

SEX KRAV FÖR DIN FRIHET

Sexualdemokraternas valmanifest 2026

Sverige står vid ett vägskäl. Det är nu vi väljer mellan tillit, gemenskap och demokrati – eller misstro, auktoritära metoder och polarisering.

Här föds Sexualdemokraterna. För att alla elever ska få kunskap om kroppen och sunda relationer, för rätten till preventivmedel och abort. För ett samhälle där alla känner sig trygga, oavsett varifrån man kommer – och där det är individen som har sista ordet om sig själv.

I stället för att resa bakåt i tiden vill vi gå framåt. Till en framtid där våra rättigheter inte urholkas, utan förstärks. Och där rätten till sin egen kropp och sexualitet omfattar fler, inte färre.

Är du med oss?



Sexualdemokraterna





NU BLIR RFSU SEXUALDEMOKRATERNA

Din kropp. Din rätt. Vår politik.

När sexualundervisning infördes i skolan, fick fler barn samma grundläggande kunskaper för livet. När preventivmedlen kom och abort blev lagligt, fick fler makt över sin kropp och sexualitet. Det var segrar för friheten och rättvisan.

Men nu står vi vid ett vägskäl, där vunna segrar riskerar att rullas tillbaka, i både Sverige och världen. De rättigheter som många av oss tar för självklara omfattar fortfarande inte alla. Hat, misstro och rasism splittrar vårt samhälle. Och de som säger ifrån riskerar att utsättas för hot – eller tystas.

Därför förvandlar vi RFSU till Sexualdemokraterna under valrörelsen 2026.

Vi gör det för att påminna om att sexualpolitik i grunden handlar om alla människors vardag, trygghet och frihet. Rätten till sin kropp, bra sexualundervisning i skolan och jämlik vård är inte särintressen eller kulturkrig – utan snarare sunt förnuft och självklara värderingar. I sex brännande frågor ställer vi politiska krav som vi vet att de allra flesta står bakom.

En demokrati värd namnet står upp för alla människors lika värde. I vårt Sverige känner sig alla människor välkomna och trygga – oavsett var vi är födda, hur vi ser ut eller vem vi älskar. När några av oss känner sig hotade och rädda, då har demokratin misslyckats med sitt viktigaste uppdrag. Låt oss göra om och göra bättre.

Sexualdemokraterna driver inga personval och vi kandiderar varken till riksdag, region eller kommun. Men vi tänker vara tydliga med vad vi förväntar oss av politiken, i hela Sverige.

Din kropp, din rätt, vår politik.

Är du med oss?

SEXUALDEMOKRATERNAS SEX KRAV INFÖR VALET



RÄDDA SEXUALUNDERVISNINGEN

Just nu hotas sexualundervisningen.
Rädda den! Läs mer på sidan 5.



UNGDOMSMOTTAGNINGAR ÅT ALLA

Ingen ska behöva resa i timmar för vård.
Ungdomsmottagningen ska stå öppen för alla.
Läs mer på sidan 6.



STOPPA DET SEXUELLA VÅLDET

Vi får aldrig acceptera att någon utsätts
för våld och kränkningar. Läs mer på sidan 7.



TRUMPSÄKRA ABORTRÄTTEN

Aborträtten är hotad globalt. Den behöver försvaras
i en kritisk tid. Läs mer på sidan 8.



BRYT ENSAMHETSKRISEN HOS KILLAR OCH MÄN

För många unga män isolerar sig. Vi kan vända det.
Läs mer på sidan 9.



LÅT REGNBÅGSFLAGGAN VAJA

Auktoritära krafter är ett hot mot allas rätt att vara sig själva.
Läs mer på sidan 10.



RÄDDA SEXUALUNDERVISNINGEN

I vårt Sverige får varje elev kunskaper om sin kropp, sexualitet och respektfulla relationer. Vid sidan av matte, svenska och engelska får eleverna med sig värderingar om allas lika värde och rättigheter.

När sexualundervisning infördes i skolan var det ett steg på vägen mot ett mer jämlikt samhälle. Vi vill fortsätta på den vägen, och skapa en skola där varje elev får utrymme för sina frågor och där varje vuxen har kunskap om och ansvar att fånga upp dem. Unga vill prata, och vuxenvärlden måste lyssna. Alla får nämligen inte med sig kunskaperna hemifrån.

Men just nu pågår den största attacken mot sexualundervisningen i modern tid. Regeringen vill ta bort hela området sexualitet, samtycke och relationer från skolans värdegrund, stryka den från många ämnen och minska dess betydelse på lärarutbildningen.

Detta sker i en tid när sexuellt våld är ett växande samhällsproblem. Hatet och intoleransen mot hbtqi-personer ökar i skolan och allt fler unga män matas med extrema mansideal. Istället för att låta denna utveckling ske, måste vi stå emot den.

Så räddar vi sexualundervisningen:

- Mer samtal och kunskaper om sexualitet och relationer för alla elever – genom att rusta lärarna med tid och kompetens.
- Prioritera sexualundervisningen i läroplanen och på lärarutbildningen.
- Stärk arbetet med hbtqi-frågor i skolan och ge alla lärare bättre kunskap om dessa frågor.

**SKOLOR SOM BEHÖVER EXTRA STÖD
KAN BOKA PASS MED RFSU:S INFORMATÖRER!**



UNGDOMSMOTTAGNINGAR ÅT ALLA

Att vara ung är stormande känslor, hisnande utveckling och en kropp som förändras. I vårt Sverige får varje person som gör resan mot vuxenlivet den hjälp den behöver på ungdomsmottagningen. Alla har rätt till samhällets stöd, särskilt den som inte kan prata öppet om alla frågor hemma. Personalen möter alla där de är och visar vägen framåt. Oavsett om det handlar om att hämta kondomer eller prata med någon om hur du mår.

Så är det inte idag. Idag saknas ungdomsmottagningar i flera kommuner. På flera håll i landet behöver du resa i flera timmar för att undersöka dig hos hos en barnmorska, prata om en abort eller bara få p-piller och kondomer.

Bara var tionde besökare på ungdomsmottagningen är kille – trots att de också behöver samhällets stöd. Och när vården inte är rustad för varje individs behov riskerar den som är hbtqi, har en funktionsnedsättning eller utsätts för rasism att stängas ute.

I vårt samhälle är unga en positiv kraft. Kropp och sinne förstås som en helhet och samtalet om känslor, relationer och identitet fortsätter – varje dag.

Så skapar vi ungdomsmottagningar för alla:

- Kapa avstånden – max en timmes resa till ungdomsmottagningen.
- Erbjud vård utifrån alla ungas behov och utan diskriminering.
- Ungdomsmottagningarna jobbar uppsökande och finns där unga finns: på idrottshallar, gym och föreningslokaler.

**DU SOM ÄR UNG ÄR OCKSÅ VÄLKOMMEN
TILL RFSU-CHATTEN MED FRÅGOR.**

**RFSU HAR INFORMATION OM KROPPEN
PÅ 16 OLIKA SPRÅK!**

STOPPA DET SEXUELLA VÅLDET

I vårt Sverige är alla fria i sin kropp och sexualitet. Alla sexuella möten är ömsesidiga och frivilliga och den som varit med om övergrepp får stöd och upprättelse.

Men idag ser vi hur våld skapar lidande i nära relationer, i skolan och på internet. Mest utsatta är tjejer och ickebinära. Av dem har var sjätte som varit i en relation utsatts för sexuellt våld av sin partner. Så kan vi inte ha det. I vårt Sverige vet alla delar av samhället vad de ska göra för att främja schyssta relationer, förebygga trakasserier och stoppa det sexuella våldet. Och den som varit med om övergrepp ska mötas av rättssäkra processer och få samhällets fulla stöd.

För att skapa ett samhälle fritt från sexuellt våld behöver vi prata mer om sex och relationer. Det är först när alla förstår vad samspel är och hur en bra flirt, dejt eller relation känns som vi kan stoppa sexuellt våld. Att förstå ett nej kräver att man känner igen ett ja.

Samhället behöver också våga fråga mer om sex och om du blivit utsatt för våld – och för det krävs kunskap och resurser. Så kan varje medmänniska och tjänsteperson vara en del av lösningen.

Så stoppar vi det könsbaserade och sexuella våldet:

- Handlingsplaner mot sexuellt våld i varje kommun och region, med plan för förebyggande, främjande och åtgärdande arbete.
- Ökade resurser till kvinno-, tjej- och transjourer.
- Nationellt kunskapscentrum för att förebygga sexuellt våld.

**RFSU:S DARE TO CARE-VOLONTÄRER
PÅ VARJE FESTIVAL OCH UNIVERSITET!**



TRUMPSÄKRA ABORTRÄTTEN

I vårt Sverige och i hela världen har alla rätt till sin egen kropp och sexualitet. Du bestämmer själv om, när och med vem du vill skaffa barn. Om du som är gravid vill göra abort möts du av respekt för ditt beslut. Vi vill att denna rättighet ska gälla oavsett var i världen – eller var i Sverige – du bor.

Men när vi ser oss om i världen ser vi maktfullkomliga män som vill bestämma över andras kroppar. Den liberalisering av aborträtten som vi sett de senaste decennierna kan inte tas för given, när Trump och likasinnade makthavare stryper resurser till allt från preventivmedel och aborter till hiv-mediciner. När motståndet flyttar fram positionerna är det en attack mot vår frihet.

När den svenska abortlagen kom var den revolutionerande. Men det har gått 50 år nu, och det som en gång var radikalt har blivit omodernt. På den tiden var abort likställt med ett kirurgiskt ingrepp. I dag är nästan alla aborter medicinska och görs med abortpiller. Trots det är ett fysiskt läkarbesök fortfarande ett krav för alla aborter, vilket tvingar människor i glesbygd att resa långt i onödan. Menar vi allvar med att alla ska ha tillgång till abort måste lagstiftningen hänga med, så att du kan göra hela din abort hemma om du vill.

Du har rätt till din kropp och sexualitet. Vi måste stå upp för den rättigheten – och gå framåt så att den omfattar fler.

Så Trumpsäkrar vi aborträtten:

- Sverige fortsätter kämpa för aborträtten och sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter internationellt och garanterar att inga skattemedel går till abortmotstånd.
- Ge fler tillgång till säkra och trygga aborter – modernisera den svenska abortlagen så att den som vill kan göra abort hemma, utan att först behöva besöka sjukhus.



BRYT ENSAMHETSKRISEN HOS KILLAR OCH MÄN

I vårt Sverige har killar och män trygga och meningsfulla relationer. Alla får vara sig själva och begränsas inte av skadliga normer om hur en "riktig man" ska vara. Du som mår dåligt kan be om hjälp och veta att du tas om hand med värme och kunskap – av vården och av samhället.

Men idag är killar mer ensamma än tjejer och söker sällan stöd när de mår dåligt. Dubbelt så många unga killar saknar någon att dela sina innersta känslor med, jämfört med jämnåriga tjejer.

Detta påverkar deras hälsa. Ensamhet kan leda till depression, ångest och en ökad risk för självmord. När killar och män mår dåligt ökar också risken att de söker sig till destruktiva sammanhang, och blir påverkade av de budskap som sprids av så kallade manfluencers. Dessa manliga influencers sprider ofta kvinnohat och ifrågasätter jämställdhet, kvinnors och hbtqi-personers rättigheter.

Vi behöver andra förebilder och sammanhang. Därför vill vi bryta ensamhetskrisen i tid – och vi vet att det går att göra. När män och killar trivs i sina kroppar, kan formulera sina känslor och skapa nära relationer, då har vi kommit en bra bit på vägen. Då mår männen och killarna bättre – och i förlängningen hela samhället.

Så bryter vi ensamhetskrisen hos killar och män:

- Rusta vården att ta killar och mäns mående på allvar, innan det är för sent.
- Ge killar verktyg att bygga relationer – de är en del av lösningen.
- Uppmuntra män att söka stöd från vården när de mår dåligt.

**RFSU:S DEJTINGMANUAL FÖR KILLAR
I VARJE PUB OCH DISCORDCHAT!**



LÅT REGNBÅGSFLAGGAN VAJA

Ett fritt och demokratiskt samhälle är grundbulten för att varje människa ska kunna äga sin egen kropp och sina rättigheter. Vi vill se ett Sverige där individen har sista ordet om sig själv, där hbtqi-personer möts med respekt och där alla familjer, oavsett ursprung, kan leva i lugn och ro.

Alla människor har rätt att vara trygga i skolan, på sin arbetsplats och i samhället. Men idag vittnar unga hbtqi-personer om att de utsätts för trakasserier och mobbning, och de känner sig mindre trygga än jämnåriga kompisar. Högstadiееlevs attityder till hbtqi-personer har hårdnat det senaste decenniet. Och lagstiftningen ligger efter och skapar byråkratiskt krångel för hbtqi-personer som vill bilda familj.

Sommaren 2025 trädde äntligen en ny könstillhörighetslag i kraft. Det var en seger, som gav fler människor rätt att vara sig själva. Men nu hotar flera politiska partier att försämra eller riva upp lagen. Om det händer så backas bandet till en tid när staten bestämde på vilket sätt individer ska leva sina liv. Det kan vi inte acceptera.

Så låter vi regnbågsflaggan vaja:

- Skydda hbtqi-elever från hot, hat och våld.
- Stå upp för en könstillhörighetslag som låter individen vara sig själv.
- Pride-peng till varje kommun!

**RFSU FORTBILDAR LÄRARE SÅ ATT ALLA ELEVER
SKA KÄNNA SIG SEDDA OCH INKLUDERADE.**

ÄR DU MED OSS?

Nu har du läst Sexualdemokraternas valmanifest inför valet. Med Sexualdemokraterna vill RFSU sätta våra hjärtefrågor i fokus för det offentliga samtalet. För trots att de berör nästan alla, hamnar de ofta i skymundan.

Det är med humor och värme som vi startar ett parti, men frågorna tar vi på fullaste allvar. För när kunskap allt oftare ifrågasätts och rättigheter urholkas behövs en stark röst som samlar – inte splittrar.

Är du med oss?



Källor

Forum för levande historia. (2025). "Unga tycker om andra. En studie av skolelevers attityder, tillit och utsatthet." Författare: Österberg, O.

Folkhälsomyndigheten. (2022). Nationella Folkhälsoenkäten.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF). (2022). "Jag är inte ensam, det finns andra som jag. Rapport om unga hbtqi-personers levnadsvillkor." Författare: Westerlund, U., Sevedag, V., Hård, V., Karlsson, K. & Lidmark, J.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset & Jämställdhetsmyndigheten. (2024). "Våld i ungas nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck. Förekomst, riskfaktorer och hälsokonsekvenser." Författare: Jernbro, C. & Landberg, Å.

**DIN KROPP.
DIN RÄTT.
VÅR POLITIK.**



Sexualdemokraterna