



# Sexuell hälsa tillhör alla

Tips för en mer främjande &  
inkluderande sexualfostran

## Innehållsförteckning

<b>Varför sexualfostran?</b> .....	<b>4</b>
Målet med sexualfostran – ett främjande perspektiv .....	5
Inkluderande sexualfostran .....	6
En inkluderande sexualfostran främjar jämställdhet och jämlikhet .....	6
Samma undervisning för alla .....	7
<b>Det börjar med dig själv</b> .....	<b>8</b>
<b>Att tänka på då sexualitet diskuteras</b> .....	<b>9</b>
Tillåt inte kränkningar .....	9
Granska normerna .....	10
Normer i sexualfostran .....	10
Normer i språk och bild .....	11
Var inte privat .....	13
Gör eleverna delaktiga .....	13
<b>Tips på teman att behandla</b> .....	<b>14</b>
Sexualitet .....	14
Könsidentitet och sexuell läggning .....	15
Sex, lust och njutning .....	16
Relationer .....	17
Samtycke och kommunikation .....	18
Sexuella trakasserier och trakasserier på grund av kön .....	19
Sexuella rättigheter .....	20
Pornografi .....	21
<b>Och så till sist ...</b> .....	<b>22</b>
<b>Källor och inspiration</b> .....	<b>23</b>
Bilaga 1 .....	24
Bilaga 2 .....	25

## Den här guiden hoppas jag kan vara ett stöd för dig som sexualfostrar unga.

I januari 2020 efterlyste Finlands Svenska Skolungdomsförbund FSS rf en inkluderande sexualundervisning där alla ska få känna sig trygga och där mångfald lyfts fram<sup>1</sup>. När jag ett år senare studerade till sexualrådgivare valde jag att påbörja skrivandet av ett sådant material, som i enlighet med läroplanen kunde fungera som ett stöd för lärare i sexualundervisningen. Materialet ges ut av Ekvälita och finns nu framför dig.

Guiden är i första hand skriven för lärare, främst för dem som jobbar med årskurserna 7-9 och andra stadiet.<sup>2</sup> Guiden kan givetvis läsas av vem som helst som vill ha tips kring samtal om sexualitet och sex. Människans sexualitet är ett mångfacetterat område, och därför består guiden av olika saker som är bra att tänka på i en främjande och inkluderande sexualfostran. För unga finns materialet *Samtycke - om sexualitet och sex*, som jag också skrivit och haft i tanken då jag skapat det här materialet. Läs gärna även det materialet, speciellt om du känner dig fundersam kring sexualfostran. Materialet är gratis, och du hittar det på Ekvälitas webbsida

[www.ekvalitaeducation.fi](http://www.ekvalitaeducation.fi).

### Nina Blomberg

Sexualrådgivare, sexualfostrare;  
lärare i hälsokunskap, evangelisk-luthersk religion,  
filosofi, livsåskådning och psykologi

---

1 Finlands Svenska Skolungdomsförbund

2 Folkhälsan har skrivit det kostnadsfria materialet *Snippelisnopp* som är riktat till årskurserna 1-6.

# Varför sexualfostran?

**Sexualitet** är en aspekt av att vara människa och är en del av människans liv redan från den tidiga barndomen. Den sexuella utvecklingen är olika för småbarn, unga och vuxna. Sexualitet är ett brett område och är *inte* endast en synonym till att ha sex/samlag, som är en ofta förekommande uppfattning. WHO beskriver sexualitet som ett grundbehov hos människan som inte går att skiljas åt från människans andra livsaspekter. Den sexuella hälsan påverkar bland annat våra tankar, fantasier, begär, handlingar, värderingar, gensvar, roller och relationer. Även om dessa dimensioner ingår i människans sexualitet behöver de inte automatiskt upplevas eller uttryckas av alla. WHO betonar även att sexualitet påverkas av interaktioner mellan biologiska, psykologiska, sociala, ekonomiska, politiska, kulturella, juridiska, historiska, religiösa och andliga faktorer.<sup>3</sup> Den breda definitionen av sexualitet inbjuder var och en att själv beskriva sin egen sexualitet samt uttrycka sina önskningar och behov.

När du diskuterar och stöttar unga att ta hand om sitt välmående, ger du dem verktyg att leva ett hälsosamt liv med motion, sömn och näring. På samma sätt behöver du också ge dem färdigheter som är kopplade till den sexuella hälsan. Sexualitet är något som kan få människan att må bra, något som kan ge glädje och njutning samt påverka hur en ser på sig själv, varandra och omvärlden. Det är fråga om något som är kopplat till självkänsla, förmågan att skapa relationer och även till känslan av att känna sig accepterad av andra. Därför är det viktigt att försöka ge de unga förutsättningar för en god sexuell hälsa med hjälp av en främjande sexualfostran.

Att låta bli att prata om sexualitet är även en form av sexualfostran. Via tystnad, tillrättavisande eller negativa reaktioner kan vi vuxna snabbt förmedla en bild av sexualitet som något som inte är okej att prata om. Det i sin tur kan bland annat leda till att de unga inte vågar ställa frågor om saker de funderar på, eller så kan det skapa skamkänslor, kopplade till utforskandet av sin egen sexualitet, hos de unga.

## Sexuell hälsa

**Världshälsoorganisationen (WHO)**  
säger följande om sexuell hälsa:

- Det är fråga om ett tillstånd av fysiskt, emotionellt, mentalt och socialt välbefinnande i relation till sexualitet. Det betyder inte bara frånvaron av sjukdom eller dysfunktion.
- En god sexuell hälsa kräver en positiv och respektfull inställning till sexualitet och sexuella relationer. Den kräver även att alla har möjlighet till njutningsfulla och trygga sexuella erfarenheter när de så önskar.
- För att alla ska kunna ha en god sexuell hälsa måste alla människors sexuella rättigheter respekteras, skyddas och förverkligas.

## Målet med sexualfostran - ett främjande perspektiv

Kort sagt är målet med sexualfostran att **stärka** det som skapar sexuellt välbefinnande och en god sexuell hälsa. För att lyckas med det behöver grunden i sexualfostran vara ett *främjande* perspektiv, där du som sexualfostrare visar respekt för allas lika värde genom det du säger och gör, men även genom det du inte säger och inte gör.

Det finns en risk att sexualfostran utgår från ett förebyggande perspektiv i stället för ett främjande sådant. Ett förebyggande perspektiv handlar om att diskussionen om sexuell hälsa är problematiserande och allt det eventuellt negativa ligger i fokus, såsom sexuellt överförbara sjukdomar, oönskade graviditeter, abort eller våld. Och visst, det är en viktig del i sexualfostran att få kunskap om bland annat preventivmedel och sexuella trakasserier. De unga behöver även få veta vad som kan göras då något av det ovannämnda inträffat. Men om du endast diskuterar sexuell hälsa från ett förebyggande perspektiv så går de unga miste om allt det **potentiellt positiva** som sexualiteten kan medföra i livet. De kommer att sakna färdigheter och förmågor de behöver för att kunna göra hälsofrämjande val i sina liv.

Med ett främjande perspektiv på sexualfostran kommer också en grundläggande positiv syn på sexualitet. Med den synen kan du öka de ungas förståelse för den utveckling som sker inom dem själva och för de förändringar som sker i och med detta. Du stöttar dem även att skapa en positiv bild av sin sexualitet. **En främjande sexualfostran kan hjälpa unga att bland annat:**

- stärka den egna jagbilden och den sexuella identiteten
- få en stark självkänsla
- lära sig lyssna på sina önskningar och sin egen vilja
- känna igen tillitsfulla, men också osunda relationer
- sätta egna gränser
- lära sig se och respektera andras gränser, såsom att tolka nej-signaler
- få och hitta kunskapsbaserad information
- stärka förmågan att fatta hälsofrämjande beslut
- uppnå positiva upplevelser.

## Inkluderande sexualfostran

Sexualfostran är som bäst då så många som möjligt kan känna igen sig, det vill säga då sexualfostran är tillgänglig för en mångfald av unga. Vi påverkas alla av olika typer av normer, och för att göra sexualfostran så inkluderande som möjligt behöver du se till att undervisningen inte baseras på antaganden eller diskriminerande normer. Omedvetna antaganden är exempelvis "alla människor har antingen en tydlig penis eller en tydlig vulva och är därmed antingen flickor eller pojkar", "pojkar har mer sexlust än flickor", "flickor tittar inte på porr", "sex är detsamma som slid-penissex" eller "partnerskapsrelationer är automatiskt monogama". Ett annat vanligt diskriminerande antagande är att endast personer med en viss kroppsform, ålder och kroppsform har en sexualitet. Om du som sexualfostrare inte är uppmärksam på dina omedvetna antaganden eller om du utgår från denna typ av antaganden i undervisningen, blir undervisningen inte inkluderande. Det kan leda till att bland annat hbtqia+-personer inte känner igen sig och inte får det stöd de behöver eller att du förstärker antagandet om att sexlust har mer med ett visst kön att göra, vilket i sin tur kommer att ha negativa konsekvenser för unga. I stället för att hjälpa unga att få en trygg sexualfostran bidrar du till en felaktig och begränsad bild av sexualitet. Därför är det av stor vikt att du är normmedveten och aktivt förändrar möjliga begränsande och uteslutande normer i din sexualundervisning. Unga kanske uppmärksammar dig på dina antaganden, vilket kan hjälpa dig att se normerna du utgår från, men det är inte deras skyldighet att göra det - det är ditt arbete. Den här guiden kan därför vara ett stöd för dig att skapa en mer inkluderande sexualfostran.

## En inkluderande sexualfostran främjar jämställdhet och jämlikhet

Sexualfostran går hand i hand med arbetet för främjande av jämställdhet och jämlikhet. Enligt diskrimineringslagen och jämställdhetslagen är förbjudna diskrimineringsgrunder bland annat kön, sexuell läggning, funktionsvariation, familjeförhållanden, religion och hälsotillstånd. Sexualfostran ger på det här sättet ett ypperligt tillfälle att diskutera normer, värderingar och attityder. Exempelvis kan diskussioner om trakasserier leda in på frågor om normer kring kön, förväntningar och kränkande behandling. Sexualfostran blir på det här sättet en del av ett främjande och förebyggande jämlikhetsarbete.

## Samma undervisning för alla

En fråga som ofta kan uppstå i samband med sexualfostran i undervisningen är ifall en grupp ska delas upp efter kön eller inte. Det finns dock få fördelar men många nackdelar med en sådan utgångspunkt, framför allt att de båda grupperna då ges olika kunskap i dessa frågor.

En fördel kan vara att det är tryggare att ställa frågor och diskutera sexualitet med personer av samma kön. Det förutsätter att alla faktiskt känner sig tryggare i just den könsuppdelade gruppen.<sup>4</sup> Nackdelarna är däremot att du med en könsuppdelning riskerar att förstärka föreställningen om att det endast finns två kön (flickor och pojkar) samt att det mellan dessa två kön finns relevanta skillnader och behov som ska beaktas i undervisningen, vilket leder till att unga inte får lära sig samma ämnen kring sexualitet. Det finns också en risk att du förstärker bilden av att alla är heterosexuella och att det enbart går att reflektera över och diskutera sexualitet i könsseparerade grupper, vilket kan bidra till okunskap eller tabun i heterosexuella relationer. Du riskerar även att felaktigt tolka ungas könsidentitet eller sätta transunga i en svår situation om de själva ska välja vilket kön de "hör till".

Du behöver också fundera på vad ditt antagna kön representerar för unga. Finns det ett mervärde i att unga ska undervisas av vuxna av samma kön som de själva? Vissa unga kan vara bekvämare och våga diskutera mer med en vuxen av samma kön som de själva. Samtidigt finns det en risk att det förmedlas en bild om vem som ska undervisa vem om sexualitet eller vem som kan ha kunskap om vad. En lösning, i stället för en gruppindelning enligt kön, kan vara att hålla en lektion tillsammans med en vuxen av annan könsidentitet och på det här sättet visa att sexualitet kan diskuteras tillsammans oavsett könsidentitet.

---

<sup>4</sup> Om du tänker att de unga vågar ställa mer frågor i könsuppdelade grupper kan du lösa det med att exempelvis ha en gemensam undervisning och sedan låta de unga anonymt ställa frågor som du besvarar följande lektion. Läs mer om anonyma frågor på sidan 13.

# Det börjar med dig själv

Sexualfostran handlar i stor utsträckning om *attitydfostran*. Det gäller inte endast ungas attityder utan även dina egna.

För att lyckas med en inkluderande sexualfostran behöver du börja med att granska dig själv. Det kan lätt bli så att du förmedlar värderingar i stället för kunskap. Det här kan ske både medvetet och omedvetet. Du kanske avsiktligt eller oavsiktligt säger vad du tycker är rätt eller fel, naturligt eller onaturligt. Dina attityder och värderingar avspeglas i hur du diskuterar sexuell hälsa med unga, eftersom dina erfarenheter och din bakgrund är din utgångspunkt. Därför behöver du kritiskt granska dig själv, dina erfarenheter och tankar kopplade till sex och sexualitet, och hur de tar sig uttryck i dina värderingar. Om du lyckas bli mer medveten om vad som format samt formar dig i förhållande till sexualitet och sex, är det även lättare att vara professionell och tryggt kunna stötta unga i deras olika funderingar.

För att börja arbetet med dig själv kan du ställa dig följande frågor eller diskutera dem tillsammans med någon annan:

- Har du själv fått sexualfostran som ung? Hur såg den i så fall ut? Hurdan var den sexualfostran du fick i skolan, hemma, av kompisar och i andra sammanhang? Vilka teman eller ämnen pratades det om?
- Finns det något du hade velat veta mer om som ung, som du nu efteråt önskar att någon berättat för dig eller diskuterat med dig? Vad skulle du ha behövt höra eller få veta? Finns det något du inte velat veta eller behövt höra i en viss ålder eller visst skede av livet?
- På vilket sätt har din familj, vänner, skolan, medier, kultur, religion och funktionalitet påverkat din inställning till sexualitet? Hur påverkar det dig i dag? Fundera gärna på vilken bild exempelvis medier och populärkultur har gett och ger av sexualitet. Vilka människor (med tanke på ålder, kön, sexuell läggning, funktionsvariation, hudfärg) och vilka förhållanden eller relationer får synlighet?
- Har du själv lätt för att diskutera sexuell hälsa, eller upplever du att det blir pinsamt? Om du upplever att det är pinsamt, vad tror du att det beror på, och är det något specifikt som skapar denna känsla? Vilka ämnen inom sexualitet känns lättare att prata om och vad känns eventuellt mer utmanande att prata om?
- Hur skulle du beskriva att din attityd och syn på sexualitet är just nu? Har den förändrats under tidens gång? Om ja, på vilket sätt?

- Om du känner att du vill läsa mer om grunder i sexualfostran har bland annat WHO gett ut dokumentet *Standarderna för sexualfostran i Europa*. Materialet finns bland annat på engelska och finska på WHO:s webbsida [Standards for Sexuality Education](#).

- Unesco har publicerat handboken *International technical guidance on sexuality education*. Handboken hittar du på engelska på [Unescos webbsidor](#).



# Att tänka på då sexualitet diskuteras

Det finns flera olika faktorer att beaktas då målet är en främjande och inkluderande sexualfostran. Det är exempelvis viktigt att vara medveten om egna samt samhällets normer. Diskussioner om sexualitet kan ofta uppfattas som känsliga, och för att uttrycka respekt och undvika kränkningar är det därför viktigt att vara medveten om både sitt eget språk och det språk som tillåts i undervisningssituationen. Det kan även kännas obekvämt för unga att tala om sexualitet, särskilt för dem som inte haft en möjlighet att göra det tidigare eller för dem som lärt sig att diskussion om sexualitet och kroppen är något skamligt. Berätta därför alltid i förväg vad som kommer att diskuteras nästa lektion, så att de unga kan känna sig förberedda.

**Nedan finns några tips att ha i åtanke i en främjande och inkluderande sexualfostran.**

## Tillåt inte kränkningar

Kränkningar är aldrig okej. I en trygg och främjande sexualfostran hör kränkningar och nedsättande språkbruk definitivt inte hemma. Det är rätt vanligt att det skrattas och skämtas om saker kopplat till sexualitet och sex. Det kan bland annat bero på att det känns pinsamt, att en inte är van att diskutera dessa ämnen eller att en saknar ord och verktyg att diskutera sexualitet och sex på ett respektfullt sätt. Var därför noggrann med att bemöta kränkningar, osakliga kommentarer eller förlöjliganden. Erbjud unga möjligheten att öva att diskutera dessa teman på ett respektfullt sätt. Ge dem ord, förklara vad det handlar om samt fundera på ditt eget sätt att diskutera dessa teman. Diskussionen kan sedan ledas vidare till hur kränkande beteende och diskriminering kan motverkas samt vilken inverkan det kan ha på en människa.

- Att höra då unga (eller vuxna, för den delen) använder ord som "homo", "bögg", "hora", "fitta" eller "vittu" med en avsikt att sära någon eller som en jargong visar på en avsaknad av respekt. Dessa ord är kopplade till en viss grupp av människor och är i sig inte "fula ord" som inte skulle få användas, men att använda dem på ett felaktigt sätt och som skällsord blir fel och ska inte tillåtas. Tyvärr används ord som dessa fortfarande som skällsord, både medvetet och omedvetet, vilket visar på hur kränkningar normaliserats. De människor som använder orden på detta sätt deltar i kränkningen.

## Granska normerna

Vi blir alla kontinuerligt påverkade av olika typer av begränsande och uteslutande normer kopplade till sexualitet och sex. Vi behöver därför vara mer normmedvetna för att se hur dessa normer påverkat och påverkar oss.<sup>5</sup> Normmedvetenhet i vårt arbete hjälper oss att bättre känna igen begränsande normer (som att vi exempelvis glömmet bort att alla inte är monogama i sina relationer) och i stället främja inkluderande normer (som att exempelvis använda ord eller frågeställningar som ger en förståelse för att det finns olika typer av förhållandeformer).

### Normer i sexualfostran

Särskilt i sexualfostran finns det en stor risk för att utgångspunkten i undervisningen blir heteronormativ, vilket innebär att heterosexualliteten ses som det självklara och att vi utgår från att det endast finns två kön, kvinna och man. En heteronormativ sexualfostran innehåller också antaganden och förutfattade meningar om vad det innebär att vara heterosexuell och att det är en självklarhet att alla är cispersoner. Det innebär i praktiken att diskussionerna i undervisningen utgår från samspelet mellan flicka och pojke, i stället för alternativen samspel mellan flicka och flicka eller pojke och pojke eller ett samspel där även ickebinära ingår i diskussionen. En heterosexuell familj framstår då som det eftersträvarvärda för unga, och diskussioner om sex handlar om penis i slidan samt befruktning. Heteronormativitet handlar också om ett smalt sätt att se på organiserande av relationer, såsom att monogama förhållanden lyfts fram medan exempelvis polyamorösa<sup>6</sup> relationer eller singelskap inte överhuvudtaget nämns. Förutom heteronormativitet kan också ett begränsande normtänk utgå från att alla kroppar ser rätt lika ut och fungerar på samma sätt. På det här sättet exkluderas olika funktionsnedsättningar och mångfalden i människokroppens utseende.

Om kunskapsbasen i undervisningen utgår från heteronormen eller någon annan begränsande norm, eller om du i slutet av lektionen snabbt inflikt att det exempelvis finns andra sexuella läggningar än hetero eller att det finns olika former av förhållanden, så förmedlar du en bild där vissa saker är viktigare att diskutera eller får ta mer plats i undervisningen, medan de andra blir mindre viktiga. Unga som tillhör olika minoriteter kopplade till sexualitet behöver i sexualfostran få bekräftelse på att de är lika viktiga och lika mycket värda som alla andra. Det behöver även de som inte tillhör en minoritet få klart för sig.

#### Tips på hur du kan normgranska dig själv: Ställ dig själv följande frågor:

- Vilka begränsande och uteslutande normer tänker du att finns kopplade till sexualitet och kön? Vilka normer utgår du från i undervisningen, och hur tar det sig uttryck? Hur ser bilderna ut som du använder i undervisningen? Vem är det som syns på dem, och vilket budskap förmedlas? Vad kan du göra för att utmana de begränsande och uteslutande normerna och inkludera mångfalden på ett självklart sätt i sexualfostran?

#### Diskussionstips på frågor kring normer att diskutera tillsammans med unga:

- Ge exempel på vilka normer som är kopplade till kön och sexualitet. Vilka är exkluderande och vilka är inkluderande? Vilka konsekvenser kan dessa normer ha för oss människor?
- Vilka normer syns i medier, det vill säga hur förväntas en sund sexualitet se ut eller vem inkluderas och på vilket sätt i olika diskussioner? Tänk gärna på utseendefaktorer, ålder, funktionsvariationer, könsidentitet och sexuell läggning. Hur kan vi, bland vänner och i diskussioner i skolan eller på fritiden, förändra och ersätta de normer som utesluter och skadar med ett sätt att prata där en mångfald av identiteter, uttryck och relationer får plats?

5 Om arbetet med normer är nytt för dig kan du läsa om normer och allt vad det innebär. Till exempel Ekvälitas bok *Skapa plats - en normutmanande bok för en mer inkluderande skola* är en introduktionsbok om normer och normarbete.

6 Läs mer om polyamorösa förhållanden i RFSU:s gratisguide [Poly - så funkade det](#).

## Normer i språk och bild

För att skapa en miljö där alla känner sig inkluderade och respekterade krävs att du är medveten om vilka begrepp och bilder du använder i undervisningen och vad de signalerar. Sexualfostran består mycket av diskussion och reflektion, vilket kräver att både ungas och ditt språk är respekterande.

Du behöver granska språket och reflektera över vilken bild av sexualitet och sex det ger. Granska även när du behöver utveckla ditt eget eller hjälpa de ungas språk att rymma mer mångfald.

### Inkluderande språk:

- **Inkluderande begrepp** kan handla om att använda ordet "hen" i stället för "hon" eller "han" och "person" i stället för "flicka" eller "pojke", att använda orden "penis", "vulva" och "slida" i stället för "flickans könsorgan" och "pojken könsorgan", eller att tala om "genitalier" i stället för könsorgan (eftersom "könsorgan" tyder på att könet sitter mellan benen). Det kan också handla om att säga "partner" i stället för "flickvän" och "pojkvän". Det är små justeringar i ordval som kan få en avgörande betydelse för unga då de upplever dig inkluderade i sexualfostran.
- **Använd korrekta begrepp.** Om någon exempelvis säger "byta kön" kan du lyfta fram att det är rätt vanligt att folk uttrycker sig fel just här, och därför är det ännu viktigare att börja säga rätt, som att "korrigera könet" eller "genomgå en könsbekräftande behandling". Felsägningar är bra tillfällen att utveckla resonemang. I detta fall handlar det om att förklara varför det blir fel att säga "byta kön", eftersom det inte handlar om att någon byter kön.
- **Byt ut negativt laddade ord**, exempelvis "masturbering" eller "blygdläppar".<sup>7</sup> De kan bytas ut mot något mer neutralt, som "solosex" eller "onani" samt "vulvaläppar".
- **Synliggör olika känslors, viljors och erfarenheters mångfald** i samband med diskussion om relationer. Betona att vissa vill ha en relation med en partner medan andra vill ha fler partners eller inga alls, eller att vissa föredrar att ha sex med sig själv (autosexuell), medan andra föredrar att ha det med andra (allosexuell) eller inte överhuvudtaget är intresserade av att ha sex (asexuell).

- Om du är osäker på vilka ord på till exempel kroppens olika delar du ska använda i undervisningen, så kan du fråga de unga vilka ord de tycker att ni ska använda. Kanske du väljer att använda begrepp som är mer medicinskt korrekta, medan de unga använder sig av ett vardagsspråk som de känner sig bekväma med. Använd korrekta ord för kroppsdelar. Det är exempelvis lätt så att ordet "slida" eller "vagina" används för att beskriva hela underlivet, även om slida eller vagina endast är namnet på gången från slidöppningen till livmoderhalsen. "Vulva" är ett ord som kan användas för att beskriva de yttre delarna. För att berätta om var och hur något känns i kroppen, behöver vi begrepp på kroppens olika delar. Det gäller också då vi vill berätta om var och hur någon annan ska eller har rört ens kropp. Det är ingen självklarhet att unga har dessa ord eller begrepp, vilket kan påverka såväl möjligheten till njutning som gränssättning och rapportering av övergrepp.

- FDUV och Kårkulla samkommun har utarbetat en lättläst broschyr, *Lätt om sex, kropp, känslor och sexualitet*, med anpassad information om sex till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Broschyren kan laddas ner gratis från [FDUV:s webbsida](#).

- SelkoSeks har material som stöd till sexualfostran för personer med olika former av intellektuell funktionsnedsättning. Materialet kan köpas på [SelkoSeks webbsida](#).

- Webbsidan [Så funkar sex](#) är en webbsida med bland annat information om sex, känslor och relationer och är riktad i första hand till personer som har en intellektuell funktionsnedsättning eller kognitiva svårigheter.

<sup>7</sup> Ordet "masturbering" kommer från latinets manus samt stuprum som betyder att göra något skamligt eller otäckt med sin hand. Ordet "blygd" betyder i sin tur skam, blygsel eller anständighet.

## Inkluderande bilder:

### Du kan komma ett steg närmare en inkluderande undervisning genom att använda dig av inkluderande bilder. I inkluderande bilder syns olika

- **former av relationer:** alla bilder ska inte vara på monogama heteroförhållanden, det finns olika former av relationer och sexuella läggningar att lyfta fram
- **kroppsformer och utseenden:** ju mer mångfald du kan visa i kroppars storlekar och hudfärg, desto bättre, och det handlar också om att låta kroppar med exempelvis hudbristningar och ärr få synas
- **funktionsvariationer:** både fysiska och om möjligt även intellektuella funktionsnedsättningar
- **åldrar:** då en talar med unga blir det lätt att fokuset ligger på den åldersgruppen, men genom att låta olika åldrar syns på bilder eller i språket visar du hur sexualiteten faktiskt är en del av människans hela liv.

Då genitalier diskuteras är det bra att använda dig av bilder på olika genitalier samt på både de yttre och inre genitalierna. Använd bilder där även klitoris syns. Klitoris är en del av kroppen som kanske inte alltid får utrymme i undervisningen, medan penis med dess ollon och eventuella förhud däremot oftare syns och lyfts fram. Klitoris hittills enda kända funktion är att skapa njutning. Den består också av ett ollon som täcks av förhud som syns på kroppens utsida. Klitoris fortsätter på kroppens insida och är alltså inte "en liten ärt" som den ibland kan beskrivas som. Klitoris har en stor betydelse då det kommer till den sexuella njutningen.

- Materialet **Samtycke – om sexualitet och sex** innehåller olika typer av bilder på unga. De bilderna kan du gärna använda dig av.

- Tips på övning med unga: Du kan använda dig av bilderna som finns som bilaga. Be de unga placera namnen på genitaliernas olika delar på rätt tom rad. Ni kan sedan tillsammans gå igenom vad de olika delarna heter och vilka funktioner de har. På bland annat på RFSU:s webbsidor "**Fittans olika delar**" och "**Kukens olika delar**" beskrivs de olika delarnas funktion.

- Diskutera att genitalierna kan se ut på olika sätt. Få med intersexualism<sup>8</sup> samt könsstypning och omskärelse. Du kan läsa mer om könsstypning på THL:s webbsidor "**Könsstypning av kvinnor**" samt "**Omskärelse av pojkar på icke-medicinska grunder**".

8 Intersexualism är en medicinsk diagnos som innebär någon form av medfött tillstånd där genitaliernas utseende, kromosomuppsättningen eller testiklarnas eller äggstockarnas utveckling inte följer de heteronormativa förväntningarna för en man eller kvinna.

- Diskutera myten om mödomshinnan samt kontrollen av flickors sexualitet. Du kan lyssna på diskussionen "Myten om mödomshinnan" på **UMO:s webbsida** för att få tips på vad du kan ta upp till diskussion.

## Var inte privat

I sexualfostran är det viktigt att ta ett steg bort från det privata jaget för att kunna vara professionell. Sexualfostran får gärna vara ett *personligt* och nära samtal, men ska inte innehålla sexualfostrarens privata erfarenheter.

### För att uppnå ett professionellt förhållningssätt har du:

- **jobbat med dig själv**, såsom granskat dina erfarenheter, omedvetna normer och värderingar som du bär med dig
- **kompletterat din kunskap** om sexualitetens mångfald
- **lärt dig att sätta din privata gräns**. I stället för att på lektionen direkt svara på en fråga om exempelvis när du hade sex för första gången eller helt avvisa den, kan du försöka få igång en diskussion om det finns någon rätt ålder och vad som är bra att tänka på innan en har sex med någon annan. Då drar du en gräns för ditt privatliv samtidigt som du visar att det är tillåtet att sätta gränser.
- **verktyg för att stötta unga att inte bli för privata i grupsituationer**. Det kan hända att någon börjar dela med sig av något som är privat. För att undvika att någon "blottar" sig själv i grupp kan du i förväg berätta att temat sexualitet kommer att diskuteras på ett allmänt plan de kommande lektionerna, och att du med det menar att ingen ska dela med sig av något privat under lektionstid, utan det kan i så fall göras direkt till dig efter lektionen. Alltid lyckas det dock inte att skydda de unga. De kan ställa frågor eller berätta något innan du hinner stoppa dem. Då gäller det att sakligt kommentera eller allmänt svara på frågan för att sedan gå vidare. Beroende på vad den unga delat med sig kan du efter lektionen reflektera över vikten av gränssättning tillsammans med unga.

## Gör eleverna delaktiga

För att skapa en trygghetskänsla i sexualfostran gäller det att vara lyhörd. Att lyssna till de unga och deras önskan om diskussionstema visar att du gärna diskuterar det de unga är intresserade av. Vissa frågor kan kännas pinsamma eller privata för de unga, och då kan du använda dig av anonyma frågor.

### Tänk på följande om du använder dig av anonymt frågeformulär eller lappar:

- Förbered svar. Låt de unga ställa anonyma frågor innan lektionen, så att du kan förbereda dig på det som de unga vill diskutera.
- Läs inte upp frågorna som ställts inför klassen. Svara på frågorna utan att använda "frågor och svar"-teknik. Då förstår inte de unga automatiskt att det varit en fråga som någon ställt, och det minskar risken att de börjar reda ut vem som ställt frågan. Läs själv igenom frågorna innan lektionen och förbered dig att snarast bygga in svaren i nästa lektion.
- Håll en förberedande lektion om temat. När något tema behandlats kan du i slutet av lektionen be de unga ställa anonyma frågor om temat. Det kan hända att de unga kommit på frågor att ställa utifrån det ni gått igenom.
- Välj teman enligt vad de unga upplever är viktigt. Du kan exempelvis innan ämnet sexualitet inleds lista olika teman inom sexualitet och be dem rösta (exempelvis anonymt) om vilka teman de vill att ni behandlar noggrannare.

# Tips på teman att behandla

I de finlandssvenska läroböckerna i hälsokunskap lyfts det fram en hel del olika teman och frågor om sexualitet. Det finns dock en del teman, exempelvis lust, njutning och sex på olika sätt, som inte alls tas upp i böckerna, eller ifall det görs är det väldigt ytligt eller så att vissa unga blir exkluderade. Nedan finns tips på hur olika teman kan diskuteras och vad som kan vara bra att beakta för att göra sexualfostran mer inkluderande.

## Sexualitet

För många är sexualitet samma sak som sex. Genom att öppna upp begreppet sexualitet ger du unga redskapen att forma och utvecklas i den egna sexualiteten. Betona gärna att sexuell hälsa och sexualitet handlar om mycket mer än just sex (alltså själva akten). Sexualitet handlar om vem vi är, medan sex är något vi gör. Sexualitet är en del av vår identitet, vår uppfattning om oss själva, känslor, tankar, relationer och kroppsintegritet. Människan är en sexuell varelse hela livet. Hur vår sexualitet ser ut förändras under livets gång.

Sexualitet är inget som är färdigt hos människan, och det finns inte heller ett bestämt sätt för hur sexualiteten ska se ut eller fungera. De flesta behöver träna sig i att få en bra sexuell självkänsla. De flesta är även rätt sårbara då det handlar om den egna sexualiteten, och då kan det även finnas en stor oro för att inte duga eller vara tillräckligt bra. Det här är väldigt vanliga känslor, inte bara hos unga utan även hos vuxna. För att dessa känslor inte ska begränsa oss så att vi inte vågar vara de vi är, så är det viktigt att diskutera dessa teman och öppna upp mångfalden som finns bland oss människor.

### Tips på frågor att diskutera med unga:

- Hur kan sexualiteten se ut under olika livsskederna? Hur kan den till exempel se ut i barndomen, tonåren, vuxenlivet och som pensionär? Vilka frågor blir aktuella och hurdana saker påverkar människan under dessa olika livsskederna?
- Hur kan en överkomma eventuella tabun kopplade till sexualitet, såsom förväntningar på att den ska se ut på ett visst sätt eller inte alls får uttryckas?

Som stöd i uppgiften kan du använda dig av WHO:s **Standards för Sexuality Education** där det på sidan 37 (i den engelska versionen) finns en tabell om vilken information unga behöver få i vilken ålder.

## Könsidentitet och sexuell läggning

Könsidentitet handlar om hur vi uppfattar vårt kön. Vårt kön bestäms inte av hur vi ser ut eller av andras förväntningar. Det är inte heller samma sak som sexuell läggning. Sexuell läggning handlar förenklat uttryckt om vem vi känner oss attraherade av och vill ha sex med. Det finns olika sorters attraktioner, exempelvis sexuell och romantisk attraktion. Inte alla känner attraktion gentemot en annan person.

Både könsidentitet och sexuell läggning kan variera och utvecklas livet ut. En person behöver inte veta eller ta beslut om sin könsidentitet och sexuella läggning, och behöver inte heller identifiera sig med någon viss grupp eller med vissa preferenser. Vissa personer funderar mer kring könsidentitet och sexuell läggning, medan det för andra kan vara självklarheter. Du kan visa på mångfald genom att lyfta fram ett spektrum av könsidentiteter och olika sexuella läggningar. Därmed ger du också redskap för unga att förstå och se på sin sexualitet ur många perspektiv.

### Tips på frågor för självreflektion och för att diskutera med unga:

- Då vi möter en ny person kan vi bli förvirrade om vi inte vet vilket kön personen har. Varför tror du det är så?
- Hur kommer det sig att det är så sällan som en heterosexuell eller cisperson får frågor om hur det var att "komma ut" eller får frågan: "När visste du att du var heterosexuell/cis"?  
Vad finns det för utmaning att överhuvudtaget ställa den frågan om vi tänker på vår uppfattning över tid?
- Kan du komma på något exempel på hur religion och kultur kan påverka vår uppfattning om den egna sexualiteten (könsidentitet och sexuell läggning)?<sup>9</sup>  
Hur kunde eventuella tabun brytas och var kunde en få stöd?
- Kan du komma på något exempel på hur synen på sexualitet förändrats under historiens gång?
- Vad innebär begreppet queer?<sup>10</sup>
- Vilka konsekvenser för det med sig att vi har en cisnorm och en heteronorm?<sup>11</sup>

9 Om du själv behöver stöd att diskutera frågan kan du titta på SVT:s programserie "[Gud som haver barnen kär](#)", där personer som vuxit upp i olika religiösa samfund berättar om hur den religiösa miljön begränsat deras frihet och möjlighet att göra sina egna val.

10 Du kan läsa mer om queer på UMO:s webbsida "[Queer - att slippa definiera](#)".

11 Du kan läsa mer om sexuell läggning på exempelvis UMO:s webbsida "[Sexuell läggning](#)".

## Sex, lust och njutning

Sex kan exempelvis vara kyssar, smekningar, onani eller fantasi. Sex är något som en väljer att göra eller inte göra. Många uppfattar sex som detsamma som penetration, men sex är egentligen mycket mer än det. Att diskutera allt vad sex kan vara och olika sätt att ha sex på ger unga en möjlighet att forma sin förståelse för sex.

Synen på sex, och ens sexualvanor, är något som förändras över tid. Exempelvis solosex (onani), som troligen är den vanligaste formen av sex, ansågs tidigare vara skamfullt medan forskning<sup>12</sup> i dag visar att det är något positivt för människan. Att betona att inget sex är mer rätt än något annat och att det inte finns ett rätt sätt för sex är viktigt att få med i diskussioner med unga. Detsamma gäller att sex alltid ska byggas på samtycke, inte en känsla av press eller tvång.

I samband med diskussioner om sex är det vanligt att lust och njutning glöms bort. Det kan bero på att det är teman som sällan får mycket utrymme i läroböckerna. Lust och njutning är en central del av sex. Då sex gör ont, inte känns bra, en känner sig pressad, helt enkelt inte har lust eller inte känner njutning, har en alltid rätt att säga nej till sex eller avbryta. Viktigast är förstås att partnern eller partnerna lyssnar in samtycke snarare än ett nej. Känslan av lust och njutning varierar även från en stund till en annan samt genom hela livet. Olika människor känner lust och njutning på olika sätt. Vissa personer känner mycket lust, andra mindre och vissa ingen lust alls. En kan känna lust att ha sex med sig själv, men inte lust att ha sex med andra personer. Inget är mer rätt eller fel, utan det viktiga är att en respekterar sina och andras gränser.

För att ha en inkluderande sexualfostran behöver du även diskutera preventivmedel vid olika typer av sex. Alla ska lära sig att skydda sig oberoende kön, sexuell läggning eller hurdan typ av sex det är fråga om.

- I materialet **Samtycke – om sexualitet och sex** tas det upp exempel på vad sex kan vara (s. 12) samt exempel på olika sätt att ha sex på (s. 29).

- Sexpos material **Tillsammans – serier om sex och relationer** finns bilder och serier om sex och relationer som går att använda som stöd.

- Unga kan uppleva sig exkluderade i undervisningen om sex inte upplevs som aktuellt på länge i deras liv. Du kan gärna poängtera att även om sexualundervisningen inte känns aktuell just nu, så är det viktig kunskap att ha med sig i framtiden.

- Själva ordet "penetrationssex" är ett begrepp som du gärna kan byta ut ibland. "Omslutande sex" är ett begrepp som kan användas i stället. Då vi använder begreppet penetrationssex blir det ofta så att en tänker att det är den som penetrerar (oftast den med penis) som är den aktiva, medan det som penetreras (oftast den med slida) är den passiva. Då begreppet omslutande sex används blir det "ombytt roller". Då blir det slidan som omsluter penis och blir den "aktiva". Kom ihåg att också hänvisa till exempelvis analen och sexleksaker.

- "Förspel" är ett begrepp som du gärna kan undvika att använda. Begreppet ger lätt bilden av att förspel är något som kommer innan "det riktiga sexet" (som ofta uppfattas vara just penetrationssex).

### Tips på diskussionsfrågor med de unga:

- Varför har människor sex?
- Är alla intresserade av sex och vill ha sex?
- Vad är bra sex? Finns det ett rätt svar på frågan?
- Hur känns det då det känns skönt?
- Om en har sex med någon annan, varför kan det vara bra att prata om sex tillsammans? Vad kan göra det lättare/svårare att prata om sex?
- Det finns många orsaker till att en person vill vänta med att ha sex. Vilka kan det vara?



# Relationer

Relationer till andra människor har en stor plats i barns och ungas liv. Ofta mår vi människor bättre då vi har en relation till någon annan än när vi är ensamma. Det finns olika sorters relationer. Ett sätt att lyfta fram olika relationer är att reflektera kring vilka olika typer av relationer en människa kan ha genom livet. Det kan vara fråga om familjerelationer, vänner, chefer, lagkamrater, tränare, kolleger och så vidare. Tillsammans med de unga går det att reflektera kring hur goda och osunda relationer kan se ut, hur en kan skilja på dem då de håller på att utvecklas och hur relationerna kan påverka ens liv. Genom att diskutera olika former av relationer kan du ge unga verktyg att reflektera över vilken form av relationer de mår bra av och vill ha i sina liv och hur de aktivt kan bygga sådana relationer.

## Tips på diskussionsfrågor tillsammans med unga:

- Vilka olika typer av relationer finns det?
- Hur skulle du definiera en god relation?
- Vad är viktigt för dig i en relation?
- Vad kännetecknar en osund relation?  
Vad är viktigt att göra då en misstänker att en är i en osund relation?
- Hur kan en visa någon annan att en tycker om hen?
- Hur blir en ihop?
- Hur kan en göra slut? Varför kan det vara svårt att göra slut?
- Vilka känslor kan uppstå då en relation tar slut?
- Vad innebär olycklig kärlek och otrohet?
- I kompisrelationer är det många som umgås i grupp, medan bilden av kärleksrelationer eller sexrelationer ofta är tvåsamma. Varför tror du det är så?
- Vad kan vara styrkor och svagheter med tvåsamhetsrelationer och flersamma relationer?

## Samtycke och kommunikation

För att stötta unga i att få positiva erfarenheter och lyfta fram allt det potentiellt positiva med sexualitet, behöver samtycke diskuteras och konkretiseras. Samtycke är något som är närvarande i våra liv, allt från att vara barn och leka tillsammans med andra till vuxenlivet och våra olika människorelationer. Samtycke handlar delvis om att kommunicera om vad en vill och inte vill, bli lyssnad på och att få ens vilja respekterad, delvis om en kompetens att avläsa samtycke. Samtycke hjälper oss att förstå andra, och därför är det viktigt att ständigt jobba med frågan i alla slags relationer.

Samtycke och kommunikation är otroligt viktigt vid sexuella handlingar som utförs tillsammans med någon annan. Diskutera med unga vad samtycke innebär och hur en kan försäkra sig om att både en själv och den eller de andra vill. Det är ett sätt för oss att visa respekt vid sexuella handlingar, även då det gäller att skicka sexuella bilder eller länkar.

Det kan kännas självklart att ställa frågor för att garantera samtycke, men det kan i praktiken kännas väldigt svårt. Kanske beror det på att vi sällan får öva på det. Sexualfostran är ett ypperligt tillfälle att tillsammans reflektera över hur vi kan bli bättre på att kommunicera. Via exempelvis rollspel går det att tillsammans fundera på konkreta förslag på hur en kan ställa frågor i olika situationer och som leder till att en vet att det är samtycke i situationen.

### Tips på frågor att diskutera med unga:

- Vad innebär samtycke?
- Varför är samtycke, ömsesidighet och kommunikation så viktigt i olika relationer?
- Vilka skillnader finns det i den äldre sexualbrottslagen och den nya lagen i Finland? Varför har ändringarna gjorts? (Du kan själv läsa mer om ändringarna i den nya sexualbrottslagen på Justitieministeriets webbsida "[Ny sexualbrottslag](#)".) Vad är olagligt i praktiken?
- Hur kan en inhämta samtycke när en vill kramas, kyssas eller ha sex med någon?
- Hur kan en försäkra sig om att inte överskrida någon annans gränser?
- Hur kan "ja-signaler" och "nej-signaler" se ut? (På RFSU:s webbsida "[Om att visa vad man vill](#)" kan du läsa mer om ja- och nej-signaler och få tips på hur du kan diskutera det med unga.)
- Hur kan en på ett respektfullt sätt ta emot "nej-signaler"?

- Den svenska **RFSU-materialsidan** för pedagoger innehåller en hel del material och tips på övningar, exempelvis kortfilmerna "[Vill du?](#)" som behandlar ömsesidighet, kommunikation och gränser.

## Sexuella trakasserier och trakasserier på grund av kön

Sexuella trakasserier kränker en persons sexuella integritet. Det kan (enligt jämställdhetslagen) bestå av oönskade sexualiserande gester, miner, osakliga meddelanden och sexualiserade kommentarer om en annan persons kropp och/eller klädsel, tafsningar eller sexuella förslag. Sexuella trakasserier kopplas möjligtvis lätt till något fysiskt, men nedlåtande attityder, jargonger och ord som är kopplade till sexualitet räknas även till sexuella trakasserier. Om dessa attityder, ord och jargonger är kopplade enbart till kön kallas de för trakasserier på grund av kön eller könsmobbing.

Att diskutera sexuella trakasserier eller trakasserier på grund av kön med unga hjälper dem att känna igen även subtilare trakasserier och ger dem en förståelse för hur trakasserier kan påverka ens liv. Det är även viktigt att de unga får information om vart de kan vända sig ifall de själva blivit utsatt för sexuella trakasserier eller om de är osäkra på om det är sexuella trakasserier eller inte. Flickor utsätts i högre grad för sexuella trakasserier och sexuellt våld än pojkar. Unga som tillhör minoriteter, såsom könsminoriteter och sexuella minoriteter, rapporterar i högre grad sexuella trakasserier, trakasserier på grund av kön och sexuellt våld.<sup>13</sup>

### Tips på frågor att diskutera med unga:

- Ord som homo, böj, fitta, vittu och hora används ofta i negativt syfte. Vad handlar orden egentligen om och vad säger de om den rådande normen?
- Hur kan sexuella trakasserier se ut? Hur kan de se ut på nätet?
- Hur kan könsmobbing eller trakasserier på grund av kön se ut? Hur kan de unga förebygga att trakasserier sker i skolan?
- Varför anmäler så få sexualbrott? Varför är det viktigt att anmäla?
- Flickor kan lätt stämplas som slampiga när de uttrycker sin sexualitet, medan pojkar får högre status bland kompisarna. Varför tror du att det är på det här sättet? Hur kan unga bidra till mer rättvisa i att få uttrycka sin sexualitet?
- Vad ska jag göra ifall jag själv blivit utsatt eller funderar över ifall jag blivit utsatt för sexuella övergrepp eller trakasserier?
- Hur kan jag hjälpa någon som berättar att den blivit utsatt?

- Bekanta dig gärna med Utbildningsstyrelsen kostnadsfria material, **Handbok för att förebygga och ingripa i sexuella trakasserier i skolor och läroanstalter**, samt Tanes (Delegationen för jämställdhetsärenden) webbportal *Jämställdhet i lärande* och avsnittet **Trakasserier och mobbing** som Ekvälita tagit fram.

- Om du vill involvera även vårdnadshavare och omsorgspersoner i arbete kring sexuella trakasserier kan du bjuda in Hem och skolas föreläsare eller dela deras nerladdningsbara material **Prata med ditt barn om sexuella trakasserier** som Ekvälita tagit fram.

- Tips på uppgift med unga är att bekanta er med skolans jämställdhets- och likabehandlingsplan. Vad står det i planen om sexuella trakasserier? Upplever de unga att planen ger skolan verktyg att arbeta mot sexuella trakasserier?

## Sexuella rättigheter

De sexuella rättigheterna lyfter fram människans rätt i frågor kopplade till sexualitet. Med sexuella rättigheter avses varje människas rättighet att själv fatta beslut, medvetet och ansvarsfullt, i frågor som har med den egna sexualiteten att göra. Människor, oberoende av kön, könsidentitet, sexualitet, funktionsvariationer, etnisk tillhörighet, ålder eller andra identiteter, preferenser och egenskaper, har rätt att bestämma över den egna sexualiteten och den egna kroppen. De här rättigheterna gäller och ska förverkligas utan risk för diskriminering, våld och kränkningar. De sexuella rättigheterna kan fungera som stöd och bekräftelse för de unga att de har rätt att själva bestämma om den egna sexualiteten, även i situationer av religiösa eller kulturella tryck.

Ge även de unga en möjlighet att diskutera och få kunskap om olika typer av ageranden som skapar en stämning där personer eller människogrupper förnedras och upplever aggressivitet, hot och fientlighet. Det här är faktorer som kan leda till att dessa människors sexualitet begränsas på olika sätt.

### Tips på övning med unga:

- Befolkningsförbundet (Väestöliitto) delar upp de sexuella rättigheterna i sju olika kategorier. (Du hittar dem under på Befolkningsförbundets webbsida med rubriken **Serien sexuella rättigheter**.) Du kan låta de unga i smågrupper reflektera över vilka de sexuella rättigheterna är, innan ni tillsammans går igenom dem. Ni kan sedan diskutera exempelvis följande frågor: Hur förverkligas de sexuella rättigheterna i Finland? Vad har ändrats under årens gång? Vilka är de senaste förändringarna i Finland, och vad är aktuellt för tillfället?
- Dela gärna ut information och berätta om vart unga kan vända sig för att få stöd och hjälp i er kommun eller stad beroende på vilken typ av utmaningar de kan tänkas möta.

- **Här hittar du WAS** (World Association for Sexual Health) beskrivning av de sexuella rättigheterna som pdf.

- Diskutera med unga rätten att exempelvis själv få bestämma över sitt liv och själv få välja eventuell partner. Ni kan även diskutera hedersrelaterat förtryck och våld. På RFSU:s webbsida "**Hedersrelaterat förtryck och våld i sexualundervisningen**" kan du läsa mer om temat.

## Pornografi

Pornografin bygger på fantasi och har som syfte att göra mottagaren upphetsad. Det kan handla om exempelvis filmer, bilder och litteratur. De unga i dag är en generation som har haft och har lätt att få tillgång till pornografiskt material på internet, främst i form av porrfilmer och -bilder. Det här betyder att de kan ha upplevt känslor som upphetsning, välbehag, spänning och experimentlust, men även känslor av skam, ångest, skuld, avsky, förvirring och avund. Vilken inverkan pornografi har på de barn och unga som kommit i kontakt med den är forskningen oenig om.<sup>14</sup> Därför är det av stor vikt att diskutera pornografi samt föreställningar som porren kan ge upphov till.

Oberoende av din egen inställning till pornografi har de unga rätt till information och diskussion med trygga vuxna. Porr behöver diskuteras utan att en behöver ta ställning till om det är rätt eller fel att konsumera pornografi. Till skillnad från filmer där exempelvis slagsmål, skjutningar eller fantasy inte sker på riktigt (vilket unga oftast också förstår), så sker mycket av det som visas i porrfilmer på riktigt. I vissa porrfilmer kan det vara fråga om skådespeleri, filmmanus och scener som klipps och klipps bort. Där kan exempelvis samtycke, kommunikation, pauser och preventivmedel helt saknas. Det som sker i porr kan bli en förebild för hur unga ser på sex och sexualitet. Exempelvis har det i Sverige diskuterats hur "hårdare sex" har normaliserats och att fler, speciellt unga flickor, varit med om sexuella övergrepp.<sup>15</sup> Det kan vara svårt för unga att veta var gränsen går mellan att sexet ska vara tryggt till att något blir farligt. En kan även känna sig tvingad att testa olika saker som en kanske egentligen inte vill och som sedan kan leda till både fysiska och psykiska skador. Därför är det viktigt att informera om och diskutera pornografi med unga för att ge alternativa perspektiv och öppna upp en snäv bild av sex och sexualitet som porren kan forma. Pornografi kan även väcka en hel del frågor och prestationsångest, och därför är det bra att berätta vart de unga kan vända sig ifall de anonymt vill ställa frågor, sett något som väckt obehag eller på annat sätt fått dem att må dåligt. Tipsa om [Decibel.fi](#) och [Ärligt talat](#).

- På Mediatatitokoulus webbsida hittar du en gratisguide till sexpositiv mediefostran. Guiden **Läskunnighet av mediesex för unga – guide för sexpositiv mediefostran** kan fungera som stödmaterial för dig och ge tips på hur sex och media kan tas upp och diskuteras med unga.

### Tips på diskussionsfrågor tillsammans med unga:

- Vad är porr och varför finns det porr?
- Varför vill människor se på porr?
- Vilka myter finns det kring porr?
- På vilket sätt kan porren påverka människors syn på den egna sexualiteten, kroppen och kön? Hur kan en se till att en inte påverkas?
- Följande faktorer syns sällan i porren: samtycke, kommunikation, pauser, utebliven erektion, svett, skratt, hångel, ömma smekningar och preventivmedel. Vad ger det här för bild av sex?

- På RFSU:s webbsida "**Samhälle och sex**" finns tips på hur en kan bygga upp lektioner kring temat pornografi.

<sup>14</sup> Svenska Yle

<sup>15</sup> Uppdrag granskning har i en enkät frågat unga om sex och porr. Du kan läsa och se en filmsnutt om rapporten på SVT:s webbsida "[Unga om hårt sex: 'Strypgrepp typ normen'](#)".

# Och så till sist ...

Det finns mycket för unga, och även oss vuxna, att lära sig om den sexuella hälsan. I skolvärlden kan det lätt bli så att vissa teman hinner diskuteras noggrannare, medan andra ämnen kanske endast nämns. Fundera gärna på vilka teman du själv tycker att är extra viktiga att lyfta fram, och planera tiden så att de faktiskt får utrymme. Och ifall något känns obekvämt eller på något sätt jobbigt för dig, gå då tillbaka till frågorna i början av guiden och reflektera över vad det kan bero på och hur du kan jobba med det för att det ska kännas bekvämare och lättare.

Människans sexualitet har potential att få människan att må bra, både fysiskt och psykiskt samt socialt, och det är något du som sexualfostrare gärna får betona. Om du i undervisningen är normkritisk och normkreativ, kommer du att skapa en norm där sexualitet är en positiv del i människans liv och där den sexuella hälsan tillhör alla.

# Källor och inspiration

## Elektroniska källor

Ahlzén C. & Gustavsson M. (2021), *Utsatthetens bredd och djup. Sexualiserat våld, våld från föräldrar och psykisk ohälsa bland unga på Åland, analys av resultatet i Hälsa i skolan 2019*. <https://www.regeeringen.ax/styrdokument-rapporter-publicationer/utsatthetens-bredd-djup>, hämtad 1.8.2023

Björklund, Frida (2020), "Det är lättare att tänka utanför boxen, när man redan är utanför boxen". En fenomenologisk studie om transpersoners strategier till sexuell hälsa. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1487683&dswid=4331>, hämtad 1.8.2023

FDUV, *Ny lättläst broschyr om kropp, känslor och sex*. <https://fduv.fi/sv/start/article-112644-83962-ny-lattlast-broschyr-om-kropp-kanslor-och-sex>, hämtad 1.8.2023

Finlands svenska skolungdomsförbund, *FSS vill se uppföljning av sexualundervisningen!* <https://skolungdom.fi/aktuellt/fss-vill-se-uppfoljning-av-sexualundervisningen/>, hämtad 1.8.2023

Folkhälsan, *Barn och sexualitet*. <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/kropp-halsa/sexuell-halsa/>, hämtad 1.8.2023

Hyvä kysymys (2018), *Kun elämä askarruttaa, Mitä ovat seksuaalioikeudet*. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-ovat-seksuaalioikeudet/>, hämtad 1.8.2023

Julkari, *Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille*. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, hämtad 1.8.2023

Kaltiala-Heino R., Lindberg N., Fröjd S., Haravuori H. & Marttunen M. (2019) *Adolescents with same-sex interest: experiences of sexual harassment are more common among boys*. *Health Psychology and Behavioral Medicine* 2019; 7:1, 105-127. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21642850.2019.1598864>, hämtad 1.8.2023

Mediatitokoulu, *Läskunnighet av mediesex för unga - guide för sexpositiv mediefostran*. <https://www.mediatitokoulu.fi/sv/tehtavapankki/laskunnighet-av-mediesex-for-unga-guide-for-sexpositiv-mediefostran/>, hämtad 1.8.2023

Riksförbundet för sexuell upplysning, RFSU. <https://www.rfsu.se/>, hämtad 1.8.2023

Sares-Jäske L., Czimbalmos M., Majlander S., Siukola R., Klemetti R., Luopa P. & Lehtonen J. (2023), *Gendered Differences in Experiences of Bullying and Mental Health Among Transgender and Cisgender Youth*. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-023-01786-7>, hämtad 1.8.2023

SelkoSeks, *Selkokuvat*. <https://selkoseks.fi/>, hämtad 1.8.2023

Svenska Yle, *Påverkas unga negativt av den porr de ser eller inte? Forskningen är oenig*. <https://svenska.yle.fi/a/7-1429507>, hämtad 1.8.2023

SVT, *Unga om hårt sex: "Strypgrepp typ normen"*. <https://www.svt.se/nyheter/granskning/ug/unga-om-hart-sex-strypgrepp-typ-normen>, hämtad 1.8.2023

SVT, *Gud som haver barnen kär*. <https://www.svtplay.se/gud-som-haver-barnen-kar>, hämtad 1.8.2023

UMO, *Om sex, hälsa och relationer*, <https://www.umo.se/>, hämtad 1.8.2023

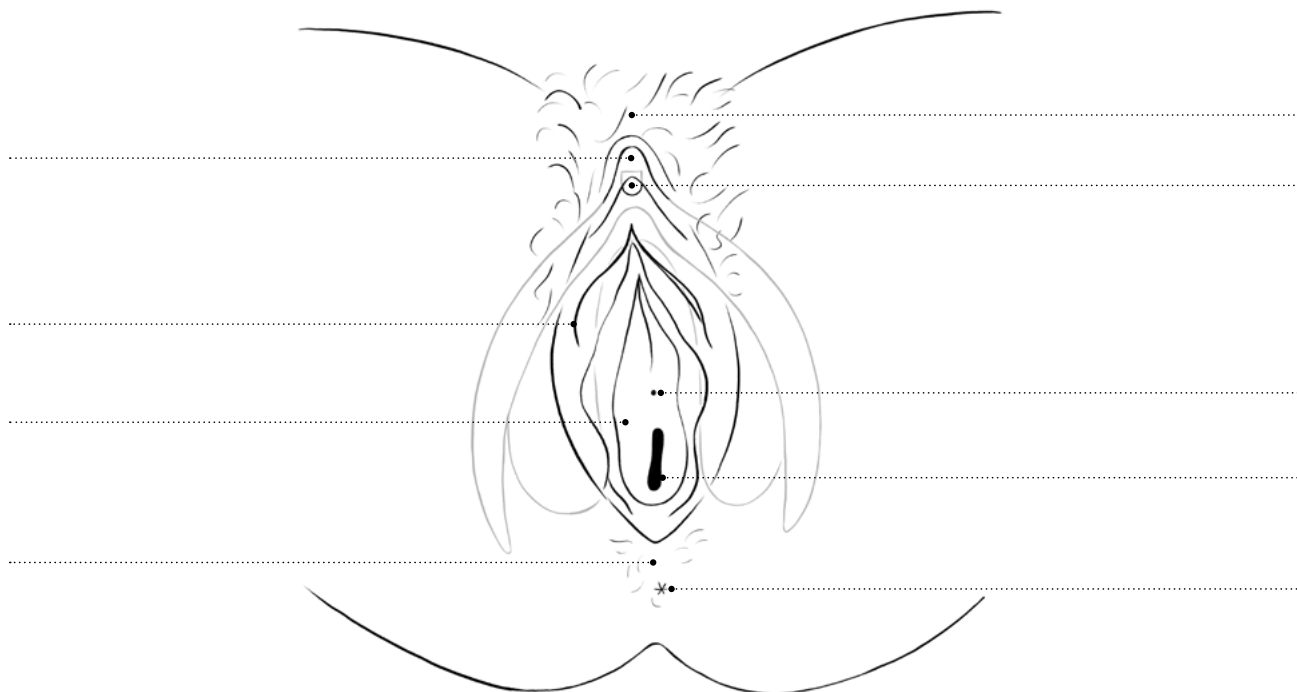
World Health Organisation, *Sexual and Reproductive Health and Research (SRH)*. <https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research/key-areas-of-work/sexual-health/defining-sexual-health>, hämtad 1.8.2023

WHO, *Standards for Sexuality Education*. <https://www.bzga-whocc.de/en/publications/standards-for-sexuality-education/>, hämtad 31.7.2023

Väestöliitto, *Sexuella rättigheter*. <https://www.vaestoliitto.fi/sv/sexualitet/sexuella-rattigheter/>, hämtad 31.7.2023

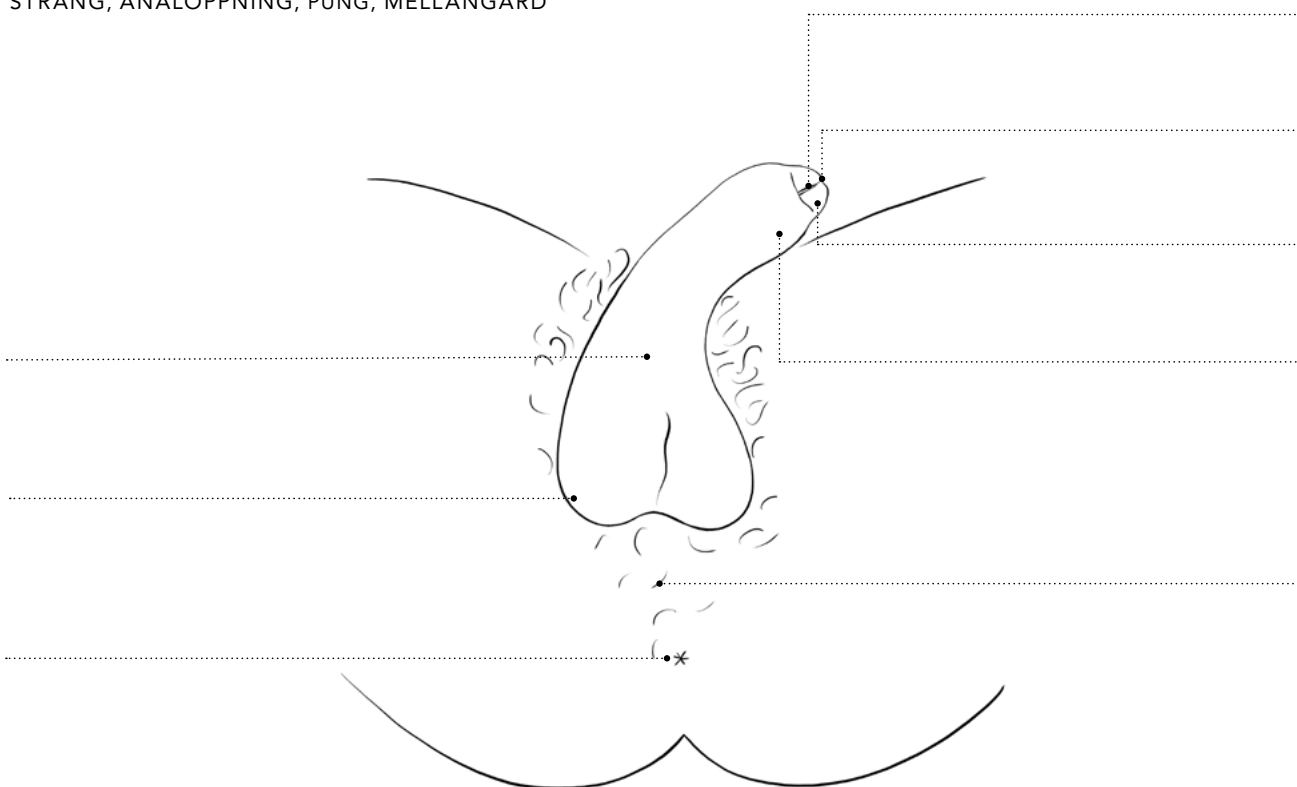
**Placera orden på rätt ställe.**

VENUSBERGET, YTTRE VULVALÄPPAR, INRE VULVALÄPPAR,  
KLITORIS FÖRHUD, KLITORISOLLON, URINRÖRETS ÖPPNING,  
SLIDANS ÖPPNING / VAGINA, MELLANGÅRD, ANALÖPPNING



**Placera orden på rätt ställe.**

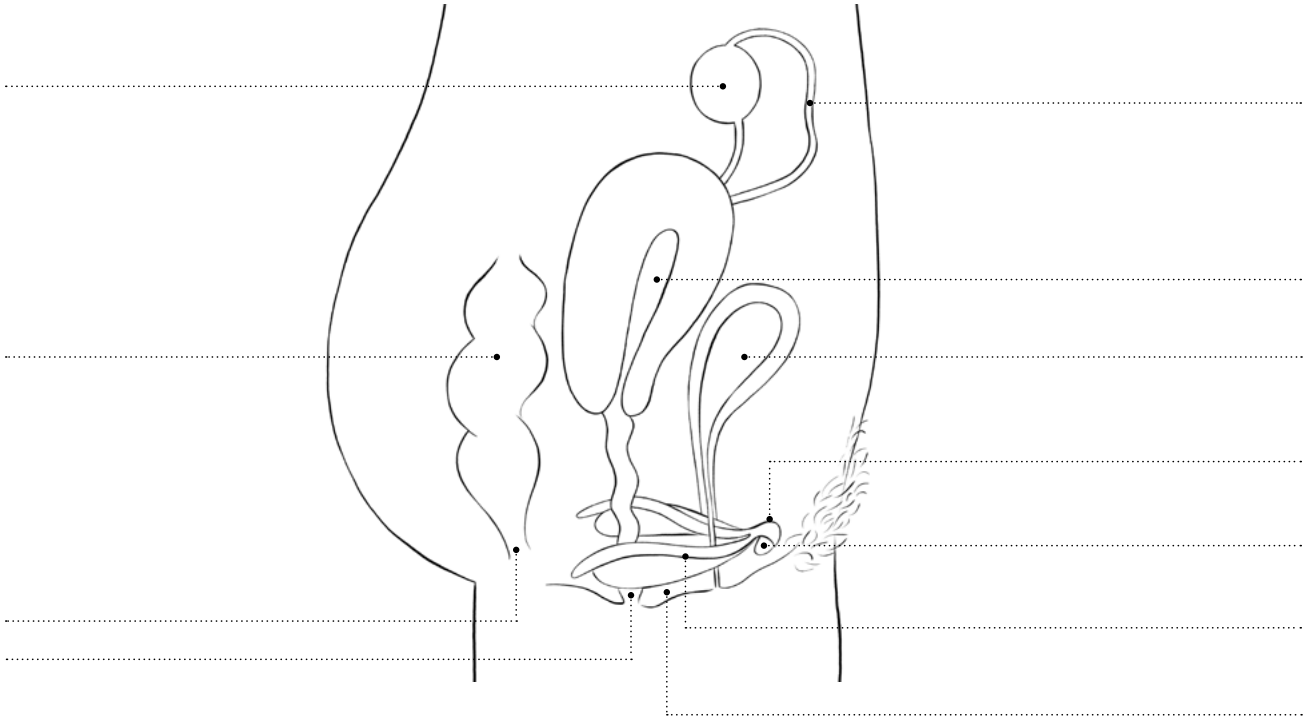
PENIS, FÖRHUD, OLLON, URINRÖRETS ÖPPNING,  
STRÄNG, ANALÖPPNING, PUNG, MELLANGÅRD





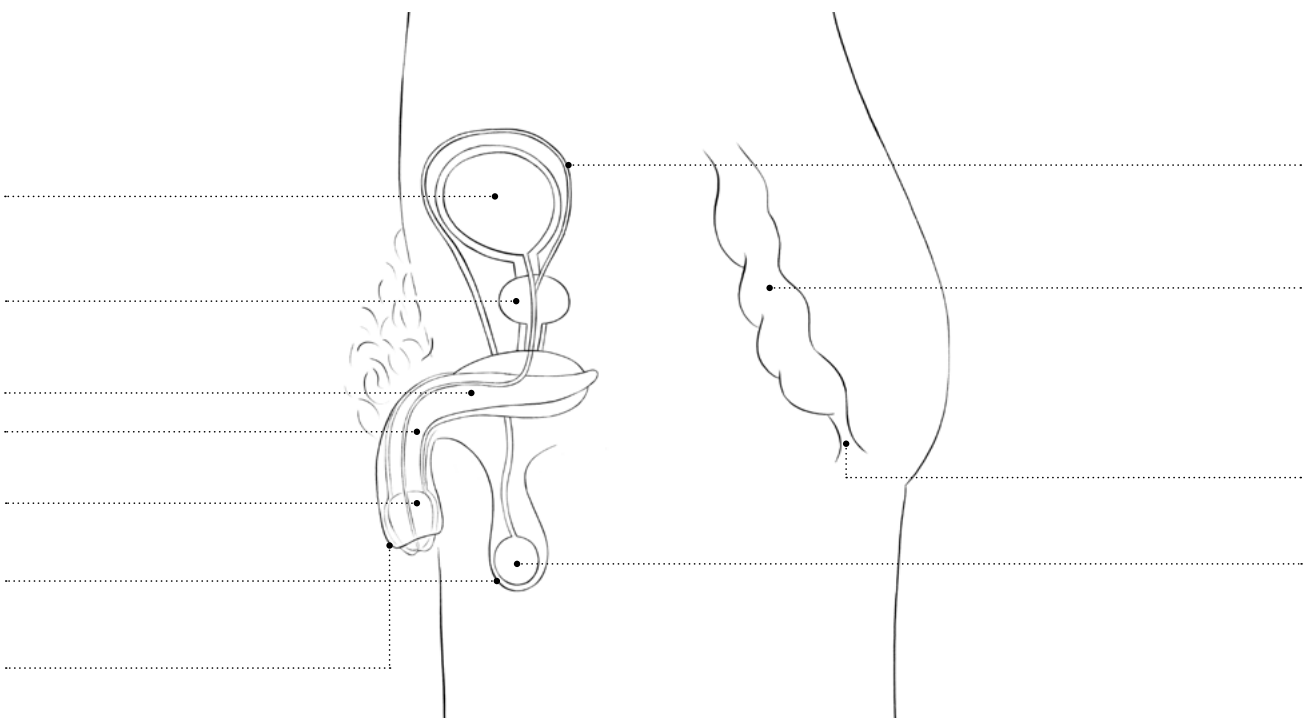
**Placera orden på rätt ställe.**

ÄGGLEDARE, ÄGGSTOCK, YTTRE VULVALÄPPAR,  
SLIDA / VAGINA, SKAFT, OLLON, KLITORIS,  
URINBLÅSA, LIVMODER, ANAL, ÄNDTARM



**Placera orden på rätt ställe.**

PENIS, FÖRHUD, OLLON, URINBLÅSA, PROSTATA,  
ÄNDTARM, ANAL, SÄDESLEDARE, SKAFT,  
PUNG, TESTIKEL / PUNGKULA





## EKVALITA

På **Ekvälita** är vi proffs på jämställdhet och mångfald, vi arbetar med normer och ger verktyg till förändring. Ekvälitas utbildningsteam erbjuder workshops, föreläsningar och längre utbildningshelheter kring jämställdhet och mångfald i undervisningsmiljöer.

Teamet har en bred erfarenhet av att arbeta med allt från elever, studerande, pedagoger, rektorer och professorer till skolhälsovården, vårdnadshavare, kommunens utbildningsansvariga, HR-chefer och fackombud.

Vi utvecklar metod- och arbetsmaterial, gör utredningar, rapporter och planerar seminarium.

Du kan läsa mer om vårt arbete på [ekvalitaeducation.fi](https://ekvalitaeducation.fi).

Där kan du också beställa vårt nyhetsbrev eller boka in oss till er skola.

Du når oss på: [utbildning@ekvalita.fi](mailto:utbildning@ekvalita.fi).



# Sexuell hälsa TILLHÖR ALLA

**Tips för en mer främjande &  
inkluderande sexualfostran**

**Nina Blomberg**

EKVALITA [ekvalita.fi](http://ekvalita.fi) • [ekvalitaeducation.fi](http://ekvalitaeducation.fi)

© Ekvälita, Nina Blomberg 2023

Kopiera gärna, genom att referera till varandra visar vi att  
vi är många som jobbar för förändring.

TEXT Nina Blomberg

GRAFISK FORM OCH ILLUSTRATIONER Hanna Siira

ISBN 978-952-69405-8-8 • Första upplagan



**EKVALITA**