EXTRA LATHUND TILL LEKTION 4 AV 6

Skapa musik med Suno

FRAMTAGEN FÖR

Digitala seniorer, Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med SPF Seniorerna

HÖR TILL

Lektion 4, Roliga appar och musik med AI, måndag 9 november 2026

NÄSTA LEKTION

Måndag 16 november 2026, kl. 13.30: **Digital säkerhet och bedrägerier**

Under lektion 4 skapade vi låtar med Skapa musik i Gemini. Den här lathunden är för dig som vill gå vidare och skapa hela låtar på flera minuter med Suno, det ledande AI-verktyget för musik. Du behöver inte kunna allt på en gång. Börja med avsnitt 1 till 4, och läs resten när du vill få mer kontroll över låten.

Bra att veta: Suno är på engelska, och många av knapparna har engelska namn. I lathunden står det engelska namnet i fetstil, så att du känner igen det, och en förklaring på svenska.

Det här materialet är skapat av Gabriel Eliasson för Digitala seniorer. Det är fritt att skriva ut, spara och dela vidare till andra i din förening.

Materialet beskriver Suno så som tjänsten fungerar i november 2026, efter lanseringen av v6-modellerna den 9 september. Suno uppdateras ofta, så knappar och namn kan hinna flytta på sig. Skärmbilderna är tagna på suno.com i datorn. I appen finns samma val, men de kan ligga på andra ställen.

Innehåll

1. Vad är Suno?
2. Kom igång
3. Modeller och abonnemang
4. Hitta i Suno
5. Skapa en låt
6. Bli en masterprompter
7. Ditt bibliotek
8. Fem övningar att prova
9. Det här har du lärt dig
10. Ordlista

1. Vad är Suno?

Ledande inom AI-musik

Suno är i dag den ledande tjänsten för att skapa musik med AI. Du beskriver en låt, och Suno skapar den: text, sång, instrument och arrangemang, på en gång. Varje gång du trycker på **Create** får du två versioner av låten att välja mellan. Det tar ungefär en minut.

Med de nya v6-modellerna kan Suno dessutom utgå från mer än text, till exempel egna ljudinspelningar, en melodi du nynnar, bilder och till och med video. För första gången är modellerna tränade på musik som Suno har licens att använda, i samarbete med skivbolagen Warner Music, BMG och Believe.

FLER VERKTYG SOM GÖR SAMMA SAK

Suno är inte ensamt. **Skapa musik i Gemini** gör kortare låtar och är enklast att börja med. **Udio** gör också hela låtar från text. Tipsen i den här lathunden fungerar i stort sett i alla.

2. Kom igång

Suno finns som app i telefonen och som webbsida på **suno.com** i datorn. Du skapar ett gratis konto, enklast genom att logga in med ditt Google- eller Apple-konto.

Suno

Suno, Inc. Gratis, med betalversion

Hela låtar med sång och musik.
Kontrollera att utgivaren är Suno, Inc.

iPhone: apps.apple.com/se/app/suno-ai-songs-music/id6480136315
Android: play.google.com/store/apps/details?id=com.suno.android

iPhone

Android

> **Viktigt:** I App Store och Google Play finns kopior med liknande namn, som ofta lockar med dyra veckoabonnemang. Den äkta appen heter Suno, har en orange logga och är utgiven av **Suno, Inc.** Skanna QR-koden, så hamnar du rätt.

3. Modeller och abonnemang

Suno har tre modeller, alltså tre versioner av AI:n. Vilken du får använda beror på ditt abonnemang.

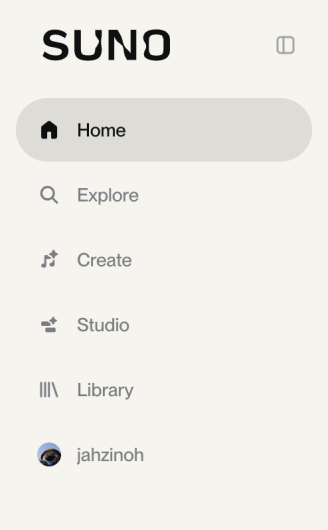
Modell	Vad den är bra på	Vem får använda den
v6	Den bästa. Följer instruktioner noggrant och ger polerade låtar.	Pro och Premier
v6-wild	Den experimentella. Friare och mer oväntad.	Pro och Premier
v6-mini	Snabbare och lättare. Bra för idéer och att lära sig.	Alla, även gratis

Abonnemang	Ungefärligt pris	Det här ingår
Free	Gratis	50 krediter om dagen, ungefär tio låtar. v6-mini. Inte för kommersiellt bruk, och begränsat antal nedladdningar.
Pro	Cirka 10 dollar i månaden	2 500 krediter i månaden, alla tre modeller och rätt att använda låtarna kommersiellt.
Premier	Cirka 30 dollar i månaden	10 000 krediter i månaden, alla modeller och Suno Studio.

> **Kom ihåg:** Varje tryck på Create kostar 10 krediter och ger två låtar. Krediterna på gratiskontot fylls på varje dag, men sparas inte till nästa dag.

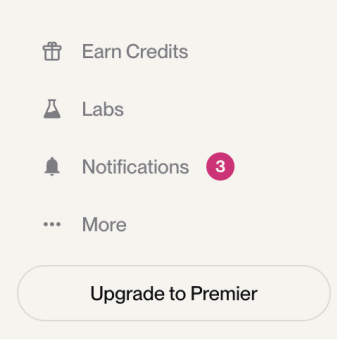
4. Hitta i Suno

I vänsterkanten på suno.com finns menyn. Den övre delen innehåller de sidor du använder mest.



Menyns övre del på suno.com

Val	Vad det är
Home	Startsidan, med förslag och nyheter.
Explore	Upptäck låtar som andra har skapat. Bra för inspiration.
Create	Där du skapar låtar. Se avsnitt 5.
Studio	Ett avancerat verktyg för att redigera låtens delar och instrument var för sig. Ingår i Premier.
Library	Ditt bibliotek, där alla dina låtar samlas. Se avsnitt 7.
Ditt namn	Din profil, med de låtar du har valt att publicera.

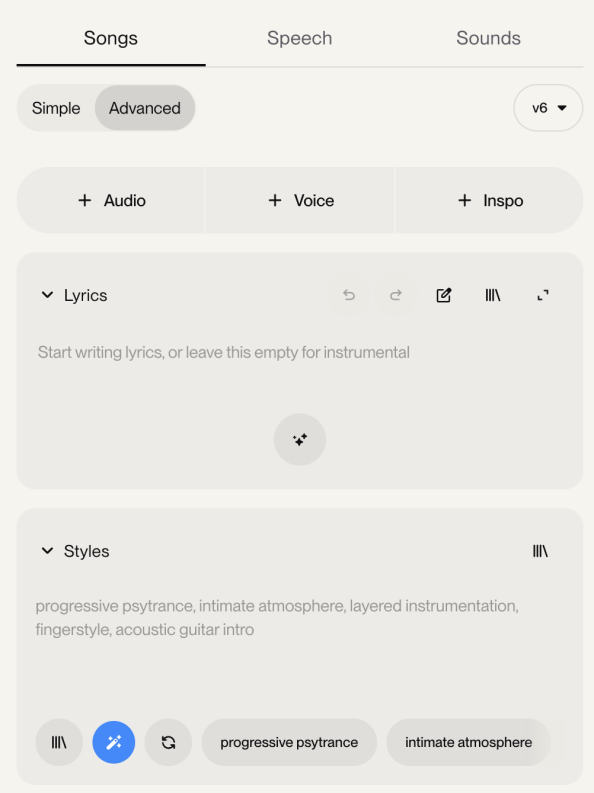


Menyns nedre del på suno.com

Val	Vad det är
Earn Credits	Sätt att få extra krediter, till exempel genom att bjuda in vänner.
Labs	Funktioner som Suno testar innan de blir en del av tjänsten.
Notifications	Aviseringar, till exempel när någon har gillat en låt du har publicerat.
More	Inställningar, hjälp och villkor.
Upgrade to Premier	Knappen för att köpa ett abonnemang. Behövs inte för att komma igång.

5. Skapa en låt

Tryck på **Create** i menyn. Överst finns tre flikar och två lägen.



Create, i läget Advanced

Val	Vad det gör
Songs	Hela låtar med text och musik. Det här använder du oftast.
Speech	Ny och i testläge. Talad röst med bakgrundsmusik, till exempel för en uppläsning.
Sounds	Korta ljud, till exempel ljudeffekter, i stället för hela låtar.
Simple	Du beskriver låten med vanliga ord i en enda ruta, och Suno sköter resten. Bra att börja med.
Advanced	Separata rutor för text och stil, och alla reglage. Här får du mer kontroll.
v6	Väljaren uppe till höger, där du byter modell. På gratiskontot står det v6-mini.

> **Kom ihåg:** Börja i **Simple** för att få en känsla för verktyget. Byt till **Advanced** när du vill bestämma mer själv. Allt i avsnitt 6 förutsätter Advanced.

Utgå från något eget

Knapp	Vad den gör
+ Audio	Spela in eller ladda upp ljud. Du kan nynna en melodi, sjunga en rad eller ladda upp ett ljudklipp, så bygger Suno vidare på det.
+ Voice	Använd en röst, till exempel din egen. Suno gör en privat röstprofil av en inspelning och kan sjunga nya låtar med den. Kräver betalversion.
+ Inspo	Ge Suno inspiration, till exempel en spellista med låtar du gillar.

Lyrics, låttexten

- **Skriv texten själv**, med tipsen i avsnitt 6.
- **Låt Suno skriva den.** Tryck på den lilla stjärnknappen mitt i rutan och beskriv vad låten ska handla om.
- **Lämna rutan tom** för en instrumental låt, utan sång.

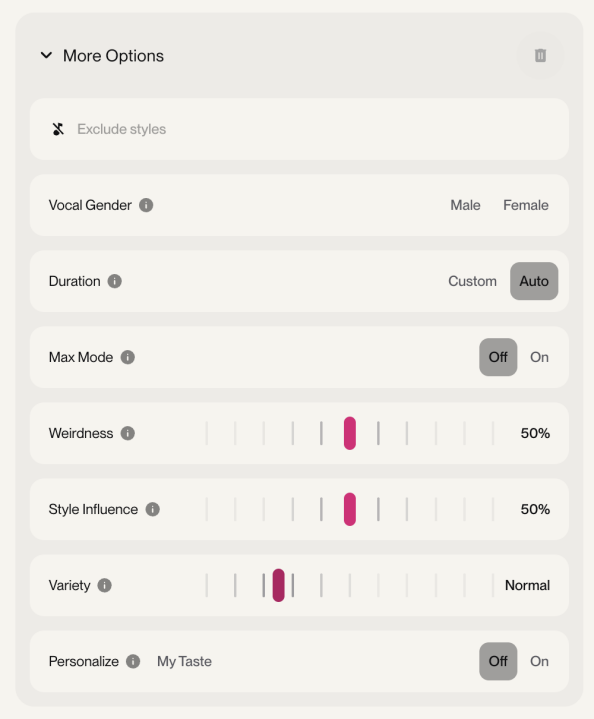
Styles, hur låten ska låta

I rutan Styles beskriver du genre, instrument, stämning, tempo, röst och ljud. Under rutan finns några knappar:

Knapp	Vad den gör
Biblioteket	Hämta en stilbeskrivning du har sparat tidigare.
Trollstaven, den blå	Låter Suno förbättra och bygga ut din stilbeskrivning.
Pilarna i en cirkel	Ger nya förslag på stilord.
Ordbubblorna	Stilord som läggs till med ett tryck.

More Options, reglagen

Under Styles finns **More Options**. Här finjusterar du låten. Ändra ett reglage i taget, så hör du vad varje ändring gör.



More Options, med alla reglage

Reglage	Vad det gör
Exclude styles	Sådant som inte ska höras i låten. Se avsnitt 6.
Vocal Gender	Manlig eller kvinnlig röst.
Duration	Låtens längd. Auto låter Suno bestämma.
Max Mode	Mer datorkraft för en jämnare låt. Kostar fler krediter.
Weirdness	Hur experimentell låten får bli. Lågt ger tryggt, högt ger oväntat.
Style Influence	Hur noga Suno följer din stilbeskrivning. Står på 50 procent från början.
Variety	Hur mycket de två versionerna får skilja sig åt, och hur fritt Suno får ändra din stilbeskrivning.
Personalize	Låter Suno anpassa låten efter vad du brukar lyssna på och skapa.

> **Viktigt:** Har du skrivit en noggrann stilbeskrivning? Sätt **Variety** på noll och höj **Style Influence**. Annars följer Suno bara delvis det du har skrivit.

6. Bli en masterprompter

Tänk som en producent

Den vanligaste orsaken till tråkiga resultat är att man beskriver låten med några enkla ord, som *glad pop*. En producent beskriver också hur inspelningen låter, vilket rum den görs i, vilken tid den hör hemma i och vad som absolut inte ska vara med.

	Stilbeskrivning
Lyssnare	reggae, glad, gitarr
Producent	Rub-a-dub dancehall, early-80s feel at 92 BPM, buoyant skank groove, skanking guitar chops, Hammond organ bubble, round dub bassline, warm and slightly lo-fi

De nio pelarna

Ett användbart sätt att bygga en stilbeskrivning är de nio pelarna. Du behöver inte använda alla varje gång, men ju fler du tar med, desto mindre lämnar du åt slumpen.

Pelare	Vad den styr	Exempel
Fidelity	Ljudkaraktären	analog saturation, vinyl crackle, lo-fi
Separation	Hur instrumenten låter tillsammans	live band in one room, tight separation
Frequency	Balansen mellan bas och diskant	warm low end, rolled-off treble
Era	Tidsepoken	1960s Motown era, 1970s Nashville

Pelare	Vad den styr	Exempel
Energy	Låtens energi	laid-back, driving, explosive chorus
Tempo	Tempo och puls	92 BPM, lazy rhythmic feel
Space	Rummet musiken spelas i	dry tight room, cathedral space
Vocal	Röstens karaktär	soft breathy tone, warm baritone
Negatives	Det som inte ska höras	Skrivs i Exclude styles, se nedan

> **Kom ihåg:** Skriv stilbeskrivningen på **engelska**. Suno förstår svenska, men musikens fackord är engelska. Låttexten kan däremot vara på svenska.

Det som inte ska höras

Lika viktigt som att beskriva vad som ska höras är att beskriva vad som inte ska höras. Det skriver du i rutan **Exclude styles** under More Options.

Skriv i Exclude styles	Effekt
autotune, vocal processing	Naturligare röst
synths, electronic drums	Håller elektroniska ljud borta från en akustisk låt
harsh highs, digital clipping	Varmare och mjukare ljud
female vocals	Säkrare än att bara välja Male under Vocal Gender

Skriva låttext för Suno

Markera låtens delar med hakparenteser, och skriv alltid markeringen på en egen rad direkt ovanför texten.

Markering	Betydelse
[Intro]	Inledningen
[Verse 1], **[Verse 2]**	Verserna
[Chorus]	Refrängen
[Bridge]	Delen som bryter av mot resten
[Instrumental]	Ett parti utan sång
[Outro]	Avslutningen

Regel	Därför
Skriv ut upprepningar	Ska en rad upprepas, skriv den två gånger. Koder som (x2) fungerar dåligt.
Korta rader	Fyra till åtta ord per rad blir lättast att sjunga.
Tomma rader mellan delar	Enkel radbrytning inom en vers, en tom rad mellan olika delar.
Lagom längd	30 till 40 rader räcker till en låt på tre till fyra minuter.

Låt ChatGPT, Gemini eller Claude bli din producent

Du behöver inte skriva de engelska beskrivningarna själv. Be en AI-chattbot om hjälp, och klistra sedan in svaret i Suno.

PROVA SJÄLV

Agera musikproducent. Jag vill göra en låt om [ämne] som låter som [stil eller tidsepok]. Skriv en stilbeskrivning på engelska för Suno enligt de nio pelarna, och en separat lista för rutan Exclude styles. Skriv också låttexten på svenska med markeringar som [Verse] och [Chorus], högst 300 ord.

Klistra in stilbeskrivningen i Styles, listan i Exclude styles och texten i Lyrics. Sätt Variety på noll och tryck på Create.

Ett komplett exempel

STYLES

Swedish visa with a 1970s folk feel, intimate acoustic recording, fingerstyle nylon guitar, soft upright bass, gentle brushed drums, warm analog tape saturation, dry small wooden room, laid-back 84 BPM, warm male baritone with slight rasp, restrained and nostalgic

EXCLUDE STYLES

synths, autotune, electronic drums, sharp transients

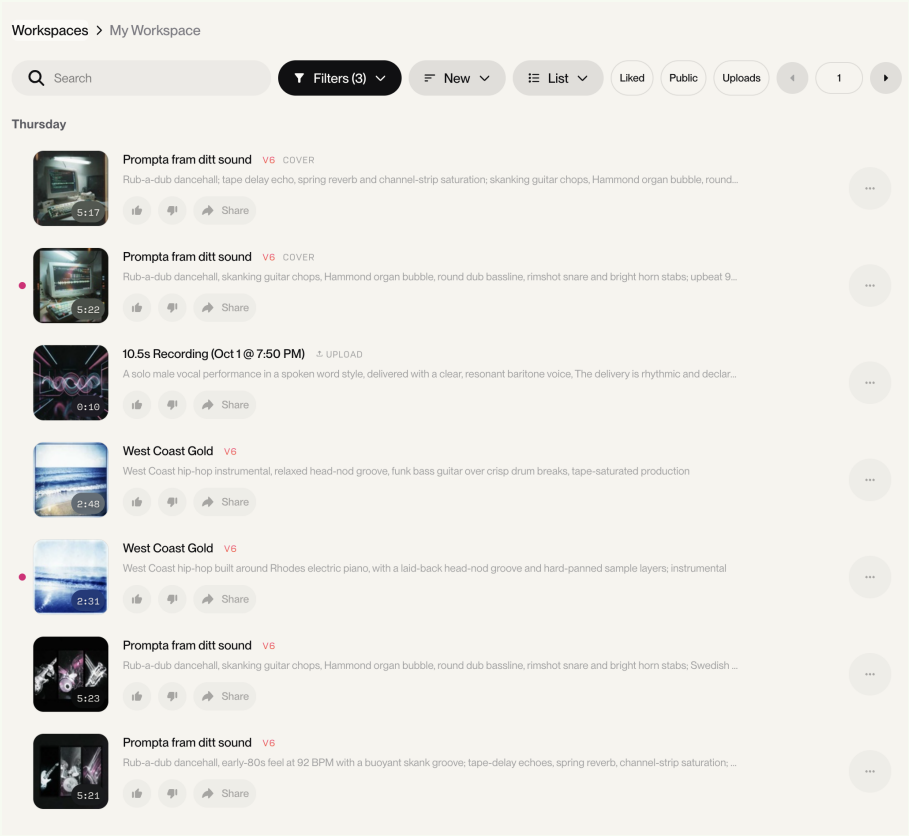
LYRICS, BÖRJAN

[Verse 1]
Sommaren när allt var nytt
bryggan doftade av tjära
du sa att tiden stod still
och jag trodde på varje ord

[Chorus]
Och vi rodde mot ön
där solen aldrig gick ner
Och vi rodde mot ön
där solen aldrig gick ner

7. Ditt bibliotek

Alla låtar du skapar samlas under **Library** i menyn.

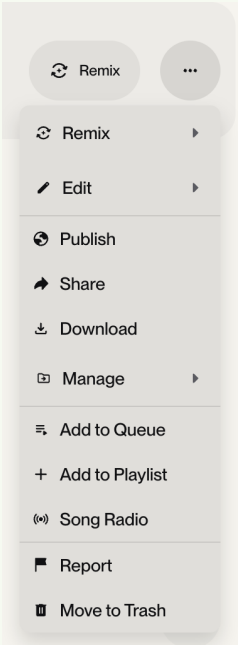


Biblioteket, med exempel på låtar

Del	Vad den gör
Search	Sök bland dina låtar.
Filters och **New**	Visa bara vissa låtar, och välj sorteringsordning, till exempel nyast först.
Tummarna	Gilla eller ogilla en låt. Det hjälper Suno att lära sig din smak.
Share	Dela låten med en länk.
Den rosa pricken	Markerar en låt du inte har lyssnat på ännu.

De tre prickarna

Längst till höger vid varje låt finns tre prickar. Där finns det mesta du kan göra med en låt i efterhand.



Menyn under de tre prickarna

Val	Vad det gör
Remix	Bygg vidare på låten. Här finns till exempel **Cover**, samma låt i en ny stil, och **Extend**, som förlänger låten.
Edit	Ändra i låten, till exempel korta början eller slutet med **Crop**.
Publish	Gör låten offentlig, så att andra kan hitta den.
Share	Dela låten med en länk, via mejl eller sms.
Download	Ladda ned låten som ljudfil. Begränsat på gratiskontot.
Move to Trash	Lägg låten i papperskorgen.

Kom ihåg: Är en låt nästan rätt? Gör inte om hela låten. Använd Remix eller Edit för att ändra just den del som inte fungerar. Det sparar krediter.

Rättigheter och nedladdning

- **Gratiskontot ger inte kommersiella rättigheter.** Låtarna får spelas för familjen, på en fest eller i föreningen, men inte användas för att tjäna pengar.
- **Nedladdningar är begränsade på gratiskontot.** Dela i första hand med en länk.
- **Rättigheterna följer abonnemanget** som var aktivt när låten skapades.
- **Covers av andras låtar** tillhör den ursprungliga skaparen.

Viktigt: Använd inte namn på kända artister i stilbeskrivningen. Beskriv i stället ljudet, tidsepoken och instrumenten. Det ger dessutom ofta bättre resultat.

8. Fem övningar att prova

ÖVNING 1: LYSSNARE ELLER PRODUCENT

Gör samma låt två gånger: först med tre enkla ord som stil, sedan med en producentbeskrivning enligt de nio pelarna.

Lyssna och jämför.

ÖVNING 2: LÅT AI:N VARA PRODUCENT

Använd prompten i avsnitt 6 i ChatGPT eller Gemini, och klistra in svaret i Suno.

Kom ihåg att sätta Variety på noll.

ÖVNING 3: ETT REGLAGE I TAGET

Gör om en låt du gillar tre gånger, och ändra bara Weirdness: lågt, i mitten och högt.

Vad händer med låten?

ÖVNING 4: BYGG FRÅN DITT EGET LJUD

Tryck på + Audio och spela in dig själv när du nynnar en melodi eller säger en mening.

Låt Suno göra en låt av det.

ÖVNING 5: EN LÅT TILL NÅGON

Skriv en text till någon du tycker om, med markeringar som [Verse] och [Chorus] och korta rader.

Dela låten med en länk.

9. Det här har du lärt dig

- [ ] Jag hittar den äkta Suno-appen och kan logga in.
- [ ] Jag vet vad gratisversionen räcker till.
- [ ] Jag kan skapa en låt i Simple och i Advanced.
- [ ] Jag kan skriva en stilbeskrivning som en producent, på engelska.
- [ ] Jag kan markera verser och refräng i låttexten.
- [ ] Jag kan be ChatGPT eller Gemini om hjälp med stil och text.
- [ ] Jag hittar mina låtar i biblioteket och kan dela dem med en länk.
- [ ] Jag vet vad gratiskontot tillåter när det gäller rättigheter.

10. Ordlista

Begrepp	Förklaring
Stilbeskrivning	Texten i rutan Styles som beskriver hur låten ska låta.
Lyrics	Låttexten.
Markering	Till exempel [Verse] eller [Chorus], som talar om vilken del av låten texten hör till.
Krediter	Sunos valuta. Tio krediter ger två låtar.
BPM	Slag per minut. Låtens tempo.
Cover	En ny version av en låt, i en annan stil.
Extend	Att förlänga en låt eller ge den ett nytt slut.
Exclude styles	Rutan där du skriver vad som inte ska höras.
Instrumental	En låt utan sång.
Max Mode	En inställning som lägger mer datorkraft på att hålla låten jämn.

Läs mer

Sunos egen hjälpsida är den mest aktuella källan. Den är på engelska. Där finns också aktuella priser.

- Suno Help Center: **help.suno.com**
- Sunos priser: **suno.com/pricing**

Kontakt

Gabriel Eliasson

Digitalpedagog och AI-föreläsare, Eliassons IT Consulting AB
hej@gabrieleliasson.se

Har du en fråga om kursinnehållet är du välkommen att höra av dig. Frågor om lokal, tid och anmälan besvaras av din SV-avdelning. Det finns inga dumma frågor, bara sådant man ännu inte hunnit lära sig.