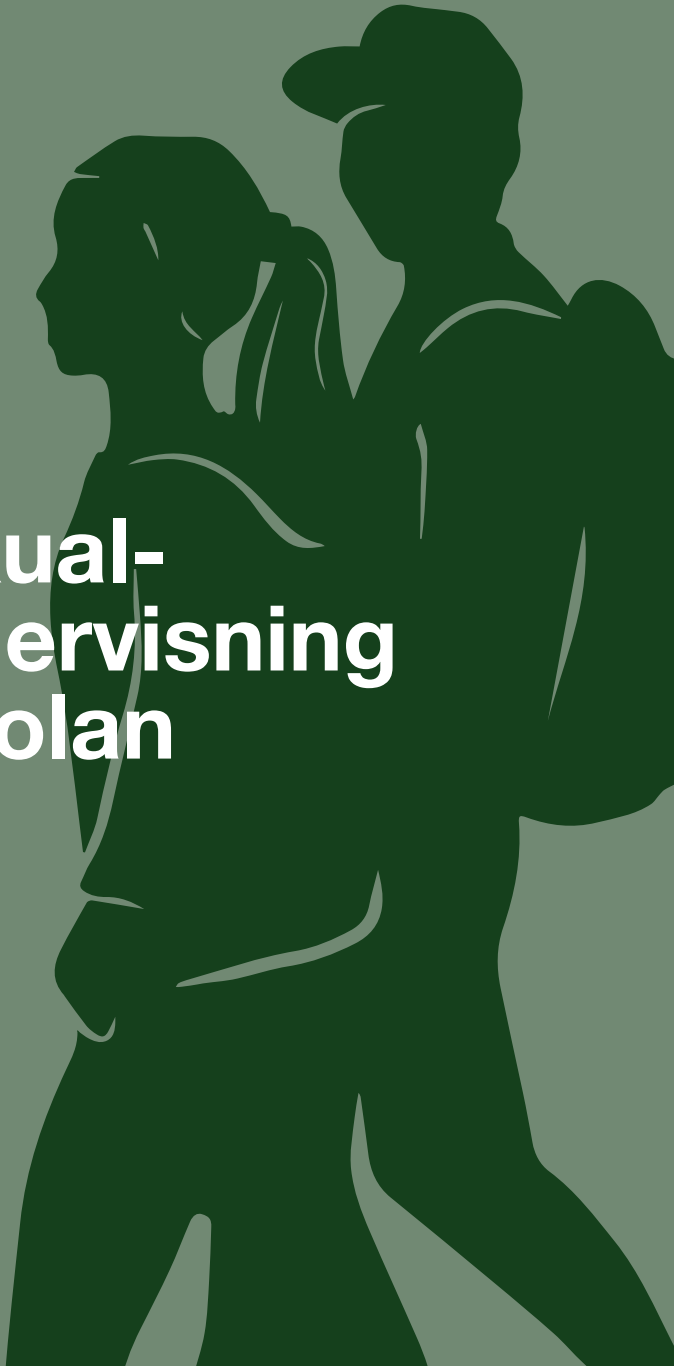




# Sexual- undervisning i skolan



**Skolan ska inte bara  
lära eleverna matematik,  
svenska och historia.  
Skolan ska också hjälpa  
eleverna att må bra.  
Få en stark självkänsla.  
Och kunna ta bra beslut  
i sina egna liv. Undervisning  
om sexualitet och relationer  
handlar om det.**

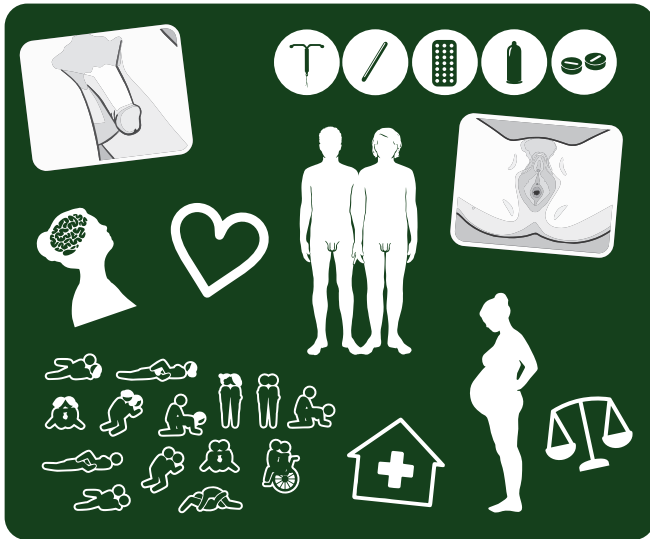
**I den här skriften kan du  
läsa om elevers rätt till kunskap.  
Rätt till stöd.  
Och rätt att bli bra behandlade  
i skolan.**

# Undervisning i sexualitet och relationer

Undervisning om sexualitet och relationer handlar om kroppen, känslor och sexualitet. Och om relationer och jämställdhet.



Alla har rätt att få denna undervisning. Det står i Barnkonventionen. I Sverige är undervisningen obligatorisk. Det har den varit sedan 1955. Det betyder att man inte kan välja bort den.



Undervisningen ska ta upp många olika saker.

- Hur kroppen utvecklas i puberteten.
- Hur könsorganen ser ut och fungerar.
- Hur barn blir till.
- Hur man skyddar sig mot könssjukdomar.
- Vad som händer i kroppen när man har sex.
- Hur man kan ta ansvar och visa respekt.
- Hur man kan sätta ord på känslor.
- Att man kan bli förälskad i någon av samma eller ett annat kön.
- Hur man visar vad man själv vill, och inte vill.
- Hur man förstår vad andra vill, och inte vill.
- Vänskap och kärlek.
- Olika sätt att bilda familj.
- Jämställdhet och jämlikhet.
- Vilka rättigheter människor har.
- Vart man kan vända sig om man behöver hjälp eller stöd.

Barn och ungdomar möter sexualitet på många olika vis. Genom tv, filmer, internet, reklam, syskon, kompisar och pornografi. De behöver hjälp att förstå det de ser och hör.



Undervisningen ska ge svar på elevernas frågor. Och hjälpa dem att förstå sina kroppar, tankar och känslor. Kunskapen gör att man blir tryggare och mår bättre. Då är det lättare att ta hand om sig själv. Och visa respekt för andra. Det blir också lättare att välja hur man själv vill leva. Vilka relationer man vill ha och om man vill ha sex eller inte.

Jämställdhet betyder att alla människor ska ha samma möjligheter, oavsett kön.

Skolan har ett ansvar för att arbeta med jämställdhet. Det står i skollagen och läroplanen. Undervisning om sexualitet och relationer är en del av det arbetet.

Lärarna ska uppmuntra eleverna att utvecklas i skolan. Alla ska få utforska sina intressen. Och visa alla sidor av sig själva. Oavsett vilket kön man har. Lärarna får inte förvänta sig olika saker av flickor och pojkar. Lärarna får inte heller behandla flickor och pojkar olika. Och de har ett ansvar att stoppa kränkande beteenden. Skolan ska vara lika bra för alla.



Eleverna ska också få lära sig om jämställdhet. Vad jämställdhet är. Och varför det är viktigt.

## **Kunskap om rättigheter**

**Undervisningen ska ge kunskap om rättigheter som alla människor har. Till exempel rätten att inte bli diskriminerad. Rätten till preventivmedel. Och rätten till abort.**

**Alla människor har rätt att slippa övergrepp och kränkningar. Ingen får slå en. Eller ta på ens kropp utan att fråga. Sex ska alltid vara frivilligt. Det är olagligt för vuxna att göra något sexuellt med barn under 15 år.**

**Alla människor har också rätt att själva välja vem de vill gifta sig med. Eller att inte gifta sig alls. Man har rätt att gifta sig med någon av samma kön, eller ett annat kön. Var och en ska få bestämma över sitt eget liv.**

# I många ämnen

Undervisning om sexualitet och relationer ingår i flera olika ämnen, till exempel naturkunskap, svenska, religion och samhällskunskap. Undervisningen ska starta i årskurs 1–3. Och fortsätta genom alla skolår. Den anpassas till barnens ålder. Man lär sig mer och mer när man blir äldre.

Kursplaner och ämnesplaner berättar vad eleverna ska få lära sig. Olika lärare ska ta upp olika saker. På så sätt får eleverna en bred utbildning.



Eleverna ska få kunskap. Men de ska också få tänka och diskutera. Till exempel fundera på hur de själva skulle göra i olika situationer. Då kan de ta reda på vad de själva tycker. Och bli bättre på att förstå hur andra tänker.

Ibland har skolor temadagar eller temaveckor om sexualitet och relationer. Man kanske gör studiebesök. Ser filmer. Eller jobbar i ett större projekt.



Här är några exempel på vad eleverna ska lära sig i olika ämnen.

● **Biologi och Naturkunskap**

*"Människans pubertet, sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar." (Årskurs 4–6)*

*"Människans sexualitet och reproduktion samt frågor om identitet, jämställdhet, relationer, kärlek och ansvar. Metoder för att förebygga sexuellt överförbara sjukdomar och oönskade graviditeter på individnivå, på global nivå och i ett historiskt perspektiv." (Årskurs 7–9)*

*"Naturvetenskapliga aspekter på, reflektion över och diskussion kring normer, rörande människans sexualitet, lust, relationer och sexuella hälsa." (Gymnasiet)*

● **Svenska, Svenska som andraspråk och Modersmål**

*"Ord och begrepp som används för att uttrycka känslor, kunskaper och åsikter." (Årskurs 1–3)*

*"Berättande texter och poetiska texter för barn och unga från olika tider, från Sverige, Norden och övriga världen. Texter i form av skönlitteratur, lyrik, dramatik, sagor och myter som belyser människors villkor och identitets- och livsfrågor." (Årskurs 4–6)*

*"Ords och begrepps nyanser och värdeladdning." (Årskurs 7–9)*

● **Samhällsorienterande ämnen och Samhällskunskap**

*"Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel gott och ont, rätt och orätt, kamratskap, könsroller, jämställdhet och relationer." (Årskurs 1–3)*

*"Familjen och olika samlevnadsformer. Sexualitet, könsroller och jämställdhet." (Årskurs 4–6)*

*"Informationsspridning, reklam och opinionsbildning i olika medier. Hur sexualitet och könsroller framställs i medier och populärkultur." (Årskurs 4–6)*

*"Ungdomars identiteter, livsstilar och välbefinnande och hur detta påverkas, till exempel av socioekonomisk bakgrund, kön och sexuell läggning." (7–9)*

*"Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap." (Gymnasiet)*

### ● Bild

*"Bilder som behandlar frågor om identitet, sexualitet, etnicitet och maktrelationer och hur dessa perspektiv kan utformas och framställas." (Årskurs 7–9)*

### ● Religion och Religionskunskap

*"Livsfrågor med betydelse för eleven, till exempel gott och ont, rätt och orätt, kamratskap, könsroller, jämställdhet och relationer." (Årskurs 1–3)*

*"Vardagliga moraliska frågor som rör flickors och pojkars identiteter och roller, jämställdhet, sexualitet, sexuell läggning samt utanförskap och kränkning." (Årskurs 4–6)*

*"Hur olika livsfrågor, till exempel meningen med livet, relationer, kärlek och sexualitet, skildras i populärkulturen." (Årskurs 7–9)*

*"Religion i relation till kön, socioekonomisk bakgrund, etnicitet och sexualitet." (Gymnasiet)*

### ● Historia

*"Historiskt källmaterial som speglar människors roll i politiska konflikter, kulturella förändringar eller kvinnors och mäns försök att förändra sin egen eller andras situation. Olika perspektiv utifrån till exempel social bakgrund, etnicitet, generation, kön och sexualitet." (Gymnasiet)*

## Och i idrott, teknik, musik och hemkunskap ...

Är det lika lätt för tjejer och killar att välja alla fritidsintressen? Det ska man prata om i *Idrott och hälsa*.

Varför tänker vissa att män är bättre än kvinnor på programmering? Det ska man prata om i *Teknik*.

Kan man uttrycka sina känslor med sång? Det ska man prata om i *Musik*.

Vem gör vad i en familj? Det ska man prata om i *Hem- och konsumentkunskap*.



## Vanliga frågor från elever:

Hur vet man när man ska ha sex?

Hur känns det att vara kär?



Hur länge varar puberteten?

Gör det ont första gången?

Är det farligt att runka?

Var sitter klitoris?



Hur fungerar könsorganet?

Hur blir man ihop?

Varför får man mens?

Vad beror mensvärk på?



Kan man få hiv genom att bada i en simhall?

Kan man bli gravid av oralsex?



Spelar storleken på penis någon roll?

Varför växer bröstet olika fort?

Hur slutar jag vara svartsjuk?

Varför är det mer okej för killar än

tjejer att prata om sex?



Är det onormalt att bli kär i sin fröken?

Hur vet man om man är homosexuell?

Kan man få klamydia genom kyssar?



Hur vet man att den man har sex med tycker att det är skönt?

Är jag normal?



# Trygghet i skolan

Skolan har ett ansvar att se till att ingen blir utsatt för kränkningar eller diskriminering. Det står i skollagen, läroplanen och diskrimineringslagen.

Undervisning om sexualitet och relationer hänger ihop med trygghet i skolan. Det handlar om rätten att få vara den man är. Och hur man visar varandra respekt.

## Vad är diskriminering?

Diskriminering betyder att bli sämre eller annorlunda behandlad. Det finns sju diskrimineringsgrunder.

Det är olagligt att diskriminera någon på grund av:

*Kön* – att man är tjej, kille eller transperson.

*Sexuell läggning* – att man är homosexuell, heterosexuell eller bisexuell.

*Könsöverskridande identitet eller uttryck* – till exempel ens könsidentitet eller vilka kläder man har.

*Etnisk tillhörighet* – till exempel hudfärg, nationalitet eller bakgrund.

*Funktionsnedsättning* – till exempel att man har en sjukdom eller skada som påverkar hur man fungerar.

*Religion eller annan trosuppfattning* – att man tror på en gud, eller inte tror på något alls.

*Ålder* – hur ung eller gammal man är.

Exempel på kränkningar är att säga något elakt, skratta åt en person eller frysa ut den. Många kränkningar sker på nätet.

Kränkningar som hänger ihop med diskrimineringsgrunderna kallas för *trakasserier*.

## Skolans ansvar

Skolan ska ha en *plan mot kränkande behandling*. Planen berättar hur personalen ska göra för att alla ska känna sig trygga. Hur man ska arbeta med jämställdhet. Hur man gör för att alla ska bli bra behandlade. Och vad man ska göra om någon blir utsatt.



Undervisning om sexualitet och relationer kan vara en del av planen. Det motverkar kränkningar. Och gör stämningen på skolan bättre.

Eleverna ska få vara med och ta fram planen. Det är eleverna som vet mest om var kränkningar sker. Och vad de behöver för att känna sig trygga. Lärarna och rektor ska lyssna på deras tankar.

## Om någon blir utsatt

Skolan måste ingripa på en gång om de får höra talas om kränkningar eller diskriminering. De måste ingripa även om det bara är ett rykte som de hört.



Den som har blivit utsatt har rätt att få stöd. Man har rätt att få någon att prata med. Skolan ska också se till att det inte händer igen. Det är rektors ansvar att kränkningarna upphör.

Prata med en lärare eller rektorn om du tror att någon far illa.

Om skolan inte tar sitt ansvar kan man anmäla den. Ta kontakt med Barn- och elevombudsmannen.

Läs mer på [beo.skolinspektionen.se](http://beo.skolinspektionen.se)

# Elevhälsan

På varje skola finns en elevhälsa. Hos elevhälsan finns skolsköterska, kurator, psykolog och skolläkare. De hjälper eleverna att må bra. Och stöttar dem att klara skolan.

Alla elever går dit på hälsoundersökningar och hälsosamtal. På hälsoundersökningen tar man reda om på barnet utvecklas som det ska. Kontrollerar synen och hörseln. Och ger vaccinationer.



Vaccinationer är sprutor som skyddar mot allvarliga sjukdomar. Till exempel mässling, stelkramp och polio. Flickor och pojkar får vaccination mot HPV. Det skyddar mot livmoderhalscancer. Och mot cancer i penis, svalg och anus.

Under hälsosamtalet pratar man om hur man kan äta, sova och träna för att må bra. Om stress, vänner, skolarbetet och kanske kärleksrelationer. När eleverna blir äldre kan de få råd och kunskap om till exempel könssjukdomar och preventivmedel.

Samtalen handlar även om droger, alkohol och tobak. Hur man har det hemma. Och i skolan.





Eleverna kan själva gå till elevhälsan när de vill.  
Man kan gå dit om man blivit sjuk under dagen.  
Om man är ledsen, orolig eller arg. Om man har frågor  
om kroppen eller sex. Eller om man behöver en vuxen  
att prata med.

Många elever känner stress över skolarbetet.  
Andra har det tufft hemma, till exempel för att det  
ofta är bråk. Kanske känner man sig ofta ensam.  
Elevhälsan kan vara ett viktigt stöd.

Ibland behöver eleven hjälp under en längre tid. Då  
kan man träffa kuratorn eller psykologen flera gånger.

Oroar du dig för hur ditt barn mår?  
Prata med elevhälsan. Du kan ringa dit och be om råd.  
Eller gå dit tillsammans med ditt barn.

## Ungdomsmottagningen



Många skolor gör besök på ungdomsmottagningen, som en del av undervisningen om sexualitet och relationer. Då kan eleverna ställa frågor. Och träffa personalen. Det kan göra det lättare att själv gå dit vid ett annat tillfälle.

Någon från ungdomsmottagningen kan också hälsa på i skolan.

Ungdomsmottagningen är till för den som är ung, från 12 eller 13 år och äldre. Eleverna kan gå dit om de har funderingar om kroppen och sex. Behöver göra en undersökning. Eller om de vill prata med någon.

Ungdomsmottagningar finns i hela landet. Det är gratis att gå dit. På [www.umo.se](http://www.umo.se) kan man se var ens närmsta mottagning finns.

De som arbetar på elevhälsan och ungdomsmottagningen har tystnadsplikt. Det betyder att de inte berättar vem som varit där, eller vad man pratat om.

## Är du förälder?

Undervisningen om sexualitet och relationer kan väcka funderingar. Kanske finns det något som ditt barn vill prata mer om. Kanske vill du förbereda dig för att kunna svara på frågor om känslor, kropp och sexualitet. Du kan titta i böcker om kroppen och sexualitet. Eller på sidor på nätet. Eller kan ni titta tillsammans.



På [www.umo.se](http://www.umo.se) finns texter om kroppen, känslor, sex, preventivmedel och relationer.

På [www.youmo.se](http://www.youmo.se) finns texterna på andra språk än svenska.







*Alla har rätt till  
undervisning om  
sexualitet och  
relationer.*

*Den hjälper eleverna  
att förstå sin kropp,  
sina känslor och sin  
sexualitet.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

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 håll 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. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

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)

