

Diskrimineringsgrund 6

# Sexuell läggning

En kort vägledning bland  
viktiga begrepp

**vkna!**

# Benämningar spelar roll

Benämningar spelar roll. Särskilt när det gäller personer utanför normen.

Det här är del 6 av Vknas vägledningar i hur vi kan prata med och om varandra på ett respektfullt sätt. Vi har utvecklat guiderna tillsammans med forskare inom etnologi och de har granskats av personer som själva tillhör de grupper som berörs.

**Det är en utmaning att vägleda bland begrepp som är starkt laddade, personliga och dessutom föränderliga. Ändå vill vi försöka.**

Men kom ihåg att den här vägledningen inte ger en heltäckande sanning. Inte heller är dessa begrepp permanenta. Samhället är under ständig förändring, och så även språket.

Tänk också på att den enskilda individen alltid har tolkningsföreträde när det kommer till att benämna sig själv. Det innebär att de begrepp som en person föredrar alltid går först.

# Varför spelar det roll?

Hur en persons sexualitet och läggning bemöts av det omgivande samhället – från rättigheter till samtal i fikarummet – har stor betydelse för självbild och mående. Det kan påverka hur öppen en person vill och vågar vara med sin sexualitet och i vilken utsträckning människor kan vara sig själva på er arbetsplats.

# Innehåll



Sexualitet

---



Heterosexuell

---



Bisexuell + Pansexuell

---



Homosexuell

---



Asexuell + Aromantisk

---



Queer

---



HBQTQI+

---



Heteronorm

# Sexualitet

Sexualitet är en personlig och viktig del av en människas liv som inte bara rör sex och erotik utan också innefattar känslor, begär, lust, läggning, intimitet, reproduktion och identitet.

“

**[Sexualitet är]  
energin som driver oss att söka  
kärlek, kontakt, värme och  
närhet. Den uttrycks i vårt sätt  
att känna och väcka känslor  
samt att röra vid varandra.  
Sexualiteten påverkar tankar,  
känslor, handlingar och gensvar  
och därigenom vår psykiska och  
fysiska hälsa.**

WHO.com

”

**Sexuell läggning** handlar om vilket/vilka personer vi attraheras av och känner sexuell lust och/eller emotionell dragning till.

VILKA VI  
ATTRAHERAS AV

VAD VI RENT  
PRAKTISKT ÄGNAR  
OSS ÅT

**Sexuella praktiker** pekar på olika sätt att vara sexuell på. T ex hur vi väljer att ha sex, i vilka sammanhang, med vem eller vilka vi har sex med.



**queer**  
[koi´r]

**Adjektiv**

Som har att göra med kritiska analyser av gängse normer kring könsidentitet och sexualitet

Begreppet *queer* var från början ett engelskt skällsord för någon som uppfattades som *skevt*, *konstigt* eller *avvikande*. Men allteftersom ordet omkring förra sekelskiftet började användas med stolthet av normbrytande personer, kom det att ges en ny innebörd.

Ordet har laddats om och pekar idag på flera olika saker. I många fall syftar begreppet på något som bryter mot normer kring kön, sexualitet eller relationer. Det kan exempelvis handla om en transperson, att ha en icke-monogam relation eller att skaffa barn med en vän.

Queer är också ett begrepp som kan användas av den som inte vill eller kan definiera sitt kön eller sin sexuella läggning.

Slutligen kan *queer* syfta på *queerteori* eller *queeraktivism*. Båda begreppen handlar om att ifrågasätta normer kring kön och sexualitet, och att granska hur dessa normer hänger samman med makt och inflytande.



## **Heterosexuell**

---

En person som känner emotionell och/eller sexuell attraktion till en person av motsatt kön.



## **Bisexuell**

---

Begreppet syftar på en person som blir kär i, eller attraherad av, människor oavsett kön, eller av fler än ett kön.



## **Pansexuell**

---

I likhet med ordet bisexuell syftar pansexuell på en person som blir kär i, eller attraherad av, människor av alla kön. Medan bi står för "två", betyder pan "alla". Till skillnad från bisexualitet antyder ordet pan alltså att det finns fler än två kön att attraheras av.



## **Homosexuell**

---

En person som känner emotionell och/eller sexuell attraktion till en person av samma kön.



## **Asexuell**

---

Att inte känna sexuell attraktion och/eller vilja ha sex med andra. Assexualitet förutsätter inte nödvändigtvis att man inte vill/kan ha relationer.



## **Aromantisk**

---

En person som inte kan/vill ha kärleksrelationer. Detta förutsätter dock inte att man inte kan/vill ha sex med andra.

# HBTTQI+

HBTTQI+ används som ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och intersexpersoner.

Plustecknet är ett sätt att inkludera ännu fler identiteter.

**HB**

HB står för  
homosexualitet och  
bisexualitet, och  
handlar om sexuell  
läggning.

**T**

T står för trans och  
handlar om hur  
människor  
definierar och  
uttrycker sitt kön.

**Q**

Q står för queer.  
Queer kan handla om  
sexuell läggning,  
könsidentitet,  
relationer och/eller  
sexuella praktiker.

**I**

I står för  
Intersexperson dvs  
någon som föddes  
med inter-  
sexvariationer som ex  
ogenomsnittlig  
utveckling av  
könskromosomerna,  
testiklarna,  
äggstockarna eller  
könsorganen.

**+**

Plusset kan ses som  
ett tillägg av  
ytterligare identiteter  
och sexualiteter som  
på något vis bryter  
mot normer.

**Förkortningen HBTQI+ kanske kan verka krånglig. Men diskussionerna om, och förståelsen för, kön och sexualitet är under ständig förändring. Därför behöver vi också anpassa vårt språk.**

Ett expanderande HBTQI+ synliggör människor som upplever sig osynliggjorda och uteslutna från lagstiftning och rättighetsrörelser – men också från helt vardagliga sammanhang som andra tar för givna.

# Hetero- normativitet

Heteronormativitet handlar om förväntningar och föreställningar om att alla är heterosexuella och att det är det naturliga och eftersträvansvärda sättet att leva. Det är ett normsystem som upprätthålls i vardagssituationer och politik, ibland helt omedvetet.

# Hetero- normer

Heteronormer reglerar och styr hur vi människor förväntas leva våra liv. Det kan exempelvis handla om att vi utgår från att ett par som flyttar ihop tids nog ska vilja bo i villa och ha gemensamma barn.



**Hur kan den  
som är mitt i  
normen  
underlätta för  
andra?**



Testa att benämna din eventuella partner som just en **partner**. När den som är i norm lämnar lite utrymme för tolkning angående den egna sexuella orienteringen blir det mindre laddat för den som är utanför normen att göra detsamma.

---



Utgå inte från att den nya kollegan har en pojkvän/flickvän eller familj.

---



Var medveten om att du inte vet vilken sexuell läggning personerna i rummet har - även om de/den just nu lever i heteronormativa relationer.

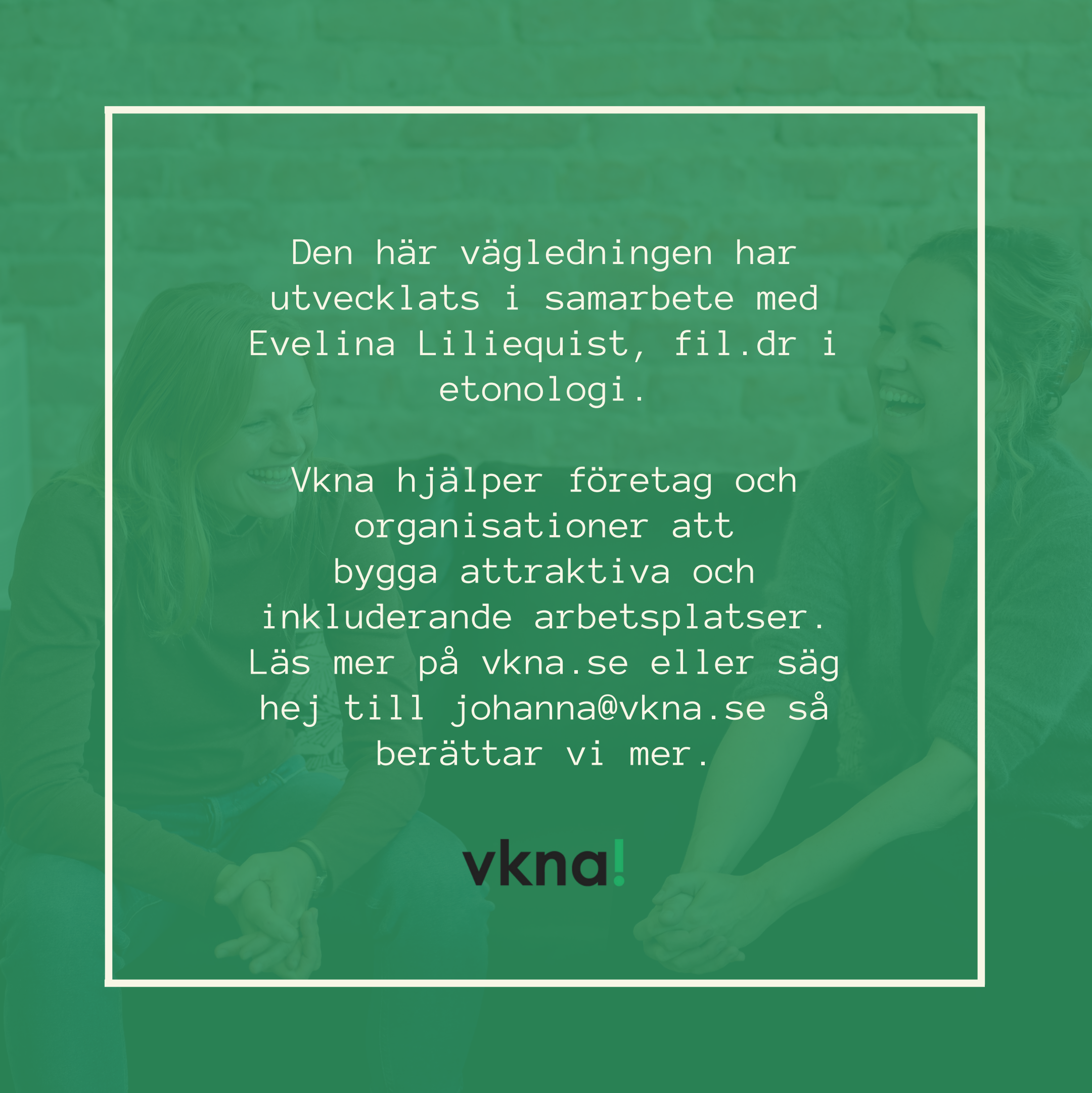
# Läs vidare

➤ [Vkna.se](#)

➤ [RFSL.se](#)

➤ [RFSU.se](#)

➤ [Do.se](#)



Den här vägledningen har utvecklats i samarbete med Evelina Liliequist, fil.dr i etnologi.

Vkna hjälper företag och organisationer att bygga attraktiva och inkluderande arbetsplatser. Läs mer på [vkna.se](http://vkna.se) eller säg hej till [johanna@vkna.se](mailto:johanna@vkna.se) så berättar vi mer.

**vkna!**