eller for å få selvtillit, bli mindre. Når vi dater er vi mer interessert i å bli kjent med den andre personen, og vi er mer åpne for å gjøre dette uten alkohol i blodet.

14 %

i alderen 18 til 23 år føler på en forventning om å drikke alkohol på date

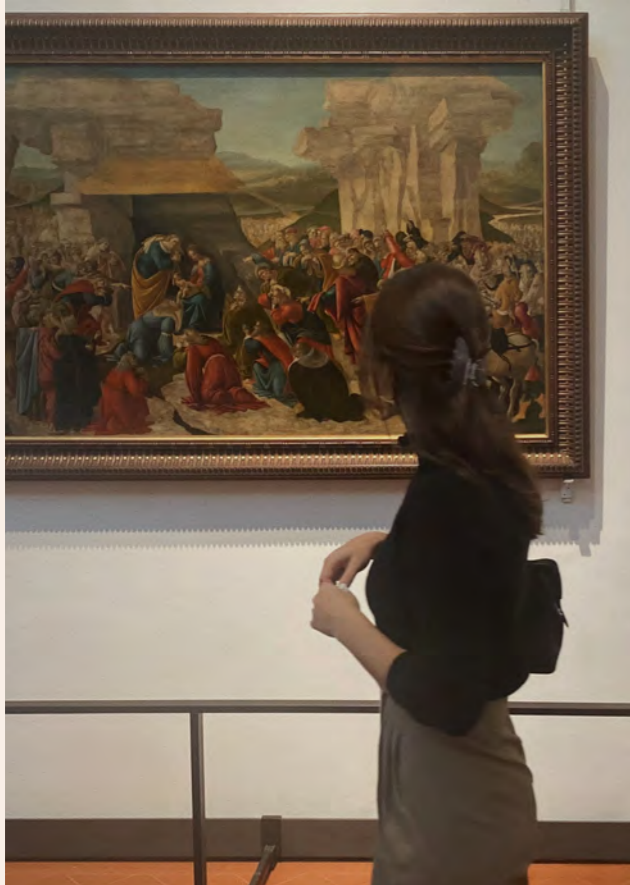
22 %

i alderen 24 til 30 år føler på en forventning om å drikke alkohol på date

*Spørsmålet er stilt de som drikker alkohol.

På date uten alkohol

Det er flere fordeler med å velge en alkoholfri opplevelse på date; dere blir bedre kjent med dømmekraften i behold, og begge får en bedre dag i morgen.



Opplev kunst sammen

Om du tenker langsiktig med daten din, er det like greit å sjekke om dere har samme smak med en gang. Stikk innom et museum eller en utstilling sammen. Hvis du er modig, kan dere dra på en interiørbutikk og peke ut det dere liker og ikke liker. En annen morsom variant er å lage noe, som å male hverandre eller lage keramikk sammen – da får dere et varig minne som dere kan ta med hjem etterpå!



Hopp i havet

Kast dere på trenden med isbad og sauna! Her får dere sett hverandre utenfor komfortsonen og får en fin naturopplevelse i tillegg. Norges badstulaug har laget en oversikt over badstuer slik at du kan finne den som ligger nærmest deg og din date.



Le sammen

En god latter forlenger ikke bare livet – det er også en viktig ingrediens i et vellykket forhold, ifølge forskning. Derfor kan det være alfa og omega å finne ut om daten din har samme humor som deg! Dra på stand-up, revy, eller se en komedie sammen. Etterpå kan dere snakke om hvilken vits dere synes var morsomst, og hvilken dere likte minst.



Treff blink

Hvordan står det til med konkurranseinstinktet til daten din? Er du i ferd med å bli sammen med en dårlig taper – eller (kanskje enda verre) – en dårlig vinner? Lite kan få opp temperaturen og sportsånden som en runde med bowling, dart eller shuffleboard!

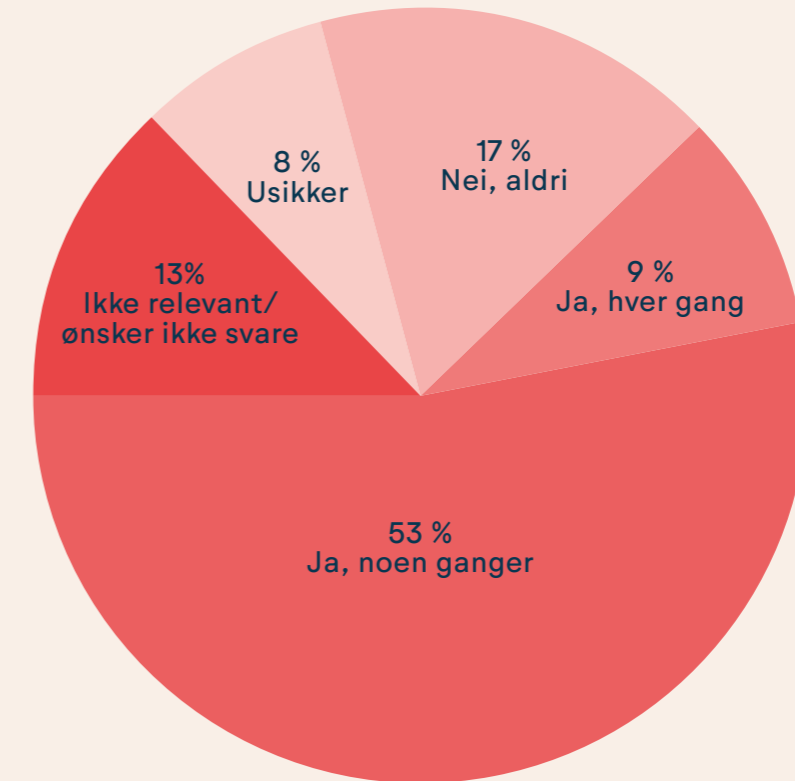
Sjekk ut nettsaken her!



avogtil.no/
alkoholfri-date



Har du opplevd økt seksuell opphisselse i forbindelse med alkoholinntak og sex?*



– At alkohol virker som et afrodisiaka er usant. Men alkoholen har psykologiske virkninger på vår seksualitet. Alkohol kan gjøre at man opplever mindre angst og press – og man blir mer avslappet. Man får tilgang på fine seksuelle tanker og opplevelser. Spesielt med andre.

Petter Winther-Brose, sexolog ved helsestasjon for kjønn og seksualitet

Sex på godt og vondt

Alkohol og sex er ikke nødvendigvis en dårlig kombinasjon. Mange forteller at alkohol øker den seksuelle opphisselsen, og at alkohol gjør at man føler seg mer attraktiv i forbindelse med sex. Men du kan ikke alltid forvente den positive effekten, særlig om du ikke stopper å drikke i tide.

Halvparten av oss sier nemlig at de sliter med å få orgasme når de drikker alkohol. Alkohol gjør oss mer avslappet og kan øke selvtilliten, men alkohol påvirker oss også fysiologisk – altså hvordan kroppen fungerer. Og når det kommer til sex trenger du helt klart mange av kroppens funksjoner.

Med promille i blodet kan vi gjøre ting vi ellers ikke ville gjort. Det kan være en positiv opplevelse, men det kan også gjøre at man går lenger enn man kanskje ønsker, eller har sex man angrer på.

7 av 10

har følt seg mer attraktiv ifm. alkoholinntak og sex*

4 av 10

har hatt bedre sex ifm. alkoholinntak*

– Alkohol er et kjemisk stoff som påvirker vår biokjemi. Ved mindre alkoholprosent, vil man mer sannsynlig oppleve lykkepromillen. Dette bidrar til at vi blir gladere, og reduserer angst. Når naturlige sperrer og forsvarsmurer er redusert, vil man oppleve at man er mer attraktiv. De som befinner seg i aldersgruppen 18 til 30 år opplever en del press på utseendet, hvordan man skal prestere og hvordan man skal være. Så når man inntar alkohol vil man få mer tilgang på de følelsene som tillater seg selv å synes at man er mer attraktiv.

Petter Winther-Brose, sexolog

*Spørsmålet er stilt de som drikker alkohol.



1 av 2

sier de sliter med å få orgasme når de drikker alkohol*

11 %

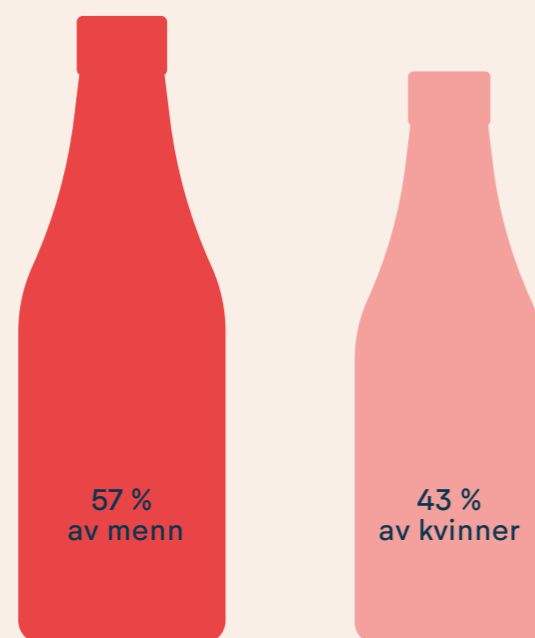
kvinner mener de har økt sannsynlighet for å få orgasme når de drikker alkohol*

24 %

menn mener de har økt sannsynlighet for å få orgasme når de drikker alkohol*

– Når man reduserer angsten med alkohol, får man større tilgang på utforskning, reduksjon av konsekvenstenking, og kanskje man blir med på ting som man ellers hadde holdt tilbake på. Samtidig er alkohol en “downer”, og høyt alkoholinntak bidrar til at man blir bedøvd i nervesignalene. På lik linje som at man blir sløv på andre måter, blir også seksualiteten vår sløv.

Petter Winther-Brose, sexolog



mener alkohol øker sannsynligheten for å oppnå sex*

– Vi vet at det er typisk at “man drikker seg til mot”. Promillen gjør at man får bort den forsvarsmuren som hjernen automatisk skaper i angstreguleringen. Men når alkoholinntaket blir for høyt kan det bli vanskelig å bli opphisset, eller få de fysiologiske responsene som man ønsker at skal skje.

Petter Winther-Brose, sexolog

4 av 10

menn har opplevd vanskeligheter med ereksjon i forbindelse med høyt alkoholinntak og sex*

– Ereksjon kommer fra blodtilstrømning til svamp-legemet i penis. Hvis man drikker mye alkohol, vil kroppen prioritere disponeringen av blodgjennomstrømningen til større organer som lever og nyrer. Det betyr mindre tilgang på blod til penis, som forhindrer ereksjon. En annen utfordring er de psykologiske reaksjonene, og dette med nerve-signaler. Penis er avhengig av stimulering for å få blodgjennomstrømning. Bedøver du nervesignalene ved å drikke, blir det vanskeligere å oppnå kontakt.

Petter Winther-Brose, sexolog

*Spørsmålet er stilt de som drikker alkohol.

30 %

har gått lenger enn de er komfortabel med ifm. høyt alkoholinntak*

41 %

har hatt sex de angret på ifm. høyt alkoholinntak*

Alkohol kan gjøre oss mer impulsive. Det kan gi positive effekter, men det kan også resultere i at vi gjør noe vi angret på senere. I undersøkelsen ser vi at det er like mange kvinner som menn som sier de har hatt sex de har angret på, mens det er flere kvinner enn menn som sier de har gått lenger enn de har vært komfortable med.

Mange har nok opplevd fylleangst. Det kan handle om at man har gjort ting man ikke ellers ville gjort, og som man grubler og angret på i etterkant. Men fylleangst henger også sammen med hvordan alkohol påvirker hjernen og nervesystemet, og øker nivåene av dopamin og endorfiner. Når du slutter å drikke, vil kroppen føle et underskudd av disse lykkestoffene, da nervesystemet har satt sin egen produksjon på pause. Dette underskuddet resulterer i følelsen av fylleangst.

Det å gå lenger enn man er komfortabel med kan også handle om at den andre part har lagt press, eller overtalt. På side 18 kan du lese mer om seksuell trakassering og uønskede tilnærmelser.



En seksuell debut kan være preget av usikkerhet og spenning. Du skal gjøre noe nytt for aller første gang. Ifølge Bufdir er gjennomsnittlig alder for å debutere seksuelt rundt 17 år for jenter og 18 år for gutter. I deres undersøkelser oppgir unge at hovedgrunnen for å ha sex er at de er forelsket.

25 %

var påvirket av alkohol første gang de hadde sex**

6 %

var sterkt påvirket av alkohol første gang de hadde sex**

Sex grunner til å redusere alkoholinntaket før sex

Alkohol i moderate mengder kan gjøre at man føler seg mer attraktiv, at man senker skuldrene og kanskje prater med flere, men blir det for mye av det gode, kan alkoholen ha motsatt effekt. Maria K. Ebbestad er sexolog og pressesjef for nytelse.no. Her er hennes seks grunner til å redusere alkoholinntaket før sex:

- 1 Valg av partner**
Sex man angrep på skjer oftere i fylla. Når man drikker blir man mer ukritisk, og dømmekraften vil være dårligere – også ved valg av partner.
- 2 Samtykke**
I påvirket tilstand blir det vanskeligere å vurdere hvorvidt begge er enig i at man skal ha sex. Det kan føre til at grenser blir overskredet.
- 3 Tilstedeværelse**
Sex er bedre når man er hundre prosent til stede i egen kropp. Det blir også lettere å lese partnerens kroppsspråk.
- 4 Orgasme**
Alkohol kan bidra til at kjønnsorganene blir mindre følsomme. Derfor uteblir orgasmen ofte når man har sex i påvirket tilstand.
- 5 Ereksjon**
Alkohol er dehydrerende, noe som hemmer blodtilførselen i kroppen. Det kan derfor være vanskeligere å få ereksjon, eller å holde på den.
- 6 Skader**
Med alkohol i blodet er det fort gjort å bli ivrig. Risikoen for ulykker stiger under alkoholpåvirkningen – også i sengen.

Sjekk ut nettsaken her!



avogtil.no/
sex-grunner





Alvorlige hendelser

En del grenser kan bli visket ut når promillen stiger, og det blir vanskeligere å oppfatte signaler fra menneskene rundt deg. Det er blant grunnene til at det er økt risiko for å utsette noen for noe de ikke ønsker når du er beruset.

I undersøkelsen ser vi store kjønnsforskjeller. Både når det kommer til egne negative opplevelser, og når det kommer til holdninger. Kvinner opplever i langt større grad ubehagelige og uønskede hendelser fra berusede personer, og menn er åpne om at de i større grad utsetter kvinner for slike uønskede tilnærminger.

For en del – særlig unge kvinner – oppleves fester og uteliv som risikoarenaer. I følge politiets statistikk skjer rundt 40 % av anmeldte voldtekter på fest. Det er enighet om at det også finnes store mørketall, da mange voldtekter aldri anmeldes.

1 av 2

kvinner har blitt seksuelt trakassert av noen som har vært beruset

– Disse tallene er ikke overraskende. Vi vet at det er ekstremt mange dårlige holdninger mot kvinner. Og kvinnene som er på byen får ofte kjenne konsekvensene av dette. Det er mange gamle holdninger, og i noen tilfeller kan vi kalle det generasjonstraumer. Et eksempel på sånne holdninger er tanken om at måten jenter kler seg på er en slags innbydelse til sex, eller å bli trakassert.

Petter Winther-Brose, sexolog

1 av 5

menn er uenige i at risikoen for å utsette noen for noe de ikke ønsker knyttet til sex eller seksuelle tilnærmelser øker når man er beruset

– Dette tallet kan man knytte opp til hele diskusjonen om “alpha” og “sigma-males” og Andrew Tate. Når man drikker alkohol reduseres konsekvenstenkingen. Hvis man i utgangspunktet tenker at noen mennesker er mindre verdt enn seg selv, vil sjansene for å utføre overskridende atferd øke når man er beruset.

Petter Winther-Brose, sexolog

4 av 5

kvinner har opplevd å få uønskede seksuelle tilnærmelser fra noen som har vært beruset

– At tallet er såpass høyt er jeg overbevist om at skyldes alkohol. Det er et faktum at alkohol senker din kritiske tankegang og gjør deg mer risikovillig. Hvis man tar de holdningene enkelte menn har, om hvordan kvinner ser ut og bør se ut, hvordan hun kler seg, hvor mange seksualpartnere hun bør ha eller ikke ha, hvem hun bør ligge med, om hun ønsker barn, eller om hun ønsker abort, så er det ikke overraskende at alkohol forsterker disse.

Natalina Heia, jurist



har vært bekymret for å gjøre uønskede seksuelle tilnærmelser mot noen, som følge av å være beruset

– Du har arenaer som julebord, nattliv og fester, hvor det er forventet høy promille og en flørtende tone. Forventningene om flørting og sex på disse arenaene forsterkes kraftig av alkohol. FHI viser til at menn drikker mer, oftere og mer risikofylt enn kvinner, og jeg tror det kan være noe av årsaken til at menn har den bekymringen for å gjøre noe dumt når de blir beruset.

Natalina Heia, jurist

1 av 5

menn innrømmer at de har gjort seksuelle tilnærmelser som ikke var ønsket, som følge av at de har vært for beruset

Den som tier samtykker ikke!

– I ruspåvirket tilstand vil det være mer utfordrende å både gi og tolke et samtykke. Dette påvirkes av flere faktorer, som for eksempel nedsatt konsekvenstenkning, utfordringer med å lese kroppslig og verbal kommunikasjon, redusert reaksjonstid og økt selvtillit. Når flere av partene er beruset vil det være mer utfordrende å gi et samtykke, holde samtykke og være bevisst egne og andres grenser. Faktorene nevnt over bidrar til disse. En god regel for seg selv kan være å innhente og kommunisere samtykke i forkant av inntak av rusmidler med partner(e), eller unngå nye situasjoner man vet kan være grenseoverskridende for seg selv eller andre.

Petter Winther-Brose, sexolog

– Grenseoverskridende hendelser er et resultat av manglende samtykke. Kvinner sier nei, men blir ikke hørt eller respektert. Det er dessverre et vanlig fenomen i dagens samfunn. Det er et komplekst bilde, men jeg tror imidlertid elementer som kvinnekroppen som allemannseie, porno og manglende seksualundervisning, bidrar i stor grad. Når man legger til et høyt alkoholbruk og en utbredt festkultur, er det ikke overraskende at det er mange grenseoverskridende hendelser i fylla.

At vi diskuterer samtykkeloven kan bidra til en kulturendring. En dreining fra det å ta seg til rette mot det å starte en samtale som dreier seg om samtykke og respekt for hverandres grenser. Den samtalen blir imidlertid vanskelig å ta når det er alkohol inne i bildet. Situasjonen blir tilsløret og man oppfatter hverandres signaler ikke like godt.

Natalina Heia, jurist



Marius Stavang

Psykolog og Phd-stipendiat ved NTNU.
Forsker på dating, singelliv og parforhold.
maris.stavang@ntnu.no

Foto: Caroline Boman Grundekjøn



Petter Winther-Brose

Sexolog ved Helsestasjon for kjønn og seksualitet. Utdannet vernepleier fra NTNU og spesialist i sexologisk rådgivning (NACS).
petter.winther-brose@bga.oslo.kommune.no



Maria K. Ebbestad

Sexolog og journalist. Presseansvarlig og sexolog i nytelse.no, programleder i podkasten Klimaks og spaltist.
www.mariakebbestad.com



Natalina Heia

Jurist.

Aktiv på instagram på @juristnatalina med innhold om vold og overgrep i nære relasjoner.

Trenger du noen å snakke med?

Mental Helse tilbyr telefontjeneste og netjtjeneste for alle som trenger noen å snakke med.

Telefonnummer: 116 123

Vold- og overgrepslinjen er en hjelpetelefon og chat for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner. Tjenesten driftes av Krisesentersekretariatet og Oslo Krisesenter.

Telefonnummer: 116 006

Rusinfo er en landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak som tilbyr veiledning gjennom telefon, chat og spørretjeneste.

Telefonnummer: 915 08 588

Kilde: Helsenorge.no

Torggata 1, 0181 Oslo
E-post: avogtil@avogtil.no
Nettside: avogtil.no

