

# LÄRAR- HANDLEDNING

En guide till hur du som undervisar i sex- och samlevnad kan använda **Allt det viktigaste om sex-podden** i klassrummet.



**RFSL Ungdom**

**METODER & TIPS**

[www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)

# Inledning

**Allt det viktigaste om sex**-podden består av fem avsnitt som riktar sig till både unga och till dig som arbetar med ämnet sex och samlevnad i skolan samt fem tillhörande handledningsavsnitt för dig som undervisar. Avsnitten har olika teman: **Ömsesidighet och samtycke, Kroppen, Säkrare sex, STI:er och testning** och **Lust och andra sköna grejer**. Podden kan användas parallellt med vår broschyr Allt det viktigaste om sex: materialen är tänkta att användas på liknande sätt, som inspiration såväl som kunskapskälla för att göra sex- och samlevnadsundervisningen inkluderande.

## Varför är det här så viktigt?

Sex- och samlevnadsundervisningen är särskilt viktig med tanke på skolans uppdrag att förmedla och förankra demokratiska värden och att motverka trakasserier och diskriminering. I förlängningen är skolan delaktig i folkhälsopolitikens uppdrag att skapa samhällliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Normmedveten och inkluderande sex- och samlevnadsundervisning skapar förutsättningar för alla elever att kunna fatta självständiga och informerade beslut om sin sexuella och reproduktiva hälsa. Den är därmed hälsofrämjande och ohälsöförebyggande.

Ämnet sex och samlevnad ska vara integrerat i alla skolämnen. Undervisningen ska ge korrekt, relevant och bekräftande information.

## ■ Hur gör man inkludering?

Många tror att inkludering är svårt. Och det är så klart lättare att göra som man alltid gjort. Men det behöver inte vara krångligt, särskilt inte när man väl börjat. Se inkludering som en mängd möjligheter istället för som ett problem.

- Gör inkludering till en del av skolans värdegrund.
- Var medveten om normer som rör kön och sexualitet, och om din egen syn på sådant som bryter mot dessa normer.
- Ta ansvar för dina egna kunskapsluckor. Det är okej att inte veta allt, men du behöver fylla på med den kunskap du saknar.
- Behandla sex och samlevnad som det kunskapsämne det är. I matte börjar man inte med tredjegrads ekvationer, utan med att lära sig siffrorna. På samma sätt behöver man tänka kring sex- och samlevnadsundervisningen.
- Behåll det som är bra i den befintliga undervisningen! Inkluderande sex- och samlevnadsundervisning behöver inte handla om att ta bort, men om att lägga till.
- Koppla inte kroppsdelar till könsidentitet. Alla som har en penis är exempelvis inte killar, och att ha en penis gör en inte till kille. Ofta är "om man har en penis" ett bättre sätt att uttrycka det man vill säga än "om man är kille"/"killars kön".
- Utgå från kroppen istället för från vilka typer av sex man kan ha beroende på sexuell läggning.
- Undervisningen är en pågående diskussion med eleverna om ömsesidighet och samtycke. Det är grundläggande för allt sex och för alla nära relationer och är därför ständigt aktuellt.
- Låt eleverna vara delaktiga i undervisningens utformning, till exempel genom att ha en frågelåda.

## Avsnitt 1:

# Ömsesidighet och samtycke

### ■ Det här är det viktigt att du som lärare lyfter i relation ömsesidighet och samtycke:

- Kommunikation kan vara en massa saker: samtal, kroppsspråk, sms, korta ord under sex, flytta någons hand till eller från en del av sin kropp. *Vilka sätt kan eleverna komma på som man kan använda för att visa vad man vill?*
- Testa övningen *The handshake*, den finns i lärarhandledningen till avsnittet och i vår övningsbank.
- Maktaspekter som kan påverka ens förhandlingsutrymme. *Se till exempel RFSL Ungdoms metodmaterial "Gränser". Materialet finns att beställa eller ladda ner i RFSL Ungdoms webbshop och ett par övningar från materialet hittar du i övningsbanken.*
- Vänd och vrid på ömsesidighet, prata om vad det verkligen innebär. Lyft att ömsesidighet också gäller om man har sex i digitala kanaler.
- Samtyckeslagstiftningen innebär att alla har ett ansvar att ta reda på om den eller dem man

har sex med också vill. För detta krävs det att man kommunicerar. Man kan inte kommunicera om man sover, är drogad eller medvetslös och det innebär därför automatiskt ett nej.

- Sexuella trakasserier och vad det kan vara. Lyft särskilt att sprida någon annans bilder, att själv skicka oönskade bilder, kommentarer och gester av sexuell karaktär.
- Man har alltid rätt att ångra sig. Samtycke är inget kontrakt.
- Det finns normer även kring sexuellt våld, till exempel hur en nej-signal "ska" se ut eller hur man förväntas må efter en våldtäkt eller ett sexuellt övergrepp. Prata om avsaknad av ja-signaler och att detta innebär ansvar att stanna upp och fråga hur sexpartnern har det och vad hen vill. Prata om lagstiftning och rättigheter.
- Normer kring sexuellt våld osynliggör erfarenheter utanför normen och kan skapa dubbel osynlighet där samverkan mellan normer bara synliggör vissa erfarenheter. Det påverkar till exempel vems erfarenheter av sexuellt våld som blir lyssnade på och tas på allvar.

## Avsnitt 2:

# Kroppen

Alla har rätt till kunskap om sin egen kropp. Sådan information bildar en naturlig övergång till att prata om säkrare sex, STI:er och testning och lust. Att inte koppla enskilda sexpraktiker till en viss sexualitet eller en viss könsidentitet, utan till kropp, är inkluderande och gör att informationen blir relevant för fler.

### ■ Det här är det viktigt att du som lärare lyfter i relation till kroppen.

- Vi behöver ord för alla delar av våra kroppar. Att ha tillgång till ord är viktigt för vår bild av oss själva och för att vi ska kunna kommunicera med andra om vad vi vill och vad våra gränser är. Ord kan ladda kroppsdelar med skam eller lust eller vara neutralt beskrivande.
- Hjärnan är vårt viktigaste sexuella organ. Här börjar och slutar lusten och ömsesidigheten. Hjärnan kan ladda allt möjligt med sexuell innebörd och förmåga till lust och njutning: delar av kroppen, situationer, saker, miljöer, lukter ...

- Alla könsorgan har samma byggstenar och byggs på på olika sätt medan vi är foster. I de allra flesta könsorgan finns svällkroppar och slemhinnor.
- Det finns en enorm variation i hur könsorgan ser ut och betar sig.
- Kroppsvätskor: lubrikation, flytningar, försats, utlösning.

#### Tänk särskilt på:

- att inte värdera könsorgan, medfödda könsorgan är lika riktiga som erhållna.
- att det mest naturliga som finns, alltså det som oftast förekommer i naturen, är variation och asymmetri.

## Avsnitt 3:

# Säkrare sex

### ■ Det här är det viktigt att du som lärare lyfter i relation till säkrare sex.

- Vad säkrare sex innebär: det är delvis en teknikfråga som bland annat handlar om att minimera kontakt mellan slemhinnor och mellan slemhinnor och kroppsvätskor. *Kolla gärna på vår film om säkrare sex, den finns länkad i övningsbanken.*
- En del sätt att ha sex på är i sig själva väldigt säkra för överföring av hiv/STI:er. En del kan göras säkrare på olika sätt, till exempel genom att man använder inidom eller kondom, samt undviker sperma i munnen. *Testa säkrare sex-linjen, den finns i övningsbanken.*
- Glidmedel är ett sätt att göra många olika typer av sex både skönare och säkrare.

Betona att olja eller fett kan förstöra latex-kondomer och därför inte är ett rekommenderat glidmedel. Vatten- eller silikonbaserat är det bästa valet, men silikonglidmedel ska undvikas om man använder sexleksaker som också är i silikon.

- Lyft att det finns väldigt många sätt att ha sex på. Inget är mer "riktigt" sex än något annat.
- Prata om och problematisera penetrationsnormen.
- Att prata om "första gången" är bättre än "oskuld". Och "första gången" kan vara många gånger: nya sexpraktiker, nya sexpartner, nya platser ...
- Kondom, kondomplan och vems ansvar det är att ha säkrare sex. *Testa övningen utökad kondomskola, den finns förklarad i avsnitt 3 samt i övningsbanken.*

## Avsnitt 4:

# STI:er och testning

### ■ Det här är det viktigt att du som lärare lyfter i relation till STI:er och testning.

- Att testa sig och känna till sin STI-status är ett sätt att ha säkrare sex.
- Var man kan gå och testa sig. Gör gärna studiebesök på den lokala ungdomsmottagningen. Det är dels ett sätt att avdramatisera, dels ett konkret sätt att etablera kontakt. En vanlig tröskel för att besöka ungdomsmottagningen är att man helt enkelt inte vet var den ligger och just det är lätt avhjälpt med ett besök.
- Man får testa sig så ofta man vill för hiv och de STI:er som omfattas av smittskyddslagen. Testning och eventuell behandling är gratis.
- Att skaffa sig en testningsplan. Koppla till kondomplaner, som ni pratat om när ni pratat om säkrare sex.
- Testa på rätt sätt – kolla gärna på vår film om testning, den finns länkad i övningsbanken.
- Vanliga saker att känna om man fått en STI är skam och att man skulle vara smutsig. Prata om normer kring “ren” och “frisk” och motverka stigma genom att inte använda begrepp som “smitta”. Använd ord som överföring istället.
- Partnerspårning är något många känner oro kring, att gå igenom hur det fungerar är avdramatiserande.
- Uppdatera hivkunskapen, passa på att lära er mer om omätbar och oöverförbar hiv. Mer om det hittar du i vår broschyr **Allt det viktigaste om sex**.
- Jobba för att motverka stigma och diskriminering, särskilt i fråga om hiv. Hiv-virusets historia är sammanlänkad med homofobi, klass och rasism.

## Avsnitt 5:

# Lust och andra sköna grejer

### ■ Det här är det viktigt att du som lärare lyfter i relation till lust.

- Lust är individuell: hur mycket lust man har, vad man har lust till, vad och vem man blir attraherad av. Hur ens lust ser ut kan variera genom livet.
- Att inte ha sexlust eller att inte vilja ha sex med någon är ett problem bara om man känner att det är ett problem för en själv. Om brist på lust är ett problem för en finns det hjälp att få.
- Asexualitet handlar inte om att man lider av brist på lust. Däremot kan ständiga förväntningar på att man ska känna lust vara ett problem för den som är asexuell. Du har ett viktigt uppdrag att belysa och problematisera sexnormen, att alla förväntas ha sex eller vilja ha sex.
- Hur kåthet funkar rent tekniskt.
- Saker som kan påverka ens lust: stress, ångest, p-piller, antidepressiva, könsbekräftande hormonbehandling och så vidare.
- Orgasm, men betona att alltför mycket fokus eller press att få orgasm kan påverka ens lust negativt. Det finns väldigt mycket skönt sex utan orgasmer.