



# SAMTALA OM SRHR PÅ SFI



LEKTIONSUNDERLAG



RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta.

RFSU är en medlemsorganisation. Vill du bli medlem? Anmäl dig på [www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem). Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på [www.rfsu.se](http://www.rfsu.se).

© RFSU 2019

Projektledare: Kerstin Isaxon

Författare: Inti Chavez-Perez

Delar av texterna är hämtade från RFSU:s material

Sexualundervisning på lättare svenska samt Upplysning på olika språk

Illustrationer: Vendela Vrensk samt Future Museum

Grafisk formgivning: Eva Jais-Nielsen

ISBN 978-91-984936-5-8

Tryck: LaserTryck

Materialet är framtaget med stöd från Folkhälsomyndighetens statsbidrag till verksamhet inriktad mot hiv/aids och vissa andra smittsamma sjukdomar.

# INNEHÅLL

Därför behövs samtal om sexualitet på SFI 4  
Lektionerna 10

## INTRODUKTION

LEKTION 1: Introduktion till temat sexualitet och hälsa 11

## LAGAR OCH RÄTTIGHETER

LEKTION 2: Sexuella rättigheter 17  
LEKTION 3: Jämställdhet är en rättighet 25

## NORMER

LEKTION 4: Normer om kön och sexualitet 28

## VÅRD

LEKTION 5: Hitta rätt i vården 33

## ANATOMI

LEKTION 6: Könsorganen 36

## SÄKRARE SEX

LEKTION 7: Graviditet 41  
LEKTION 8: Preventivmedel och abort 45  
LEKTION 9: Könssjukdomar och testning 50

## LUST

LEKTION 10: Lust och njutning 55

## ÖMSESIDIGHET

LEKTION 11: Ja och nej 60  
LEKTION 12: Mer ömsesidighet 64

## REPETITION

LEKTION 13: Avslutning 68

# DÄRFÖR BEHÖVS SAMTAL OM SEXUALITET PÅ SFI

Sexualiteten har en särskild ställning i samhället, där den är ständigt närvarande. Vi har lagar som reglerar sexualiteten, hälsovård riktad till sexuell hälsa, och i TV, film och tidningar är sexualiteten ett ständigt återkommande ämne. Trots att sexualiteten är överallt närvarande är den också omgärdad av tabun. Tabuna kan inta många skepnader. Samtal om sexualitet anses kunna "väcka den björn som sover" och samtidigt kunna "ta bort spänningen från erotikerna". Tabun kring sexualitet, såväl samhällets som ens egna, kan göra det svårt att våga söka eller få tag på tillförlitlig information. Därför behövs öppna och mångsidiga samtal om sexualitet och hälsa i undervisningen. Här spelar du som SFI-lärare en viktig roll. Genom att inkludera samtal om sexualitet och hälsa i dina lektioner ger du dina elever möjlighet att få tillgång till information som kan vara mycket viktig för deras välmående och känsla av egenmakt.

## EN DEL AV HÄLSAN

För de flesta människor är sexualiteten en källa till välbefinnande. Den gör att människor njuter och slappnar av. Sexualiteten fyller en viktig roll i nära relationer då den erbjuder ett rum för utbyte och närhet. I bästa fall är sexualiteten en resurs för människan. Härifrån kan människan hämta styrka till andra delar av livet.

Sexualiteten kan på samma sätt vara en källa till oro och lidande. Om en person mår dåligt på grund av sin sexualitet kan det innebära en belastning i vardagen som påverkar den övriga hälsan negativt. Sexuell hälsa och övrig fysisk och psykisk hälsa är alltså sammanlänkade.

Forskning har visat att undervisning om sexualitet kan ha positiv effekt på hälsan. Att sprida information om sexualitet är alltså ett hälsofrämjande arbete.

Enligt Världshälsoorganisationen handlar sexuell hälsa inte bara om fysisk hälsa, utan även om psykisk och social hälsa. Det betyder att sexuell hälsa sträcker sig längre än till att ha tillgång till kunskap om hiv och andra könssjukdomar samt graviditeter. Sexuell hälsa är också något som skapas i den sociala interaktionen mellan människor. Sexuell hälsa kan exempelvis innebära frihet från sexuellt våld, att tillåtas sexuell handlingsfrihet, jämställt ansvarstagande för sexualiteten i relationer, att bli stärkt och bekräftad i den egna könsidentiteten eller sexuella läggningen, eller att ha ett tillfredsställande och njutningsfullt sexliv.

Människors negativa attityder och beteenden orsakar ohälsa hos andra. Inte minst kan vi se hur sexism, homofobi, transfobi och

hivstigma<sup>1</sup> leder till våld mot, och psykiskt lidande för, de utsatta. För att människor ska ha en god sexuell hälsa måste de mänskliga rättigheterna bli tillgodosedda. Undervisning om sexualitet och hälsa bör därför även gå in på ämnet rättigheter.

### RELEVANT FÖR SFI

Studier visar att de flesta elever på SFI vill ha undervisning om sexualitet, kropp och relationer, och att de ser skolan som en bra arena för att förmedla kunskapen.

SFI-undervisningen styrs av en läroplan, som gäller för många sorters vuxenutbildning, och en kursplan för SFI-kurserna. Styrdokumenten är allmänt formulerade med syftet att ge stor flexibilitet för lärare att anpassa undervisningen efter elevernas behov. Sex- och samlevnad nämns inte i styrdokumenten. Att hålla sådan undervisning är alltså inte obligatoriskt. Styrdokumenten kan ändå användas för att motivera varför det bör finnas samtal om sexualitet och hälsa på SFI.

I kursplanen formuleras SFI:s uppdrag så här: "Utbildningen ska ge språkliga redskap för kommunikation och aktivt deltagande i vardags-, samhälls- och arbetsliv samt fortsatta studier." Sexualitet spelar stor roll i vardags- och samhällslivet och kan därför kopplas till kursplanen. Exempelvis behöver eleverna språk om sexualitet för att förstå nyhetsartiklar, tillgodogöra sig vård, eller för att forma och omförhandla sina relationer. Eleven kan också behöva kunskaper om sexualitet och hälsa i sina fortsatta studier och i sitt arbetsliv.

I läroplanen beskrivs den värdegrund som all SFI-undervisning ska vila på. Utbildningen ska gestalta "individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet mellan människor". Läroplanen slår också fast att utbildningen aktivt ska motverka diskriminering av personer baserat på deras kön, sexuella läggning och könsöverskridande identitet eller uttryck. När du arbetar med ämnet sexualitet och hälsa får du som lärare kontinuerligt möjligheter att arbeta med värdegrundsfrågorna som lyfts i läroplanen.

Många ord som lärs ut inom ämnet sexualitet och hälsa kommer eleven troligen inte kunna tillgodogöra sig på andra sätt, exempelvis genom en lärobok i svenska som andra språk. Alltså spelar denna undervisning roll för elevernas språkutveckling. Tillgången till språk rörande sexualitet, identitet och känslor stärker elevens möjligheter att forma goda relationer, samt ökar elevens tillgång till vård och skydd för sina rättigheter. Din undervisning gör skillnad!

### LÄRARENS ROLL

Alla bär vi med oss en ryggsäck fylld med olika, och ibland motstridiga budskap om sexualitet. De kommer från familj, partners och vänner, filmer och böcker som varit viktiga i våra liv, reklamen som lockar med bilder av den perfekta tillvaron, den egna skolgången och det egna livsödet. Kan du se vilka budskap om sexualitet som ryms i din ryggsäck? Lagg gärna ifrån dig handledningen i några minuter och tänk efter, innan du läser vidare.

1. HIVSTIGMA = Fördomar om och kränkande beteenden mot personer som diagnostiserats med hiv.

Innehållet i din ryggsäck behöver du inte visa upp för andra, men det är bra för dig att känna till. Din ryggsäck färgar troligen av sig på din syn på sexualitet. Bland annat påverkar det din känsla inför att prata om ämnet; till exempel kan ämnet kännas roligt eller nervöst. Känslorna är inte en objektiv beskrivning av sexualiteten, utan en konsekvens av din samlade livserfarenhet. Om känslorna inte är funktionella för dig som lärare kan du försöka betrakta känslorna med distans. Att ett ämne känns pinsamt betyder inte att ämnet objektivt är det.

Din ryggsäck med erfarenheter påverkar troligen också din uppfattning om vilka delar av ämnet som är viktiga att lyfta i klassrummet. Det är lättare att inse betydelsen av kunskaper som du själv eller dina närstående har behövt, men svårare att inse betydelsen av kunskaper som du upplevt att du inte haft användning av. Att vara medveten om denna partiskhet gör det lättare för dig att presentera information som är viktig för människor med många olika identiteter, erfarenheter och viljor.

För att skapa ett tryggt klassrum är det bra med tydliga ramar. Det handlar om att vara tydlig med vad sexualitetsämnet är och vad lektionerna kommer att innehålla.

Det är också viktigt att definiera era roller i klassrummet. Gör åtskillnad mellan att vara privat och att vara personlig. Ingen behöver berätta om sitt privatliv, och ingen har heller rätt att ställa privata frågor till andra i klassrummet. Däremot kan alla som vill bidra med sin person genom att berätta om sina tankar.

Var också tydlig med att det finns gränser för vad som kan tolereras i klassrummet. Det finns inte utrymme för kränkande behandling eller kränkande utlåtanden om människor. Skulle det ändå uppstå behöver du avbryta kränkningen, tillrättavisa eleven och gärna säga något stärkande till den person eller den grupp som blivit utsatt för kränkningen. Gör en mental notering om att du hittat en fråga som elever kan behöva arbeta mer med.

Som lärare har du många erfarenheter av att arbeta med känsliga ämnen. Dina lärdomar från att ha arbetat med andra ämnesområden kan du överföra till ämnet sexualitet och hälsa.

Försök att hitta en positiv och lustbetonad ingång till lektionsinnehållet, eftersom det är något som elever efterfrågar. Det gör du till exempel genom att prata om de möjligheter till njutning som våra kroppar ger oss, eller genom att börja med att berätta om rättigheter innan du berättar om förtryck.

### **AKTIVERA ELEVERNA**

Ett tema om sexualitet och hälsa ger särskilt tacksamma tillfällen att bjuda in eleverna till deltagande. De flesta människor bär på frågor och funderingar om kroppen, sexualitet och relationer. Vi bär också på åsikter om hur kön och sexualitet ska uttryckas – och inte ska uttryckas.

Genom att du öppnar upp för diskussion och visar dig intresserad av elevernas tankar växer elevernas engagemang. Eleverna bör få chansen att väga olika föreställningar om sexualitet mot varandra och uttrycka vilka de själva är. Detta "jag" är i ständig omförhandling och förändring, och ska inte ses som statiskt från lärarnas sida.

För att elever ska vilja vara delaktiga i samtal behöver de känna tilltro till att läraren ser dem som individer och tolererar olika sätt

att leva på. SFI-elever vittnar om erfarenheter av att lärare och andra personer i samhället tillskrivit dem egenskaper enbart baserat på var i världen de kommer ifrån. Vårt samhälle är fullt med stereotypa bilder av bakåtsträvande invandrare och moderna svenskar. Undvik att själv upprepa en sådan rollfördelning genom att alltid tilltala elever som individer, och genom att se komplexiteten i vårt samhälle som å ena sidan strävar mot jämställdhet, å andra sidan strävar mot att förstärka traditionella könsroller.

Eftersom SFI-elever är vuxna behöver undervisningen om sexualitet och hälsa utgå ifrån ett vuxenperspektiv. Till exempel kan det handla om att du utgår ifrån att det finns elever som har egen erfarenhet av det som avhandlas på lektionen. Tilltala elevgruppen utifrån positionen att du vet att de har många faktakunskaper och be dem dela med sig av dessa fakta till gruppen, medan du fyller i luckorna. En del elever kan ha kunskapsluckor om anatomi, reproduktion eller andra grundläggande fakta. Det är inte självklart att dessa elever vågar ställa frågor, eftersom det kan vara obekvämt att visa sig som mindre kunnig än andra elever i klassen. Därför är det viktigt att du inte hoppar över grundläggande fakta. Även om dina elever redan kan all grundläggande fakta tillför du eleverna ett värde genom att ge dem ordkunskaper om sexualitet på svenska.

Skapa utrymme för att diskutera vad som är syftet med samtalen, varför denna kunskap kan behövas och motivera för eleverna varför du som lärare tycker att ämnet bör vara en del av SFI-undervisningen. Var också beredd på att få andra frågor än vad lärare med yngre elever får. Exempelvis kan elever undra vad deras barn får lära sig om sex och samlevnad i grundskolan. Det är också vanligt att vuxna ställer frågor som fokuserar på sådant som är problematiskt med sexualitet, istället för att prata om det som är positivt eller lustfyllt. Ta elevernas frågor på allvar, men ha i åtanke att det inte betyder att deltagarnas sexualitet är probleminriktad, utan det kan vara tecken på elevernas intresse för samhällsfrågor. Det kan också bero på att man som vuxen kanske känner sig hindrad att ställa mer grundläggande, nyfikna eller lustfyllda frågor.

Att prata om sexualitet i klassrummet kan kännas olika för eleverna. Några tycker att det är spännande och frigörande, andra tycker att det känns obekvämt. Precis som läraren har varje elev med sig en ryggsäck av erfarenheter som färgar uppfattningen om sexualitet. Du kan värma upp klassen inför era samtal genom att sprida ut sexualitetsämnet så att det inte bara dyker upp när lektionerna ska handla om sexualitet och hälsa. Du kan fånga upp elevers spontana frågor eller kommentarer om kön och sexualitet och ge plats för sådana diskussioner i lektioner som egentligen var tänkta att avhandla något annat. Du kan också passa på att diskutera ämnen som är omtalade i samhället, till exempel den senaste löpsedeln om kändisars skilsmässa, den senaste artikeln om mäns våld mot kvinnor, eller det romantiska videoklipp som sprids på sociala medier just nu. Genom att lyfta in sexualitet i övrig undervisning blir steget inte lika stort för lärare och elever när det är dags för tematisk fördjupning om sexualitet och hälsa.

### **KÖNSSEPARERAD UNDERVISNING?**

Många lärare upplever en skillnad mellan kvinnliga och manliga elevers deltagande, där kvinnor ofta pratar mindre på lektioner som handlar om sexualitet eftersom det kan finnas ett starkare samhälleligt tabu

gentemot kvinnor, särskilt när de befinner sig i könsblandade grupper. Därför uppkommer frågeställningen om lärare borde dela in elever efter kön när de ska prata om sexualitet. Det finns flera problem med denna lösning.

Eleverna på SFI ska tränas i att aktivt delta i ett könsblandat samhälle, och undervisningen ska gestalta jämställdhet mellan kvinnor och män. Det lyckas inte undervisningen med ifall kvinnor och män skiljs åt. Istället kan läraren försöka stärka kvinnors deltagande genom utformningen av undervisningen. Elever kan prata i små grupper innan de pratar i stor grupp. De kan prata i talrundor där alla får lägga till något. De kan få begränsad taltid eller begränsat antal repliker. Med sådana arbetsformer kan elever tränas i att ge plats och ta plats på sätt som ger någorlunda jämlik fördelning av utrymmet.

Att dela upp elever efter kön riskerar också att osynliggöra elever med könsöverskridande identitet som inte är öppna med det i skolan. Läraren är en ledare och ska inte agera som om personer med könsöverskridande identitet eller uttryck inte finns i klassrummet, då det går emot värdegrunden i läroplanen. Om läraren betar sig exkluderande finns risken att elever tar efter och själva betar sig exkluderande.

Med detta sagt kan det hända att elever uttalar ett önskemål om att få diskutera i könsseparata grupper. Det kan finnas behov av att ventilera tankar som eleverna inte har uttalat i helgrupp. Dessa elevers behov kan i det enskilda fallet väga tyngre än de invändningar mot könsseparata grupper som angetts ovan.

I sådana fall finns flera saker du kan göra för att försöka minska problemen med könsseparata grupper. En sån sak är att påtala de problem som finns med osynliggörande av transpersoner och lyfta fram att målet med jämställdhet är att människor oavsett kön ska kunna arbeta tillsammans med alla möjliga ämnen. Om du går med på könsseparata samtal, förhandla med eleverna så att de flesta lektionerna ändå sker könsblandat. Till exempel kan du göra ett upplägg där de allra mest känsliga lektionerna sker könsseparerat ifall eleverna accepterar att merparten av lektionerna sker blandat. Ytterligare en aspekt är att du vill låta grupperna möta varandras tankar. Till exempel kan grupperna redogöra för sina samtal när eleverna samlas i helklass igen. Låt eleverna själva dela in sig i könsgrupper för att ge transpersoner möjligheten att själva välja hur öppna de vill vara med sin könsidentitet.

## OM MATERIALET

Det här materialet är uppdelat i olika teman. Varje tema har minst ett förslag på hur en lektion kan gå till. Du kan hålla lektionerna i den angivna ordningen eller själv välja hur många lektioner du vill hålla och i vilken ordning.

Lektionerna är utformade med hjälp av bland annat råd från 55 SFI-lärare som deltagit i referensgrupper eller svarat på enkäter från RFSU. Materialet innehåller bilder som du kan kopiera eller projicera på duk, samt länkar till filmer att visa i klassrummet. Många metoder kommer från RFSU:s material *Sexualundervisning på lättare svenska*, där ca 300 elever från språkintruktionsprogram och SFI var delaktiga i processen. I materialet används också filmer från RFSU:s material *Uppllysning på olika språk*. Dessa filmer finns på en mängd olika språk med svensk undertext. Om möjlighet finns kan du låta eleverna titta på filmerna på

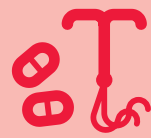
sina egna språk, för att sedan diskutera tillsammans på svenska. Titta på filmerna själv innan du visar dem för elever.

Skolan är en av flera arenor där eleven kan finna tillförlitlig information om sexualitet. Du kan bädda för att elever fortsätter att lära sig utanför skoltid. På ditt kommunala bibliotek hittar du böcker om sexualitet på svenska, lätt svenska och minoritetsspråk. Låna gärna dessa och låt eleverna bläddra i dem.

Det är en fördel om du som är lärare tillgängliggör resurser för dina elever. Du kan ta reda på vilka tjänster gällande sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter som finns i ert landsting och er kommun. Information om dessa finner du på landstingets, respektive kommunens, hemsida.

Civilsamhället erbjuder mer kunskap, stöd och en möjlighet till engagemang. Ta reda på vilka organisationer som finns nationellt, men även lokalt. Några exempel på organisationer som arbetar med sexualitet, hälsa och rättigheter är: RFSU, RFSL, Unizon, ROKS, Terrafem, GAPF och MÄN.

Om du vill veta mer om sexualitet och relationer kan du gå in på [rfsu.se/lattaresvenska](http://rfsu.se/lattaresvenska) och [rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos). Där kan du hitta fler metoder och filmer, tips riktade till dig som lärare, och ordlistor på olika språk.



# LEKTIONERNA



# INTRODUKTION

## LEKTION 1: Introduktion till temat sexualitet och hälsa

### INLEDNING

Denna lektionen syftar till att presentera den stora bredd och djup som ryms i temat sexualitet och hälsa, få igång diskussioner om sexualitet och kartlägga elevers kunskaper och intressen.

Berätta att ni ska ha ett tema som handlar om sexualitet, relationer, hälsa och rättigheter. Temat kommer att återkomma under några veckor/terminen/året. Förklara varför du som lärare tycker att ämnet är viktigt. Du kan hitta inspiration till vad du ska säga i inledningskapitlet.

### TANKEKARTOR OM KÄRLEK OCH SEX

Att göra tankekartor är ett bra sätt att introducera ämnet sexualitet och visa att det är okej att prata om. Syftet är att få igång en process hos deltagarna, och visa hur brett temat sexualitet och hälsa kan vara samt vilken betydelse och värdeladdning som olika svenska ord om kärlek, sex och relationer kan ha.



### Instruktioner

Skriv *kärlek* stort på tavlan och låt deltagarna associera fritt kring ordet. Upprepa alla ord som sägs högt och skriv upp dem på tavlan för att visa öppenhet och skapa förtroende. Förklara tillsammans de ord som kommer upp och som kan vara nya för deltagarna. Om det behövs, rita eller sätt upp bilder bredvid orden som stöd.

I vissa fall kan eleverna känna motstånd mot att säga orden högt i klassrummet. Då kan eleverna istället skriva ord på lappar. Till exempel kan varje elev få tre post-it-lappar och få i uppgift att skriva ett ord på varje lapp. Sedan samlar du in och läser upp orden.

Några exempel på ord kring kärlek:

kär	göra slut
förälskad	skilja sig
attraherad	familj
älska	pojkvän
förhållande	flickvän
relation	partner
äktenskap	sambo
föräldrar	vän
sex	bisexuell
barn	heterosexuell
bli ihop	homosexuell

Gör nu samma sak men med ordet sex. Exempel på ord som kan vara bra att få med:

Känslor (till exempel pinsamt, spännande, nervöst, roligt)	gosa
kåt	smeka
upphetsad	onanera
tända på	asexuell
njuta	könssjukdomar
lust	graviditet
skönt	HBTQ
samlag	kärlek
knulla	relationer
ligga	kroppsdelar som är viktiga för njutning (till exempel könsorgan, bröst, rumpa, läppar, lår, nacke)
älska	orgasm
analsex	kondom
slidsex	äktenskap / vara gift
munsex	sexuellt våld
smeksex	
hängla	

Ge synonymer och diskutera laddningen i olika ord med gruppen. Fråga exempelvis: Vad är skillnaden mellan att ligga, älska och knulla? Vilka ord brukar användas i vilka sammanhang? Använder man olika ord beroende på vem man pratar med? Vilka ord finns det för att känna

attraktion till olika kön? Vilka typer av relationer finns det? Behöver man vara kär för att vilja ha sex?

När du går igenom olika ord för sexuellt våld är det bra att poängtera att sex alltid ska vara frivilligt. Om det inte är frivilligt så är det våld.

Avsluta övningen genom att sammanfatta det som ordkartan visar, att sex handlar om många olika saker. Det kan vara något skönt som ger njutning till en själv eller till en annan person. Det kan involvera många olika känslor, och relationer kan se ut på många olika sätt. Sex är ett ämne som kan vara både lätt och svårt. Det involverar hälsa, vård och rättigheter. Oavsett om man vill ha sex med andra personer eller inte så är sexualiteten en del av alla personers liv och berör människor mycket mer än bara som sexuella handlingar.

### Att tänka på

- Det är bra att uppmuntra spontanitet, men ibland kan samtalet också behöva styras med hjälp av frågor till gruppen. Dels för att få upp viktiga ord på tavlan och dels för att skapa variation i övningen. Om det till exempel bara kommer upp negativa ord kan du fråga efter positiva.
- I allmänhet kommer det upp konkreta sexpraktiker och ord som kan vara laddade. Om det visar sig att just din grupp reagerar starkt på sådana ord kan du lämna dem för stunden och återkomma till dem vid ett annat tillfälle, exempelvis i samband med att du håller en lektion om anatomi eller säkrare sex.

### Budskap

Det är okej att prata om sexualitet.

Kärlek och sex kan vara många olika saker.

## VEM HAR LÄRT OSS OM SEX?

Den här övningen sätter temat sexualitet och hälsa i ett sammanhang, vilket skapar bra grund för senare moment. Övningen är en chans för läraren att kolla gruppens förkunskaper och ta in önskemål som kan påverka undervisningen.

### Instruktioner

Dela in klassen i grupper. Varje grupp får varsitt område som de ska diskutera. Några ska diskutera om skolan, andra om vänner, och så vidare.

- *När har ni fått information om sexualitet från skolan/ vänner/ föräldrar och släktingar / tv/ sjukvården/ sociala medier och internet?*
- *Vad handlade informationen om? Vad var bra? Vad tyckte ni inte om?*

Gå därefter igenom varje frågeställning i helklass. Låt alla elever fylla i med sina tankar och erfarenheter.

Låt eleverna sedan återvända till grupperna och diskutera:

- *Vad tycker ni är viktigt att alla vet om sex, kroppen, hälsa och relationer? Vad vill ni diskutera på lektionerna vi ska ha?*

Gå igenom gruppernas svar i helklass. Skriv upp det som grupperna säger på tavlan, tillsammans med det som redan står där efter övningen med tankekartorna. Stryk under ord som redan står på tavlan men som eleverna upprepar. Berätta att du kommer att inkludera elevernas förslag i temats framtida lektioner.

### **Budskap**

Vi har alla rätt till kunskap om sexualitet om kropp och sexualitet.

Budskap om sex kan finnas överallt och vara motstridiga.

Era önskemål är viktiga för undervisningen.

## **SEXUALUNDERVISNING I SKOLAN**

Många föräldrar undrar vad deras barn lär sig i den svenska skolans sexualundervisning. Den här övningen innehåller främst ett föreläsningmoment som eleverna får chans att diskutera.

### **Instruktioner**

Förklara att sexualundervisning är obligatoriskt i svensk grundskola och gymnasieskola och har flera syften. Den ska främja elevernas hälsa genom att ge dem kunskap om kroppen, puberteten och sexuell hälsa. Den ska stärka elevers rättigheter genom att lära ut vilka rättigheter som finns och uppmuntra till att respektera sin egen och andras integritet. Den ska också ge kunskaper som gör att eleven kan reflektera om sexualitet utifrån många olika perspektiv, till exempel ur historiskt, naturvetenskapligt, religiöst eller samhällsperspektiv. Därför är sexualundervisningen spridd i många ämnen, exempelvis finns den i biologi, svenska, samhällskunskap, historia, religion och idrott och hälsa. Precis som all annan undervisning är sexualundervisning anpassad efter elevens ålder. Innehållet i sexualundervisningen står nedskrivet i läroplanen. Om en förälder undrar om innehållet i sexualundervisningen kan den alltså läsa i läroplanen eller fråga läraren.

Undervisningen finns inte för att tvinga elever att ha någon särskild livsstil. Undervisningen handlar alltså inte om att få elever att ha sex. Den handlar inte heller om att få elever att avhålla sig från sex.

Forskning visar att sexualundervisning leder till att färre får könssjukdomar och färre tonåringar blir gravida. När färre tonåringar föder barn leder det i sin tur till att fler tonåringar kan gå klart skolan. Forskning visar också att det är viktigt att sexualundervisningen inkluderar ett hbtq-perspektiv. Annars får hbtq-ungdomar inte svar på sina frågor och de riskerar att få sämre hälsa.

Se till så att eleverna förstått genomgången, och svara på eventuella frågor. Låt sedan eleverna diskutera i grupper eller i helklass:

- Varför påverkar sexualundervisning människors hälsa?
- Vad tycker du att elever bör veta när de kommer in i puberteten?
- Är det lätt eller svårt att prata med sina barn om sexualitet, hälsa och rättigheter?

**Att tänka på**

Sexualundervisningen kan se olika ut på olika skolor. Inte minst ger kursplanerna stor frihet för lärare att bestämma när de vill introducera olika ämnen. Om en förälder har specifika frågor om vilka moment som kommer att dyka upp i barnets sexualundervisning, be då föräldern ta kontakt med barnets lärare.

**Budskap**

Barn och unga har rätt till kunskap om kroppen och sexualitet.

**AVSLUTNING**

Förklara att sexualitet och hälsa är ett tema ni kommer att ha i flera lektioner. Berätta gärna vad du tänkt att nästa lektion ska handla om.

När eleverna gått ut på rast kan du göra noteringar om de önskemål som eleverna framfört på lektionen. Undersök om deras önskemål är inkluderade i framtida lektionsupplägg, eller om du bör lägga till moment. Du hittar mer material på [rfsu.se/lattaresvenska](http://rfsu.se/lattaresvenska) eller på [rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos).

# LAGAR OCH RÄTTIGHETER

## LEKTION 2: Sexuella rättigheter

### INTRODUKTION

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om rättigheter och lagar. Rättigheter upprätthålls genom lagar. Även när lagar förbjuder något betyder det ofta att människor får rätt till något. Till exempel ger förbud mot våld människor rätten att ha sin kropp fredad.

Rättigheter har vi i många av livets områden. Till exempel rätten till skolgång eller rätten till vård. Även inom sexualitet och kärleksrelationer har vi rättigheter.

### GISSA LAGEN

Med hjälp av korta fiktiva exempel kan ni gå igenom fler rättigheter och lagar i Sverige som rör sexualitet och reproduktion och reflektera över dem.

#### Instruktioner

Dela in klassen i par och ge dem ett exempel var som avslutas med en ja- eller nej-fråga som de ska gissa svaret på (**nummer 2–17 i bilagan**). Låt dem sedan läsa upp exemplet högt i klassen och berätta hur de tänkte. Fyll i och berätta hur lagen ser ut i Sverige. Om svenskkunskaperna tillåter, diskutera gärna vilka värderingar lagarna står för och om de skyddar våra rättigheter eller inte.



**Att tänka på**

- Ett bra sätt att undvika pekpinnar i samtal om lagar är att utgå från vilka rättigheter de ger oss (exempelvis rätten att slippa ha sex mot sin vilja), snarare än att fokusera på förbud.
- Var uppmärksam så att lagarna inte framstår som statiska eller som att alla i Sverige håller med om dem. Poängtera att man inte behöver tycka att alla lagar är bra. Om man inte tycker om en lag kan man försöka påverka politikerna att ändra den. Det är så lagar ändras ibland.

**Budskap**

Det är bra att känna till rättigheter och lagar som rör sex, relationer och att skaffa barn.

**Läs mer**

Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22) och Sexuella och reproduktiva rättigheter (s. 168) i *Sexualundervisning på lättare svenska. Lärarhandledning och metoder*.

**Äktenskap; månggifte**

Nikki är kär i och ihop med Elsa och Matti. Nikki vill gifta sig med båda två.

Får Nikki gifta sig med både Elsa och Matti?

(Nej. I Sverige får man bara vara gift med en person i taget.)

**Äktenskap; åldersgräns samt samkönade äktenskap**

Panos och hans pojkvän är 18 år. De vill gifta sig.

Får Panos och hans pojkvän gifta sig?

(Ja. I Sverige får personer som fyllt 18 år själva välja om och med vem de vill gifta sig.

Det gäller oavsett kön. Barn – personer under 18 år får inte gifta sig. Föräldrar, eller andra i en persons omgivning får inte bestämma åt personen vem den ska gifta sig med eller hindra en person från att gifta sig.)

**Skilsmässa**

Aboud och Marianne är gifta. De bor ihop och har ett litet barn. Aboud vill skilja sig.

Marianne säger nej.

Kan Marianne stoppa skilsmässan?

(Nej. Däremot kan Marianne be tingsrätten om betänketid innan skilsmässan. Ofta är betänketiden 6 månader. Under tiden kan Marianne och Aboud försöka lösa sina problem eller prata om var de ska bo och hur de vill dela vårdnaden av barnet efter skilsmässan.)

**Sexualundervisning i skolan**

Lärarna på en gymnasieskola vill inte ha lektioner om kroppen och sex.

Så eleverna får ingen information om kroppen och sex.

Får lärarna göra så?

(Nej. Alla elever har rätt till undervisning om sexualitet och hälsa. Skolan får inte välja bort de lektionerna.)

**Abort**

Alina är gravid. Hon har haft sex med André. André vill ha barn.

Alina vill inte ha barn. Hon vill göra abort.

Får Alina bestämma själv att hon ska göra abort?

(Ja. Det är alltid den som är gravid som har rätt att besluta om en abort. Man har rätt att själv fatta beslut om sin egen kropp.)

**Insemination**

Ebba är 33 år och Karin är 27 år. De bor ihop och vill ha barn tillsammans.

Kan de få hjälp på sjukhuset att bli gravida?

(Ja. Olikkönade par, par med två kvinnor och ensamstående kvinnor har rätt att få hjälp från vården att bli gravida.)

**Smittskyddslagen**

Peter har hiv. Han tar mediciner och mår bra. När han har sex använder han

alltid kondom. Nu har Peter träffat en ny kvinna.

Måste Peter berätta för henne att han har hiv innan de har sex?

(Det beror på vad läkaren säger. Läkaren ger regler till Peter som han måste följa. Om Peter är välbehandlad behöver han inte berätta att han har hiv, eftersom det då inte finns någon risk att hiv överförs.)

**Sexköp**

Robert betalar pengar för att ha sex med andra.

Får Robert köpa sex?

(Nej. Det är inte lagligt att betala för sexuella tjänster. Det är dock inte olagligt att sälja sexuella tjänster.)

**Våldtäkt**

Kim och Heike är gifta. Kim vill ha sex med Heike, men det vill inte Heike.

Får Kim ha sex med Heike?

(Nej. Allt sex ska vara frivilligt för alla inblandade. De gäller oavsett om personerna är i en relation och oavsett kön.)

**Sexuellt utnyttjande av barn/våldtäkt mot barn**

Martin är 20 år. Han känner en 14-åring som han vill ha sex med.

Får Martin ha sex med någon som är 14 år?

(Nej. En person som är över 15 år får inte ha sex med en person som är under 15 år. Det beror på att man vill skydda barn från att bli sexuellt utnyttjade av vuxna.)

**Åldersgräns för sex**

Minea och hennes pojkvän Johan är 15 år. De vill ha sex.

Får Minea och Johan ha sex med varandra?

(Ja. Man har rätt att bestämma själv om, när och med vem man vill ha sex – så länge alla inblandade deltar frivilligt. En person som är över 15 år får dock inte ha sex med en person som är under 15 år.)

**Omskärelse av pojkar**

Daniel har en liten pojke. Daniel och hans partner funderar på att ta bort pojkens förhud.

Får de bestämma att pojken ska omskäras?

(Ja. I Sverige är omskärelse av pojkar lagligt.)

**Könsstympning av flickor**

Janetta och Jimmy har en liten flicka. De funderar på att ta bort en del av flickans klitoris.

Får Janetta och Jimmy bestämma att flickan ska könsstympas?

(Nej. Könsstympning är olagligt i Sverige. Det gäller även om flickan säger ja till ingreppet. Man får inte heller ta ett barn till ett annat land för att låta könsstympningen ske där.)

**Diskriminering**

Gudrun sökte ett jobb som chef på ett företag.

Hon vet att hon är bra som chef, men hon fick inte jobbet.

Företaget tänkte att en kvinna inte kan vara en bra chef,

så de anställde en man istället.

Får de göra så?

(Nej. En skola, eller arbetsplats får inte behandla en person sämre på grund av dens kön. I Sverige finns sju diskrimineringsgrunder. De är: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, sexuell läggning, ålder, funktionsnedsättning, religion eller annan trosuppfattning, och etnisk tillhörighet.)

**Asyl**

Akila och Ruth är kära i varandra och lever tillsammans.  
De flydde till Sverige för att det är farligt att vara lesbisk i deras hemland.  
Ruth blev slagen och hotad av polisen.  
Har de rätt att få asyl så att de kan stanna i Sverige?  
(Ja, om hemlandets myndigheter inte kan eller vill skydda dem)

**Hiv och uppehållstillstånd**

Melanie har hiv. Hon har precis flyttat till Sverige.  
Hon är rädd för att gå till doktorn. Hon tror att hon inte får stanna i Sverige om de får veta att hon har hiv.  
Kan Migrationsverket säga att hon inte får stanna bara för att hon har hiv?  
(Nej En persons asylprocess påverkas inte av ett eventuellt sjukdomstillstånd. Alla som befinner sig i Sverige har dessutom rätt till gratis testning och behandling för könssjukdomar.)

**BREV OM RÄTTIGHETER**

Med hjälp av brev från olika fiktiva personer som beskriver varsin situation kan ni diskutera vad de sexuella och reproduktiva rättigheterna konkret kan innebära. Breven ger också möjlighet till reflektion om förväntningar kring kön och sexualitet, diskriminering av personer som lever med hiv, ömsesidighet, relationer och säkrare sex.

**Instruktioner**

Dela in klassen i grupper som får varsitt brev (**nummer 18–22 i bilagan**).  
Låt grupperna diskutera situationen som brevet tar upp och ge råd till personen som skrivit brevet. De får gärna skriva faktiska svar till breven som sedan kan användas som utgångspunkt för diskussion i helgrupp.  
Ta även hjälp av diskussionsfrågorna som hör till varje brev. Koppla sedan tillsammans ihop breven med de olika sexuella och reproduktiva rättigheterna.

**Att tänka på**

- Om deltagare menar att personerna i breven som kränker någons rättigheter gör rätt är det viktigt att bemöta detta. Diskutera vad kränkningen består i och vad den får för konsekvenser för människor.

**Kvinnors sexuella utrymme  
(nummer 18 i bilagan)**

Hej!

Jag heter Merza. Jag jobbar med Linnéa. Förra året var Linnéa tillsammans med tre personer. Några veckor efter att hon blivit ihop med en person gjorde hon slut. Sedan träffade hon en ny partner.

De andra på jobbet är inte snälla mot Linnéa. De pratar om henne. När vi äter lunch på jobbet sitter hon ofta ensam. Jag tror att Linnéa blir ledsen.

Jag tycker att det är fel. Vad ska jag göra?  
Hälsningar Merza

Hjälp Merza! Vad tycker du att han ska göra?

**Diskussionsfrågor:**

- Hur tror ni att det känns för Linnéa?
- Varför tycker Linnéas kollegor att hon inte ska ha flera relationer på kort tid?
- Hade samma sak hänt om Linnéa varit en man?

**Rättigheter:**

- Alla har rätt att välja partner själva, och att avsluta relationer man inte vill ha.
- Alla har rätt att uttrycka sin sexualitet.
- Alla har rätt att slippa bli diskriminerade eller trakasserade.

**Hiv och diskriminering****(nummer 18 i bilagan)**

Hej!

Jag heter Dan och jag har hiv. Jag tar mediciner och mår bra. Min familj och mina vänner vet att jag har hiv. Det känns bra att de vet.

Jag hade en flickvän förut. Jag berättade för henne att jag har hiv. När vi hade samlag använde vi alltid kondom.

Nu har vi gjort slut. Jag är rädd att hon ska berätta för alla att jag har hiv. Jag bor i en liten stad och jag vill inte att alla ska veta. Jag är rädd att jag inte kommer att få jobb då.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Dan

Hjälp Dan! Vad tycker du att han ska göra?

**Diskussionsfrågor:**

- Varför vill inte Dan att alla ska veta?
- Kan det vara svårt att berätta att man har hiv?
- Vad kan vi tillsammans göra för att det ska bli lättare att prata om hiv?

**Rättigheter:**

- Alla har rätt till privatliv.
- Alla har rätt att slippa bli diskriminerade eller trakasserade.
- Alla som lever med hiv har rätt till psykosocialt stöd (enligt smittskyddslagen).

**Självbestämmande och familj****(nummer 19 i bilagan)**

Hej!

Jag heter Elias. Min syster har en dotter som heter Miriam. Hon är 17 år. Miriam har en flickvän och är jättekär. Hennes familj vill inte att Miriam ska träffa sin flickvän.

Miriam vill inte göra slut med sin flickvän. Flickvännen gör henne glad. Men Miriam vill inte att hennes familj ska bli ledsen eller arg.

Jag vill hjälpa Miriam. Vad ska jag göra?

Hälsningar Elias

Hjälp Elias! Vad tycker du att han ska göra?

**Diskussionsfrågor:**

- Varför tror ni att familjen inte vill att Miriam ska träffa flickvännen?
- Hade det varit samma sak om Miriam haft en pojkvän eller om Miriam själv varit en kille?
- Vad tror ni att familjen kan göra om Miriam fortsätter att träffa flickvännen?
- Finns det andra exempel på när familjen/slakten försöker kontrollera unga?

**Rättigheter:**

- Alla har rätt att välja partner själva.
- Alla har rätt att bestämma över sin kropp och sexualitet.

**Rätt till information**

(nummer 19 i bilagan)

Hej!

Jag heter Sanna. Jag har en son som är 13 år.

Han har mycket frågor om kroppen och sex. Jag tycker att det är bra, men jag vet inte vad jag ska säga. Det är svårt för mig.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Sanna

Hjälp Sanna! Vad tycker du att hon ska göra?

**Diskussionsfrågor:**

- Varför tror ni att Sanna tycker att det är svårt att prata om sex?
- Hur kan man prata med 13-åringar om kroppen och sex på ett bra sätt?
- I vilken ålder ska man börja prata om sex med barn?
- Vad tror ni att sonen har frågor om?
- Var kan man få bra information om kroppen och sex?

**Rättighet:**

- Alla har rätt till information om sexualitet och kroppen.

**Säkrare sex**

(nummer 20 i bilagan)

Hej!

Jag heter Mikhael och jag har en pojkvän. Vi använder alltid kondom. Men nu tycker han att vi ska ha sex utan kondom. Han säger att vi inte behöver kondom eftersom vi är ihop och älskar varandra.

Jag vill fortsätta använda kondom. Vad ska jag göra? Vad kan jag säga så att han förstår?

Hälsningar Mikhael

Hjälp Mikhael! Vad tycker du att han ska göra?

**Diskussionsfrågor:**

- Varför tror ni att pojkvännen inte vill använda kondom längre?
- Vad tänker pojkvännen när Mikhael vill fortsätta använda kondom?

**Rättighet:**

- Alla har rätt till sexuell hälsa och att kunna skydda sig mot könssjukdomar.

**Preventivmedel**

(nummer 20 i bilagan)

Hej!

Jag heter Blenda och är 16 år. Jag har en pojkvän och jag äter p-piller eftersom vi inte vill ha barn. Förra veckan såg min pappa mina p-piller. Han blev arg och sa att jag är för ung för att äta p-piller.

Jag vill fortsätta äta p-piller, men jag vill inte att pappa ska bli arg. Vad ska jag göra?

Hälsningar Blenda

Hjälp Blenda! Vad tycker du att hon ska göra?

**Diskussionsfrågor:**

- Varför tror ni att Blendas pappa blev arg?
- Hur känns det för Blenda?
- Kan man prata med sina föräldrar om sex?
- Kan man prata med sina barn om sex?

**Rättigheter:**

- Alla har rätt att uttrycka sin sexualitet.
- Alla har rätt till preventivmedel och att bestämma om eller när man vill ha barn.

### Ömsesidighet (nummer 21 i bilagan)

Hej!

Jag heter Khalid. Jag älskar min sambo. Men jag har inte så mycket lust längre. Jag mår bra när jag inte har sex.

Mitt problem är att min sambo tycker att det är jobbigt. Hon blir ledsen när jag inte vill ha sex med henne. Jag vill inte att hon ska vara ledsen.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Khalid

Hjälp Khalid! Vad tycker du att han ska göra?

#### Diskussionsfrågor

- Hur känns det för Khalid?
- Vad tror ni att sambon tänker?
- Hade det varit samma sak om Khalid hade varit en kvinna?
- Vad kan man säga när man inte vill ha sex?
- Hur kan det vara när ens partner inte vill ha sex och man själv vill?

#### Rättighet:

- Alla har rätt att bestämma över sin kropp och säga nej till sex.

### Svartsjuka och kontroll (nummer 21 i bilagan)

Hej!

Jag heter Nora och är gift med David. I början hade vi det bra tillsammans men nu har vi problem. David blir irriterad om jag pratar med andra män. Han tror att jag flirtar med alla.

Jag är kär i David och vill fortsätta vara tillsammans med honom. Men jag vill kunna prata med vem jag vill. Ibland är jag rädd för vad han ska göra om jag fortsätter att prata med andra män.

Vad ska jag göra?

Hälsningar Nora

Hjälp Nora! Vad tycker du att hon ska göra?

#### Diskussionsfrågor:

- Varför tror ni att David blir irriterad?
- Vad tror ni att David kan göra om Nora fortsätter att prata med andra män?
- Vad kan man göra om man själv känner sig svartsjuk?

#### Rättigheter:

- Alla har rätt till privatliv.
- Alla har rätt att slippa fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt och materiellt våld. Fysiskt våld är våld mot kroppen, till exempel slag. Psykiskt våld är våld mot en människas psykiska mående eller självkänsla, till exempel genom att säga förnedrande saker, hota eller bestämma vem personen får prata med. Sexuellt våld är alla sexuella handlingar som en människa inte frivilligt gått med på. Ekonomiskt våld är att ta ifrån en person makten över sin ekonomi, till exempel genom att inte låta den ha egna pengar eller inte låta den veta hur mycket pengar den har kvar på bankkontot. Materiellt våld är våld mot ens saker, till exempel att någon tar sönder ens kläder eller skadar ens husdjur.

**Barns rätt till privatliv**

(nummer 22 i bilagan)

Hej!

Jag heter Ahmad och jag har en syster som heter Esma. Våra föräldrar vill att jag håller koll på Esma i skolan. De vill att jag berättar för dem vilka hon pratar med och vad hon gör.

När Esma kommer hem måste hon ge våra föräldrar sin mobil, så att de kan titta vilka hon har haft kontakt med.

I början var det ingenting jag tänkte på. Men nu ser jag att Esma inte mår bra. Jag tyckte inte längre att det känns bra att håll koll på henne. Jag älskar min syster och jag vill att hon ska må bra. Jag vill visa respekt för mina föräldrar och göra som de säger, men det känns orättvist mot Esma.

Vad ska jag göra?

Hälsningar, Ahmad

Hjälp Ahmad! Vad kan han göra?

**Diskussionsfrågor:**

- Varför mår Esma dåligt?
- Hur känns det för Ahmad?
- Vad tänker föräldrarna när de gör så här?
- Vad kan man göra om man ser att barn mår dåligt eller far illa?

**Rättigheter:**

- Alla, även barn, har rätt till ett privatliv
- Barn har rätt att fatta egna beslut om sina liv
- Barn har rätt att slippa kränkande behandling (såsom stark kontroll av vad de gör och vilka de är med)

**GLOSOR**

abort	När en gravid person inte vill ha barn kan personen göra <i>abort</i> på sjukhuset. Efter aborten är man inte gravid längre.
barnäktenskap	Ett äktenskap där minst en i äktenskapet är under 18 år. Det är inte tillåtet med <i>barnäktenskap</i> i Sverige.
diskriminering	Att bli sämre behandlad eller kränkt på grund av sitt kön, sin sexuella läggning, könsidentitet, religion, ursprung, ålder eller funktionsnedsättning. Se <i>hatbrott, homofobi, transfobi, rasism, funkofobi, sexism, jämställdhet och jämlikhet</i> .
hatbrott	Att utsätta en person för brottsliga handlingar som till exempel hot eller misshandel, där man anger offrets sexuella läggning eller kön som anledning.
könsbekräftelse/ byte av juridiskt kön	En person som är över 18 år med diagnos transsexualism får ansöka hos Socialstyrelsen om juridiskt könsbyte. Läs även <i>könsbekräftande vård, könsutredning, könsdysfori och transperson</i> .
könsdysfori	En diagnos som innebär att man lider av att kroppen inte överensstämmer med ens könsidentitet. En person som har <i>könsdysfori</i> kan vilja ha en könsbekräftande behandling.

könsstympning	Att skära bort eller skada delar av en vulva. Ofta är det delar av klitoris som skadas eller skärs bort. Ibland skärs även inre och/eller yttre blygdläpparna bort och slidöppningen kan sys ihop. Det räknas som ett grovt brott mot de mänskliga rättigheterna och är olagligt i Sverige. Det är även olagligt att planera, försöka, förbereda eller föra bort en flicka eller kvinna till ett annat land för att göra detta. <i>Könsstympning</i> kallas ibland för kvinnlig <i>omskärelse</i> .
månggifte	När någon gifter med fler än en person. Det är inte tillåtet att gifta sig med flera personer i Sverige. Brottet heter <i>vegifte</i> .
omskärelse (av penis)	Att skära bort hela eller delar av förhuden från penis. Ibland används även ordet omskärelse för kvinnlig könsstympning.
oskuldskontroll	När någon påstår att den kan undersöka om en tjej har haft sex med andra personer eller inte, vilket inte går att avgöra medicinskt. Sjukvårdspersonal får inte undersöka eller skriva intyg om detta, oavsett om en samtyckt till det. Är undersökningen mot tjejens vilja är det ett övergrepp.
partnervåld	När en person fysiskt eller psykiskt misshandlar en person som den har en kärleksrelation med.
privatliv	Delar av en persons liv som den inte behöver dela med sig av till andra. Till exempel en persons sexualitet eller relationer.
prostitution/ sexköp	Att ge en person något för att få göra något sexuellt med eller mot personen. Det är olagligt att köpa sex, men inte olagligt att sälja sex.
rättighet	Lagskyddad förmån som alla människor har.
skilsmässa	För att inte längre vara gift med en person genomgår man <i>skilsmässa</i> . Alla har rätt att ansöka om skilsmässa och det räcker med att en person i paret vill skilja sig.
tafsning	När någon tar på en persons kropp utan att den andra personen vill det, till exempel på rumpan, bröstet, låren eller könet. Tafsnig är olagligt och kallas juridiskt för <i>sexuellt ofredande</i> .
tvångsäktenskap	När någon med våld, hot om brottslig gärning eller genom att utnyttja en persons beroendeställning ser till så att denne gifter sig. Det är olagligt i Sverige och juridiskt heter det <i>äktenskapstvång</i> .
våldtäkt	Att tvinga en person att ha sex, till exempel genom våld eller hot. Det kan gälla samlag analt, vaginalt eller penetration med fingrar eller ett föremål, eller att tvinga någon till oralsex. Det kan också vara att utnyttja att en person som är i en utsatt situation och inte kan gå därifrån eller göra motstånd, till exempel en person som sover, är påverkad av alkohol eller droger. <i>Våldtäkt</i> kan även ske över internet.

## LEKTION 3: Jämställdhet är en rättighet

### INLEDNING

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om hur rättigheter påverkar kvinnor och män.

### KVINNOKONVENTIONEN

FN:s Kvinnokonvention används i den här övningen som utgångspunkt för att diskutera hur samhällets syn på kön kan stå i vägen för mänskliga rättigheter. Eleverna får sedan diskutera vad de vill ska göras åt saken.

#### Instruktioner

Troligen har eleverna hört talas om FN:s deklaration om mänskliga rättigheter, men det är ändå bra att repetera kunskaper. Berätta att deklarationen skrevs 1948 och syftade till att ge alla människor likadana grundläggande rättigheter oavsett vem de var eller var de kom från. När en tid gått förstod länderna i FN att det inte räckte med att skriva en könsneutral text om mänskliga rättigheter. Över hela världen mötte kvinnor särskild utsatthet. Om kvinnor och män skulle ha lika rättigheter behövde länderna arbeta särskilt med kvinnors rättigheter. 1979 antog FN:s generalförsamling därför en deklaration om kvinnors rättigheter.

Läs texten Utdrag ur FN:s Kvinnokonvention ([nr 23 i bilagan](#)).

Låt eleverna diskutera två och två:

- FN:s Kvinnokonvention beskriver diskriminering som varje gång en kvinna har mindre frihet än en man eller varje gång en kvinna behandlas sämre än en man. Vilka exempel tror ni att FN-länderna tänkte på? Skriv ner varje exempel.

*Exempel som kan dyka upp: Ojämställda löner. Fler män än kvinnor i politiken. Ojämställd rädsla på gator och torg. Hur kvinnor och män framställs i media. Hur kvinnor blir fråntagna makten över sin sexualitet.*

- Tror ni att någon av dessa problem har minskat? I så fall vad beror det på?
- Vad tycker ni att länderna kan göra för att helt få bort problemet?
- Vad tycker ni att människor kan göra för att helt få bort problemet?
- På vilka sätt mår också män bättre av ökad jämställdhet?

Fråga grupperna om de vill redovisa något av exemplen de diskuterat. När de berättat klart, fråga om de andra eleverna har andra förslag på lösningar.

Avsluta övningen med att betona att lagar ständigt förändras och att människor har olika åsikter om vilka lagar vi behöver för att bäst skydda människor.

**Att tänka på**

- I samtal om jämställdhet tenderar transpersoner att bli osynliga. Därför kan du flika in att flera av de här inskränkningarna mot lika rättigheter även drabbar transpersoner.
- Undvik att avslöja vilka lösningar du själv tror är bäst. Låt istället eleverna driva argumentationen i klassrummet. Du kan till exempel fråga ifall andra elever har invändningar eller ställa följdfrågor om hur eleven tror att förslagen kommer påverka människor i olika livssituationer.

**Budskap**

- Alla människor har samma grundläggande rättigheter.
- Alla människors insatser är viktiga för att implementera de mänskliga rättigheterna.

**FILM: RFSU INFORMERAR OM KÖNSTYMPNING**

1. Berätta att ni ska fortsätta prata om rättigheter, genom att titta på en film med information om könsstympning och sedan diskutera ämnet. Berätta att det förekommer bilder på nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt deltagarna ta tid på sig att formulera sina tankar. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

**Diskussionsfrågor**

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om. Var det något som var nytt eller något som de pratat om förut?
- Sammanfatta filmen tillsammans:
  - Vilka negativa följder kan könsstympning leda till?
  - Varför låter föräldrar sina barn utsättas för könsstympning?
  - Vad säger svensk lag om könsstympning?
- Könsstympning minskar i många länder. Varför tror du att färre gör ingreppet idag än för 30 år sedan?
- Tänk er två föräldrar som inte vill att deras dotter ska bli könsstympad, men andra i släkten kräver det. Vad kan föräldrarna göra? (Spola gärna filmen till minut 1.20 och använd stillbilden för att gestalta frågan.)
  - Följdfråga: Blir det svårare om familjen reser till hemlandet på semester?
- Är det lätt eller svårt att prata med någon inom vården om att man har blivit könsstympad?

**Viktigt att ta upp**

- Det är olagligt att låta en flicka könsstympas i Sverige. Det är också olagligt att låta en flicka könsstympas när hon reser utomlands. Lagen gäller alla former av kvinnlig könsstympning, även så kallad prickning av klitoris.

- Den som utsatts för könsstympning vet inte alltid exakt vilket ingrepp hon utsatts för. Genom en gynekologisk undersökning får kvinnan svar.
- Den som har fysiska besvär efter könsstympning har rätt till vård. Även den som har psykiska besvär efter könsstympning kan vända sig till vården. Exempel på psykiska besvär är att ha traumatiska minnen från könsstympningen, att ha tankar om att ha blivit sviken av sin familj eller att vara orolig för hur sexlivet ska fungera.
- Följderna efter en könsstympning varierar. Den som blivit utsatt kan ha olika känslor inför det den varit med om, och problemen varierar. De flesta kan fortfarande njuta av sex och till exempel få orgasm.

### Här hittar du filmen

[rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos)

### GLOSOR

<b>barnmisshandel</b>	När en person under 18 år blir utsatt för våld, kränkningar eller inte tas om hand av sina föräldrar eller en annan ansvarig vuxen. Att slå barn är olagligt i Sverige även för föräldrar oavsett om syftet är att uppfostra barnet.
<b>jämställdhet</b>	Jämlikhet mellan könen. Att män och kvinnor har samma rättigheter och skyldigheter i lagen, och lika möjligheter att forma sina liv och delta aktivt i samhället.
<b>kvinnofrids-kränkning</b>	När en man utsätter en kvinna han lever med för systematisk kränkande behandling. Till exempel genom att slå, tvinga henne till sex, utsätta henne för psykisk misshandel eller begränsa henne från att lämna hemmet.
<b>kvinnjour, tjejjour</b>	En organisation som stöttar och hjälper kvinnor och transpersoner som har blivit utsatta för våld av en närstående person, till exempel kan man hitta ett skyddat boende om hon hotas.
<b>könsstympning</b>	Att skära bort eller skada delar av en vulva. Ofta är det delar av klitoris som skadas eller skärs bort. Ibland skärs även inre och/eller yttre blygdläpparna bort och slidöppningen kan sys ihop. Det räknas som ett grovt brott mot de mänskliga rättigheterna och är olagligt i Sverige. Det är även olagligt att planera, försöka, förbereda eller föra bort en flicka eller kvinna till ett annat land för att göra detta. <i>Könsstympning</i> kallas ibland för kvinnlig <i>omskärelse</i> .
<b>rättighet</b>	Lagskyddad förmån som alla människor har.
<b>sexuella trakasserier</b>	När någon kränker någon annan sexuellt, till exempel en arbetsplats eller i skolan. Arbetsgivaren och skolan har ett ansvar att förebygga detta. Facket kan ge stöd till en person som utsatts på sin arbetsplats.
<b>sexuellt övergrepp</b>	Att göra en sexuell handling mot någon mot dennes vilja, till exempel fota eller ta på en persons kropp mot dennes vilja. Detta oavsett om det innefattat våld eller om gärningsmannen och den som utsatts känner varandra eller är gifta.

# NORMER

## LEKTION 4: Normer om kön och sexualitet

### INLEDNING

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om normer om sex. Fråga om någon kan förklara vad normer är.

### BUDSKAP OM SEX

Denna övning ger möjlighet att tillsammans reflektera över alla de budskap om kön och sexualitet som man kan möta från exempelvis familjen, vänner, staten och media, och hur de påverkar våra värderingar och hur vi lever våra liv.

#### Instruktioner

Dela in klassen i små grupper som får ett tema var:

familjen/släkten skolan religionen media  
vännerna pornografin svenska staten (lagar)

Låt grupperna göra en tankekarta om budskap som man kan möta från exempelvis vännerna eller skolan. Hur ska en familj se ut? Hur ska man ha kärleksrelationer? Hur ska man ha sex? Det kan vara budskap de mött i Sverige eller i andra länder. Ge ett par exempel: "inte ha sex innan äktenskapet", "sex är underbart" eller "använd kondom".

Efter ett tag kan du gå runt till grupperna och ställa följdfrågor:

Är det samma budskap för män och kvinnor? Är det samma för unga och gamla? Är det samma för en man som blir kär i män jämfört med en man som blir kär i kvinnor? och så vidare.

Låt grupperna presentera för klassen.

Be grupperna diskutera hur de tror att budskapen påverkar människor och därefter välja ut de tre budskap som de tror påverkar människor mest.

Be dem skriva dessa budskap stort på A4-ark. Ett ark för varje budskap. Budskapen ska formuleras med ett "Du" i början av meningen. Till exempel kan ett budskap lyda "Du måste använda kondom" men också "Du bör inte få könssjukdomar".

#### Att tänka på

- Normer är inte statiska utan utmanas och förändras ständigt och är olika i olika sammanhang. Syftet med övningen är att diskutera olika värderingar kring kön och sexualitet, inte att jämföra kulturer eller religioner. Var öppen för att många olika exempel kan komma upp, också motstridiga normer. Olika familjer kan givetvis ha olika syn på sexualitet, likaså personer inom samma religion. Om bara diskriminerande budskap kommer upp under religion, poängtera att

religiösa skrifter tolkas olika och uppmuntra alternativa tolkningar (se gärna Sex och samlevnad: Perspektiv på undervisning av Røthing och Bang Svendsen, kapitel 8).

- Teman som familj och vänner är mer konkreta och ofta lättare att diskutera än exempelvis media och staten. Om du tror att övningen språkligt är på gränsen till för svår för din grupp kan du välja ut teman som är mer konkreta.

### Budskap

Hur människor ser på kön och sexualitet påverkas av normer och värderingar i samhället.

Det finns många sätt att vara och känna och vi har alla rätt att leva som vi själva mår bra av.

Diskriminerande normer begränsar oss människor och påverkar hur mycket makt vi har över våra liv och i samhället.

Vi har alla ett ansvar för att människor omkring oss ska kunna vara och leva som de mår bra av utan att bli diskriminerade.

### Läs mer

Strategier för jämlikhet (s. 17), Kön, sexualitet och våra förväntningar (s. 22), Sexuella och reproduktiva rättigheter (s. 168) och Trakasserier, social kontroll och våld (s. 176), samtliga texter hittar du i *Sexualundervisning på lättare svenska. Lärarhandledning och metoder*.

### SPELAR KÖN ROLL?

Med hjälp av två fiktiva personer syftar denna övning till att reflektera över förväntningar kring kön och sexualitet och hur vi tillsammans kan skapa större handlingsutrymme för fler. Övningen visar också att man kan ha kombinationer av egenskaper som inte förväntas av andra, exempelvis utifrån ens kön eller bakgrund.

### Instruktioner

Rita konturerna till två figurer på tavlan, rita dem med luft emellan dem. Skriv deras namn under figurerna, Mattias och Nisreen. Säg till klassen att de är fiktiva figurer och att ni ska hitta på saker om dem tillsammans. Fråga till exempel om de har ett husdjur, vad som är deras favoritplagg, om de har några accessoarer, vad de spelar för sport. Rita detta för att ge figuren mer identitet. Till exempel kanske Mattias får en katt, en mössa och en käpp.

Nu är det dags att fortsätta arbeta i grupperna. Från förra övningen har de A4-ark med budskap om sex. De ska bestämma vem av Mattias och Nisreen som de tror oftast får höra budskapet. Observera att det inte finns något rätt och fel, utan eleverna får själva bestämma om Mattias och Nisreens erfarenheter.

Eleverna ska sedan diskutera utifrån följande frågor:



*Kan Mattias/Nisreen få några fördelar av att lyda budskapet? Vad händer när Mattias/Nisreen inte lever så? Vad kan andra människor göra då mot Mattias/Nisreen? Kan budskapet påverka Mattias/Nisreens sätt att se på sig själv?*

Nästa steg i övningen är att grupperna redovisar genom att gå fram till tavlan, sätta upp budskap med magneter bredvid Mattias eller Nisreen och berätta vad gruppen pratat om. När de redovisat kan resten av klassen få komma in i samtalet och diskutera problemlösning. Exempel på diskussionsfrågor:

Vad kan Mattias/Nisreen göra åt sin situation?

*Om man känner Mattias/Nisreen, vad kan man göra för att hjälpa dem?*

*Om man känner de som säger de här sakerna till Mattias/Nisreen, vad kan man göra åt saken?*

*Vad kan alla människor tillsammans göra för att det ska vara lättare att befinna sig i Mattias eller Nisreens situation?*

Experimentera genom att ställa frågor om hur personens egenskaper påverkar budskapets kraft. Till exempel, "Spelar det roll ifall Nisreen är 15 eller 50 år?"

Du kan också testa att byta plats på budskapen på tavlan och fråga vad det gör med budskapet. "Du ska inte ha en pojkvän" låter olika om man sätter den hos Nisreen eller Mattias. Ibland kan det också finnas ett värde i att testa att flytta ett budskap bort från det kön som oftast för höra det, för att experimentera med normer. Om en grupp sätter "Du ska inte ha sex innan du gifter dig" på Nisreen kan du därför låta dem presentera och därefter fråga vad som händer om Mattias får höra budskapet istället.

### **Att tänka på**

- Normer är inte statiska utan utmanas och förändras ständigt och är olika i olika sammanhang. Ha därför ett öppet förhållningssätt och kom ihåg att inte ta för givet vad som är norm för deltagarna.
- Fråga efter exempel på både positiva och negativa reaktioner, så att diskussionen inte bara handlar om diskriminering utan även om de fördelar man kan få av att leva innanför eller utanför normens ramar.
- Det finns en risk att budskapet oavsiktligt blir att man kan slippa diskriminering om man bara ser till att följa normen. Var uppmärksam på detta och avsätt tillräckligt med tid till att diskutera hur vi tillsammans kan förändra diskriminerande normer.

### **FILM: RFSU INFORMERAR OM SLIDKRANSEN**

1. Berätta att det finns många missförstånd om kroppen, bland annat om slidkranen. Nu ska ni prata om slidkranen och att ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer bilder på nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.



### Diskussionsfrågor

- *Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?*
- *Sammanfatta tillsammans: Vad är slidkransen? Var sitter den?*
- *Går det att se på en person att den har haft sex?*
- *Hur ligger det till med blödningar vid första samlaget?*
- *Vad händer med slidan när man är upphetsad och vill ha sex?*
- *Finns det ett ideal om att människor ska vara ”oskuld”? Hur ser idealet i så fall ut? Hur länge ska en person vänta med att ha sex? Vad händer om den vill vänta ännu längre med sex? Vem bestämmer det? Är idealet lika för kvinnor och män?*
- *Hur tycker ni att det borde vara?*
- *Hur kan man stötta någon som känner press att blöda vid första samlaget, eller som är orolig att det ska göra ont?*
- *Finns det fler myter om kvinnors sexualitet och kroppar?*
- *Varför finns myter om kroppen och sex?*

### Viktigt att ta upp

- Det finns ingenting som förändras med slidan när en person har haft sexdebut – det går aldrig att se på en person om den har haft sex eller inte.
- De flesta blöder inte vid första samlaget.
- Ingen har rätt att bestämma över någon annans sexdebut och/eller sexliv. Så kallade ”oskuldskontroller” kan vara olagliga och räknas som en form av sexuellt övergrepp.

### Här hittar du filmen

[rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos)

### AVSLUTNING

Sammanfatta det ni pratat om idag. Människor har samma rättigheter. Vi ska behandlas lika och vi ska vara fria att välja våra liv. Många normer står i vägen för detta. Normer är idéer som drabbar människor på olika sätt beroende på exempelvis vår ålder, kön, sexuell läggning och hudfärg. Ofta är det vanliga människor som får normer att fortsätta existera, och som får andra människor att må dåligt på grund av normerna. Därför är det viktigt att känna till normer. Man kan göra motstånd mot normer genom att acceptera att människor är olika och bemöta människor jämlikt.

## GLOSOR

<b>diskriminering</b>	Att bli sämre behandlad eller kränkt på grund av sitt kön, sin sexuella läggning, könsidentitet, religion, ursprung, ålder eller funktionsnedsättning. Se <i>hatbrott, homofobi, transfobi, rasism, funkofobi, sexism, jämställdhet</i> och <i>jämlikhet</i> .
<b>funkofobi</b>	Negativa attityder, åsikter eller känslor mot personer som har en funktionsnedsättning, till exempel personer som sitter i rullstol, är blinda eller döva. Kan också rikta sig mot personer som har en kronisk sjukdom såsom hiv.
<b>hedersrelaterat förtryck och våld</b>	När en person, oftast en ung tjej, blir begränsad och kontrollerad av andra personer i sin närhet, och där kontrollen utförs i syfte att skydda eller återupprätta familjens rykte eller heder. Juridiskt kan det vara <i>olaga hot, misshandel, äktenskapstvång, mord</i> m.m.
<b>homofobi</b>	En homosexuell man blir kär i och/eller vill ha sex med män. En homosexuell kvinna blir kär i och/eller vill ha sex med kvinnor.
<b>jämlikhet</b>	När människor som tillhör olika grupper behandlas lika, och har samma rättigheter och möjligheter att forma sina liv och delta aktivt i samhället.
<b>jämställdhet</b>	Jämlikhet mellan könen. Att män och kvinnor har samma rättigheter och skyldigheter i lagen, och lika möjligheter att forma sina liv och delta aktivt i samhället.
<b>normer</b>	Oskrivna regler, ideal och idéer som handlar om hur människor ska vara, göra, eller se ut. Vissa normer kan underlätta i sociala situationer, medan många andra (till exempel de som handlar om kön och sexualitet) snarare begränsar och bestraffar personer från att leva det liv de vill och har rätt till.
<b>rasism</b>	Negativa attityder, åsikter eller känslor mot personer med mörk hudfärg eller mot personer som har ett annat ursprung, annan religion eller kultur än en själv.
<b>sexism</b>	Negativa attityder, åsikter eller känslor mot kvinnor och personer som uppfattas som kvinnor eller kvinnliga. Kan ta sig uttryck i fördomar, förakt, ilska, hat eller våld som grundar sig i maktstrukturer och normer.
<b>slidkrans</b>	En veckad kant av tunn och blöt hud, så kallad slemhinna. <i>Slidkransen</i> finns en bit innanför slidöppningen.
<b>transfobi</b>	Negativa attityder, åsikter eller känslor mot transpersoner eller mot trans i allmänhet. Det tar sig ofta i uttryck genom fördomar, förakt, ilska, hat eller våld.



**HITTARÄTT I VÅRDEN**

**OM DU HAR TANKAR KRING KÖNSÖNSKENTITET**  
Förstår du dig på om du är man eller kvinna eller något annat? I Sverige kan du få hjälp, stöd och behandling så att din kropp utvecklas som du vill ha den. Du kan också få hjälp med att känna sig tryggare.

**OM DU HAR TANKAR KRING DIN SEXUELLA LÄGGNING**  
Är du kär och attraherad av personer av samma kön eller i både män och kvinnor?  
Om du vill prata med någon kan du kontakta elevhälsan eller ungdomsmottagningen. Det går även bra att vända sig till en sex- och samlevnadsutbildning.

**OM DU HAR ERFARENHET AV SEX MOT EN VILJA, ELLER SEXUELLT VÅLD**  
Är någon eller någon utsatt för sexuellt våld eller uttryck för våld?  
Om du blivit utsatt kan du kontakta elevhälsan eller ungdomsmottagningen för vägledning, en ungdomsmottagning eller en sex- och samlevnadsutbildning, där kan du också bli utredd och stöttad.

**OM DU HAR ERFARENHET AV RELATIONER MOT EN VILJA**  
Är du förtärlig för att börja eller hålla på en relation med någon? Det finns erfarenheter och råd från andra elever som har haft en relation med någon eller en relation med någon. Du kan också kontakta elevhälsan eller ungdomsmottagningen.

**OM DU HAR HINSAKAD SEXUELLT**  
Sjukdomar som är smittsamma för alla. Är du förtärlig för att börja eller hålla på en relation med någon? Det finns erfarenheter och råd från andra elever som har haft en relation med någon eller en relation med någon. Du kan också kontakta elevhälsan eller ungdomsmottagningen.

**OM DU HAR ÖNSKAD SEXUELL LUST**  
Förstår du om du vill ha sexuell kontakt - exempelvis om du vill ha sex med någon eller om du vill ha sex med någon?  
Kontakt Primärvården, en ungdomsmottagning eller en relation med någon eller en relation med någon.

**Primärvården** är det du först vänder dig om du blivit sjuk. Primärvården består av vårdcentraler, där det finns personal som tar hand om tillstånd som inte är akuta. Om du är akut sjuk bör du kontakta vårdcentralen eller ett sjukhus.

**Vårdcentral** är en mottagning som du kontaktar för att handla om hälsa och sjukdomar. På en vårdcentral kan du bli utredd och få behandling. Om du behöver annan vård kommer läkaren att hjälpa dig vidare. Vårdcentralerna är för alla oavsett ålder och du kan själv välja vilken du vill gå till.

**Ungdomsmottagning** är en mottagning för unga, där du kan gå från att du är 12 eller 13 år till du är mellan 20 och 25 år. Här kan du gå om du exempelvis har frågor om kropp eller vilka du vill ha sex med eller om du vill ha sex med någon.

**Elevhälsa**. Från det att du börjar skolan till att du slutar gymnasiet, kan du gå till elevhälsan. Elevhälsan finns nästan alltid lokaler på skolan. Här kan du få hjälp för olika saker, till exempel att prata om något jobbigt till att bli mer trygg.

**Sex och samlevnadsutbildning (SESAM)** är öppna för alla som har frågor om sexuell och hälsa. Mottagningarna ger råd och samrådsrådgivning, praxis för preventivmetoder, tester för könssjukdomar och gör undersökningar. Sök på 1177.se för att hitta den närmaste mottagningen.

**Tryktslag**. Alla som jobbar inom sjukvården har tryktslag. Det betyder att de inte får bestämma för någon att de har varit där och vad du gjort eller pratat om på mottagningen.

**Talk**. Om du inte pratar svenska har du rätt till tolk för att förstå informationen du får av en läkare eller någon annan inom vården. Tolk är ett uttryck för tolk som du kan få hjälp med. Tolk har professionell utbildning.

**HIT Vårdguiden** är ett för dig som vill ha råd om hälsa och sjukdom. Om du är rädd för att gå till vårdcentralen eller om du vill ha råd om du vill ha sex med någon eller om du vill ha sex med någon kan du ringa telefonnummer 1177. Då hjälper en sjukvårdare dig och svarar på dina frågor. Du kan även gå in på webbsidan 1177.se, söka och läsa mer om sjukdomar och om vad du kan göra själv.

**RÅS** är en webbsida där du kan hitta mer information om sex, relationer, läggningar och hälsa. Där hittar du information om samlevnadsutbildning, SESAM, om det är en organisation för samlevnadsutbildning och samlevnadsutbildning.

**Hur ska man veta vart man kan vända sig med sina problem? Använd bilans för att hitta personalen som kan hjälpa i vården!**

- Maria har det mycket jobbigt när hon har mens. Det går väldigt ont och hon blir trött. Vart kan Maria gå för att få hjälp?
- På senaste tiden har Khalid haft svårt att få stånd när han ska ha sex. Han tycker att det är jobbigt, men han vill inte med sin partner. Vart kan Khalid gå?
- Samira är 23 år och har haft ett brev från en vårdcentral som kallat henne till något som heter "sallpentagning". Hon vill inte veta vad det är, och undrar om hon borde gå eller inte. Vad är det Samira har kallats till?
- Martin har haft sex med en person. De använde inte kondom. Vad borde Martin göra nu?
- Janna har många tankar kring sin könsönsketit. Hon känner sig varken som kvinna eller pojke, men hon vill inte vara som någon annan. Vart kan Janna vända sig?
- Susso har ofta ont i underlivet, efter att ha blivit ihopspjäl som barn. Hon skulle vilja sluta ha ont, och få hjälp att njuta mer av omfamning och sex. Vart kan hon vända sig?
- Youssef och hans fru vill gärna ha barn. De har försökt länge, men de blir inte gravida. Vart kan Youssef och hans fru gå för att få hjälp?

## Instruktioner

Dela in eleverna i grupper. Skriv ut vårdkartan i A3, kopiera och dela ut den till grupperna (nummer 24–25 i bilagan).

På nedre högra halvan hittar eleverna situationer med olika fiktiva personer som behöver hjälp. Läs det första scenariot tillsammans i helklass. Därefter kan grupperna börja leta efter svar. När de hittat svaret kan en grupp få berätta vad de kommit fram till.

Frågorna har flera möjliga svar. Fråga därför om det finns grupper som kommit fram till något annat.

Fortsätt så tills alla scenarier är lösta genom att alla fiktiva personer har fått hjälp.

Om ni vill kan övningen fortsätta med att du som lärare hittar på nya fiktiva personer som behöver hjälp av vården på något sätt. Eleverna får även i detta fall diskutera vart personerna kan vända sig.

## Här hittar du vårdkartan

[rfsu.se/lattaresvenska](https://rfsu.se/lattaresvenska)

## Budskap

Alla har rätt till vård som har att göra med sexuell och reproduktiv hälsa.

Det är bra att söka vård för sina besvär.

## GLOSOR

<b>barnmorska</b>	Arbetar med förlossningsvård, mödrahälsovård och sexual-, preventivmedels- och abortrådgivning.
<b>cellprovtagning</b>	Ett prov som tas för att undersöka om man har förändringar i cellerna på livmodertappen som skulle kunna leda till livmoderhalscancer.
<b>endometrios</b>	När slemhinna från livmodern växer utanför livmodern, ofta i äggledare eller bukvägg. <i>Endometrios</i> kan ge svår smärta i samband med mens.
<b>förlossnings-avdelning</b>	Den avdelning på sjukhuset där man föder barn.
<b>könsbekräftande behandling</b>	En behandling för att bekräfta kön. Den kan vara både hormonell och kirurgisk och till exempel handla om att operera könsorganet eller att äta hormoner.
<b>mammografi</b>	En röntgenundersökning av bröstet som görs för att upptäcka cystor och tumörer.
<b>remiss</b>	När en person skickas vidare till rätt plats. Till exempel kan en läkare skicka en patient till en annan läkare med specialistkunskap.
<b>sesammottagning</b>	En mottagning dit man går för att testa sig och få behandling för könssjukdomar. Har också preventivmedelsrådgivning och rådgivning om sex och relationer.
<b>tystnadsplikt</b>	Att ha en skyldighet att inte föra viss information vidare. Gäller inom vissa yrken, till exempel läkare, psykolog, lärare, präst, advokat eller polis.
<b>ungdoms-mottagning</b>	En mottagning där personer som är mellan 13 och 23 (ibland 25) år kan gå för att testa sig, få preventivmedel, upplysning om sex och relationer eller terapi.
<b>urolog</b>	En läkare som är specialist på urinvägssjukdomar och fokuserar på kirurgisk och medicinsk behandling av sjukdomar i urinvägarna hos både vaginan och penis.
<b>vårdcentral</b>	En mottagning dit man kan gå om man känner sig sjuk. På <i>vårdcentralen</i> kan man också testa sig, få preventivmedel eller terapi.

# ANATOMI

## LEKTION 6: Könsorganen

### INLEDNING

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om kroppen.

Fråga eleverna i vilka situationer det är viktigt att ha ord om kroppen. Exempel som kan dyka upp är när man söker vård, när man studerar, när man pratar med sin partner, med mera.

### KÖNSORD

I den här övningen går ni igenom olika ord för könsorganen, vilken laddning de har och i vilka sammanhang de brukar användas.

#### Instruktioner

Säg att ni nu ska prata om och se bilder av de delar av könsorganen man kan se. Rita en vulva på tavlan eller visa bilder (**nummer 26–28 i bilagan**). Säg att detta bara är ett eller några exempel på kön och att alla ser olika ut. Fråga om de känner till några ord för könet på svenska och skriv upp förslagen på tavlan. Åtminstone dessa är bra att få med:

**slida vagina vulva fitta snippa könsorgan underliv**

Diskutera sedan skillnader i betydelse och laddning mellan orden. Med vem passar det bra att använda vilka ord? Förslagsvis kan du säga att snippa är bra när man pratar med barn. Fitta å sin sida är ett laddat ord som kan väcka känslor, många tycker om det medan andra ser det som ett "fult" ord. Om du själv säger fitta kan det därför vara bra att nämna att du använder det som ett positivt ord.

Gå igenom några av namnen på de olika delarna: klitorisollon, förhud, blygdläppar, slida, slidkrans, urinrör, anal och könshår. Skriv orden på tavlan och gå igenom vilka funktioner delarna har. (Läs om anatomi i boken *Sexualundervisning på lättare svenska. Lärarhandledning och metoder* s. 76. Boken går att ladda ner gratis från RFSU:s hemsida.)

Rita eller visa sedan en bild på en penis (**nummer 29 i bilagan**) och gör samma sak här. Fråga om de känner till några svenska ord för hela könet och diskutera de olika ordens laddning. Få med åtminstone dessa:

**penis kuk snopp könsorgan underliv**

Gå sedan igenom de olika delarna: penis ollon, förhud, sträng, pung, urinrör, anal och könshår.

Fråga gärna deltagarna hur det ser ut på andra språk som de kan. Finns det många ord för könsorganen? Hur används de? Finns det ord ni tycker om? "Fula" ord? Ord som är bra när man pratar med barn?

Berätta vilka könsord du generellt kommer att använda i undervisningen och förklara varför.

Berätta att det finns olika sätt att förhålla sig till kroppen. Man kan vara cisperson eller transperson. Skriv upp orden på tavlan och förklara dem. Skriv därefter upp orden ”kvinna”, ”man”, ”ickebinär”. Förklara att det finns fler könsidentiteter än kvinna och man. En transperson kan identifiera sig som kvinna, man, ickebinär eller växla mellan dessa könsidentiteter eller ha flera könsidentiteter samtidigt.

För mer information om cispersoner och transpersoner, se *Sexualundervisning på lättare svenska. Lärarhandledning och metoder* s. 24–25.

### Att tänka på

Alla kvinnor har inte vagina och alla män har inte penis, använd därför anatomiska ord när du pratar om könsorganen. Undvik omskrivningar som ”kvinnans kön” och ”mannens kön”, även om filmen i nästa övning använder sådana uttryck.

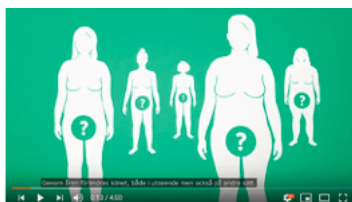
I grupper där majoriteten kommer från länder där omskärelse är mycket vanligt kan det vara bra att börja med att rita eller visa en bild av en omskuren vulva eller penis för att underlätta för deltagarna att relatera till undervisningen redan från början.

### Budskap

Man behöver olika ord för könsorganen och de olika delarna för att kunna prata om dem i olika sammanhang.

### Läs mer

Information om könsorganen hittar du i *Sexualundervisning på lättare svenska. Lärarhandledning och metoder*, s. 67–81.



### FILM: RFSU INFORMERAR OM FLICKANS OCH KVINNANS KÖNSORGAN

1. Fråga eleverna vilka könsorgan de tror folk har mest kunskap om: penis och punga eller klitoris, blygdläppar och slida? Fråga eleverna vad det kan bero på?
2. Berätta att ni tillsammans ska se filmer med information om könsorgan. Ni börjar med en film om klitoris, blygdläppar och slida. Filmen är gjord av teckningar. Det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.
3. Titta på filmen tillsammans.
4. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

### Diskussionsfrågor

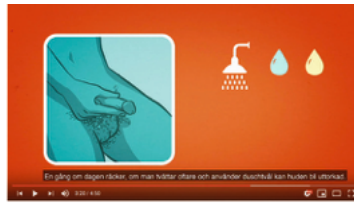
- *Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som de inte förstod eller som var särskilt intressant?*
- *Sammanfatta tillsammans:*
  - *Hur förändras könsorganet när flickan växer och kommer in i puberteten?*
  - *Vad händer med kvinnans könsorgan när hon blir upphetsad?*
  - *Varför ska man inte tvätta inuti slidan?*
- *Varför kan det vara bra att ha kunskap om kvinnors könsorgan?*
- *I vilken ålder tycker du att flickor eller kvinnor ska få kunskap om sitt könsorgan?*
- *Kan en person som blivit könsstympad fortfarande njuta av sex?*

### Viktigt att ta upp

- Få med ett sexuellt perspektiv på könet. Könet kan användas för njutning. Kvinnor kan njuta själva – genom onani, eller genom sex med en man eller kvinna.
- Kvinnor fortsätter att ha en sexualitet efter klimakteriet, alltså efter att de inte längre kan få barn.
- Poängtera att klitoris är den känsligaste delen av könet för personer med vulva.

### Här hittar du filmen

[rfsu.se/upos](https://rfsu.se/upos)



### FILM: RFSU INFORMERAR OM POJKENS OCH MANNENS KÖNSORGAN

1. Berätta att ni nu ska se en film med information om penis och pung. Filmen är gjord av teckningar. Det förekommer teckningar på nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

### Diskussionsfrågor

- *Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som de inte förstod eller som var särskilt intressant?*
- *Sammanfatta tillsammans:*
  - *Hur förändras könsorganet när pojken växer och kommer in i puberteten?*
  - *Vad händer med mannens könsorgan när han blir upphetsad?*
- *Varför kan det vara bra att ha kunskap om mäns könsorgan?*
- *I vilken ålder tycker du att pojkar eller män ska få kunskap om sitt könsorgan?*

- *I vilken ålder tycker du att pojkar och flickor ska få kunskap om varandras könsorgan?*

### Viktigt att ta upp

- Få med ett sexuellt perspektiv på könet. Könet kan användas för njutning. Män kan njuta själva – genom onani, eller genom sex med en man eller kvinna.
- Poängtera att ollonet är den känsligaste delen av könet för personer med penis.

### Här hittar du filmen

rfsu.se/upos

## PARA IHOP GLOSOR

Repetition hjälper elever att lära sig nya ord och processa information. Om ni har tid över i slutet av lektionen kan ni använda tiden för repetition. I det här fallet använder ni glosor för att gå igenom lektionens innehåll på nytt.

Har ni inte tid kan du istället lämna över gloslistan till eleverna. Berätta att de kommer behöva glosorna till den sista lektionen i temat, lektion nummer 13. Därför är det bra att spara glosorna.

### Instruktioner

Klipp isär glosorna från definitionerna. Para ihop elever. Låt den ena eleven ha glosorna, den andra eleven ha definitionerna. Be dem samarbeta med att para ihop ord och definition.

Avsluta övningen med att visa upp ett facit eller gå igenom orden tillsammans med eleverna.

## GLOSOR

<b>blygdläppar</b>	Hudveck som sitter utanpå kroppen runt slida, klitoris och urinrör. Det finns inre och yttre <i>blygdläppar</i> .
<b>cisperson</b>	Person vars könsidentitet och/eller könsuttryck överensstämmer med det kön som den fick vid födseln.
<b>fitta</b>	Kvinnors könsorgan. Ordet <i>fitta</i> beskriver hela könet, både de yttre och inre delarna.
<b>flytningar</b>	Det våta som kommer ur slidan för att hålla den ren och frisk.
<b>förhud</b>	Tunn hud som sitter över ollonet på en penis eller en klitoris.
<b>klimakterie</b>	Den period i livet då menssen upphör. Oftast i 50-årsåldern.
<b>klitoris</b>	En kroppsdel som tillhör fittan. Finns strax ovanför urinrörets mynning. <i>Klitoris</i> yttre del, <i>klitorisollonet</i> , är mycket känsligt för beröring.
<b>klitoris ollon</b>	Klitoris <i>ollon</i> är den del av klitoris som syns utanpå kroppen. Den är mycket känslig för beröring.

<b>kuk</b>	Mannens könsorgan. Uppfattas ofta som ett grövre ord än penis.
<b>könsidentitet</b>	Det kön man känner att man tillhör. <i>Könsidentitet</i> har ingenting med sexuell läggning att göra.
<b>könsstympning</b>	Att skära bort eller skada delar av en vulva. Ofta är det delar av klitoris som skadas eller skärs bort. Ibland skärs även inre och/eller yttre blygdläpparna bort och slidöppningen kan sys ihop. Det räknas som ett grovt brott mot de mänskliga rättigheterna och är olagligt i Sverige. Det är även olagligt att planera, försöka, förbereda eller föra bort en flicka eller kvinna till ett annat land för att göra detta. <i>Könsstympning</i> kallas ibland för kvinnlig <i>omskärelse</i> .
<b>mens</b>	Blod som rinner ur slidan från livmodern. Kommer regelbundet ungefär en gång i månaden från puberteten.
<b>ollon</b>	Del av penis. <i>Ollonet</i> sitter längst ut på penis skaft och är den känsligaste delen av penis.
<b>omskärelse</b>	Att skära bort hela eller delar av förhuden från penis. Ibland används även ordet <i>omskärelse</i> för kvinnlig <i>könsstympning</i> .
<b>penis</b>	Mannens könsorgan.
<b>pung</b>	En påse av hud som sitter under penis. I <i>pungen</i> finns testiklarna och bitestiklarna.
<b>snippa</b>	Ord för flickors könsorgan.
<b>snopp</b>	Ord för pojkars könsorgan.
<b>testikel</b>	Tillhör de inre könsdelarna om man har penis. <i>Testiklarna</i> finns i pungen. De producerar spermier och vissa hormoner.
<b>transperson</b>	Trans handlar om vilket kön man känner sig som och hur man vill uttrycka sitt kön. Trans har inget med sexualitet att göra. En transperson är till exempel en person som föddes med snippa, men identifierar sig som en man. Eller en person som föddes med snopp och identifierar sig som kvinna. Eller en person som varken känner sig som kvinna eller man.
<b>underliv</b>	Könsorgan, både penis och vagina kan kallas underliv.
<b>venusberg</b>	Det kulliga området ovanför blygdläpparna.

# SÄKRARE SEX

## LEKTION 7: Graviditet

### INLEDNING

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om graviditet.

### FÖRKLARA GRAVIDITET

#### Instruktioner

Fråga eleverna hur de skulle förklara graviditet för ett barn?  
Fråga sedan eleverna hur de skulle förklara graviditet för en tonåring?



Under tiden som eleverna pratar hjälper du dem genom att ställa följdfrågor, skriva ner stödord på tavlan och rita. Exempel på följdfrågor är: Var kommer ägget ifrån? *Var hamnar ägget efter att det smält ihop med spermien? Vad bestämmer om barnet får snippa eller snopp?*

I slutet av övningen bör du ha följande ord nedskrivna, med tillhörande bilder. Har eleverna gett dig ännu fler ord så är det bara bra.

ägg spermie livmoder äggstock äggledare testikel

När ni skapat en tillfredsställande förklaring kan du skriva följande ord på tavlan.

samlag assisterad befruktning

Förklara orden och berätta kort om rätten till assisterad befruktning som finns för olikkönade par, samkönade par och ensamstående.

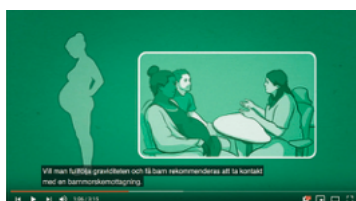
Berätta att det är förbjudet att diskriminera gravida i Sverige. En chef får alltså inte sparka en anställd för att den blivit gravid, och en skola får inte behandla en gravid elev sämre än andra elever.

#### Att tänka på

- Grunden för alla graviditeter är densamma: ett ägg och en spermie. Familjer kan däremot se olika ut. Synliggör olika familjebildningar så att eleverna ser att denna lektion är relevant oavsett sexuell orientering.

#### Budskap

Rätten till kunskap om reproduktion, och tillgången till reproduktiv hälsa, är till för alla.



### FILM: RFSU INFORMERAR OM GRAVIDITET

1. Berätta att ni nu ska titta på en film med information om graviditet. Berätta att det förekommer bilder på nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

#### Diskussionsfrågor

- Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
- Hur vet man att man är gravid? (Ta gärna fram ett graviditetstest och berätta hur det fungerar.)
- Vad bör man göra när man vet att man är gravid? Om man vill behålla barnet? Om man vill göra abort?
- Vad kan en blödning under graviditeten betyda? Vad ska man göra om man blöder under graviditeten?
- Vad gör man på en Barnmorskemottagning?
- Vad gör man på en Barnavårdscentral?
- Vad kan man göra om man har svårt att bli gravid?
- Vad kan man göra om man vill undvika att bli gravid? (Ni kommer att fördjupa er i preventivmedel i nästa lektion. I denna övning räcker det med att komma fram till två svar: att de flesta sexuella handlingar inte kan leda till graviditet alls, och att samlag i slida kan bli säkrare med preventivmedel.)

#### Viktigt att ta upp

- Det tar olika lång tid för olika personer att bli gravida. Om man har svårt att bli gravid så har man rätt att få hjälp med det på sjukhuset.
- Det går alldeles utmärkt att ha sex under graviditeten – så länge man själv vill det.
- Det går inte att påverka könet på barnet – varken genom hur man har sex, kost, eller annat.

#### Här hittar du filmen

[rfsu.se/upos](https://rfsu.se/upos)

### ORDLISTA

I mån av tid kan ni göra den här övningen för att repetera det ni har gått igenom på lektionen. Den går utföra på två olika sätt, beroende på klassens språknivå.

## Instruktioner

Dela in eleverna i grupper.

Dela ut en lista på ord som du anser vara relevanta från filmen ni just sett. Till exempel kan du välja några av dessa ord:

ägglossning spermier preventivmedel graviditet utlösning  
mens graviditetstest abort barnmorskemottagning foster  
förlossning missfall

Grundläggande nivå: Eleverna turas om att förklara var orden betyder för varandra. Om det är svårt får eleverna i gruppen hjälpas åt så att orden får en tydlig innebörd.

Avancerad nivå: Grupperna ska skriva förklaringar till orden, ungefär som om de skrev en ordbok. Förklaringarna ska vara skrivna så att andra personer kan förstå vad orden betyder.

Pausa uppgiften efter ett tag och fråga om någon grupp har svårt att definiera något ord. Om en annan grupp lyckats väl med det ordet kan grupperna låna ut personer till varandra för att hjälpa till att lösa uppgiften.

Avsluta med att låta varje grupp läsa upp en definition som de tycker blev särskilt lyckad.

En variant som går att göra fortare är att enbart dela ut ett ord till varje grupp.

## GLOSOR

<b>abort</b>	När en gravid person inte vill ha barn kan personen göra <i>abort</i> på sjukhuset. Efter aborten är man inte gravid längre.
<b>adoption</b>	När en eller flera personer tar över vårdnaden av ett barn. Den eller de blir då förälder eller föräldrar till barnet.
<b>assisterad befruktning</b>	När vården erbjuder hjälp till en person eller ett par som vill bli gravida men som inte kan bli det utan hjälpen. Exempel på <i>assisterad befruktning</i> är insemination och IVF.
<b>barnmorska</b>	Arbetar med förlossningsvård, mödrahälsovård och sexual-, preventivmedels- och abortrådgivning.
<b>barnmorske-mottagning</b>	En mottagning dit man går när man är gravid och som erbjuder hälsovård och kontroller under hela graviditeten. Kallas även <i>Mödravårdscentral</i> eller <i>MVC</i> .
<b>befruktning</b>	När en spermie och ett ägg möts i äggledaren. De kan då utvecklas till ett embryo som fastnar i livmoderväggen.

<b>embryo</b>	Ett <i>embryo</i> skapas när ägg och spermie har mötts och ägget har befruktats. Det finns i livmodern när man är gravid och kan utvecklas till ett foster.
<b>foster</b>	Ett <i>foster</i> är ett embryo som har växt inne i livmodern i nio veckor när man är gravid.
<b>förlossning</b>	En <i>förlossning</i> är när ett barn föds. <i>Förlossningen</i> kan ske vaginalt – genom slidan – eller genom kejsarsnitt.
<b>gravid</b>	Att ha ett foster i livmodern som finns i magen. En <i>graviditet</i> varar vanligtvis i nio månader.
<b>infertil</b>	När en person inte kan bli gravid och/eller göra någon annan gravid.
<b>inseminering</b>	Att på medicinsk väg placera sperma in i livmodern för att en person ska bli gravid.
<b>IVF</b>	Att låta en spermie och ett ägg befrukta varandra utanför livmodern, för att sedan föra in embryot i livmodern.
<b>livmoder</b>	En del av vaginan som sitter inuti kroppen, i magen. Här befinner sig fostret under en graviditet.
<b>mens</b>	Blod som rinner ur slidan från livmodern. Kommer regelbundet ungefär en gång i månaden från puberteten.
<b>missfall</b>	När en graviditet avbryts av kroppen innan barnet har fötts.
<b>samlag</b>	Att ha sex. <i>Samlag</i> innebär sex där en penis penetrerar eller omsluts av en slida eller anal.
<b>sperma</b>	Vätskan som finns i utlösning från en penis och som innehåller spermier.
<b>utlösning</b>	När sperma eller något vått kommer ur penis, ofta i samband med orgasm. Ett annat ord är sats. <i>Utlösning</i> är också när det kommer vått från urinröret i vaginan.
<b>ägglossning</b>	<i>Ägglossning</i> beskriver förloppet då ett ägg åker från äggstocken genom äggledarna mot livmodern.
<b>äggstock</b>	Inre könsdel hos personer med livmoder. Det finns två <i>äggstockar</i> . Här finns anlag till ägg.

## LEKTION 8: Preventivmedel och abort

### INLEDNING

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om att undvika graviditet.

### CLARA OCH TIAGO - SÅ BLIR DE INTE GRAVIDA

Med utgångspunkt i ett exempel om paret Clara och Tiago ger denna övning kunskap om hur man kan ha sex och samtidigt undvika en oönskad graviditet, både med hjälp av preventivmetoder och genom att ha sex på andra sätt än slidsamlag. Övningen tar även upp de osäkra preventivmetoderna avbrutet samlag och "säkra perioder" liksom graviditetstest och abort. Det finns också utrymme att diskutera delat ansvar och kommunikation när det gäller preventivmedelsanvändning.

### Instruktioner

Berätta om de fiktiva personerna Tiago och Clara:

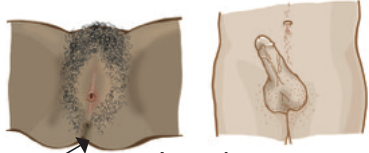

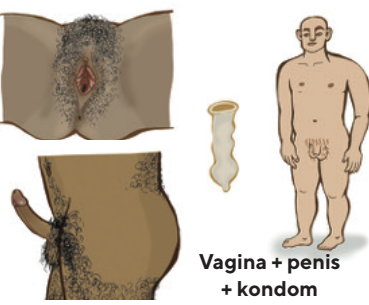






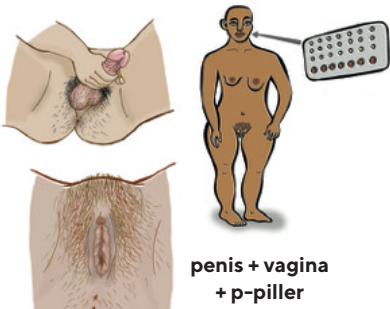



Clara och Tiago är gifta och har barn. De har pratat om att de inte vill ha fler barn, men de vill fortsätta ha sex.  
Vad kan de göra?

Lägg ut bilder på golvet med olika sexpraktiker med och utan preventivmetoder (**nummer 30–47 i bilagan**).

Dela in klassen i par som får välja varsin bild som visar ett sätt som Clara och Tiago kan ha sex på utan att bli med barn. Var tydlig med att flera av alternativen kan leda till graviditet.

Efter att paren pratat ihop sig får de berätta för klassen varför Tiago och Clara inte skulle bli med barn om de valde deras alternativ. Det kan handla om att förklara att spermier och ägg inte möts när man har analsex eller oralsex, eller att förklara hur man kan ha slidsamlag utan att bli gravid genom att använda spiral eller något annat preventivmedel.

Fyll i med relevanta fakta och gå även igenom de bilder som inte blivit valda. För tydlighetens skull, skriv "Clara blir inte gravid" respektive "Clara kan bli gravid" på tavlan och placera bilderna under rätt rubrik. På nästa sida ser du ett facit.

Clara blir inte gravid	Clara kan bli gravid
 <p>anal + penis</p>  <p>mun + penis</p>  <p>Vagina + penis + kondom</p>	 <p>vagina + penis</p>  <p>avbrutet samlag</p>
 <p>vagina + hand</p>  <p>hand + penis</p>  <p>penis + vagina + spiral</p>	 <p>penis + vagina + "säkra perioder"</p>
 <p>penis + vagina + p-pill</p>  <p>tunga + vagina</p>  <p>dildo + vagina</p>	 <p>← Under Clara blir inte gravid hamnar även de andra preventivmetoderna: p-ring, p-stav, p-spruta, p-plåster, sterilisering och pessar med spermiedödande medel. Hit hör även övriga sexpraktiker (olika former av smeksex, gnidsex och munsex).</p>

Berätta sedan fortsättningen på historien:

Clara och Tiago har nu haft sex med penis i slida utan preventivmedel. De vill fortfarande inte ha barn. Vad kan de göra nu?

Berätta vilka möjligheter Clara och Tiago har i sin situation. Ta upp akut-p-pill, graviditetstest och abort. Du får gärna visa akut-p-pill, eller ta hjälp av **bild 48 i bilagan**.

Diskutera avslutningsvis vikten av att prata med varandra om hur man vill skydda sig mot oönskad graviditet. Är det lätt eller svårt att prata om, och varför då? Hur kan man ta upp frågan på ett bra sätt med en partner? Tar män och kvinnor samma ansvar för preventivmedel?

### Att tänka på

- Det är lätt hänt att i undervisning om preventivmedel utgår från att alla är heterosexuella och har slidsamlag, eftersom denna information inte rör samkönad sexualitet eller andra sexpraktiker. Därför kan man inledningsvis säga att denna kunskap är extra viktig för dem som har eller kommer att ha sex med personer av annat kön.
- Om du behöver förenkla informationen på grund av begränsade svenskkunskaper eller tidsbrist är följande bilder i övningen viktigast att ha med: vaginalsamlag, oralsex med penis, analsamlag, avbrutet samlag, ”säkra perioder”, p-piller, spiral, kondom, akut-p-piller och abort, samt sterilisering.
- Uppdelningen mellan Clara blir inte gravid och Clara kan bli gravid är förenklad. Nämn att ingen preventivmetod är helt säker, men risken att bli gravid är mycket liten vid samtliga preventivmetoder som rekommenderas här.
- Betona att det alltid är bådass ansvar att skydda sig mot oönskad graviditet.
- Denna övning fokuserar på graviditet men om man har olikkönat sex behöver man förhålla sig till graviditet och könssjukdomar samtidigt. Betona att kondom (och femidom) är det enda preventivmedlet som skyddar mot båda. Ibland kan man behöva klargöra att exempelvis p-piller inte skyddar mot könssjukdomar. Säg även att det är viktigt att båda testar sig för könssjukdomar om man i en relation vill sluta använda kondom för att börja med en annan preventivmetod eller försöka bli med barn.

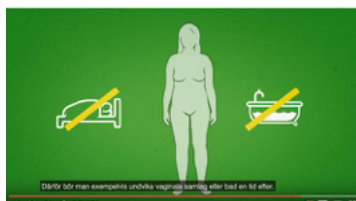
### Budskap

Vi har alla rätt att bestämma om eller när vi vill bli föräldrar.

Vi har alla rätt till kunskap om hur man kan bli gravid respektive undvika oönskad graviditet.

### Läs mer

Att arbeta med reproduktiva rättigheter, s. 147 i Sexualundervisning på lättare svenska. Lärarhandledning och metoder.



### FILM: RFSU INFORMERAR OM ABORT

1. Berätta att ni ska börja med att titta på en film med information om abort. Berätta att det förekommer bilder på nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

**Diskussionsfrågor**

- Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som vad oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
- Vad är en abort?
- Hur går en abort till?
- Vad säger lagen i Sverige om abort? Varför tror ni att lagen ser ut som den gör?
- Påverkar en abort ens möjligheter att bli gravid senare i livet?
- Vad kan man behöva tänka på efter en abort?
- Vad kan det finnas för skäl till att man vill göra en abort?
- Vart kan man vända sig om man funderar på/vill göra abort?
- Hur kan man stötta en person i sin närhet som funderar på att göra en abort, men vars partner inte vill det?

**Viktigt att ta upp**

- Det är inte farligt att genomgå en abort, och en abort påverkar inte ens förmåga att bli gravid senare i livet.
- Det är den som är gravid som har rätt att fatta beslut om en abort. Det spelar ingen roll om man är singel, i ett förhållande eller gift – ens partner får oavsett inte fatta beslutet åt en.
- Man kan känna på olika sätt inför och efter en abort – vissa tycker att det är jobbigt, medan andra mest känner en lättnad.

**Här hittar du filmen**

[rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos)

## GLOSOR

<b>abort</b>	När en gravid person inte vill ha barn kan personen göra <i>abort</i> på sjukhuset. Efter aborten är man inte gravid längre.
<b>akut-p-piller</b>	En tablett som kan tas akut, alltså tre till fem dagar efter ett oskyddat vaginalt samlag för att förhindra en önskad graviditet.
<b>avbrutet samlag</b>	När man vid vaginalt samlag avbryter penetrationen innan penisen får utlösning och låter utlösningen hamna utanför slidan.
<b>graviditetstest</b>	Ett test man kan göra för att få veta om man är gravid. Man gör testet genom att kissa på en mätsticka.
<b>kondom</b>	Ett preventivmedel som är gjort av gummi. Det sätts på penisen för att förhindra överföring av könssjukdomar och önskad graviditet.
<b>p-piller</b>	Tabletter som en person med livmoder tar en gång om dagen som förhindrar graviditet. Det finns olika sorters p-piller.
<b>preventivmedel</b>	Ett preventivmedel används för att förhindra graviditet för de som vill ha sex med penis i vagina. Exempel på preventivmedel är kondom, p-piller eller spiral.
<b>p-ring</b>	En mjuk plastring som sätts in i slidan. P-ringen känns inte när den sitter inne i slidan och förhindrar graviditet.
<b>p-stav</b>	En mjuk plaststav som sätts in under huden på överarmen på en person med livmoder och förhindrar graviditet.
<b>spiral</b>	Spiral är ett slags preventivmedel som förs in genom slidan på en person med livmoder. Det finns två sorters spiral; hormonspiral och kopparspiral.
<b>sterilisering</b>	En operation som gör att en person inte längre kan bli gravid eller göra någon gravid.
<b>säkra perioder</b>	Säkra perioder innebär att man har sex under de perioder då risken för befruktning är liten.

## LEKTION 9: Könssjukdomar och testning

### INLEDNING

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om könssjukdomar.



### FILM: RFSU INFORMERAR OM KÖNSSJUKDOMAR

Innan du utför denna övning bör du som lärare ta reda på vilka mottagningar som erbjuder testning och behandling av könssjukdomar i närheten.

1. Berätta att ni ska börja med att titta på en film med information om könssjukdomar. Berätta att det förekommer bilder på nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

#### Diskussionsfrågor

- Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Rita två könsneutrala kroppar på tavlan, den ena sedd framifrån och den andra sedd från sidan. Markera tillsammans var på kroppen slemhinnorna finns (munnen/svalget, analen och könsorganet).
- På vilka sätt kan en könssjukdom överföras från en person till en annan?
- Skriv ner följande scenarion på tavlan och diskutera tillsammans om det finns risk att de kan överföra klamydia.  
 Kön + kön (ja) Kön+hand (nej) Kön + mun (nej om munsex utförs på vulva, ja om munsex utförs på penis. Om penisen vidrör svalget, eller om personen får utlösning i munnen kan könssjukdomar spridas vidare.) Mun + mun (nej) Anal + kön (ja) Anal + mun (nej)
- Förklara att sexet kan bli säkrare genom att använda kondom. Vid samlag i analen behövs förutom kondom också glidmedel. Visa gärna upp en kondom och en glidmedelsförpackning, eller sätt upp **bilderna nr 49 och 50 från bilagan på tavlan**.
- Hur kan man veta att man har en könssjukdom?
- Vart kan man vända sig för testning och behandling? Fyll i med egna förslag och skriv upp dessa platsers namn på tavlan.
- Förklara att testning också är ett sätt att göra sex säkrare. Gå tillbaka

till scenarierna ni nyss arbetat med. I vissa fall går det inte att använda kondom, till exempel om två kvinnor har sex genom att gnida kön mot kön. Men genom att testa sig kan de fortsätta ha sex med varandra utan att oroa sig för klamydia.

- Det finns flera lagar i Sverige som berör könssjukdomar – vilka av dessa kommer ni ihåg från filmen (rätt till gratis testning och behandling, informationsplikt)?

### Viktigt att ta upp

- Det går inte att se på en person om den har en könssjukdom eller inte, och det har inte med t.ex. intimhygien att göra.
- Det enda sättet att säkert veta om man har en könssjukdom är genom att testa sig, och många könssjukdomar är symptomfria.
- Könssjukdomar överförs inte genom kyssar, kramar, att dela mat eller toalett med någon annan.
- Det finns många sätt man kan ha säkrare sex på, och man har rätt att själv välja att man t.ex. vill använda kondom.
- Det är olagligt att diskriminera någon som har en könssjukdom, och ens hiv-status har ingen negativ inverkan på ens asylärende.

### Här hittar du filmen

[rfsu.se/upos](http://rfsu.se/upos)



## VIC OCH JODY – TANKAR OM TESTNING I EN PARRELATION

Olika föreställningar, normer och känslor kan hindra människor från att testa sig och från att prata med sin/sina partner om STI (könssjukdomar) och testning. Den här övningen är ett sätt att arbeta med dessa. Övningen utgår från historien om Vic och Jody som är tillsammans och tänker olika om testning.

### Instruktioner

Kopiera upp bilderna 51–54 i bilagan. Be eleverna sitta tre och tre och dela på dessa bilder. Börja med att låta dem läsa den första bilden. Berätta sedan historien om Jody och Vic:

*Vic och Jody är gifta sedan några år. De har inte testat sig för hiv eller andra könssjukdomar. En dag går de på stan och ser en affisch där det står "Har du testat dig?"*

*Vic blir orolig och tänker: "Hjälp! Kan jag ha hiv?"*

*Jody tänker däremot: "Jag är gift och har bara sex med Vic så jag kan inte ha hiv". Jody tänker att det bara är personer som har sex med många som har könssjukdomar.*

*Vic vill att de testar sig tillsammans men tycker att det känns svårt att fråga.*

Deltagarna ska nu ta ställning till hur de tror att historien avslutas och diskutera varför. Läs de tre kvarvarande bilderna tillsammans. Förklara att det här är tre möjliga alternativ på slutet på berättelsen, men det kan finnas fler. Var tydlig med att det inte finns något rätt eller fel svar på hur berättelsen slutar.

Låt grupperna diskutera alternativen och välja sitt slut eller hitta på ett annat slut.

Fråga vilka grupper som valde slutet "Vic frågar Jody om de kan testa sig tillsammans." Be dem räkna upp handen. Ställ följdfrågor till eleverna.

- *Vad kan Vic säga till Jody för att Jody ska testa sig med Vic?*
- *Vad svarar Jody?*
- *Varför kan det vara bra att testa sig tillsammans?*

Fråga vilka grupper som valde slutet "Vic testar sig. Vic pratar inte med Jody om testning." Be dem räkna upp handen. Ställ följdfrågor till eleverna.

- *Varför testar sig Vic ensam?*
- *Varför vågar inte Vic prata med Jody om testning?*

Fråga vilka grupper som valde slutet "Vic pratar inte med Jody om testning. Vic testar sig inte." Be dem räkna upp handen. Ställ följdfrågor till eleverna.

- *Varför vågar inte Vic prata med Jody om testning?*
- *Varför testar inte Vic sig?*

Fråga vilka grupper som valde att hitta på ett eget slut på berättelsen?

- *Vad tror ni att Jody och Vic gör? Varför då?*

Ta sedan övningen ett steg vidare genom att prata om vad som kan hända om Vic ensam eller tillsammans med Jody går och testar sig och

det visar sig att Vic har hiv eller någon annan STI. Ta upp behandling men öppna även för samtal om hur Vic kan göra i sin relation:

- *Hur kan Vic berätta för sin partner? Hur tror ni att det känns för*
- *Vic? Är det lättare eller svårare för att de är gifta?*
- *Vad tror ni att Jody säger eller gör när Vic berättar?*
- *Hur kan de nu ha sex tillsammans?*

Nämn smittspårning, informationsplikt och repetera olika Vic och Jody kan ha säkrare sex på. Nämn även att risken att överföra hiv till någon annan är mycket liten om man svarar bra på behandling.

### Att tänka på

- Jody och Vic är könsneutrala namn, så det framgår inte om det är ett samkönat eller olikkönat par och i så fall vem som är vem. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta kan du säga att de kan bestämma kön själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.
- Det är viktigt att ta tankar och känslor som gör att människor inte testar sig eller pratar om STI med sin/sina partner på allvar. Argumentera inte emot utan bekräfta de invändningar som deltagarna nämner. För därefter in samtalet på fördelarna med att testa sig och att kommunicera om STI.
- Betona vikten av att testa sig även om man lever i en parrelation eftersom man inte kan veta om man själv eller partnern haft med sig en STI in i relationen, eller om partnern haft sex utanför relationen.
- Om negativa attityder gentemot personer som lever med hiv uttrycks i klassen, bemöt dem och betona allas rätt och möjlighet att ha sex och relationer, oavsett hivstatus (så länge det är ömsesidigt, som alltid).

### Budskap

Det är viktigt att testa sig om man har haft oskyddat sex, även om man har en fast relation, för att få behandling i tid och för att undvika att överföra könssjukdomar till sin/sina partner.

Det är viktigt att prata med sin/sina partner om STI och testning.

Det kan finnas många rimliga anledningar till att det känns svårt att testa sig för STI eller prata med sin/sina partner om STI och testning.

### GLOSOR

<b>anal</b>	Öppningen in i rumpan. Kallas även <i>anus</i> .
<b> analsex</b>	Att ha sex runt eller i analen, till exempel med fingrar, tunga, en sexleksak eller penis.
<b>glidmedel</b>	En kräm som kan användas vid sex för mer glid som gör sex skönare. Kan sättas på penis, i slidan och analen.
<b>gnidsex</b>	Att ha sex genom att gnida eller trycka sitt könsorgan mot någon annans könsorgan eller annan kroppsdel.

<b>herpes</b>	<i>Herpes</i> är en könssjukdom som man kan få på munnen och på underlivet. <i>Herpes</i> kan ge små blåsor och sår som kan klia, sticka och göra ont.
<b>hiv</b>	Ett virus som påverkar immunförsvaret. Det vanligaste sättet att få hiv är genom samlag utan kondom.
<b>informationsplikt</b>	En förhållningsregel som gäller den som har en könssjukdom, till exempel hiv, klamydia eller gonorré, att berätta om könssjukdomen för någon den ska ha sex med. Läkare förordnar informationsplikten men kan också lyfta bort den i vissa fall.
<b>klamydia</b>	<i>Klamydia</i> är en könssjukdom som ofta inte känns i kroppen men som kan ge sveda när man kissar, flytningar från slidan eller urinröret.
<b>kondom</b>	Ett preventivmedel som är gjort av gummi. Det sätts på penis för att förhindra överföring av könssjukdomar och oönskad graviditet.
<b>könssjukdom</b>	En infektion som en person kan få av att ha oskyddat sex med en annan person som har en <i>könssjukdom</i> .
<b>monogam relation</b>	En relation där de som ingår i relationen har kommit överens om att inte ha sexuella eller romantiska kontakter med personer utanför relationen.
<b>oralsex</b>	Att ha sex med munnen genom att kyssa, slicka eller suga på någon annans könsorgan eller anal. Kallas även <i>munsex</i> .
<b>slemhinna</b>	Tunn och blöt hud som finns där vi har kroppsöppningar – till exempel i slidan, urinröret, analen, munnen och under förhuden.
<b>smeksex</b>	Att ha sex genom att ta på varandras könsorgan eller kroppar med händerna.
<b>smittskyddslagen</b>	En lag som ska hindra att vissa sjukdomar, som till exempel klamydia, gonorre, hiv och syfilis, från att spridas. <i>Smittskyddslagen</i> säger att alla har rätt att testa sig gratis för könssjukdomar, och att de som har en infektion ska få gratis behandling. Den anger även statens ansvar vad gäller förhindrandet av spridning.
<b>smittspårning</b>	En person som testat positivt för vissa infektioner, exempelvis klamydia eller hiv ska berätta för sjukvårdspersonal vilka man haft sex med så att personer som eventuellt bär infektionen har möjlighet att testa sig.
<b>säkrare sex</b>	Sex med kondom eller sex på ett sätt som ger liten eller ingen risk att överföra könssjukdomar.
<b>testa sig /testning</b>	Att ta prov från munnen, slidan och analen för att ta reda på om man har en könssjukdom. Prover tas också genom urinprov och blodprov.
<b>öppen relation</b>	En relation där de som ingår i relationen har kommit överens om att ha sexuella eller romantiska kontakter med personer utanför relationen.

# LUST

## LEKTION 10: Lust och njutning

### INTRODUKTION

Berätta att ni fortsätter med temat sexualitet och hälsa. Den här lektionen ska handla om lust. Skriv ordet "lust" på tavlan och definiera det tillsammans med eleverna.

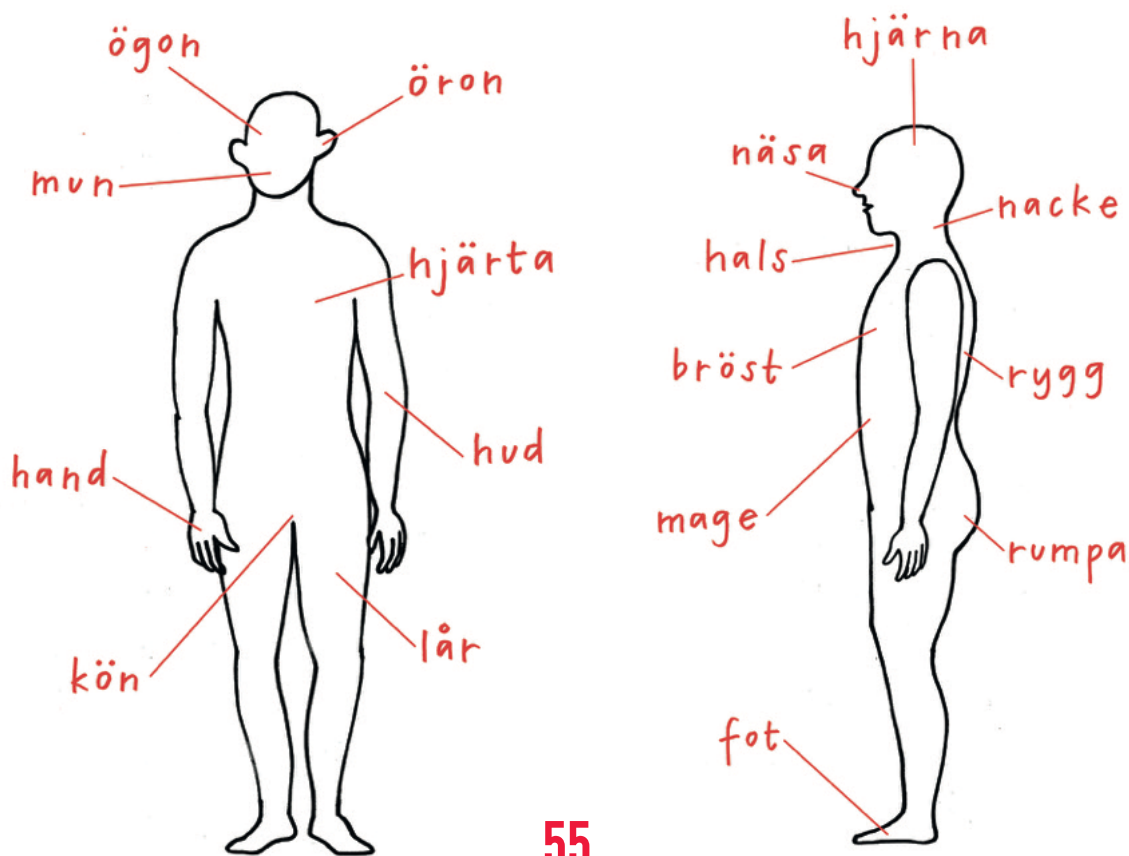
### LUST I HELA KROPPEN

Ett bra och könsneutralt sätt att introducera temat kropp, lust och sex är att prata om hur hela kroppen kan vara betydelsefull för sexualiteten.

#### Instruktioner

Rita en könsneutral figur på tavlan, sedd framifrån och från sidan (eller använd bild nummer 55 i bilagan). Fråga gruppen vilka kroppsdelar som kan vara viktiga när det gäller sex och lust. Bekräfta och skriv upp alla deras förslag, med pilar till figurens olika kroppsdelar, och be dem berätta vilken roll de kan spela för sexualiteten. Exempelvis att huden kan vara skön att smeka eller kyssa och att ögonen kan vara viktiga genom att man kan bli kåt av att se någon eller något.

På bilden ser du ett exempel på hur övningen kan bli.



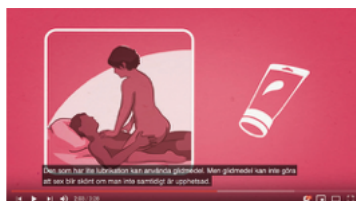
### Att tänka på

- Gör inte skillnad mellan kön i denna övning. Utgå från en universell kropp och lyft att det finns stora individuella skillnader i vad som kan väcka ens lust. Framhåll att man får prova sig fram.
- Den allra viktigaste kroppsdelens när man har sex är hjärnan.

### Budskap

Hela kroppen kan vara viktig för sexualiteten.

Alla har rätt att njuta sexuellt av sin kropp på sätt som man själv gillar.



### FILM: RFSU INFORMERAR OM LUST OCH NJUTNING

1. Berätta att ni ska titta på en film med information om lust och njutning. Berätta att det förekommer bilder på nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

### Diskussionsfrågor

- Be deltagarna att sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
  - Vad händer i kroppen när man blir upphetsad? (rita på tavlan eller använd **bilderna 56 och 57 i bilagan**)
  - Vad är klitoris? (ta gärna fram en klitorismodell och berätta mer om klitoris funktion) (**bild 61 i bilagan**)
  - Vad är en orgasm? (skilj mellan orgasm och utlösning)
- Hur vet man vad man själv tycker känns skönt och upphetsande?
- Onani (att ha sex med sig själv) är det vanligaste sättet att ha sex på. Det är ett bra sätt att lära känna sin egen kropp och njutning på. Ändå finns de som är rädda för onani eller oroar sig för onani. Vad oroar de sig för?
- Kan det kännas olika lätt/svårt att uttrycka sin lust till t.ex. en partner?

### Viktigt att ta upp

- Lust och njutning ska vara en central del av sex – om sex inte känns bra, gör ont, eller om man känner sig pressad har man alltid rätt att avbryta eller säga nej till sexet.
- Onani är den vanligaste sexpraktiken, och det är helt ofarligt att onanera.
- Det finns ingen skillnad mellan män och kvinnor vad gäller förmågan att känna lust.

**Läs mer**

För information om upphetsning, utlösning och orgasm, se *Sexualundervisning på lättare svenska. Lärarhandledning och metoder*, s.75–79.

**SEXUELL ORIENTERING**

I den här övningen går ni igenom olika ord för sexuell orientering och diskuterar deras laddning och i vilka sammanhang de används.

**Instruktioner**

Berätta att människor attraheras av olika kroppar och personer. För att prata om detta används orden sexuell orientering, eller sexuell läggning.

Skriv upp följande ord på tavlan:

bisexuell  
heterosexuell  
homosexuell  
queer  
asexuell  
bög  
gay  
flata  
strejt/straight  
lesbisk

Fråga om några av orden betyder ungefär samma sak och dra linjer mellan dem.

Gå sedan igenom vad varje ord betyder. Fråga vilken laddning orden har och i vilka sammanhang de kan användas.

Avsluta med att berätta att heterosexualitet, homosexualitet och bisexualitet nämns i diskrimineringslagen. Det är alltså förbjudet att diskriminera mot personer på grund av deras sexuella orientering.

Gå vidare med att förklara att ord om könstillhörighet och ord om sexuell orientering är två olika saker. Om ni haft Lektion 6: Könsorganen har ni redan pratat om orden cisperson och transperson. Skriv upp orden på tavlan, avses från orden om sexuell orientering och repetera deras innebörd. Berätta att oavsett om man är cisperson eller transperson kan man ha de tidigare nämnda sexuella orienteringar.

**Att tänka på**

- Ord som bög och flata används av vissa som svärord. Samtidigt används orden flitigt av hbtq-personer och hbtq-organisationer som vill att orden ska ha en positiv innebörd. Ordens laddning kan alltså bero på sammanhanget.
- Om någon säger att heterosexuell betyder ”normal”, ställ frågor om detta eller säg att samtliga dessa orienteringar är normala och lika mycket värda.

**Budskap**

Det finns många sätt att vara sexuell på. Denna mångfald är välkommen i klassrummet.

## GLOSOR

<b>bisexuell</b>	En <i>bisexuell</i> person som blir kär i och/eller vill ha sex med personer oavsett kön.
<b>bög</b>	Ett vanligt ord för homosexuell man.
<b>cisperson</b>	Person vars könsidentitet och/eller könsuttryck överensstämmer med det kön som den fick vid födseln.
<b>flata</b>	<i>Se lesbisk.</i>
<b>försats</b>	Det våta som kan komma ur en penis när en person är kåt men som inte är utlösning.
<b>heterosexuell</b>	En <i>heterosexuell</i> person blir kär i, och/eller vill ha sex med en person av motsatt kön.
<b>HBTQ</b>	Förkortning för homosexuell, bisexuell, transperson och queer.
<b>homosexuell</b>	En <i>homosexuell</i> man blir kär i och/eller vill ha sex med män. En <i>homosexuell</i> kvinna blir kär i och/eller vill ha sex med kvinnor.
<b>kåt</b>	En känsla i kroppen att man vill ha sex, med sig själv eller med någon annan.
<b>lesbisk</b>	Ett vanligt ord för en homosexuell kvinna. Kallas även <i>flata</i> .
<b>lubrikation</b>	Det våta i slidan som uppstår när en person är kåt och känner sexlust.
<b>onanera</b>	Att ha sex med sig själv. Vid <i>onani</i> är det vanligt att man smeker på eller runt könsorganet, analen eller andra delar av kroppen.
<b>orgasm</b>	En känsla som kan komma vid sex med andra eller med sig själv. Känslan gör att musklerna drar ihop sig kring könet.
<b>queer</b>	En <i>queer</i> person ifrågasätter heteronormen. Det kan gälla sexuell läggning, könsidentitet eller hur man vill bilda relationer med andra. Begreppet har många betydelser.
<b>sex</b>	Att göra något som känns skönt. Sex kan man ha med sig själv eller med andra personer. Att smekas eller ha samlag är några exempel.
<b>sexuell läggning/ sexuell orientering</b>	Ord som beskriver vilket kön personen som man blir kär i och/eller vill ha sex med har. <i>Sexuell läggning</i> kan till exempel vara heterosexualitet, bisexualitet och homosexualitet.
<b>stånd</b>	När penis eller klitoris fylls med blod, blir hårda, växer och reser sig. Kallas även <i>erektion</i> .

<b>transperson</b>	Trans handlar om vilket kön man känner sig som och hur man vill uttrycka sitt kön. Trans har inget med sexualitet att göra. En transperson är till exempel en person som föddes med snippa, men identifierar sig som en man. Eller en person som föddes med snopp och identifierar sig som kvinna. Eller en person som varken känner sig som kvinna eller man.
<b>upphetsad</b>	En känsla i kroppen att man vill ha sex, med sig själv eller med någon annan.
<b>utlösning</b>	När sperma eller något vått kommer ur penis, ofta i samband med orgasm. Ett annat ord är sats. <i>Utlösning</i> är också när det kommer vått från urinröret i vaginan.

# ÖMSESIDIGHET

## LEKTION 11: Ja och nej

### INTRODUKTION

Börja lektionen med att berätta att temat om sexualitet och hälsa fortsätter och att ni idag ska prata om att rätten att säga ja och nej till sex. Alla människor har rätt att välja om de vill säga ja eller nej till sex.

### TANKEKARTA OM BRA SEX

Den här övningen syftar till att få eleverna att tänka på vad som gör att sex blir bra. Övningen är en bra ingång till samtal om lust och ömsesidighet.

#### Instruktioner

Skriv "Bra sex" stort på tavlan. Fråga eleverna vad det är som gör att sex blir bra.

Exempel på vad som kan dyka upp: Båda vill, båda bryr sig om varandra, båda njuter, säkrare sex, känslor, attraktion.

#### Att tänka på

- Vi är ofta mer vana att prata om dåligt sex, eftersom det ofta förekommer varningar om dåligt och farligt sex i nyheter, myndighetstexter och i läroböcker. Om en elev börjar prata om dåligt sex, be eleven berätta vad som vore motsatsen till detta negativa.
- Många ser sin egen lust som bra, men andras lust som avvikande. Försök därför koppla allmänna termer om bra sex till många olika slags praktiker. Du kan till exempel lyfta hur dessa exempel gestaltas i både olikkönade och samkönade sexuella förhållanden, eller hur vissa av dessa exempel kan uppstå både i fasta relationer och i korta sexuella möten.
- Om elever pratar om olika sexpraktiker som bra eller dåliga – till exempel kanske en elev säger att analsex är dåligt medan slidsamlag är bra – poängtera då att det viktiga inte är hur man har sex utan att sexet är ömsesidigt.

#### Budskap

Lust och bemötande påverkar om sex känns bra.

Olika sätt att ha sex och olika relationsformer är varken bättre eller sämre än varandra. Grundläggande är istället att ha ömsesidigt sex.

### HANDDANSEN

Detta är en icke-verbal kommunikationsövning som fungerar som isbrytare samtidigt som deltagarna får öva på att känna in andras signaler och samspele kroppsligt med andra.

### Instruktioner

Låt deltagarna stå två och två mitt emot varandra medan de håller upp händerna framför sig. Nu ska de ”dansa” med händerna, som hela tiden ska vara nära den andras händer men utan att krocka.

Om en person flyttar handen åt höger ska den andra flytta med om den vill – men om den inte vill ska den stanna kvar och då måste den andra flytta tillbaka sin hand. Båda styr alltså samtidigt. Låt

dem fortsätta ett tag, och be dem sedan att byta par, så att varje person får prova på att ”handdansa” med ett par olika personer.

Diskutera sedan: Var det lätt eller svårt? Även om detta inte har med sex att göra, kan leken vara likt sex på något sätt? Prata om att stor del av vår kommunikation sker utan ord. Det sker i klassrummet, med vänner och i arbetet, men även när man har sex med någon. Att fundera över hur man läser andra personers kroppsspråk är en viktig del av att förstå vad personer menar och vad de vill. I sex är det särskilt viktigt att man läser av andras kroppsspråk för att ta reda på vad den andra vill. Ingen ska behöva vara med om något som den inte vill.

### Budskap

Man kan visa ja och nej på många sätt, både med kroppen och med ord.

Det är viktigt att kunna förstå och respektera ett nej.

Det är positivt att kunna uttrycka sitt ja, alltså att lära sig uttrycka sin vilja.

## JA- OCH NEJ-SIGNALER

För att kunna förebygga övertramp och övergrepp är det viktigt att på ett konkret sätt prata om kroppslig och verbal kommunikation i sexuella möten. Hur kan man visa och förstå ett ”ja, fortsatt så” respektive ett ”nej, det här känns inte bra”?

### Instruktioner

Rita en helkroppsfigur på tavlan och fråga deltagarna:

När man kysser eller har sex med någon, hur kan man visa att man tycker om det som den andra gör?

Hur kan man förstå om den andra tycker om det man själv gör?

Skriv upp de förslag på ja-signaler som kommer upp – sådant som gör att någon verkar njuta och vilja fortsätta – och dra streck till olika delar av kroppen. Fyll i med viktiga exempel om det behövs. I bilden ser du några exempel.

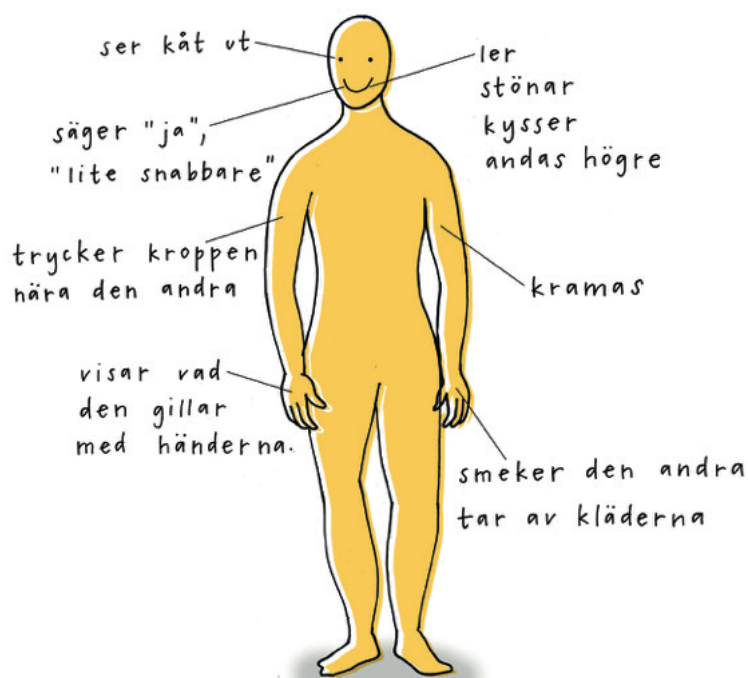
Rita en till helkroppsfigur på tavlan och fråga klassen:

När man kysser eller har sex med någon, hur kan man förstå om den andra inte gillar det man gör?

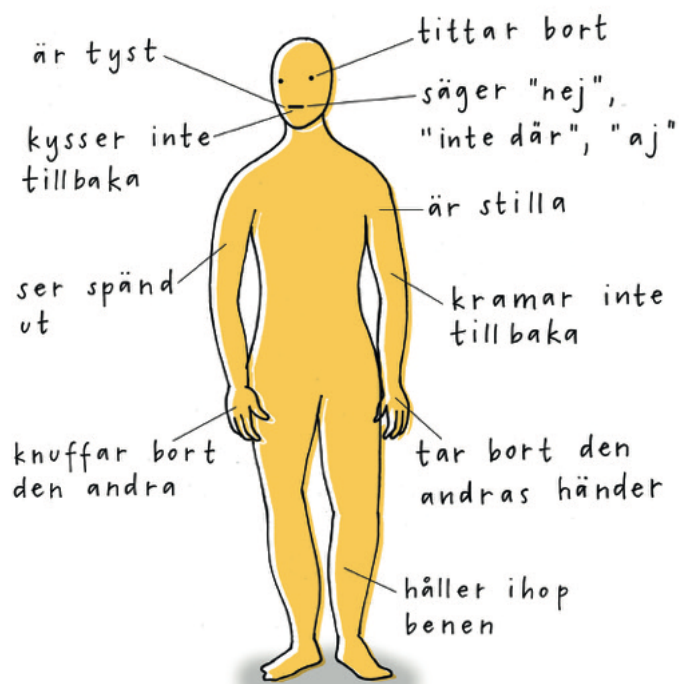
Hur kan man visa att man inte gillar det som den andra gör?

Andra viktiga nej-signaler att ta upp är när den andra ser ut att ha ont eller vara rädd, har somnat, är mycket full eller påverkad av droger. Att den andra inte ger några ja-signaler är också en nej-signal, med andra ord är alltså passivitet vid sex en nej-signal. Säg att om man inte märker några ja-signaler eller om man märker någon nej-signal ska man stanna upp. Kanske vill personen inte alls, eller så vill den göra något annat.

## Ja-signaler



## Nej-signaler



Ofta är det svårt att gissa vad den andra vill, så det är alltid bra att fråga.

Avsluta övningen med att förklara att det krävs att en person visar sitt ja för att kunna ha sex med den. Detta ja måste ständigt förnyas under sex. Att en person visade sitt ja i början av sexet räcker inte för att få fortsätta att ha sex med den när personen inte längre vill. Därför krävs att man ständigt är intresserad för den andras vilja vid sex.

Sveriges lagstiftning om våldtäkt bygger på att sex kräver frivilligt deltagande. Man behöver alltså inte säga nej för att det ska räknas som våldtäkt. Det är frånvaron av ett ja som definierar våldtäkt enligt lagen.

### Att tänka på

- Det kan behöva påpekas att erektion eller lubrikation inte är någon ja-signal i sig, eftersom man kan vara våt eller ha stånd och samtidigt inte vilja ha sex på vissa sätt eller överhuvudtaget.
- Ha i åtanke att en del tycker att det är upphetsande med sexuella rollspel där en har rollen att visa eller säga nej. Då behöver man ha kommit överens om kodord för att kunna visa när man menar nej på riktigt. Man kan också njuta av viss typ av smärta och då behöver ju smärtan inte vara en nej-signal. Som ofta annars räcker det alltså inte med kroppslig kommunikation, utan att fråga och berätta är också viktigt.

### Budskap

Man kan visa ja och nej på många sätt, både med kroppen och med ord. Det är viktigt att kunna förstå och respektera ett nej.

### Läs mer

Sex med andra – samspel och ömsesidighet, s. 83 i *Sexualundervisning på lättare svenska, Lärarhandledning och metoder*.

## GLOSOR

<b>ha lust</b>	Att känna stark vilja göra något. Ibland handlar det om att vilja ha sex.
<b>sexuella övergrepp</b>	Att göra en sexuell handling mot någon mot dennes vilja, till exempel fota eller ta på en persons kropp mot dennes vilja. Detta oavsett om det innefattat våld eller om gärningsmannen och den som utsatts känner varandra eller är gifta.
<b>sexuella övergrepp mot barn</b>	I Sverige anses en person under 15 år inte kunna ge ett giltigt samtycke till sex och därför är grundprincipen att alla sexuella handlingar begångna av en straffmyndig person mot/med en person under 15 år ett sexuellt övergrepp. Syftet är att skydda barn från vuxnas sexualitet, detta medför att barn under 15 år får utforska sin sexualitet med andra som är barn och begår inte ett brott om det har ömsesidigt sex.
<b>tjatsex</b>	Att fortsätta fråga, föreslå och pressa en person till att ha sex fast den personen inte vill. <i>Tjatsex</i> är sex som inte präglas av samtycke och ömsesidighet.
<b>våldtäkt</b>	Att ha sex med en person som inte deltar frivilligt. Alltså att ha sex med en person som inte visat att den vill ha sex. Det kan gälla samlag analt, vaginalt eller penetration med fingrar eller ett föremål, eller att tvinga någon till oralsex. Det kan också vara att utnyttja att en person som är i en utsatt situation och inte kan gå därifrån eller göra motstånd, till exempel en person som sover, är påverkad av alkohol eller droger. <i>Våldtäkt</i> kan även ske över internet.
<b>ömsesidighet/ samtycke</b>	Att alla de som har sex med varandra vill ha sex och har sex med varandra på ett sätt som känns bra för de inblandade.

## LEKTION 12: Mer ömsesidighet

Berätta att temat om sexualitet och hälsa fortsätter. Den här lektionen ska handla om ömsesidighet. Skriv ordet på tavlan och fråga om eleverna kan förklara vad ordet betyder. Fråga också om exempel på när det finns ömsesidighet. (Till exempel: ömsesidigt gillande, ömsesidigt lärande, ömsesidiga överenskommelser.)

Vid sex handlar ömsesidighet om att alla de som har sex med varandra vill ha sex och har sex med varandra på ett sätt som känns bra för de inblandade. Ömsesidigt sex handlar alltså om ett frivilligt deltagande, fritt från press, ojämlikhet eller tvång, och det är ett sätt att ha sex som känns bra för alla inblandade före, under och efter sexet.

### LOA OCH ELI - NÄR BARA EN VILL

Med hjälp av berättelsen om paret Eli och Loa som vill ha sex olika ofta kan ni diskutera ömsesidighet. Övningen vill framför allt visa hur man kan undvika både att gå över andras gränser och att göra något man själv inte mår bra av. Även förväntningar kring kön och sexualitet kan diskuteras utifrån exemplet.



### Instruktioner

Låt deltagarna läsa historien om paret Eli och Loa som vill ha sex olika mycket (**nummer 58 i bilagan**).

Eli och Loa har varit tillsammans i flera år och bor ihop. De älskar varandra. Eli har inte lust att ha sex så ofta längre och tycker att det känns bra. Men Eli ser att Loa fortfarande vill ha sex. Loa tycker att det är jobbigt att Eli inte har lust. En dag kommer Eli hem från jobbet. Loa har gjort fint hemma och lagat god mat. Eli förstår att Loa vill ha sex ikväll. Eli tycker att det känns jobbigt. När de lägger sig tar Loa på Elis kropp. Eli har inte lust men säger ingenting. Eli vill inte att Loa ska bli ledsen. Eli vänder sig bort.

Låt klassen diskutera i mindre grupper vad de tror kommer att hända härnäst. Betona att det inte finns några rätt eller fel svar, utan historien kan sluta både bra, okej och dåligt. Gå igenom deras förslag i helgrupp. Exempel på sådant som kan komma upp:

- Loa förstår att Eli inte vill ha sex och blir ledsen. Loa vänder sig också bort. De somnar.
- Loa förstår att Eli inte vill ha sex och kramar om Eli istället. De somnar.
- Loa förstår att Eli inte vill ha sex och försöker prata med Eli om problemet att de vill olika och blir ledsna.
- Loa tycker att Eli borde ställa upp. Loa blir sur på Eli och de börjar bråka.
- Loa fortsätter att ta på Elis kropp. Eli blir arg och säger nej. Loa går ut ur sovrummet.
- Loa fortsätter att ta på Elis kropp. Eli vill inte att Loa ska bli ledsen och har sex med Loa fast det inte känns bra.

Förslag på diskussionsfrågor för efterföljande samtal:

Vad tror ni att Eli tänker och känner? Vad tror ni att Loa tänker och känner?

Kan det vara svårt att göra det som känns bra? Varför?

Vad tycker ni att Loa ska göra? Vad tycker ni att Eli ska göra?

Spelar det någon roll vad Eli och Loa har för kön? Är det olika för kvinnor och män att säga nej till sex, att visa att man vill ha sex eller att respektera ett nej från en partner?

### Att tänka på

- Använd brakänsla och visat samtycke som utgångspunkt för diskussionerna.
- Det framgår inte av historien vad Loa och Eli har för kön eller om de är ett samkönat eller olikkönat par. Betona att det är viktigt att känna in och respektera både egna och andras gränser oavsett kön. Om deltagare blir frustrerade över att inte veta kön kan du säga att de får bestämma det själva, men följ sedan upp med en diskussion om huruvida kön spelar någon roll i sammanhanget.

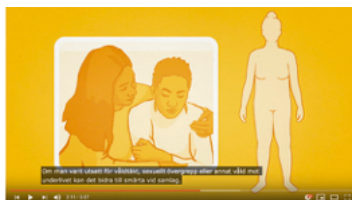
### Budskap

Vi har alla rätt att bestämma om, när, med vem/vilka och hur vi vill ha sex.

Det är viktigt att kunna förstå och respektera ett nej.

## Avslutning

Berätta att ni i nästa lektion kommer att avsluta temat med en övning som handlar om glosor. Därför får eleverna gärna repetera glosorna inför nästa lektion, så att de har glosorna i färskt minne.



### FILM: RFSU INFORMERAR OM NÄR SAMLAG GÖR ONT

1. Berätta att brist på lust och smärta är kopplade till varandra. Ni ska prata om smärta vid samlag, och att ni ska börja med att titta på en film med information om det. Berätta att det förekommer nakna kroppar i filmen.
2. Titta på filmen tillsammans.
3. Berätta att ni nu ska diskutera ämnet tillsammans, och att deltagarna kan ställa frågor om det var något som var svårt att förstå. Låt gärna deltagarna själva styra vad samtalet fokuserar på. Nedan finns exempel på diskussionsfrågor som ni kan utgå ifrån.

### Diskussionsfrågor

- Be deltagarna sammanfatta vad de tyckte att filmen handlade om – var det något som var oväntat, nytt eller intressant?
- Sammanfatta tillsammans:
  - Vilka skäl nämns i filmen till att samlag kan göra ont?
  - När kan smärtan komma? (I filmen nämns före, under och efter sex.)
  - Varför minskar risken att få ont om en kvinna är upphetsad?
- Hur vet man att man inte vill ha sex?
- Hur säger man att man inte vill ha sex?
- Kan man ha sex utan att ha samlag?
- Kan man vara gift utan att ha samlag?
- Vad ska man göra om ens partner säger att hon får ont av samlag?

### Viktigt att ta upp

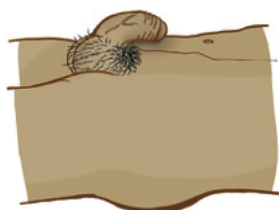
- Smärta är en signal om att något är fel. Det är viktigt att sluta göra det som gör ont, och att försöka ta reda på vad som är fel.
- Berätta var man kan söka vård mot smärta vid samlag. Om ni haft Lektion 5: Hitta rätt i vården kan du be eleverna ta fram vårdkartan som de fick på den lektionen och berätta var man kan söka vård.
- Man har rätt att själv välja om man vill ha sex och hur man vill ha sex. Det är viktigt att man kan välja bort sex utan att få dåligt samvete.
- Sex är mycket mer än bara samlag.

### Här hittar du filmen

[rfsu.se/u-pos](https://rfsu.se/u-pos)

## GLOSOR

<b>flirta</b>	Att visa intresse för någon som man tycker om, någon man vill dejta och ha sex med. Kallas även <i>ragga</i> .
<b>ha lust</b>	Att känna stark vilja göra något. Ibland handlar det om att vilja ha sex.
<b>klitoris</b>	En kroppsdel som tillhör fittan. Finns strax ovanför urinrörets mynning. <i>Klitoris</i> yttre del, <i>klitorisollonet</i> , är mycket känsligt för beröring.
<b>kåt</b>	En känsla i kroppen att man vill ha sex, med sig själv eller med någon annan.
<b>känna olust</b>	När något inte känns skönt eller lustfyllt.
<b>nedsatt sexlust</b>	Att inte vilja ha sex eller att inte vilja ha sex lika ofta som man tidigare brukade vilja.
<b>njuta</b>	När något känns skönt eller behagligt.
<b>onani</b>	Att ha sex med sig själv. Vid <i>onani</i> är det vanligt att man smeker på eller runt könsorganet, analen eller andra delar av kroppen.
<b>orgasm</b>	En känsla som kan komma vid sex med andra eller med sig själv. Känslan gör att musklerna drar ihop sig kring könet.
<b>penis ollon</b>	Del av penis. <i>Ollonet</i> sitter längst ut på penis skaft och är den känsligaste delen av penis.
<b>samlagssmärta</b>	En smärta som uppstår när man har samlag. Smärtan kan kännas i vulvan, slidan, penis, pung eller testiklar eller inne i kroppen.
<b>stånd</b>	När penis eller klitoris fylls med blod, blir hårda, växer och reser sig. Kallas även <i>erektion</i> .
<b>tända på</b>	Att bli kåt eller upphetsad av någon eller någonting.



# REPETITION

## LEKTION 13: Avslutning

### INLEDNING

Påminn eleverna om hur många lektioner ni har haft i temat sexualitet och hälsa. Om du hållit alla lektionerna i handledningen så har ni haft tolv lektioner. Fråga eleverna vad de minns att ni tagit upp på lektionerna. Skriv upp elevernas förslag på tavlan.

Det kanske har gått lång tid sedan ni haft lektionerna och då är det svårt att minnas. Hjälp då eleverna genom att påminna om det huvudsakliga ämnet för lektionerna och fråga vad eleverna minns att ni pratade om under dessa lektioner. Lektionerna har handlat om:

Vad är sexualundervisning Könsgorganen Slidkransen Upphetsning Graviditet Preventivmedel Könssjukdomar Säkrare sex Testning Abort Sjukvården Normer Rättigheter Lust Ömsesidighet

### PLOCKA UPP OCH BERÄTTA

Den här övningen syftar till att repetera ord och kunskaperna i form av ett lekfullt ”prov” där eleverna inte kan misslyckas.

#### Instruktioner

Välj ut glosor, klipp ut och sprid ut dem på katedern. Be eleverna komma fram två och två och tillsammans plocka två ord som de tar med sig tillbaka till sina platser. Se till att ha fler glosor på katedern än vad det finns elever i klassrummet, så att alla elever får göra ett val.

När de valt sina ord ska elevparen samarbeta med att komma ihåg vad orden betyder och vad ni pratat om i klassrummet. Vissa ord kan eleverna behöva stöd med, exempelvis en elev som valt ordet abort kan behöva hjälp med att komma ihåg antalet veckor som gäller för fri abort. Du kan hjälpa eleverna med fakta, eller be dem kolla upp informationen på 1177.se eller umo.se.

Sista steget i övningen är redovisning. Elevparen får fördela sina två ord sinsemellan, redovisningen görs av en elev i taget. Eleverna ska först skriva ordet på tavlan och sedan redovisa om ordet. Vissa redovisningar kommer att vara korta, medan andra redovisningar behöver bli längre. Om eleven är för kortfattad när den redovisar ett ord med större omfång, ställ vägledande frågor till eleven.

Denna övning kan även göras med bilder istället för glosor. Övningen är densamma, men istället för att plocka två glosor ska eleverna plocka en bild. Till vissa av bilderna finns en förklarande text som kan klippas bort.

Numret intill ordet hänvisar till numret i bilagan.

fitta/vulva/vagina (59)

kuk/penis (60)

klitoris (61)

slidkrans (62)  
könsstympning (63)  
omskärelse av penis (64)  
stånd/erektion (65)  
lubrikation (66)  
kåt (67)  
orgasm (68)  
utlösning (69)  
olika sätt att ha sex (70)  
onanera (71)  
sexleksaker (72)  
glidmedel (73)  
inre könsorganen (74)  
mens (75)  
gravid (76)  
preventivmedel (77)  
kondom (49)  
abort (78)  
könssjukdom (79)  
kär (80)  
relationer (81)  
heterosexuell,  
homosexuell  
och bisexuell (82)  
asexuell (83)  
transperson (84)

#### **Att tänka på**

- Ställ följdfrågor och lägg till perspektiv, exempel och kunskaper som deltagarna inte själva tar med. Till exempel kan man behöva ta upp samkönad sexualitet om deltagaren hela tiden utgår från olikkönad sexualitet.

### **AVSLUTNING**

Temat om sexualitet och hälsa är slut. Det betyder inte att ni i klassrummet slutar att prata om relationer och identitet. Det här är frågor som finns i hela livet och som berör många delar av språket. Därför kan ämnet komma upp fler gånger, även om det inte är ett tema. Var tydlig med att eleverna också får lyfta ämnet i framtiden om de vill.

Du hittar mer material på [rfsu.se/lattaresvenska](https://rfsu.se/lattaresvenska) eller på [rfsu.se/upos](https://rfsu.se/upos).





