



EU BEHÖVER MER FEMINISM
EFTERSOM KVINNORS RÄTTIGHETER
RASERAS I KRISENS EUROPA



Bild: Thord Lyrstrand

När kroppen bestämmer sig

2013-12-20 | Helle Lyrstrand Larssen

KRÖNIKA "Då har du inte sagt Nej tillräckligt tydligt!" Orden rullar runt i mitt huvud. Rumlar runt i kroppen. Jag inleder en debatt med kursledaren om Nej och samtycke, men känner i kroppen att jag redan har bestämt mig. I dag pratar jag inte mer, i dag slåss jag, skriver Helle Lyrstrand Larssen.

Jag är på en självutvecklingskurs. Vi har övningar i tillit och gränssättning framför oss. När vi har kommit halvvägs in i leken ska vi börja säga nej istället för ja. Halva gruppen får ta på sig ögonbindel. Och resten av gänget ska gå runt bland de numera icke seende och beröra dem. Den berörda säger själv till när beröringen inte är välkommen. Regeln är att alla nej omedelbart ska respekteras. Jag trär ögonbindeln över ögonen och väntar koncentrerat på förnimmelser av beröring. Jag känner en hand på min arm, det är okej. Handen rör sig upp längs armen, upp mot halsen. Nej, konstaterar jag stilla, och handen försvinner ögonblickligen. Så känner jag en hand på mitt ben. Plötsligt nyper den till i huden. Nej, säger jag stilla, och handen försvinner. Fler händer kommer över min hud. I allvarlig samtalston säger jag nej och händerna försvinner. Jag känner min rygg resa sig stoltare. Dessa händer lyder min minsta vink. Jag bestämmer och det finns ingen som invänder eller provocerar. Roligt, vilken rolig övning!

I nästa övning ska man visa sitt nej genom att defensivt dra undan den kroppsdel som blir berörd, så att man glider från beröringen. Jag tar på mig ögonbindeln, drar och glider mig undan beröringarna och händerna försvinner omedelbart. Nästa övning ska man vara mer offensiv i sitt nej. Man får putta bort beröringarna, vifta bort dem, man får ha mer kraft i sitt nej, både i röst och kropp.

Nästa övning, säger ledaren, ska de som går runt och berör vara jobbigare, insistera, inte höra nej. "Det är klart, att ni som berör ni får ju akta så att ni inte vrider sönder en arm eller så. Men nejerna ska inte respekteras." "Men om man säger och visar nej så måste väl beröraren sluta", undrar jag oroligt? Nej, säger ledaren, "då har du inte sagt nej tillräckligt tydligt". Inte sagt nej tillräckligt tydligt... Det luktar gammaldags, men tydligen ändå så modern, inställning om att ansvaret, det ligger ÄNDÅ på offret, den som tackar nej men som ändå blir berörd. Det är den personen som "inte har visat sitt nej tillräckligt tydligt", så att den som gör intrång på din kropp, i din sfär, inte har förstått ditt nej, som har ansvar för situationen, menar

Helle Lyrstrand Larssen är **journalist och författare** till boken *Tystnadens Europa* samt fil mag genusvetenskap.

Granska mytern
om massinvand
**Stöd insat
för ny DN**

HON VILL
Men också
Bidra till henn
Jordens V
för miljö och
hänger



En av Sveriges me
behöver dig. Ume

**Utveck
ledare**

KVINNOHISTORISKT I

Mer om den här och
hittar du på: www.umea

UMEÅ. VILL I



kursledaren. Jag inleder en debatt om Nej och samtycke med kursledaren men han är obeveklig i sitt synsätt. "Då har du inte varit tillräckligt tydlig..". Mitt hjärta börjar slå.

Kroppsliga minnen från hundratals situationer genom åren väljer upp i kroppen. Minnen från när jag har blivit inpressad, uppressad, intryckt, upptryckt, klämd på, manipulerad, dominerad, övertalad, påskyndad, pressad, jagad, övertygad, tillbedd, hotad av olika män. Hjärtat bultar hårt och våldsamt i bröstet.

Ska jag visa och säga nej och ändå ska personerna fortsätta ta på mig? Jag funderar på att lämna rummet, men bestämmer mig. Inte en jävel ska få röra mig. Jag tar på mig ögonbindeln och känner hur hjärtat börjar slå hårdare. Ilskan kanaliseras sig genom min kropp. Hela kroppen blir spänd som en enda muskel, men ändå avslappnad. Säker. Jag märker hur mina fötter jordar sig i golvet och hur de har bestämt sig för att inte flytta sig en millimeter. Jag blundar och lyssnar in, koncentrerar mig, gör mig beredd på en attack.

Någon lägger en hand på min överarm. Jag reagerar blixtnabbt och slår undan den som i ett karateslag. Blundar igen, vilar med händerna knäppta bakom ryggen, lyssnar med hela min varelse, känner in rörelserna i rummet, andas tyst så att min andning inte ska störa min ljudupplevelse. Plötsligt känner jag en lätt hand på mitt underben. Jag böjer mig på en sekund och ger handen ett karateslag med min hand och handen försvinner.

Plötsligt känner jag en hård manshand runt min vrist. Den tar tag i benet i ett hårt och bestämt grepp. Jag ger den ett karateslag med handen men greppet släpper inte. Jag ger den ett hårdare karateslag och ropar Nej!, men handen håller behårt fast runt min vrist. Paniken väljer upp i mig.

Jag knyter min hand till en knytnäve, tar kraft med hela min kropp, böjer mig ner och drämmer till det hårdaste jag kan, en gång, två gånger. Handen tappar greppet och lossar. Jag är fri. I dag har jag slutat prata, i dag slåss jag.

Kommentarer

Den här artikeln saknar kommentarer. Bli först med att lämna en!



Beställ handb
info@inte
(endast 35

www.inte



En kvinna vars
lika högt som ei

F! Vi vill in
Stöd vår

ANNONS FEMINIS PERSP

Du når mella
40 000–50 0
besökare var
med intresse
feminism, ge
samhällsfråg

Läs