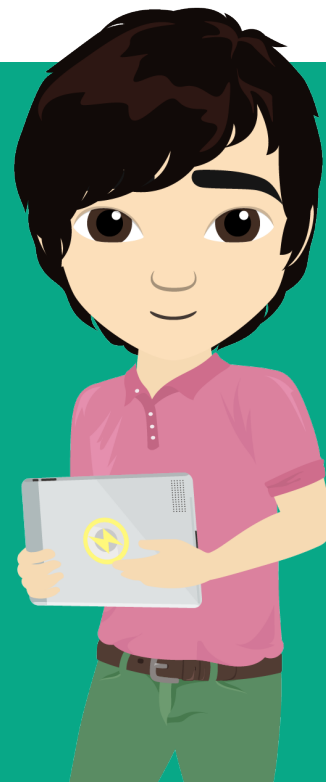


Sexualitet, samtycke och relationer

Med kompletterande material från
UR samt från Prinsparets stiftelse



Bakgrund och samarbeten



Från och med 1 juli 2022 införde *Skolverket* i läroplanen benämningen **Sexualitet, samtycke och relationer**. Tidigare kallat Sex och Samlevnad. Läs mer på [Skolverket](#) och gå gärna [Skolverkets webbkurs \(15-20 tim\)](#).

Binogi har mycket material inom kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer.

[UR Play](#) har också mycket material inom området. UR har tex dramaserier och samtalsserier, mm. Tips kring UR:s material finns insprängt i våra lektionsförslag. UR:s program som vi tycker kompletterar vårt material bäst finns här.

Prinsparets stiftelse har också mycket material kring kunskapsområdet kopplat till trygghet på nätet.

Tips kring [Prinsparets stiftelses](#) material [Lajka](#) finns insprängt i våra lektionsförslag

Innehåll

Skillnader och fokus	4
Friskperspektiv	4
Riskperspektiv	4
Framgångsfaktorer inom kunskapsområdet	5
Karaktärer	5
Materialen indelat i teman	6
Lektionsförslag	7
UR:s program som bäst kompletterar vårt material	17
Prinsparets stiftelse - kompletterande material	18
Externa resurser	19

Läroplanen

Läroplanen har fokus på värderingar och frågor om frivillighet och samtycke.

Utgångspunkt bör vara att främja hälsa och välbefinnande för att på så sätt förebygga problem och sjukdomar.

Balans mellan ett frisk- och ett riskperspektiv

Källa: [Skolverket](#)

Friskhetsperspektiv

Undervisningen ska innehålla delar som rör:

- Jämlika relationer
- Självkänsla
- Prata känslor
- Handlingskompetens
- Lust
- Förälskelse
- Friskperspektiv
- Sexualitetens egenvärde
- Sexuell utveckling
- Preventivmedel
- Samtycke

Riskperspektiv

Undervisningen ska innehålla kunskap om olika samhällsproblem och risker såsom:

- Sexuellt överförbara infektioner
- Undermålig kondom användning
- Önskade graviditeter
- Sexuellt våld
- Utsatthet
- Psykisk ohälsa
- Hedersvåld och förtryck
- Samtycke

Framgångsfaktorer för kunskapsområdet

Läroplansbaserad och ledd av lärare med olika kompetenser.

Att undervisningen äger rum under trygga förhållanden, anpassas till elevernas ålder samt till deras intresse, behov och erfarenhet.

Varierande arbetssätt och bearbeta föreställningar och normer som påverkar våra attityder och sexuella beteenden.

Källa: [Skolverket](#)

Tips

För att inte göra ämnet för personligt och privat - använd våra karaktärer, dess relationer och liv för att problematisera och bearbeta frågeställningar.

Som ni kan se har vi ett stort bibliotek, många lektionsfilmer som fokuserar på just det biologiska. Skicka lektionsfilmer till eleverna, eleverna har ju också tillgång till egna konton.

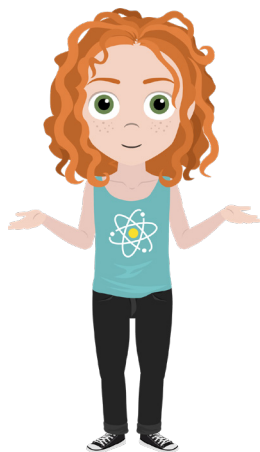
Michael

- Heterosexuell
- Skilda föräldrar



Kim

- Icke-binär
- Skilda föräldrar



Lina

- Heterosexuell
- Gifta föräldrar



Philip

- Homosexuell
- Adopterad



Filmer indelat i teman

Relationer och identitet

- [Kärlekstrilogin: Att bli ihop](#)
- [Kärlekstrilogin: Att vara tillsammans](#)
- [Kärlekstrilogin: Att göra slut](#)
- [Könsidentitet](#)
- [Att vara med i en grupp](#)
- [Detta händer i hjärnan när man blir kär](#)

Identitet, kultur och religion

- [Kultur och samhälle](#)
- [Religion och identitet](#)
- [Omskärelse](#)
- [Kvinnlig könsstympning](#)
- [Konflikthantering](#)
- [Frihet och ansvar](#)
- [Den gyllene regeln](#)
- [#Metoo](#)
- [Pornografi](#)

Kroppen och sexualitet

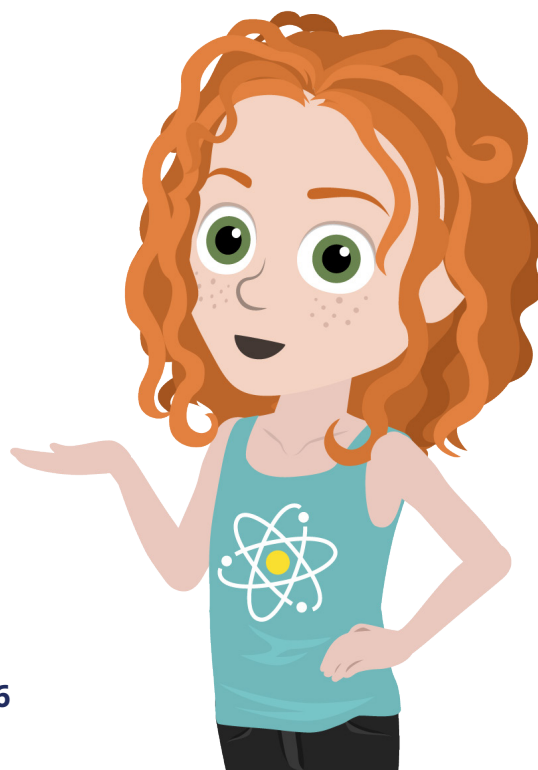
- [Puberteten: Förändringar i kroppen](#)
- [Puberteten: andra förändringar](#)
- [Vaginan](#)
- [Penisen](#)
- [Myten om mödomshinnan](#)
- [Onani](#)

Människans fortplantning

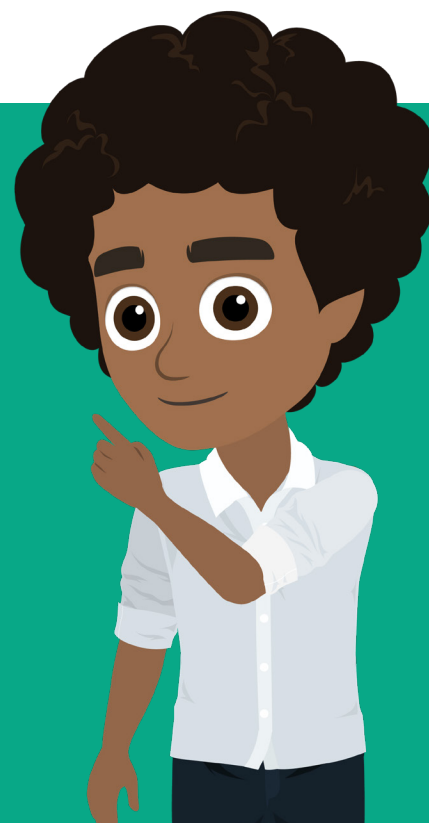
- [Menstruation](#)
- [Menstruationscykeln](#)
- [Från befruktning till födsel](#)
- [Könsbestämning hos människan](#)
- [Att vara gravid](#)
- [Förlossningskomplikationer](#)
- [Att bli förälder](#)

Samtycke

- [Samtycke](#)



Lektionsförslag



Könsidentitet

LEKTIONSFÖRSLAG 1



► [Könsidentitet](#)

Syfte: Ökad kännedom och reflektion kring könsidentitet

Åk: 4-6, 7-9

Reflektionsfrågor

- Vad tänker du på när du hör sexuell läggning?
- Vilka sexuella läggningar känner du till?
- Är sexuell läggning ett medvetet val eller är människan född med en sexuell läggning - Vad tror du?

Tips

- Utbildningsradion har en utmärkt serie på temat som heter [Tack Gud jag är homo](#) med tillhörande lärarhandledning

Lektionsförslag

Att bli ihop del 1

LEKTIONSFÖRSLAG 2



► Att bli ihop

Syfte: Att få ökad förståelse för relationer

Åk: 4-6, 7-9

Michael tycker att alla andra verkar vara ihop. Michael ställer sig frågan hur man ska göra för att bli ihop med någon. Flera karaktärer i lektionsfilmen har olika förslag.

Frågor att diskutera:

- Vilket/vilka förslag tycker du är bäst för att visa att man tycker om någon och vill vara ihop?
- Ge exempel på andra förslag som ni kan komma på.
- Är det olika för tjejer och killar?
- Vad har du för förslag till Michael när han tycker om Lina?
- Tänk om Lina inte alls vill vara tillsammans med Michael?
- Hur kan situationen kännas för Lina?
- Hur säger man på att ett bra sätt att man inte vill vara tillsammans med någon?
- Om den man gillar inte vill vara tillsammans med en, vad ska man göra då? Hur kan man ta sig förbi det?

Att bli ihop, del 2

LEKTIONSFÖRSLAG 3



► Att bli ihop

Syfte: Att få ökad förståelse för relationer

Åk: 4-6, 7-9

I lektionsfilmen finns flera förslag och tips på saker och hur man kan veta om någon gillar en.

- Håller du med? Har du andra exempel?
- Hur vet man att man själv är kär?

Se lektionsfilmen [Det händer i hjärnan när man blir kär](#).

Frågorna ovan kan tex. behandlas med metoderna:

Diskussion , EPA modellen , fyrahörnsövningar.

I en kort passage i lektionsfilmen så nämns att det finns risker med att skapa kontakt med folk på internet.

- Vad tycker du?
- Hur tänker du kring detta?
- Vilka risker ser du att det kan finnas med att skapa kontakter på nätet?
- Vilka fördelar finns det med att söka kontakt på nätet?

Komplettera gärna med att läsa polisens material "[Är det delbart](#)" som handlar om sexualbrott mot barn på internet. De har också [material för lärare](#). Se också gärna vidare i vårt avsnitt om samtycke

Lektionsförslag

Att vara tillsammans

LEKTIONSFÖRSLAG 4



► [Att vara tillsammans](#)

Syfte: Att få ökad förståelse för relationer

Åk: 4-6, 7-9

Se lektionsfilmen:

[Att vara tillsammans](#). Gärna också [Konflikthantering](#) och [Frihet och ansvar](#).

Frågor:

William och Philip vill ses lite olika ofta i sin relation (i lektionsfilmen att vara tillsammans)

Måste man ses hela tiden och prata hela tiden när man är ihop? Hur löser man att man vill ses olika ofta? Se lektionsfilmen om [konflikthantering](#) som komplement.

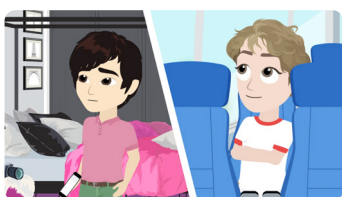
Se också lektionsfilmen om [Frihet och ansvar](#). När man är i en relation innebär det både frihet och ansvar. Vad kan det innebära?

Nina och Rauno diskuterar svartsjuka. På vilka sätt kan svartsjuka visa sig?

Vad menar de i lektionsfilmen med Ninas självbild? På vilket sätt kan självbilden vara ett problem i en relation?

Att göra slut

LEKTIONSFÖRSLAG 5



► [Att göra slut](#)

Syfte: Att få ökad förståelse för relationer

Åk: 4-6, 7-9

Gruppdiskussion:

Vad tycker du om Nina och Philips sätt att göra slut? Finns det andra sätt - vilka sätt är bättre eller sämre?

Är det ok att göra slut med SMS, eller bara sluta höra av sig?

I slutet av lektionsfilmen nämner Nina "[Den gyllene regeln](#)". Vad innebär den? Se gärna filmen om Den gyllene regeln.

Michaels pappa berättar om när Michaels mamma ville skiljas. Han säger "Det tog nästan ett halvår innan jag kände mig levande igen."

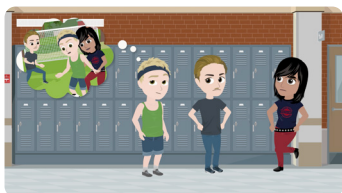
Har du erfarenhet av någon närståendes skilsmässa?

Vad tycker du om Michaels pappas resonemang kring separation?

Lektionsförslag

Puberteten

LEKTIONSFÖRSLAG 6



- ▶ [Puberteten förändringar i kroppen](#)
- ▶ [Puberteten andra förändringar](#)

Syfte: Ökad kännedom och reflektion om puberteten

Åk: 4-6, 7-9

Se lektionsfilmerna och gör quizen:

Diskutera sedan frågorna nedan i grupper:

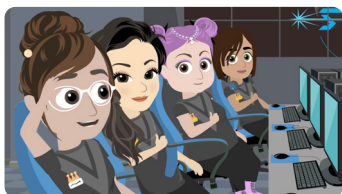
Vad är det som händer i kroppen vid puberteten? Vad skiljer killar och tjejers pubertet åt?

I lektionsfilmen pratar de om att puberteten kommer vid olika tidpunkter (vilket är helt naturligt). Detta kan också leda till att man retas eller mobbas på grund av att man är tidig eller sen med puberteten. Har du varit med om det nån gång? Som komplement se gärna lektionsfilmen om [mobbing](#)

Om man vill jobba vidare med spel, så kan vi tipsa om [elevspel.se](#) Där finns ett spel med flera nivåer om puberteten. Ge spelet som hemläxa eller arbeta med det på lektionen. Se gärna mer på [UMO](#).

Pubertet, identitet och självförverkligande

LEKTIONSFÖRSLAG 7



- ▶ [Att vara med i en grupp](#)
- ▶ [Kultur och samhälle](#)
- ▶ [Religion och identitet](#)

Syfte: Ökad kännedom och reflektion kring puberteten.

Åk: 4-6, 7-9

När det gäller puberteten blir frågeställningar om identitet, självförverkligande och gemenskap också intressanta.

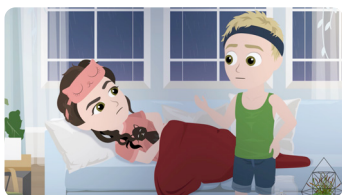
Se lektionsfilmerna:

Lektionsfilmerna har egna lektionsförslag i vår lärarhandledning om [Hälsa och välbefinnande](#).

Lektionsförslag

Människans fortplantning

LEKTIONSFÖRSLAG 8



Syfte: Ökad kännedom om människans fortplantning

Åk: 4-6, 7-9

Se lektionsfilmerna:

- ▶ [Menstruation](#)
- ▶ [Menstruationscykeln](#)
- ▶ [Från befruktning till födsel](#)
- ▶ [Att vara gravid](#)
- ▶ [Att bli föräldrar](#)

Arbeta med begrepp:

Ta ut egna begrepp ur manuset under lektionsfilmerna och förklara dessa.

Gör quizen till respektive lektionsfilm.

Kroppen och sexualitet

LEKTIONSFÖRSLAG 9



- ▶ [Vaginan](#)
- ▶ [Penisen](#)
- ▶ [Myten om mödomshinnan](#)
- ▶ [Onani](#)

Syfte: Ökad kännedom om kroppen och sexualitet

Åk: 4-6, 7-9

Arbeta med begrepp:

Arbeta med de begrepp som finns till lektionsfilmerna ovan. Ta ut egna begrepp ur manuset under lektionsfilmerna och förklara dessa.

Gör quizen till respektive lektionsfilm.

HIV epidemin

LEKTIONSFÖRSLAG 10



- ▶ [Sexuellt överförda sjukdomar](#)
- ▶ [HIV och AIDS](#)
- ▶ [HIV - Behandling och förebyggande åtgärder](#)
- ▶ [HIV-epidemin](#)

Syfte: Ökad kännedom sexuellt överförbara sjukdomar och HIV

Åk: 4-6, 7-9

Se lektionsfilmerna och gör quizen:

Samarbete

Gör ett samarbete med svenskämnet och läs [Torka aldrig tårar utan handskar](#) - som handlar om HIV epidemin i Stockholm på 1980-talet. Den finns också som film.



Lektionsförslag

SAMTYCKE | LEKTIONSFÖRSLAG 11-16

Här följer sex lektionsförslag som behandlar olika aspekter av samtycke. Kombinera gärna de olika förslagen

Samtycke

LEKTIONSFÖRSLAG 11



► [Samtycke](#)

Syfte: Ökad kännedom vad begreppet samtycke betyder

Åk: 4-6, 7-9

Se lektionsfilmen och gör quizen:

Diskutera utifrån följande frågor:

Vad är ett samtycke? Hur kan ett samtycke se ut? Vad är inte ett samtycke? Är det lätt att veta om någon ger sitt samtycke eller inte?

Diskutera utifrån följande frågor:

- Varför är det fel av Michael att fotografera i omklädningsrummet?
- Hur kan man vara säker på att någon ger sitt samtycke om de inte säger det med ord?
- Hur ska man hantera det om någon inte kan ge sitt samtycke på grund av alkohol eller droger?

Låt eleverna själva diskutera fritt från lektionsfilmen och komma på fler dilemman.

Att leva med bilder på nätet

LEKTIONSFÖRSLAG 12

Syfte: Eleverna får diskutera hur man förhåller sig till bilder på nätet

Åk: 4-6

Vi lever alla i en värld av bilder på nätet. En bild kan snabbt spridas i sociala medier. Hur ska vi förhålla oss till det?

[Prinsparets Stiftelse](#) har ett material kring detta som heter "[Att leva med bilder på nätet](#)". Där finns samtal och reflektionsfrågor. Det är lämpligt med samarbete med elevhälsan.

Materialet är en del av Prinsparets Stiftelses material [Lajka - för en tryggare nätvardag](#)

Lektionsförslag

Bilden på Snapchat

LEKTIONSFÖRSLAG 13

Syfte: Ökad kunskap om juridik och bilder

Åk: 7-9

Dilemman:

Anja har fått en oönskad intim bild på Snapchat. Är det någon som begått ett brott? Till vem ska Anja vända sig? Läs om detta case nedan.

[Prinsparets Stiftelse](#) har ett material kring detta som heter [Bilden på Snapchat](#). Där finns samtal och reflektionsfrågor. Lämpligt med samarbete med elevhälsan.

Materialet är en del av Prinsparets Stiftelses material [Lajka - för en tryggare nätvardag](#)

Att skicka bilder till någon man tycker om är inte helt ovanligt idag. Om någon skulle sprida vidare bilder man skickat i förtroende kan det kännas hemskt och det kan också vara ett brott.

Läs polisens material "[Är det delbart](#)" som handlar om att ta, ha och dela nakenbilder. Använd deras material som grund för diskussioner på temat. De har också material för lärare.

Samtycke

LEKTIONSFÖRSLAG 14

Syfte: Ökad kännedom vad begreppet samtycke betyder

Åk: 4-6, 7-9

Den brittiska filmen [Tea Consent](#) fick stor uppmärksamhet, 2015. Den har idag 11 miljoner visningar, se den eller [svensk översättning](#) av filmen som jämför samtycke med att dricka en kopp te. UR har också en kompletterande film som berättar om den svenska [samtyckeslagen](#).

Be eleverna diskutera:

- Tycker ni att jämförelsen mellan te och samtycke fungerar? Är det tydligt?
- Vad tycker ni om att någon först säger ja till te, men sedan ändrar sig?

Vad gäller fotografering har UR Play en bra [exempelfilm](#) att fortsätta diskutera kring.

UR Play har också en dramaserie om samtycke [Dör för dig](#) 8 delar á 9 minuter vardera - Med tillhörande lärarhandledning och arbetsblad.

UR Play:s serie [Toxic om relationer, gränser och våld](#) berör samma tema

Lektionsförslag

Samtycke online

LEKTIONSFÖRSLAG 15

Syfte: Ökad kännedom vad begreppet samtycke betyder

Åk: 4-6, 7-9

Idag sker många av våra relationer helt eller delvis online. Samtycke gäller även online.

Situationer att prata om:

- Vilka digitala situationer tänker du kräver samtycke?
- Tänker du att det är samma situation online som offline?
- Finns det några som skiljer sig åt tycker du?
- Om man godkänner en persons vänförfrågan på Snapchat, vad samtycker man till då? Vad samtycker man inte till?
- En person som följer dig på TikTok skickar en bild och skriver att hen nu vill få en bild tillbaka. Behöver du skicka det då?

Samtycke och sexuella trakasserier

LEKTIONSFÖRSLAG 16

Syfte: Ökad kännedom vad begreppet samtycke och sexuella trakasserier betyder

Åk: 7-9

Situationer att prata om:

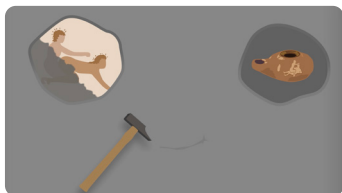
Vad händer när det går fel och någon missbrukar ens samtycke? Var går gränsen för det som kan kallas sexuella trakasserier? Vad har din skola för regler kring sexuella trakasserier?

[Prinsparets Stiftelse](#) har ett material kring detta som heter "[Sexuella trakasserier på nätet](#)". Det finns reflektionsfrågor, video och en tillhörande [lärarhandledning](#). Lämpligt med samarbete med elevhälsan.

Materialet är en del av Prinsparets Stiftelses material [Lajka - för en tryggare nätvardag](#)

Pornografi

LEKTIONSFÖRSLAG 17



► [Pornografi](#)

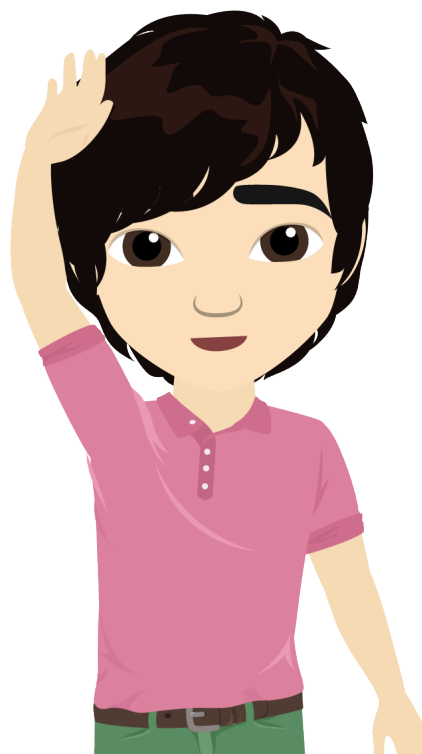
Syfte: Diskussion om pornografi

Åk: 7-9

Här är några diskussionsfrågor utifrån lektionsfilmen

- Hur har synen på erotiska bilder förändrats från gamla Pompeji till idag?
- Hur har pornografin förändrats från Pompeji till idag?
- Tror du att pornografi kan påverka hur unga ser på sex och relationer? På vilket sätt?
- Finns det saker som är bra respektive dåligt med att det finns så mycket pornografi på nätet?
- Vad kan det finnas för risker med sajter där vem som helst kan lägga upp material?
- Vad bör man tänka på innan man delar egna nakenbilder eller filmer på nätet? - se också lektionsavsnittet om samtycke.

UR har ett stort material (8 filmer) som heter [Allt om porr](#) med utgångspunkten "visa inget, berätta allt" Det förekommer ingen porr i serien. Det finns också en [lärarhandledning](#) till serien



UR Play:s program som bäst kompletterar vårt material

Högstadiet/gymnasiet

- [Allt om porr | Sexualitet och samtycke för åk. 7-9 | UR Play](#)
- [Tack gud jag är homo | Vad betyder hbtqia+? | UR Play](#)
- [Dör för dig | Gymnasiedrama om våld i ungas parrelationer | UR Play](#)
- [Toxic - om relationer, gränser och våld | UR Play](#)
- [Toxic | Podd om våld i nära relationer | UR Play](#)
- [Orka plugga: Vad är samtyckeslagen | UR Play](#)
- [Diskutera sex och relationer | UR Play](#)
- [It's complicated | UR Play \(Engelska och SSR\)](#)
- [UR serie: Säg till, säg ifrån - om sex och sociala medier](#)

Serie för teckentalande elever

- [Vi förklarar sexualitet, samtycke och relationer | Åk 6-8 | UR Play](#)

För anpassad gymnasieskola

- [Sexbyrån | UR Play](#)

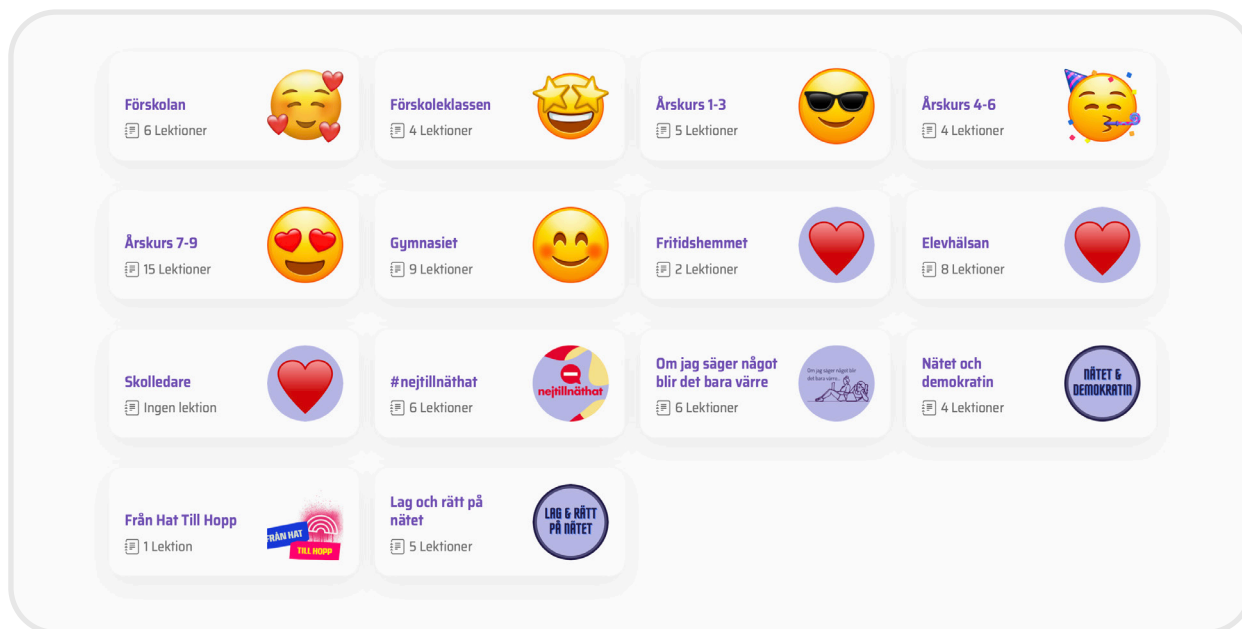
Mellanstadiet

- [Snacka om sex | Om sådant du behöver veta om din kropp och känslor | UR Play](#)

Lärofortbildning

- [Från UR finns också Lärabbet som är en lärofortbildning serie, i säsong 5 behandlas sex och samlevnad.](#)

Prinsparets Stiftelse - material som kompletterar vårt



[Lajka - för en tryggare nätvardag](#) - Materialets syfte är att ge pedagoger och skolpersonal konkreta och tillgängliga verktyg för att skapa en schysst nätvardag.

Externa resurser

[Att arbeta med sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter](#) (Film) statistik från Sexualitet och hälsa bland unga i Sverige UngKAB15 – en studie om kunskap, attityder och beteende bland unga 16–29 år. [Här är rapporten](#) i text.

[Göteborgs stad - temasida om Sexualitet, samtycke och relationer](#)

Polisens material "[Är det delbart](#)" som handlar om sexualbrott mot barn på internet.

[RFSU har en metodbank om Sex och relationer](#)

- Välj ålder på elever, få praktiska tips på temat. RFSU har skapat korta filmer som riktar sig mot läraren - information finns både i formen av motivationsskapande samt i praktiska lektionsplaneringar "Så här gör du".

Puberteten: [elevspel.se](#) Där finns ett spel med flera nivåer om puberteten.

[UMO.se](#) - Om sex, hälsa och relationer. Umo.se är en webbplats för alla mellan 13-25 år. Sveriges alla regioner är med och betalar för UMO. Kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla mm.

[Internetstiftelsens digitala lektioner](#) har material om samtycke på nätet. De hänvisar till [Brottsoffermyndighetens quiz](#) Okej eller inte när det gäller sex?

[Ecpat](#) har material på sin skolsida om sexuell exploatering.

[MÄN:S material](#) om hur man pratar med unga om porr.

Vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet

Synen på sexualitet är präglad av samhällets lagar och normer. Om lärarens egen syn på sexualitet går emot den rådande lagstiftningen måste läraren förhålla sig till det och vara professionell. Undervisningen ska utgå ifrån lagstiftningen och värna elevernas rättigheter och identitetsutveckling. Sedan 2010 anger skollagen att all utbildning ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet.”

“Några centrala områden som nämns i kvalitetsgranskningen och som berör undervisningens kvalitet har fått egna avsnitt i andra delar i den här kursen: inkludering och jämställdhet, hbtqi-perspektiv, elevers delaktighet och samverkan inom skolan.

[Skolverket](#)

Lärarhandledning

Sexualitet, samtycke och relationer sammanställd av:

Mats Larsnäs

Implementering/CSM, Binogi

Legitimerad Gymnasielärare Samhällskunskap, Historia.

2025



Binogi

