


# Alla får plats!

En metodhandbok för undervisningen om sexualitet,  
samtycke och relationer på grundskolan



Varmt välkommen till Alla får plats! En metodhandbok för undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer på grundskolan. Handboken är framtagen av Kvinnojouren i Lund som en del av organisationens våldsförebyggande arbete. Syftet med den här boken är att hjälpa din skola att formulera en strategi som möjliggör ett systematiskt arbete med undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer.

Metodhandboken är uppdelad i tre delar. Den första delen är en introduktion till våldsbegreppet, våldsprevention och slutligen ämnesundervisningen. Del två består av en arbetsbok i fem steg med olika moment och övningar. När din skola har gått igenom alla fem stegen har ni tagit fram er strategi för er undervisning i sexualitet, samtycke och relationer. Den tredje, och sista delen handlar om vägen framåt. I denna del hittar du tips på vidareläsning, metoder och checklistor.

*Lycka till!*

---

Kvinnojouren i Lund är en religiöst och partipolitiskt obunden ideell förening som funnits sedan 1979. Föreningen är en del av kvinnojoursrörelsen och har visionen om ett jämställt samhälle fritt från våld. Trots sitt namn är jouren öppen för personer av alla kön, oberoende av relationsform och sexuell läggning. Vi arbetar stödjande, våldsförebyggande och opinionsbildande och har tre fokusområden för vårt arbete: hbtq+ frågor, hedersvåld och sexuellt våld.

## Innehållsförteckning

Del 1 - Att förebygga våld	4
Vad är våld?	5
Barn och unga - en lägesbild	6
Våldsprevention i skolan	8
Normer	12
Sexualitet, samtycke och relationer	15
Utmaningar och möjligheter	18
Del 2- Att arbeta med sexualitet, samtycke och relationer	19
Processöversikt	20
Ikoner	21
Steg 1 - Våra mål	22
Steg 2- Elevinflytande	27
Steg 3 - Innehåll	31
Steg 4- Vår personal	43
Steg 5 - Uppföljning och utvärdering	48
Del 3- Att fortsätta framåt	51
Att tänka på när du undervisar	52
Checklista- normmedveten pedagogik	53
Metodmaterial och vidare läsning	54
Litteraturlista	56

# Del 1

## Att förebygga våld

I den första delen av den här metodhandboken går vi igenom grundläggande kunskaper som kan vara bra att ha med sig när man vill starta eller vidareutveckla skolans arbete med sexualitet, samtycke och relationer.

I denna delen får du en översikt över våld och våldsprevention, normer och normkritisk pedagogik. Avslutningsvis ges en kort introduktion till undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer.



# Vad är våld?

*”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får den person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill.”*

Orden är Per Isdals, en norsk forskare och psykoterapeut som har lång erfarenhet av att möta personer med våldsproblematik. I det här avsnittet kommer vi att utgå från Isdals definition av våld – att genom makt och kontroll skada en annan människa.

Våld finns överallt i samhället och kan utövas av aktörer på olika nivåer. Det finns våld mellan stater, staten kan utöva våld mot sina medborgare och medborgare kan utöva våld mot varandra. Våldet kan finnas inbyggt i samhällets strukturer och lagstiftning, till exempel lagstiftning om våldsmonopol eller vilka handlingar som räknas som berättigat respektive oberättigat våld. Våldet kan också finnas i människors nära och intima relationer. Det sistnämnda kommer vi ägna följande sidor att fördjupa oss i. Våld tar sig olika uttryck och grupperas vanligtvis i sex olika typer. När våld utövas innehåller våldshandlingen ofta en kombination av flera typer.

## Psykiskt våld

Det psykiska våldet är ofta mer osynligt och kan vara oerhört subtilt. Isdal definierar psykiskt våld såhär: ”Psykiskt våld är att skada, skrämma eller kränka på alla sätt som inte är direkt fysiska till sin natur, att styra eller dominera andra människor med hjälp av en bakomliggande makt eller hotbild”.

## Försummelse

Personer som har särskilda behov kan bli utsatta för försummelse. Det kan handla om en person med en funktionsvariation, som är sjuk eller äldre. Exempel på försummelse kan vara att inte få de hjälpmedel som man behöver, felaktig medicinering, eller försummelse av behov såsom mat eller motion.

## Ekonomiskt våld

Ekonomiskt våld är att via hot, tvång eller genom att skrämma någon, styra och kontrollera personens ekonomi.

## Sexuellt våld

Sexuellt våld sträcker sig från sexuella trakasserier och kränkningar via påtryckningar för att få sex, till våldtäkt och sexuell tortyr.

## Fysiskt våld

Fysiskt våld är den form av våld som vi oftast associerar till när vi tänker på våld – det handlar om våldshandlingar som riktas mot kroppen genom exempelvis slag och sparkar.

## Materiellt våld

Materiellt våld är våld som riktas mot föremål, som en person har en stark emotionell koppling till, i syfte att skrämma eller kränka

## Latent våld

Latent våld är våld som fungerar i kraft av sin inneboende möjlighet, att ständigt vara medveten om att en situation kan bli våldsam. Detta kan ske på såväl ett kollektivt som individuellt plan.

## Våld genom ny teknik

Ny teknik medför att våldet förflyttar sig till nya arenor. Till exempel teknik som används för att spionera på våldsoffret och grooming – vuxna som tar kontakt med barn i sexuellt syfte.

## Barn och unga - en lägesbild

Barn och unga är särskilt utsatta när det gäller våld. Dels för att de inte har samma möjlighet till självständighet och självbestämmande som vuxna när det gäller exempelvis val av boende och skola, dels för att barn och ungas världsbild påverkas extra mycket av de vuxna de har omkring sig. De är lättare att manipulera, skuldbelägga och hota. Barn förstår inte alltid sina valmöjligheter och rättigheter, utan förlitar sig på det som lärs ut av vuxna i skolan och i hemmet.

Vi vet att ungefär vart femte barn har upplevt våld i hemmet och att vart tionde barn gör det ofta. Många barn och unga berättar att det är det psykiska våldet som sätter djupast spår, som känns värst och är svårast att bearbeta. Barn som blivit utsatta för våld eller övergrepp reagerar olika beroende på vad som hänt, hur länge det varat samt ålder och utvecklingsnivå, relationen mellan barnet och gärningsmannen samt omgivningens reaktioner. Det är ovanligt att barn eller ungdomar berättar om faktiskt våld, oavsett om det är riktat mot dem själva eller någon annan. Barn tenderar att sätta föräldrar/vårdnadshavare på piedestaler och vanligtvis ska det mycket till innan ett barn berättar vad den går igenom. Hamnar du i en situation där ett barn berättar för dig innebär detta att barnet känner ett stort förtroende för dig – det är därför viktigt att agera direkt.

### Det här bör du tänka på om ett barn berättar att det blir utsatt för eller bevittnar våld

Fråga barnet VAD som hänt.

NÄR det hände, om det hänt flera gånger och i så fall när det hände senast.

VAR det hände.

HUR barnet mår utifrån vad som hänt och eventuell rädsla för föräldrars eller andras reaktioner när barnet berättat.

Lova aldrig att ”detta stannar mellan oss” om du inte kan hålla det – du måste antagligen göra en anmälan om det kommer fram att barnet blivit utsatt för våld.

Ifrågasätt aldrig barnets berättelse.

Prata gärna med barnet om motstånd. Vad gjorde du då? Hur reagerade den vuxne då? Vad modig du är! Bekräfta barnet så mycket som möjligt.

Undvik att förfasas över det barnet berättar, försök i stället att skapa trygghet och jobba med bekräftelser, till exempel ”det måste varit jättejobbigt att se vad som hände, det du varit med om är inte okej”, och så vidare.

## Misshandel

År 2019 anmäldes 25 500 misshandelsbrott mot barn under 18 år i Sverige.

Det motsvarade 30 procent av alla anmälda misshandelsbrott i landet. Totalt sett ökade antalet anmälda misshandelsbrott mot barn med 6 procent mellan 2018 och 2019. Dessa anmäls i hög grad av förskola och skola, vilket märks i statistiken genom att färre brott anmäls under sommaren än under skolterminerna.

I skolundersökningen från 2019 uppger drygt 18 procent av eleverna att de blivit utsatta för någon form av misshandelsbrott under de senaste tolv månaderna. Vanligast är att misshandel sker i skolmiljö, både när det gäller lindrigare och grövre misshandel. Att misshandel sker i det egna hemmet är ovanligt bland killar, medan en tredjedel av de tjejer som blivit utsatta för lindrigare misshandel och drygt en femtedel av de tjejer som utsatts för grövre misshandel uppger att det skett i det egna hemmet.

## Sexuellt våld

Under uppväxten kommer ungefär ett av fem barn att utsättas för sexuella övergrepp eller sexuellt våld. Av anmälda våldtäktsbrott 2019 bestod 41 procent av våldtäkter mot barn (0–17 år). Av de anmälda våldtäkterna mot barn 2019 var 91 procent brott mot en flicka och 9 procent mot en pojke.

I skolundersökningen ställde man frågor till elever i årskurs nio om sexuellt ofredande, det vill säga om någon tafsat eller tagit på eleven på ett sexuellt sätt när eleven inte ville, och sexuellt tvång, det vill säga om eleven blivit tvingad till att göra något sexuellt. Drygt 15 procent uppger att de utsatts för något sexualbrott under de senaste tolv månaderna.

Drygt 14 procent av eleverna uppger att de utsatts för sexuellt ofredande, alltså att någon tafsat eller tagit på dem minst en gång under de senaste tolv månaderna, medan 3,9 procent uppger att de vid minst ett tillfälle blivit utsatta för sexuellt tvång. Totalt uppger nästan var fjärde tjej att någon utsatt henne för sexuellt ofredande minst en gång under de senaste tolv månaderna, motsvarande andel för killar uppgår till drygt 5 procent.

## Delaktighet i våldsbrott

Barn och unga utsätter också andra, och varandra för våld. I Skolundersökningen om brott 2019 uppger ungefär hälften (52 procent) av eleverna att de begått något brott (stöldbrott, våldsbrott, skadegörelse eller narkotikabrott) vid minst ett tillfälle under de senaste tolv månaderna. Samtliga brottstyper är vanligast bland killar. Däremot är könsskillnaderna relativt små vid stöldbrott och narkotikabrott, och större vid våldsbrott och skadegörelse. Bland de elever som uppger att de begått något brott, har majoriteten även uppgett att de utsatts för brott under samma år. Den vanligaste formen av våldsbrott, bland både tjejer och killar, är att ha slagit någon så att denne fick ont, men inte så att händelsen föranledde behov av sjukvård.

Här inkluderas våld mot såväl familjemedlemmar som andra personer. Ungefär var tredje kille och var femte tjej (30 respektive 21 procent) uppger att de begått denna typ av våldsbrott minst en gång under de senaste tolv månaderna. När det gäller den grövsta formen av våld uppger 3,2 procent av eleverna att de med avsikt slagit någon som inte tillhör familjen så pass att de tror eller vet att personen var tvungen att uppsöka någon form av sjukvård. Det är en större andel av killarna än av tjejerna som uppger att de begått detta grövre våld (3,8 procent av killarna och 2,0 procent av tjejerna).

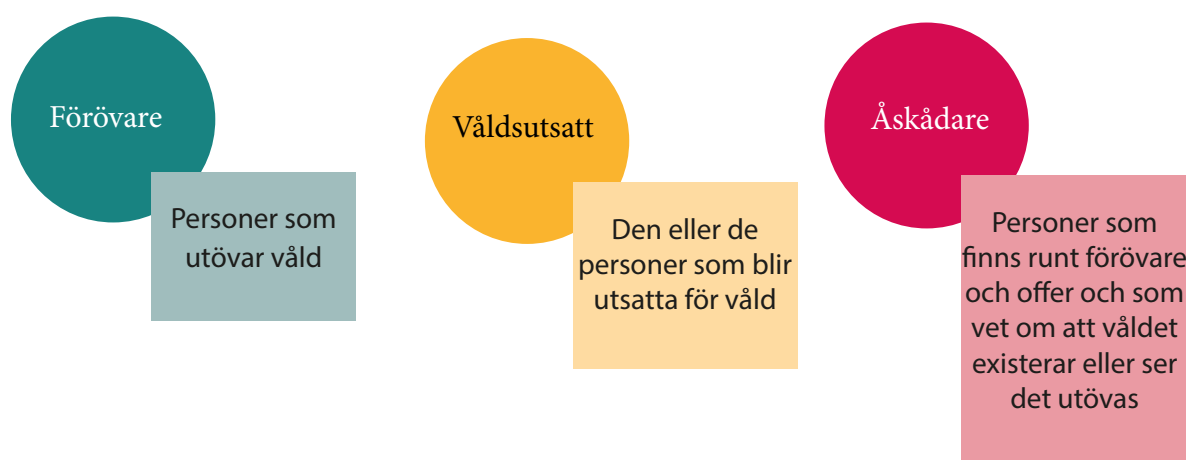
## Den vanligaste brottsplatsen ...

Skolan är den vanligaste brottsplatsen bland barn och unga i Sverige idag. Sedan 2015 har andelen som uppgett utsatthet för misshandel i skolmiljö ökat, bland tjejer - från 38 till 47 procent, och bland killar - från drygt 58 till 65 procent. Att utsättas för någon sexuell handling genom tvång är vanligast i någon annans hem, medan den vanligaste brottsplatsen för hot är på internet och/eller sociala medier. Statistik kring barn och ungas våldsutsatthet ska dock tolkas med försiktighet, eftersom det finns stora mörkertal.

## Våldsprevention i skolan

Det är viktigt att komma ihåg att även om skolan är den vanligaste brottsplatsen för barn och unga så är det också den plats där det finns störst möjligheter att arbeta förebyggande mot våld och kränkningar. Detta eftersom skolan är en av få platser där alla barn och unga befinner sig på daglig basis. Dessutom har skolan skyldighet enligt skollagen att arbeta förebyggande mot kränkande behandling, diskriminering i enlighet med diskrimineringslagen, samt att arbeta förebyggande mot trakasserier.

För att kunna arbeta våldsförebyggande måste vi först förstå våldets orsaker och logik, vilka normer och mekanismer som ligger bakom våldsutövande. Vi måste också se vilka aktörer som är inblandade i våldet. Här finns tre tydliga grupper:



Våldsförebyggande arbete kan riktas mot en eller flera av dessa grupper. Det är dock viktigt att komma ihåg att en person kan befinna sig i alla tre grupperna samtidigt. En och samma person kan alltså både vara våldsutsatt, vara åskådare till våld och utsätta andra för våld.



En del av att förebygga våld är att förstå att våldet inte utförs i ett vakuum. Våldet förutsätter tillåtande lagar, strukturer och normer för att kunna utövas. Genom att åstadkomma minskad tolerans för våld, förebyggs våld. Denna teori illustreras genom våldspyramiden.

Våldspyramiden visar hur det så kallade vardagsvåldet, som innefattar bland annat kränkningar och nedsättande ord, gör att grövre våld normaliseras och praktiseras. Våldspyramiden visar hur det grova våldet, längst upp i pyramiden, har låg förekomst men högt erkännande. Många skulle beskriva misshandel, övergrepp och våldtäkt som tydliga exempel på våld.

Denna typ av våld är dock en ganska liten

del av det totala våldet. Det lindriga våldet, längst ner i våldspyramiden, har hög förekomst men lågt erkännande. Våldigt få skulle beskriva nedvärderande bilder, blickar eller rasistiska skämt som våld, trots att denna typ är vanligast förekommande. Det lindriga våldet är normaliserat och förekommer runt omkring oss hela tiden. Det skapar en tillåtande miljö för att eskalera till grövre våld längre upp i pyramiden. Genom riktade insatser för att förändra normer, attityder och beteenden i basen förändras också förutsättningarna för våldet i samhället. Våldet blir mindre accepterat och våldsutövare tillskrivs större ansvar för sitt handlande.



Arbetet med att förebygga våld hamnar alltså till stor del längst ner i våldspyramiden, vilket innebär att vålds-prevention i skolan i hög grad handlar om att arbeta med normförändrande insatser, normkritisk pedagogik och arbete med genus-/ jämställdhetsfrågor. Detta kallas ibland för primär våldsprevention och innebär att man gör insatser innan våld har uppstått, innan någon har blivit våldsutsatt eller förövare.

Detta arbete sker till stor del genom skolans värde-grundsarbete, men är också något som är tätt förankrat med undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer då frågor om genus, identitet, sexualitet, gränser och samtycke är aktuella inom kunskapsämnet. Undervisningen ska ge en kunskapsbas för elever om både strukturella perspektiv, såsom lagstiftning och normer och individuella perspektiv, såsom kropp, sexuell hälsa, relationer och sexualitet.

Skolreformen från 2011 möjliggjorde för skolan att arbeta läroplansbaserat med frågor om normer, sexualitet, samlevnad och identitet. Skollagen är tydlig med att ingen ska bli utsatt för sexism, homofobi eller transfobi och att ett normkritiskt arbetssätt är en självklar del i det våldsförebyggande arbetet.

## WHO's definitioner av våldsprevention

### **Primär våldsprevention**

Insatser innan våld har uppstått, innan någon har blivit utövare eller offer. Exempelvis att i samband med undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer prata om våld i ungas intima relationer innan de flesta barn har erfarenhet av en första intim relation med en annan person. Ett förenklat språkbruk för primär våldsprevention skulle kunna vara tidiga våldsförebyggande insatser.

### **Sekundär våldsprevention**

Omedelbara insatser, direkt efter att våld har uppstått, för att ta hand om våldets omedelbara konsekvenser. Exempelvis akut omhändertagande eller dokumentation av bevismaterial efter en våldtäkt.

### **Tertiär våldsprevention**

Insatser på lång sikt efter att våld har skett. Exempelvis bearbetning av trauma, rehabilitering av vittnen och våldsutsatta eller behandling av förövare.

### 3 snabba fakta om våldsprevention

1

Sexualitet och relationer påverkas i hög grad av normer kring kön. En normkritisk undervisning i sexualitet, samtycke och relationer kan bidra till att skapa jämställda relationer och motverka sexuellt våld och övergrepp (Maskulinitet och jämställd skola SKL 2018).

2

Män som lever i enlighet med stereotypa uppfattningar om maskulinitet och kön är en riskfaktor för våldsamma beteenden. Enligt en undersökning som MUCF\* publicerat (2017) löper dessa män 4,4 gånger så stor risk att begå våld jämfört med andra män. Därför är det viktigt att undervisning i sexualitet, samtycke och relationer utgår från ett normkritiskt perspektiv på kön, genus, identitet och relationer.

3

Unga hbtq-personer riskerar att utsättas för kränkningar, trakasserier, diskriminering och våld som en följd av hbtq-fientlighet och hetero-/cisnormer i samhället. Som en konsekvens av utsattheten har unga hbtq-personer en betydligt sämre hälsa än den övriga befolkningen, visar flertalet studier (NCK\*\* 2020). Ett sätt att arbeta våldspreventivt mot gruppen hbtq+ barn och unga är att använda undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer för att motverka normer kring sexualitet och kön som skadar, kränker eller bidrar till våld och diskriminering.

---

\* Myndigheten för Unga och CivilsamhällsFrågor

\*\* Nationellt Centrum för Kvinnofrid

## Normer

Normarbete är en viktig grund för både arbetet med våldsprevention och undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer. Normarbete kan innebära flera olika saker. Det handlar om att rannsaka sig själv och sin omgivning för att förstå hur makt spelar in och vilka konsekvenser detta får för olika individer och grupper.

Normer är alla föreställningar, idéer och oskrivna regler som formar oss människor. Normer finns överallt omkring oss, de utgör gränserna för hur vi är och får vara. Vissa normer är positiva och handlar om hur vi ska bete oss tillsammans med andra människor, som att vi inte ska spotta varandra i ansiktet eller gå in i andra människor på gatan. Vi anpassar oss till de flesta normer utan att tänka på det. Att hälsa med höger hand är en sådan norm, en oskriven regel som vi rättar oss efter utan att reflektera. Så länge ingen bryter mot normerna brukar de vara osynliga, inget man vanligtvis tänker på. Det finns normer som påverkar samhället i stort och vem som har möjlighet till inflytande. De normerna är också osynliga så länge ingen bryter mot dem.

Få höjer på ögonbrynen när Leila berättar om sin nya pojkvän eller när Michel kommer i skjorta och byxor till skolavslutningen, de följer normerna. Men om Leila istället berättar om sin nya flickvän? Eller om Michel väljer att matcha kläderna med nagellack? Med små förändringar blir de båda normbrytare som går emot de oskrivna reglerna för hur en tjej respektive en kille ska vara. Det finns också normer som handlar om hur en människokropp förväntas fungera. Få personer som kan gå tänker på att två trappsteg upp till en port gör att människor som sitter i rullstol har svårt att ta sig in. Andra normer kan vara mindre tydliga. Att det är norm i Sverige att vara vit och svensk märks till exempel genom att människor som inte är vita eller som inte har svensk bakgrund utsätts för diskriminering på arbetsmarknaden eller i skolan. Det betyder inte att det alltid i alla sammanhang är bäst att vara vit och svensk. Tittar vi bakåt i historien ser vi att normer förändras. Idag är det inget problem att

som tjej i Sverige klä sig i långbyxor, något som tidigare i historien var helt tabu. Genom att se på historien kan man konstatera att normer finns överallt och i alla tider har spelat en stor roll för vilka som blir diskriminerade. Idag får kvinnor läsa på universitet och förväntas inte sluta arbeta sedan de fött barn. Normerna för hur män och kvinnor ska vara har förändrats. Samtidigt hänger mycket kvar: fortfarande finns det få kvinnliga professorer och kvinnor tar ut den största delen av föräldraledigheten.

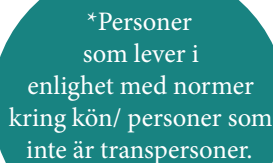
Normer har med diskriminering och makt att göra. Om man bryter mot normer genom att till exempel vara homosexuell, transperson, inte kunna se eller ha en mörk hudfärg, får det konsekvenser. Det kan vara allt från att bli retad i skolan eller att inte få ett jobb man söker, till att bli utsatt för rasistiska eller homofoba hatbrott. Människor som bryter mot normerna klumpas ihop och ses som likadana. Det är till exempel mer vanligt att någon uttalar sig om hur alla bögar är än om hur alla heterosexuella är.

Oftast är det så att människor följer normer utan att tänka på det. Det kan handla om att någon frågar en tjej vad hennes pojkvän heter, eller tror att en person som är mörkhyad inte är svensk trots att den har bott i Sverige hela sitt liv. För den som passar in i normerna kan det vara svårt att se hur man påverkas av dem. Kanske tvivlar personen på att normer över huvud taget finns. För att förstå hur utanförskap och diskriminering skapas är det därför viktigt att lyssna till de som har egna erfarenheter av att inte passa in.

## Normkritik istället för toleranspedagogik

Normkritik innebär att vi väljer att undersöka **hur** normer påverkar våra värderingar och vår vardag istället för att, som toleranspedagogiken, fokusera på och berätta om människor som bryter mot normerna. Rasism, sexism och homofobi är exempel på diskriminerande åsikter som grundar sig i normer kring hudfärg, kön och sexualitet. Skillnaden mellan normkritisk pedagogik och toleranspedagogik handlar alltså om var vi lägger vårt fokus.

Toleranspedagogik fokuserar på att skapa tolerans för individer eller grupper som bryter mot normer, vilket medför en hel del risker! Det är en stor risk att man missar normer och maktstrukturer som gör att vissa grupper ses som normala och andra som avvikande, man förstärker alltså normen. En annan risk är att man homogeniserar en grupp som med största sannolikhet egentligen är heterogen. Det vill säga att man utgår från att alla elever lever i enlighet med normen och missar normbrytande grupper. Ett exempel är om man bestämmer att klassen ska diskutera huruvida transpersoner har rätt till könskorrigering, och utgår från att gruppen består av \*cis- personer, trots att det kan finnas en eller flera elever i klassen som har en transidentitet! På så sätt riskerar man att utsätta dessa elever för diskriminering i sin klassrumsmiljö.

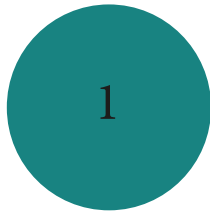


\*Personer som lever i enlighet med normer kring kön/ personer som inte är transpersoner.

Den normkritiska pedagogiken fokuserar i stället på att synliggöra och ifrågasätta normer som skapar kategorierna ”normalt” respektive ”avvikande”, normer som delar upp människor och ger vissa mer privilegierade positioner än andra. I exemplet ovan med klassrumsdiskussionen om könsbekräftande vård skulle man från ett normkritiskt perspektiv istället fokusera på vilka normer som finns kring kön i samhället och vilka konsekvenser detta får för olika grupper.

Att arbeta med normer kan för vissa kännas skönt, kanske till och med livsviktigt. För andra kanske det känns lite svårt och kanske till och med associerat med skuld om man sitter på en privilegierad position som normuppfyllare. Det är viktigt att komma ihåg att arbetet med normer inte handlar om att kritisera någon enskild person, utan att det handlar om att skapa en skola och ett samhälle för alla, oavsett om man följer eller bryter mot normer.

Att arbeta normkritiskt görs i tre enkla steg, där fokus läggs på själva normen och vad följderna blir av att bryta mot den.



Att synliggöra att normer finns.



Att undersöka vilka följderna blir om vi bryter mot normerna.



Att aktivt utmana och ifrågasätta normer. Om tredje steget uteblir riskerar normen att befastas istället för att förändras.

Reflektera över hur du i din undervisning talar om sexuell läggning, funktion och relationer. Rannsaka dig själv och de läromedel du använder dig av, tänk kritiskt och ifrågasätt de budskap som förmedlas. Lyft sexualitet- och identitetsfrågor i kollegiet, ta er tid att samtala och diskutera kring vad som kan förändras och bli bättre. Exempel: Hur syns heteronormen på min skola och i min undervisning? Vilka antaganden gör jag om ungdomarna jag möter? Vad skulle det få för konsekvenser att ifrågasätta och bryta mot begränsande normer och ideal? Vi människor är sällan bara vår sexuella läggning, könsuttryck, etnicitet, kön eller funktionsförmåga. Vi är en kombination av allt detta och mycket mer. Vi kan både vara normbrytare och normuppfyllare på samma gång och detta varierar beroende på situation och perspektiv. Normkritiskt arbete ett ständigt pågående arbete att reflektera över och samtala om.

## Sexualitet, samtycke och relationer

Många lärare säger att undervisning i sexualitet, samtycke och relationer är bland det roligaste man kan jobba med. Ett av skälen är att det engagerar eleverna, som har många frågor och funderingar om kroppen, relationer, känslor och sexualitet. Ämnet handlar om både samhälle och individ: om kropp och relationer, normer, lagar, sexuell identitet, kön och genus, men också om njutning, kondomer och att möta andra. Det handlar om respekt, diskriminering och gränser. Och mycket mer.

Utgångspunkten för undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer är att den ska vara ett stöd för barn och unga i deras vardag och i deras utveckling mot vuxenlivet. Med faktakunskaper ger vi dem en grund att stå på och genom samtal och dialog hjälper vi dem att hitta sina egna vägar till hur de vill leva sina liv. Begrepp som sexualitet, relationer, kön, jämställdhet och normer finns i flera av kurs- och ämnesplanerna. Det innebär att ansvaret för kunskapsområdet vilar på flera lärare och ska tas upp inom många kurser och ämnen. Undervisningen ska utifrån flera olika perspektiv ge eleverna en helhetsbild av vad sexualitet, identitet och relationer kan innefatta.

## En historisk tillbakablick

Går vi bakåt i tiden, till 1942 för att vara exakt, infördes sexualundervisning i folkskolan som ett frivilligt inslag i undervisningen. Tre år senare, 1945, ägde den första lärarhandledda sexualundervisningen rum. Under 1940-talet speglade sexualundervisningen sin tid, fokus låg på att utbilda om sexuell avhållsamhet. Denna blev dock kritiserad för sin stränga moraliska ton. Kritiken låg i att man ansåg att det inte var skolans sak att moralisera över hur människor levde sina liv eller tala om vad som var rätt eller fel.

När handledningen för de högre årskurserna kom år 1949 hade man försökt tona ned den moraliserande tonen och i stället lyfta fram mer liberala skrivningar, som att sexualiteten har ett värde i sig och inte enbart kopplad till fortplantning. Nästan tio år efter att den första lärarhandledda sexualundervisningen ägt rum, år 1955, blev sexualundervisning i skolan obligatorisk. Undervisningen fick uppgiften att vara moralens väktare i en tid som ansågs ha stora risker; det var dans, jazz, raggare och nya idolbilder.

Gapet mellan barn och ungdomars egen verklighet och undervisningens budskap blev stort och följderna blev att ungdomarna såg undervisningen mindre som stöd och mer som något att frigöra sig från. Efter utredningar kom en ny handledning 1977. Budskapet var generellt en friare syn på sexualiteten och

att kvinnor och män var jämställda. Som en konsekvens av att sexualiteten inte längre var hänvisad till äktenskapet infördes det nya begreppet samlevnad.

År 1999 genomförde Skolverket den första kvalitetsgranskningen av undervisningen utifrån ett jämställdhetsperspektiv. Den underströk att frågor om värdegrund, jämställdhet och mänskliga rättigheter skulle integreras i varje ämne och i all verksamhet, där samtliga lärare och all övrig skolpersonal har ett ansvar. I den uppföljning som gjordes 2005, uttryckte flera rektorer att kunskapsområdet borde finnas uttryckt i kurs- och ämnesplanerna.

Förutsättningarna för dagens undervisning i sexualitet, samtycke och relationer befinner sig långt från den sexualupplysning som växte fram i början av 1900-talet, en diskussion som framför allt dominerades av den medicinska professionen med ett problemfokuserat och moraliserande preventionsperspektiv. Idag ingår begrepp som sexualitet, relationer, kön, jämställdhet och normer i flera av kurs- och ämnesplanerna. Nyligen fattade regeringen ett beslut om att alla som studerar till lärare ska utbildas i ämnet.

Sommaren 2022 bytte ämnet namn från sex- och samlevnad till sexualitet, samtycke och relationer.

*Varje decennium har haft olika motiv till sex- och samlevnadsundervisning. När ett problem har dykt upp med anknytning till sexualitet och relationer har röster höjts om kvaliteten på sex- och samlevnadsundervisningen.*



## Sexualitet och hälsa bland unga

Majoriteten av befolkningen visar generellt en god sexuell hälsa. Samtidigt ter sig sexualiteten och sexlivet olika, ibland mycket olika, för män och kvinnor. Det finns starka normer runt sexualitetsområdet, och då särskilt inom området sexualvanor. Könroller, femininitets- och maskulinitetsnormer, samt heteronormer påverkar hur människor tillåts leva sina liv.

Studien UngKAB15 (*Ungdomar och sexualitet – kunskap, attityder och beteenden*) visar att det finns skillnader i sexuell hälsa och i faktorer som påverkar sexuell och reproduktiv hälsa samt i rättigheter mellan grupper av unga framförallt baserat på kön och könsidentitet. Förutsättningarna för god sexuell och reproduktiv hälsa samt rättigheter bland unga är alltså ojämlika, eftersom stora grupper bland tjejer och unga som inte vill kategorisera sig utifrån kön upplever kränkningar, diskriminering, och sexuella övergrepp. Tjejer och killar tar olika stort ansvar för preventivmedel, preventivmetoder och testning av sexuellt överförda infektioner. De nås också i olika stor utsträckning av samhällets förebyggande insatser såsom exempelvis ungdomsmottagningarnas arbete.

De ojämsställda och ojämlika förhållandena försvårar ett framgångsrikt arbete med att förebygga sexuellt överförda infektioner, oönskade graviditeter, sexuella övergrepp och sex mot ersättning. Det försvårar också främjandet av sexuell och reproduktiv hälsa samt rättigheter bland alla unga.

### Några resultat i korthet:

- Killar har mindre kontakt med ungdomsmottagningar och sämre tillgång till kunskap och vägledning i frågor om sexualitet och hälsa än tjejer.
- Tjejer och personer som inte vill kategorisera sig efter kön upplever oftare än killar kränkningar, diskriminering och sexuellt våld.
- Unga som inte vill kategorisera sig utifrån kön upplever mer ohälsa inom fler områden än tjejer och killar.
- Vanligaste skydd vid senaste sextillfället var hormonella metoder såsom exempelvis p-piller.
- 14 procent av unga identifierar sig som något av följande: bisexuell, homosexuell, “brukar inte kategorisera mig sexuellt” eller betraktade sig som något annat än vad alternativen i enkäten beskrev.
- 40 procent hade erfarenhet av sexuella handlingar mot sin vilja.
- 6 procent hade erfarenhet av fysiskt våld under de senaste 12 månaderna.
- 22 procent hade erfarenhet av kränkning och diskriminering under de senaste 12 månaderna.

## Utmaningar och möjligheter

Vägen mot dagens undervisning i sexualitet, samtycke och relationer har tidvis varit krokig, minst sagt. Liksom många andra kunskapsämnen har undervisningen varit en spegling av sin tid och är så även idag. Då som nu upplever många undervisningen som ett diffust, och kanske svårt ämne att undervisa i.

Skolinspektionen gjorde en undersökning 2018 om utmaningar och framgångsfaktorer undervisning i sexualitet, samtycke och relationer i grundskolor.

De utmaningar som framkom i rapporten var bland annat att pedagoger upplevde att de inte hade tillräcklig kunskap i frågorna, att det inte fanns en samsyn på ämnesområdet med någon tydlig koppling till skolans värdegrund, samt att det fattades systematiska åtgärder som svarade på frågorna - vem, när, hur och vad?

Ser vi till hur eleverna själva upplever ämnet finns det en hel del kvar att arbeta med! Enligt folkhälsomyndighetens befolkningsstudie 2019 anser endast 29 procent av eleverna att undervisningen ger dem tillräckliga kunskaper för att ta hand om sin sexuella hälsa.

Majoriteten av unga anser att skolan ger dem tillräckliga kunskaper om reproduktion, kroppen och kondomanvändning, men för lite kunskaper vad gäller genus, relationer, normer, hbtq+ frågor, jämställdhet och HIV.

Skolinspektionens rapport lyfte fram en rad framgångsfaktorer för en lyckad undervisning i sexualitet, samtycke och relationer. Det är utifrån dessa vi kommer att bygga grunden för vår strategi i del två av den här metodhandboken. Faktorer som lyftes fram var:

- Kontinuerlig kompetensutveckling för pedagoger i sexualitet, samtycke och relationer.
- Undervisningen är ämnesintegrerad med en samsyn på ämnesområdet, samt har en tydlig koppling till skolans värdegrund.
- Undervisningen är jämnt fördelad över läsåret och för olika årskurser.
- Elevhälsans kompetens tas tillvara i arbetet.
- Eleverna görs delaktiga.
- Ett systematiskt utvecklingsarbete för undervisningen.

# Del 2

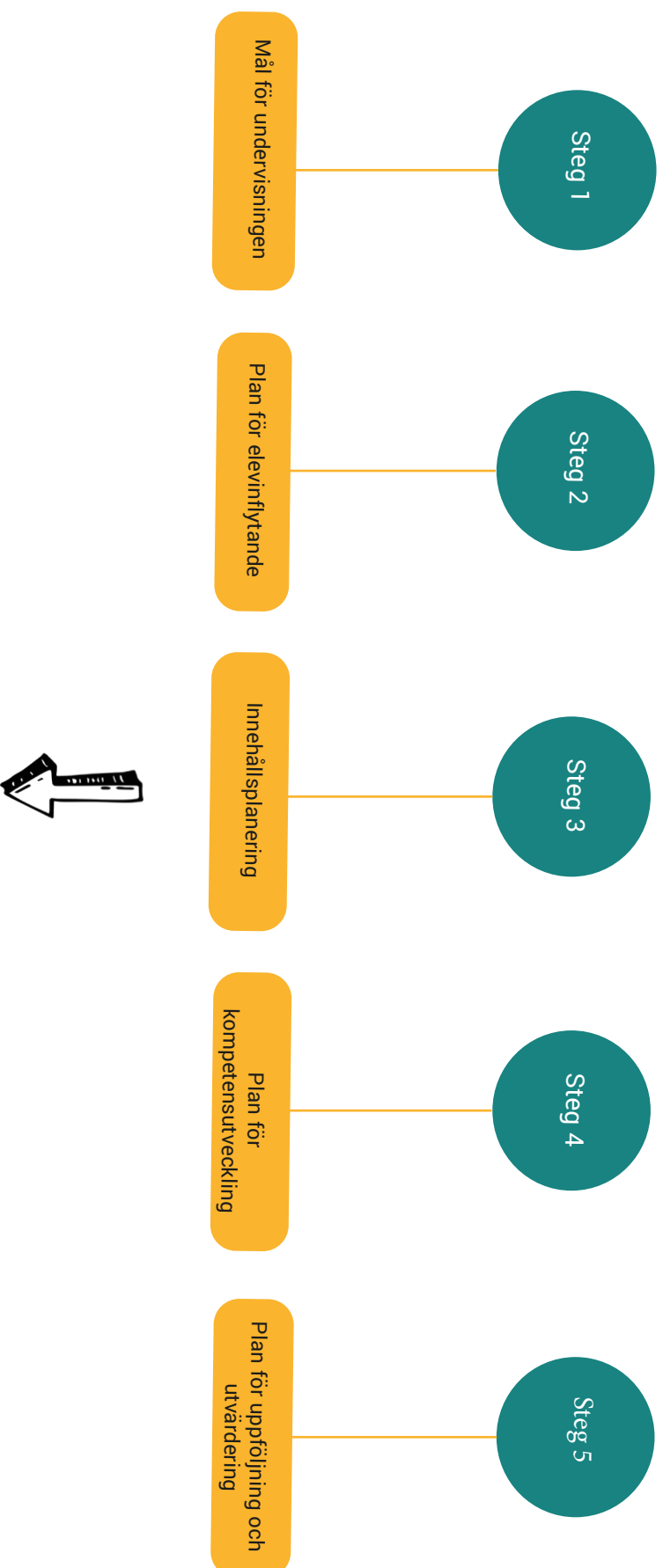
## Att arbeta med sexualitet, samtycke och relationer

Del två av den här handboken är en arbetsbok som innehåller sammanlagt fem steg och tolv olika moment. Varje steg är framtaget i enlighet med Skolinspektionens granskning av undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer på grundskolan. När ni har gått igenom samtliga steg kommer ni att ha en färdig strategi för arbetet med sexualitet, relationer och samtycke på er skola!

Följande moment utgår från steg noll, det vill säga från att skolan inte har något kontinuerligt arbete med undervisningen. Detta innebär att ni har möjlighet att använda och anpassa stegen utifrån hur långt ni faktiskt har kommit med undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer på er skola. Har ni exempelvis redan bestämt mål för kunskapsområdet på skolan går det bra att hoppa över steg ett och gå vidare. Beroende på hur mycket din skola har arbetat med dessa frågor tidigare kommer momenten att ta olika lång tid.

Innan ni sätter igång med arbetet är det viktigt att ni tillsätter en arbetsgrupp bestående av någon från skolans ledning, elevhälsa och lärarlag. Detta är ett sätt att arbeta för att processen ska bli en "hela skolan ansats". De flesta moment är tänkta att genomföras av denna arbetsgrupp, vissa moment är dock riktade till den enskilda läraren, skolans ledning eller hela skolan. För varje moment hittar ni ikoner för vem som bör genomföra det och vilka redskap ni behöver.

# Processöversikt



# Ikoner



Ledning



Arbetsgruppen



Lärare



Hela skolan

# Steg 1 – Våra mål

Det första ni måste göra för att skapa en strategi för undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer på skolan är att ställa er frågan – vad är det vi ska göra? Innan vi har formulerat detta **vad** är det svårt, om inte omöjligt att ta reda på hur vi ska undervisa om sexualitet, samtycke och relationer. Det första steget handlar alltså om att formulera mål för undervisningen som svarar på frågan: **Vad?**



## Övning - Min egen undervisning i sexualitet, samtycke och relationer

Tillvägagångssätt: Dela ut post-it lappar till deltagarna. Be alla fundera kring frågorna 1–3 och skriva ner sina tankar på lapparna. Diskutera sedan frågorna i helgrupp.

1. Tänk tillbaka till då ni själva gick i grundskolan. Hur upplevde ni undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer? Vad fick ni lära er?
2. Vad upplevde ni som bra i undervisningen? Vilka teman, perspektiv eller vilken information skulle ni önskat fanns med?
3. Har saker förändrats sedan ni gick i skolan? Finns det behov eller hinder som era elever har jämfört med de ni hade när ni gick i grundskolan? Har utvecklingen av internet och sociala medier påverkat barn och ungas behov när det gäller sexualitet, samtycke och relationer? Finns det andra samhällstrender som påverkar deras behov av denna undervisning idag?



## Övning - Våra teman

Tillvägagångssätt: Ta hjälp av Temalistan och diskutera frågorna 1–3, skriv ner goda exempel, tankar och idéer som ni kommer på.

1. Finns det teman/ perspektiv som ni är extra bra på att arbeta med på skolan idag?
2. Finns det teman/perspektiv som ni inte tar upp och som ni tycker borde inkluderas i undervisningen?
3. Finns det teman som ni tar upp i undervisningen, men som inte tas upp i alla/flera årskurser?



## Övning - Vilka är våra mål?

Tillvägagångssätt: Utgå från ert arbete med temalistan, och ta hjälp av måldefinitionerna på sidan 25 för att diskutera följande frågor. När ni känner er nöjda skriv in era mål i dokumentet “våra mål”

1. Börja med att diskutera exempel på innehåll i varje tema. Till exempel kan temat relationer innehålla representation av olika typer av relationer, samtycke och gränssättning. Temat sexualitet kan innehålla genusfrågor, hbtq+ och exempel på olika känslor. Ni kommer att märka att många exempel passar för flera olika teman, det är helt okej! Syftet med denna del av övningen är att sätta igång en diskussion om vad olika teman kan innehålla.
2. Diskutera nu, utifrån tema och de exempel på innehåll som ni har tagit fram vilka mål ni vill ha för er undervisning i sexualitet, samtycke och relationer. Ett tips är att åldersanpassa era mål! Ni kan exempelvis ha olika mål för låg-, mellan- och högstadiet. Detta är dessutom ett utmärkt sätt att se till att elevernas kunskaper i ämnet följer dem under deras utveckling i skolan! Ta hjälp av måldefinitionerna för att formulera era mål.

# Temalista

Genus



Kroppen



Sex & sexualitet



Relationer & identitet



Samtycke & gränser



Diskriminering & våld





# Exempel på måldefinitioner

## **Eleverna ska ...**

... Utveckla en förståelse för begreppet "kärlek" och vad detta kan innebära utifrån ett mångfaldsperspektiv.

... Utveckla en förståelse för hur olika relationer och familjekonstellationer kan se ut.

... Utveckla en förståelse för vad gränser innebär, både egna och andras.

... Utveckla en förståelse för egna och andras känslor.

...Kunna resonera kring vad normer är och hur vi påverkas av dem.

## **Eleverna ska ...**

... Utveckla en förståelse för hur normer kring kön och genus skapas och återskapas.

... Kunna resonera kring sex, sexualitet, kärlek, identitet och relationer utifrån ett mångfaldsperspektiv.

... Utveckla en förståelse för vad jämställdhet, makt och samtycke är, samt utveckla en förståelse för sina egna och andras gränser.

... Ha kunskap om, och kunna förhålla sig kritiskt till, de normer man möter i media och på internet; sociala medier, spel och andra relevanta forum.

## **Eleverna ska ...**

... Utveckla ett kritiskt förhållningssätt till olika typer av normer och maktförhållanden i samhället och i sin närmiljö.

... Utveckla en förståelse för mångfald, jämställdhet och aktuella begrepp som berör detta.

... Utveckla en förståelse för vad gränser och samtycke innebär, både egna och andras.

... Kunna resonera kring sex, sexualitet, identitet, kärlek och relationer utifrån ett mångfaldsperspektiv.

... Förstå vad våld, diskriminering och kränkningar är och konsekvenserna av dessa.

Lågstadiet

Mellanstadiet

Högstadiet

# Våra mål



Mål



Tema



Innehåll

# Steg 2 – Elevinflytande

Nu när ni har formulerat era mål för undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer är det dags att ta reda på vad eleverna tycker är viktigt. Som redovisades i den första delen av den här metodhandboken visade folkhälsomyndighetens befolkningsstudie (2019) att endast 29 procent av eleverna anser att undervisningen ger dem tillräckliga kunskaper för att ta hand om sin sexuella hälsa.

Elevinflytande är viktigt för att säkerhetsställa att eleverna får svar på sina frågor och funderingar. Utan elevinflytande finns en risk att undervisningen missar perspektiv som är särskilt viktiga för eleverna, exempelvis frågor om homofobi, hedersproblematik, grovt språkbruk eller sexuella trakasserier. För det mesta vill barn och unga prata om frågor som berör sexualitet, samtycke och relationer, de har ofta massor av idéer och tankar! I det här steget ska ni ta fram en plan för hur skolan ska arbeta med elevinflytande.



## Övning – Våra rum

### *Tillvägagångssätt:*

Ta hjälp av “Elevinflytande” och “Att lyfta sex och samlevnad med eleverna”. Rita två vertikala linjer på tavlan så att detta bildar tre spalter. I den första spalten skriver ni forum, i spalt nummer två skriver ni möjliga forum och i den sista spalten skriver ni vem, när och hur. Diskutera sedan följande frågor i tur och ordning, skriv sedan svaren i sina respektive spalter. När ni har beslutat er för hur er plan för elevinflytande ska se ut fyller ni i mallen för elevinflytande som ska ingå i skolans plan för undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer

Spalt 1: Vilka forum har vi för elevinflytande idag? Kan sexualitet, samtycke och relationer läggas till som en punkt i dessa forum, exempelvis på klassråd eller elevråd?

Spalt 2: Finns det forum där vi kan skapa möjlighet till elevinflytande? Ni kan exempelvis arbeta med anonyma lappar eller frågelådor klassvis i relation till samband med temadagar och/eller relevanta lektioner. Mentorerna för varje klass kan få i uppdrag att samla in frågor och funderingar och sammanställa dessa. Kom ihåg att berätta för eleverna (1) att lådorna finns och var, (2) vad syftet med lådorna är, (3) vad informationen kommer att användas till.

Spalt 3: När ni nu har kartlagt vilka forum ni har eller kan skapa för elevinflytande är det dags att konkretisera planeringen genom att ställa er frågan vem som ansvarar för forumet och kommunikationen med eleverna, när insatserna ska ske och hur ofta. Avsluta med att fylla i mall för elevinflytande.

Psssst! Vill du veta mer om elevinflytande? Här hittar du filmen som lärlabbet tagit fram:

<https://urplay.se/program/210014-larlabbet-sex-och-samlevnad-elevinflytande>

# Elevinflytande

Forum för  
elevinflytande

1.

2.

3.

4.

5.

Vem, när, hur?

1.

2.

3.

4.

5.

# Att lyfta frågorna med eleverna

Studier visar att om elever får inflytande och kan påverka sin utbildning leder detta till ökat lärande, ökad ansvarskänsla och ökad motivation. Här följer två förslag och tips på hur ni kan arbeta med elevinflytande i undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer. Lycka till!

## Frågelådor

Att arbeta med anonyma frågelådor kan vara ett bra komplement till undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer då vissa ämnen kan vara känsliga för eleverna att ta upp i grupp eller direkt med läraren. Det ger också en fingervisning om vilka saker eleverna funderar kring och vilka frågor de har. Frågelådorna kan ställas ut i klassrummet i samband med en viss lektion eller temadag/ temavecka som berör sex och samlevnad. Tänk på följande:

1. Berätta för eleverna att lådan kommer att finnas på plats och när. Berätta även vad syftet med lådorna är, exempelvis: ”Under den här lektionen ska vi prata om vad samtycke är, i slutet av lektionen kommer alla att få skriva ned frågor om samtycke och lägga i lådan”. Berätta att lådan är anonym och berätta när och hur svaren kommer att förmedlas till dem.
2. Tänk på att alla i klassen ska lägga en lapp i lådan. Detta för att ingen ska känna att det är jobbigt att ställa en fråga. Berätta för eleverna att det är okej om de inte har någon fråga, då kan de skriva något annat på lappen, till exempel ”hej, tack för lektionen”.
3. Viktigt att tänka på, särskilt om ni pratar om ämnen som kan upplevas som känsliga – exempelvis sex, samtycke, gränser eller porr – är att ha en beredskap ifall någon lägger en anonym fråga som behöver följas upp. Det kan handla om att en elev berättar om mobbning, sexuella övergrep eller liknande. Informera därför elevhälsan innan så att de är medvetna om att ni ska arbeta med detta. Gör en handlingsplan för hur en sådan situation kan följas upp.

## Elev- och klassråd

Att föra in sexualitet, samtycke och relationer på elev- och klassråd är ett bra sätt att se till att eleverna får inflytande i över undervisningen. Eftersom ämnet kan kännas som diffust och brett är det viktigt att vi identifierar områden som vi ska arbeta med och utveckla tillsammans med eleverna. Här följer tips på tillvägagångssätt:

1. Det är bra att få koll på vad eleverna kan sedan tidigare, vad de vill jobba med och vad de vill veta mer om. Det kan dock vara svårt att komma fram till vad man vill veta som man inte redan vet! Därför är det bra att identifiera teman och/eller områden som kan tas upp. Dessa kan exempelvis vara: Kärlek, relationer och sex. Förbered sedan frågor kring dessa teman och diskutera på klassrådet och/ eller elevrådet.
2. Beroende på åldersgrupp kan ni ta upp frågan på olika sätt, ju äldre elever desto större inflytande. Skapa plats för strukturerade samtal, exempelvis genom att berätta om olika teman/ämnen och låt eleverna ställa frågor kring varje tema. Fråga vilket ämne som känns mest spännande och vilket tema de skulle vilja arbeta med/lära sig mer om. Detta kan göras antingen i helklass eller i mindre grupper.
3. Ta hjälp av eleverna att planera en temadag/ temavecka som berör sexualitet, samtycke och relationer.

# Steg 3 – Innehåll

Nu när ni har en plan för elevinflytande kan ni utifrån era mål och elevernas behov börja arbeta med innehållet i er undervisning om sexualitet, samtycke och relationer. Många tänker nog att det krävs en hel del extraarbete och att det handlar om att ”lägga till” saker i undervisningen.

I följande moment kommer vi att se att även om detta till viss del stämmer, så handlar det mesta av arbetet om att göra det ni redan gör, men med ett perspektivskifte.

# Åldersanpassning

Det första som kan vara bra att ha med när ni ska planera innehållet i undervisningen handlar om åldersanpassning. Olika teman och frågor kan vara relevanta för olika åldersgrupper och kan skilja sig för låg-, mellan- och högstadielärover. För att åldersanpassa undervisningen kan ni:

## 1. Ta hjälp av eleverna!

Barn och unga har ofta massor av tankar och förslag på vilka frågor de vill diskutera och få svar på. Använd er av er plan för elevinflytande för att få hjälp att åldersanpassa innehållet.

## 2. Ta hjälp av Skolverket!

Skolverkets utbildningsplattform har kurser för lärare under grundskolans tidigare och senare år. Utbildningarna handlar just om hur man kan tänka kring tema och åldersanpassning utifrån de elever man själv möter.

*För grundskolans tidigare år*

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/kurser-och-utbildningar/sex-och-samlevnad-i-grundskolans-tidigare-ar-webbkurs>

*För grundskolans senare år*

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/kurser-och-utbildningar/sex-och-samlevnad-for-grundskolans-senare-ar-webbkurs>

## Tre sidor

Man brukar prata om tre sidor i arbetet med sexualitet, samtycke och relationer. Dessa hjälper till att skapa en helhetssyn inom kunskapsområdet.

### 1. Ämnesintegrering och ämnesövergripande arbete

Basen i arbetet är en så kallad ämnesintegrerad undervisning, vilket innebär att läraren tar upp teman och frågor som berör sexualitet, samtycke och relationer inom sitt ämne.

### 2. Vardagsarbetet – att fånga frågan i flykten

Det dagliga arbetet, där man tar tillfället i akt när eleverna till exempel vill ha en dialog om frågor som rör kön, sexualitet och relationer som aktualiserats i vardagen.

### 3. Enskilda lektioner eller dagar

Enskilda lektioner eller dagar, där eleverna har möjlighet att diskutera olika frågeställningar som hör till kunskapsområdet. Det kan handla om att ha ett tema om mänskliga rättigheter eller jämställdhet för att tydligt lyfta dessa frågor. Skolan kan också uppmärksamma World Aids Day eller Internationella kvinnodagen eller kanske ha en egeninitierad temadag om sexualitet, samtycke och relationer där eleverna får diskutera frågor inom kunskapsområdet.



## Moment: Ämnesintegrering

Detta moment innehåller tre delmoment, alla med syfte att konkretisera ämnesintegreringen. Dessa delmoment kan göras i arbetsgruppen eller om möjlighet finns så kan alla arbetslag arbeta tillsammans med dessa.

Tillvägagångssätt: Ta hjälp av innehållsplaneringen och RFSU:s stödmaterial Sex i skolan (hittar ni på rfsu.se).



### Delmoment 1 - Målanpassning

Följande moment ska genomföras utifrån åldersanpassning. Har ni planerat era mål i steg 1 utifrån olika åldrar kan ni hoppa över detta första delmoment. Om era mål inte är anpassade efter ålder är det nu dags att identifiera vilka delar i vilka mål som gäller för de olika åldersgrupperna. Plocka fram era mål och diskutera följande:

-Finns det något i våra mål som är bättre anpassade till äldre eller yngre elever?

-Om vi bryter ner målen till olika teman, exempelvis relationer, sexualitet och identitet, vad kan detta innebära för olika årskurser?

Skriv in det ni kommer fram till i innehållsplaneringen.



### Delmoment 2 - Tema i relation till mål



Ta fram Temalistan som ni arbetade med i steg 1. Det är nu dags att bestämma vilka teman som ni ska beröra i vilka årskurser! Börja med att välja ett av era mål och diskutera vilka teman som är mest relevanta för målet. Gör samma sak med alla mål tills ni har en temalista under varje mål. Skriv in det ni kommer fram till i innehållsplaneringen.

#### Exempel

Mål för lågstadiet:  
"Eleverna ska utveckla en förståelse för olika typer av relationer utifrån ett mångfaldsperspektiv"

Tema:  
Kärlek, hbtq+, goda relationer

# Tema & mål

Mål

Årskurs

Tema



### Delmoment 3 – Min undervisning: lärarstöd

Nu har vi tagit fram teman som hör ihop med våra mål. Det är nu dessa teman som undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer ska utgå från! Det finns en mängd olika metodmaterial och förslag till lektionsupplägg som lärare kan utgå från. I del tre av metodhandboken hittar du förslag på material som kan användas i klassrummet.

Vi är alla olika och för vissa lärare räcker det kanske att leta fram metoder och material som passar i deras undervisning, andra kanske tycker att det är svårt att veta var man ska börja. Det här delmomentet innehåller ett förslag på hur man kan börja konkretisera innehållet i undervisningen för dem som vill ha hjälp med att komma igång med undervisningen i klassrummet! Använd dokumentet Min undervisning – lärarstöd och, kanske tillsammans med dina kollegor, se över hur du kan integrera arbetet med sexualitet, samtycke och relationer i ditt ämne.

#### Mitt ämne

Att arbeta med sex- och samlevnadsfrågor kan kännas mer eller mindre enkelt och relevant beroende på vilket ämne du undervisar i. Nedan hittar du en sammanställning från RFSU:s metodmaterial "Sex i skolan" som berör sex- och samlevnads kunskap i olika ämnen. Se metodmaterialet för fler exempel!

Svenska/språk	Matematik	Naturvetenskap	Slöjd
Ordkunskap med fokus på sexuell anatomi och sexuella praktiker.	Statistik om ungas inställning till frågor om sexualitet, t ex preventivmedel.	Sexuell praktik och lust.	Hur klädreklam riktar sig till flickor och pojkar.
Diskriminerande och kränkande språkbruk.	Räkneexempel som synliggör olika grupper och jämställdhet.	Sexualitet, kön och identitet utifrån ett mångfaldsperspektiv.	Tidslinje med mode utifrån kultur och tid i relation till kön och identitet.
Musik	Idrott & hälsa	Hemkunskap	Bild
Hur artisters olika uttryck kan utmana eller befästa könsroller.	Hur ekonomiska resurser fördelas inom idrotten utifrån kön.	Arbetsfördelning i hemmet utifrån ett historiskt perspektiv.	Sagofigurers utseende och egenskaper utifrån genus, kultur och hbtq+.
Hur musik är kopplat till olika känslor, så som kärlek.	Pubertersutveckling och kroppens förändring relaterat till självbild.	Planera en lustfylld meny till en tilltänkt partner.	Rättigheter och skyldigheter på sociala medier .

## **Delmoment 4 – Min undervisning: lärarstöd**

### *Mina verktyg*

För det mesta handlar sexualitet, samtycke och relationer om representation och perspektiv, och så klart kunskap! En bra start är att se över vad du har i din verktygslåda just nu. Är du till exempel lärare i språk kan du, kanske tillsammans med dina kollegor, titta över hur det ser ut med representation i de texter eleverna arbetar med.

Finns personer som bryter mot normen representerade? Exempelvis hbtq+personer, människor med olika hudfärg eller olika funktionsvariationer? Om du undervisar i matematik, vilka exempel finns i nuläget i uppgifterna? Kan eleverna räkna på, eller sammanställa statistik, över jämställdhet eller liknande? Om du är historielärare kanske det finns grupper vars historia brukar osynliggöras, som du kan lyfta fram? Finns det texter, videor eller liknande där historieskrivningen synliggör fler?

### *Mina kollegor*

Finns det teman som du och dina kollegor kan hjälpas åt med?

Ni kan exempelvis välja ut ett tema som ni arbetar med samtidigt inom olika ämnen under en vecka.

Kom ihåg att ta hjälp av elevhälsans kompetens i dessa frågor!

# Min undervisning

Ämne:

Årskurs:

Mål & tema

Vilket mål och vilket tema relaterar din planering till?

Planering

Vad vill du genomföra? Vilka aktiviteter? Vilka verktyg behöver du? Vem kan du samarbeta med?

Lärdom

Vilket lärande vill du ska ske? Hos dig själv? Hos eleverna?

Utveckla

Hur gick det? Vilka lärdomar tar du med dig? Behöver något utvecklas framöver?



## Moment: Fånga frågan i flykten

Att fånga frågor som aktualiseras på skolgården, i matsalen eller på fritids kan ibland falla sig naturligt i samtal med elever. Ibland kan de dock behöva arbetas med på ett mer systematiskt sätt. I följande moment kommer ni att titta över vilka forum ni kan arbeta i och hur ni kan följa upp återkommande frågor eller händelser som är aktuella i skolans vardag. Precis som i steg 2, när vi tittade på vilka forum som finns för elevinflytande, ska vi nu göra likadant med forum för personal.

### *Tillvägagångssätt:*

Använd er av dokumentet “Fånga frågan i flykten” som ni hittar på nästa sida. Rita två vertikala linjer på tavlan så att dessa bildar tre spalter. I den första spalten skriver ni forum, i spalt nummer två skriver ni möjliga forum och i den sista spalten skriver ni vem, när och hur. Diskutera sedan följande frågor i tur och ordning, skriv sedan svaren i sina respektive spalter. När ni har beslutat er för hur er plan ska se ut fyller ni i mallen för innehållsplanering.

Spalt 1: Vilka forum har vi för personal där sexualitet, samtycke och relationer kan diskuteras idag? Kan det läggas till som en punkt i dessa forum, exempelvis på arbetslagsträffar?

Spalt 2: Finns det forum där vi kan skapa möjlighet för personalen att prata om dessa frågor?

Spalt 3: När ni nu har kartlagt vilka forum ni har eller kan skapa är det dags att konkretisera planeringen genom att ställa er frågan vem som ingår i forumet. Glömmer vi någon viktig funktion som behöver finnas med, exempelvis elevhälsan? När och hur ofta kan sexualitet, samtycke och relationer finnas med som en punkt i dessa forum?

# Fånga frågan i flykten



Forum

1.

2.

3.

4.

5.



Vem, när, hur?

1.

2.

3.

4.

5.



## Moment: Temadagar

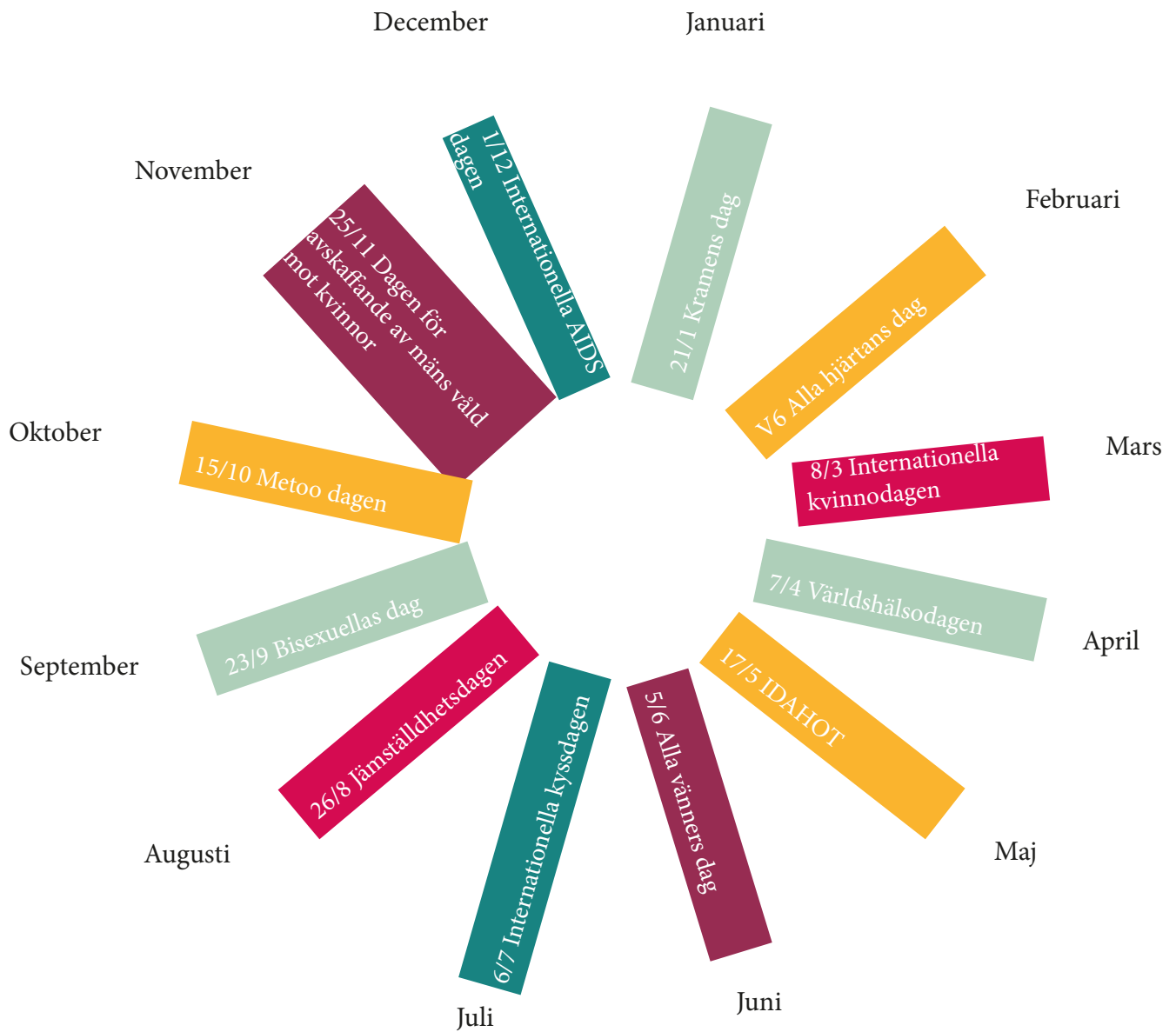
### *Tillvägagångssätt:*

Ta hjälp av årshjulet där ni finner förslag på veckor och dagar som kan utgöra bra tillfällen att arbeta med frågor som berör sexualitet, samtycke på skolan. Med hjälp av detta ska ni nu göra ett eget årshjul för temadagar och temaveckor på skolan.

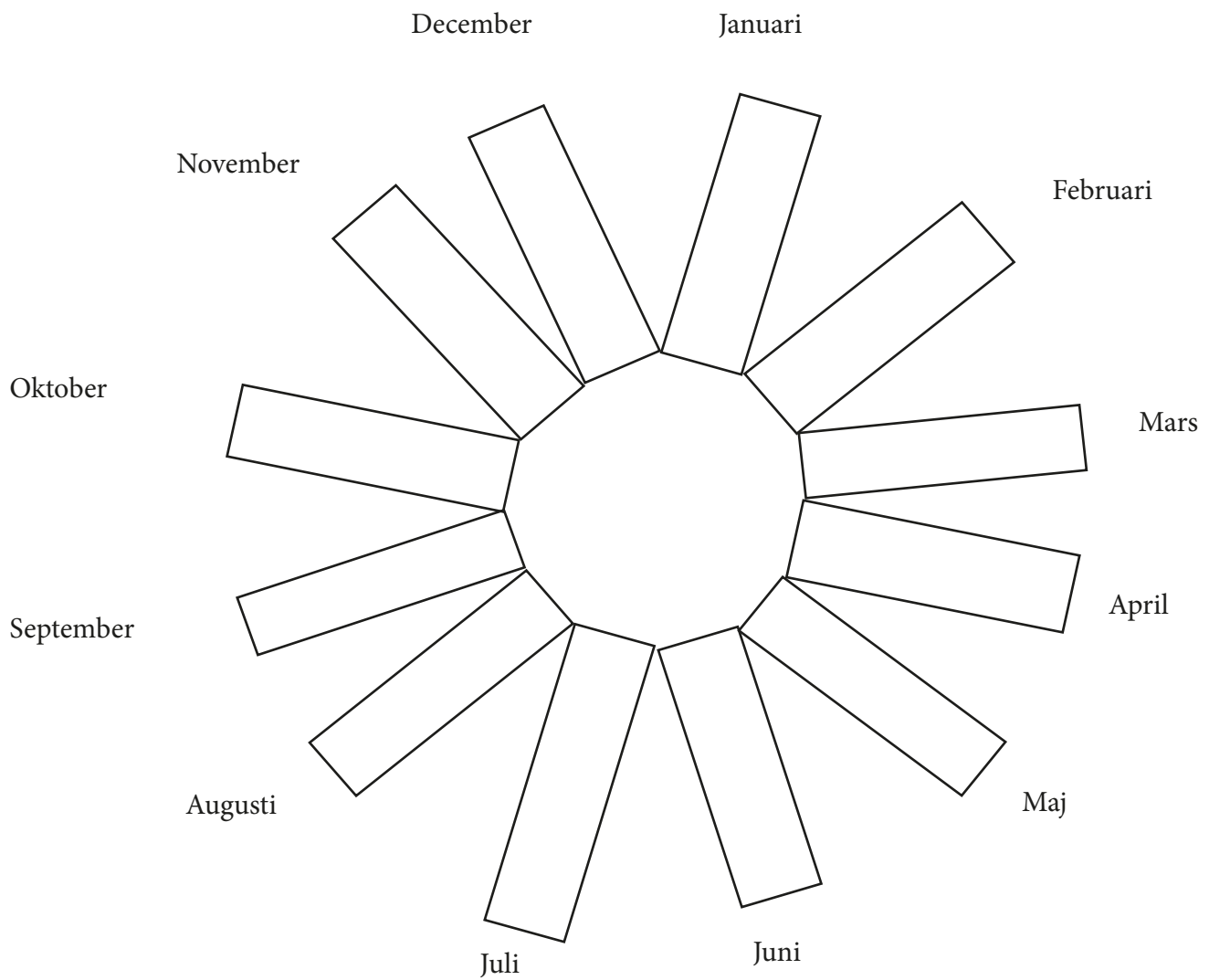
1. Skriv in vilka veckor/ månader som temadagen/ veckan ska uppmärksammas.
2. Skriv in vilket/ vilka teman som ska uppmärksammas.
3. Skriv in vem som leder planeringsarbetet – kom ihåg att involvera elevhälsan och eleverna i planeringen!



# Årshjul



# Vårt årshjul



Skriv i fältet för månaden vilken dag/vecka som ska uppmärksammas, skriv vilket tema ni ska uppmärksamma, samt vilka som leder arbetet.

# Steg 4 – Vår personal

Att undervisa i sexualitet, samtycke och relationer beskriver många som bland det roligaste de vet. Vissa tycker att det är jobbigt och andra vill gärna, men vet inte när eller hur de ska närma sig frågorna tillsammans med eleverna. Därför kan det vara en god idé att få koll på hur personalen på skolan känner inför att undervisa i ämnet, samt vad de behöver för att de ska känna trygghet i uppdraget.

Följande steg handlar om att undersöka denna fråga och göra en plan för kompetensutveckling i sex och samlevnad för skolans personal.



## Moment: Vad behöver vi?

### *Tillvägagångssätt:*

Ta hjälp av dokumentet “Behovsfrågor”. Be arbetsgruppen ta med sig dokumentet till sina respektive arbetslag för att tillsammans fylla i det. Har någon i arbetsgruppen inget arbetslag, be då personen fylla i mallen själv. Be sedan personerna i arbetsgruppen att presentera vad som framkommit i diskussionerna. Diskutera sedan tillsammans med arbetsgruppen följande frågor:

1. Vilka frågor verkar mest respektive minst prioriterade för personalen?
2. Vilka forum för kompetensutveckling har vi i nuläget där dessa frågor skulle kunna diskuteras?
3. Finns det frågor/teman som är kopplade till behov som vi sett bland eleverna på skolan?

# Behovsfrågor

*Det här är exempel på behovsfrågor som kan vara relevanta att lyfta med skolans personal när det gäller att skapa en plan för kompetensutveckling.*

Vilka ämnen i relation till undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer skulle du vilja ha mer kunskap om? (exempelvis normer, hbtq+frågor, kroppen, jämställdhet och sexualitet).

Känner du att du har tillräckliga kunskaper om kränkande behandling, diskriminering, trakasserier? Finns det något du skulle vilja veta mer om?

Hur tycker du att undervisningen fungerar på skolan idag? Finns det ämnen som du inte känner dig trygg med att prata om med elever?

Vilka redskap skulle du behöva i ditt arbete med undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer?

- Förslag på lektionsupplägg
- Förslag på undervisningsmaterial och metoder
- Stöd att åldersanpassa undervisningen
- Annat: \_\_\_\_\_



## Moment: Vår kompetensutveckling

### *Tillvägagångssätt:*

Ta hjälp av dokumentet “Plan för kompetensutveckling”. Utifrån svaren på behovsfrågorna och diskussionen med arbetsgruppen är det nu dags för skolans ledning att konkretisera en plan för kompetensutveckling för personalen i frågor som rör sexualitet, samtycke och relationer

Ta hjälp av mallen för kompetensutveckling och fyll i denna. Kom ihåg att behov kan förändras över tid, varför det rekommenderas att återkomma till steg fyra flera gånger!

# Plan för kompetensutveckling

År/termin: \_\_\_\_\_

Arbetsgrupp: \_\_\_\_\_

Mål & tema

- 1.
- 2.
- 3.

Aktivitet

- 1.
- 2.
- 3.

När?

- 1.
- 2.
- 3.

Forum

- 1.
- 2.
- 3.

Ev. Aktör

- 1.
- 2.
- 3.

Uppföljning

- 1.
- 2.
- 3.

# Steg 5 – Uppföljning och utvärdering

Det femte och avslutande steget handlar om att följa upp och utvärdera strategin. Det är viktigt att ta fram en konkret plan för uppföljning och utvärdering så att dokumentet förblir levande och relevant för skolans systematiska arbete med sexualitet, samtycke och relationer.

Uppföljning och utvärdering kan genomföras på ett flertal olika sätt. Här följer förslag på hur man kan utforma arbetet. Ta hjälp av dokumentet “Uppföljning och utvärdering” för att fylla i skolans plan.





## Moment: Arbetsgrupp

Tillsätt en arbetsgrupp bestående av personer från olika områden i skolan. Se till att någon från elevhälsoteamet ingår, då deras kompetens bör tas tillvara i arbetet med sexualitet, samtycke och relationer. Består skolan av många olika årsgrupper kan det vara en god idé att bilda mer än en arbetsgrupp, exempelvis en för lågstadiet, en annan för mellanstadiet och en tredje för högstadiet.



## Moment: Forum

Bestäm tillsammans med arbetsgruppen vilket forum de ska arbeta i. Finns det exempelvis redan bestämda tider där uppföljning och utvärdering av planen kan få utrymme en till två gånger per läsår, eller behöver ett sådant forum skapas? Beroende på hur arbetsgruppen ser ut kan det också finnas en poäng med att inkludera sexualitet, samtycke och relationer som en punkt på arbetslagsträffar eller liknande forum.



## Moment: Mandat

Bestäm vilket mandat gruppen har. Det vill säga: om något i planen behöver förändras eller uppdateras, vem lägger fram förslag och godkänner förändringarna? Bestäm även vem som följer upp vilka delar av strategin. Exempelvis kan gruppen ansvara för delarna som handlar om elevinflytande och undervisning, medan skolans ledning kan ta ansvar för att kartlägga behov och följa upp planen för kompetensutveckling av personal.

# Uppföljning och utvärdering

Arbetsgrupp: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Mål

Elevinflytande

Kompetensutveckling

Tema/  
ämnesintegrering



# Del 3

## Att fortsätta framåt

Nu har du kommit till den tredje och sista delen i den här metodhandboken. Här hittar du tips på olika metodmaterial, på vad som kan vara bra att tänka på när du undervisar i, eller ska underlätta för andra att undervisa i sexualitet, samtycke och relationer. Här finner du även checklistor och andra verktyg.

*Lycka till!*

## Att tänka på när du undervisar i sexualitet, samtycke och relationer

När vi pratar om ämnen som kan upplevas som känsliga och/eller jobbiga kan vi, utöver de ordningsregler som alltid finns i klassrummet, tillsammans skapa gemensamma förhållningsregler för just den lektionen. Detta gör vi genom att fråga eleverna vad de tycker är rimliga regler för att trygga samtalen. Exempel på regler kan vara att respektera andra personers åsikter och reaktioner samt att inte sprida vidare det som sägs i rummet.

I undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer kan vi vara personliga men aldrig privata. Det personliga kan lyftas för att skapa en känsla av gemenskap. Personliga erfarenheter kan hjälpa eleverna att sätta sig in i vissa frågor. Du måste dock som lärare vara beredd på att sätta gränser för eleverna. Självklart får de dela med sig av egna erfarenheter, men hjälp dem att sätta gränser så att de inte lämnar ut för mycket. Efter avslutad lektion ska de ju umgås på andra villkor och du kommer inte vara närvarande.

Att använda samtalet med eleverna som arbetsätt i de olika ämnena kan bana väg för viktiga reflektioner, som är en central del av elevens lärande och motivation. När elever blir tillfrågade om vad de vill ha mer av i sin sex- och samlevnadsundervisning blir svaret ofta diskussioner och samtal om relationer. Det finns ett stort behov av att i grupp diskutera olika frågor om sexualitet. Läraren finns med som vuxenstöd, diskussionsledare och bollplank.

Ha fokus på det friska och positiva! Det är ofta lättare att tala om vad vi vill förhindra, än att tala om vad vi vill stärka och stimulera: Det är till exempel jämlika relationer, vänskap/kamratskap, bättre psykisk och fysisk sexuell hälsa, självkänsla och stärkt identitet samt ett gott skolklimat.

## Checklista – Normmedveten pedagogik

- Förutsätt att en eller ett par personer i klassen inte identifierar sig som heterosexuell, att någon person inte känner sig bekväm i sitt biologiska kön, att många elever inte lever i en klassisk kärnfamilj, att alla inte vill leva i monogam tvåsamhet och att det finns personer med både synliga och osynliga funktionsnedsättningar. Genom att tänka på det här viset kommer du som lärare ha lättare att adressera alla i klassen.
- Använd ordet partner istället för pojk-/flickvän.
- Sägg ”alla kön” istället för ”båda könen”, på så sätt bidrar du inte till att reproducera tvåkönsnormen och kan inkludera alla oavsett könsidentitet!
- Använd formuleringen vanligt och mindre vanligt. Då slipper du använda ord som ”normalt” och ”naturligt”, vilket lätt förstärker normer.
- Jobba efter ”Varför-säga-så-strategi” och inte ”Säg-inte-så-strategi”. Om en elev t.ex. säger ”hora”, ifrågasätt då elevens ordval och låt hen komma till insikt om varför ordet inte ska användas, istället för att säga ”att sådant språk inte hör hemma i skolan”. Agera alltid när du hör en kränkning, kränkningar är aldrig ”på skoj”.
- Använd dig av ett rättighetsperspektiv för att undvika stereotyper av andra kulturer eller religiösa grupper när hedersproblematik diskuteras. Hänvisa gärna till mänskliga rättigheter och konventioner istället för personliga åsikter.
- Använda inte orden "tolerera" eller "tolerans". Att tolerera betyder att acceptera något som man egentligen inte tycker om eller att ha överseende med personens avvikelse; att personen är okej trots att hen är homosexuell/ transperson/har en funktionsnedsättning etc.
- I de flesta fall rekommenderas det inte att arbeta med tjej- och killgrupper. Genom att arbeta med könsspecifika grupper riskerar du att cementera skadliga föreställningar om flickor respektive pojkar och könets olikheter. Likaså kan denna uppdelning bli problematisk för elever som inte känner att det självupplevda könet stämmer överens med det biologiska. Om du ändå väljer att dela upp klassen efter kön, var då noga med att inga kunskaper blir exklusiva för någon grupp samt att transpersoner inkluderas. Det kan finnas situationer då indelning i biologiskt könsbaserade grupper kan behövas, exempelvis kan elever av religiösa skäl föredra att tala om sexualitet i könssegregerade grupper. Om någon grupp dominerar starkt kan det vara idé att dela upp klassen. Men ställ dig alltid frågan om den könsbaserade indelningen sker på grund av dina föreställningar kring kön och sexualitet eller om det verkligen finns fog för indelningen.

## Metodmaterial och vidare läsning

### **Lärlabbet**

På UR play hittar du Lärlabbet, en samling korta informationsfilmer om olika ämnen som berör skola och pedagoger. Säsong fem handlar om undervisningen i sexualitet, samtycke och relationer och berör allt från elevinflytande, hur man kan ta upp våld och sexuella trakasserier till hur man kan arbeta åldersanpassat och ämnesintegrerat.

### **MUCF**

När det gäller att ha koll på unga och deras livsvillkor är MUCF, (Myndigheten för Unga och Civilsamhällsfrågor), en utmärkt källa för kunskap. MUCF är en statlig myndighet som tar fram och sprider kunskap om ungas levnadsvillkor. MUCF erbjuder ofta utbildningar till yrkesverksamma inom bland annat skolan. Det kan exempelvis handla om hbtq- frågor, maskulinitet, våld och jämställdhet. MUCF har också släppt den uppmärksammade rapporten "Öppna skolan", ett stödmaterial till personal på högstadiet eller gymnasiet som handlar om hur man kan skapa en bättre skolmiljö för hbtq+ ungdomar. Materialet fokuserar på normer som rör sexualitet, könsidentitet och uttryck.

### **Normkritisk skola**

På hemsidan [patalom6.se](http://patalom6.se) hittar du Normkritisk skola. Här finns information, filmer och checklistor som på ett enkelt och tydligt sätt informerar om normkritisk pedagogik och sex och samlevnad (Observera: En del material på sidan är inte gratis).

### **RFSL**

RFSL, Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queera personers rättigheter, är en av världens äldsta hbtq+ organisationer. Organisationen bedriver en mängd verksamheter och projekt, som exempelvis stödmottagningar, utbildnings- och certifieringsverksamhet, Newcomers (en mötesplats för nyanlända i Sverige), politisk påverkan och opinionsbildning. Under fliken hbtqi- fakta och tips på deras hemsida hittar du en mängd information om hbtqi+ frågor.

## Metodmaterial och vidare läsning

– fortsättning

### **RFSU**

RFSU, Riksförbundet för sexuell upplysning, är en organisation för sexuell upplysning och sexualpolitik som har funnits i Sverige sedan 1933. På RFSU:s hemsida hittar du massor av information som kan vara användbart i undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer. RFSU har bland annat utvecklat en metodbank för ämnesundervisningen för grundskolan! Under fliken sex & relationer hittar du material som är framtaget för lärare och andra yrkesverksamma.

### **Rädda Barnen**

Rädda Barnen, världens största barnrättsorganisation, har funnits i över hundra år och arbetar för barns rätt i samhället. På deras hemsida hittar du fliken “Råd och kunskap till dig som arbetar med eller för barn”. Här har organisationen samlat mängder av tips, råd och handböcker, bland annat handboken “Stopp! min Kropp!” – om samtycke och gränssättning. Dessutom handboken “Nätsmart” som handlar om hur vi kan diskutera livet på internet med barn och unga.

### **Skolverket**

På **skolverket.se** hittar du fliken “Stöd i arbetet – sexualitet, samtycke och relationer”. Här finns övergripande information om kunskapsämnet och hur man kan arbeta med ämnet i skolan. Här hittar du även webbkurser som Skolverket erbjuder skolpersonal på grundskola och gymnasium.

# Litteraturlista

Allmänna barnhuset (2015). Det gäller en av fem

BRÅ (2020). Våld och misshandel

<https://www.bra.se/statistik/statistik-utifran-brottstyper/vald-och-misshandel.html>

BRÅ (2019). Skolundersökningen om brott

<https://www.bra.se/statistik/statistiska-undersokningar/skolundersokningen-om-brott.html>

Folkhälsomyndigheten (2017). Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/11272529714342b390d40fe3200f48cf/sexualitet-halsa-bland-unga-sverige-01186-2017-1-webb.pdf>

Folkhälsomyndigheten (2019). Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/maj/sexuella-trakasserier-och-overgrepp-utbredd-i-befolkningen/>

Forum för levande historia & RFSL ungdom (2008). BRYT!

Isdal Per (2001). Meningen med våld

Jämställdhetsmyndigheten (2020). Inget att vänta på – handbok för våldsförebyggande arbete

MÄN (2018). Mentors in violence prevention, MVP

Normkritiskt skola (2020). På tal om 6

<http://patalom6.se/normkritisk-skola>

RFSU (2005). Sex i skolan – ett stödmaterial

Skolinspektionen (2018). Sex- och samlevnadsundervisning

<https://www.skolinspektionen.se/beslut-rapporter-statistik/publikationer/kvalitetsgranskning/2018/sex-och-samlevnadsundervisning/>

Skolverket (2021). Sex och samlevnad

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/sex-och-samlevnad>

Skolverket (2021). Systematiskt kvalitetsarbete – så fungerar det

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/leda-och-organisera-skolan/systematiskt-kvalitetsarbete-i-skola-och-forskola/systematiskt-kvalitetsarbete-i-skola-och-forskola>

Sveriges riksdag (2021) Skollagen (2010:800)

[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800#K6](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800#K6)

Ungdomsstyrelsen (2013). Unga och våld

[https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer\\_uploads/publ-unga-och-vald.pdf](https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer_uploads/publ-unga-och-vald.pdf)

UR (2018) Lärilabbet; Sex och samlevnad

<https://urplay.se/program/210014-larlabbet-sex-och-samlevnad-elevinflytande>





Ett jämställt  
samhälle fritt från  
våld!