

relationer

Våga fråga!

sondag@skd.se

Var kan man ha sex andra ställen än hemma?

Hej! Min partner och jag hade haft det rätt tradigt på sexfronten ett bra tag. Intet nytt så att säga. Men sedan vi kommit fram till att miljöombyte nog skulle hetta upp sexlivet, har vi utforskat varenda vrå i lägenheten och faktiskt fått det bättre. Men nu börjar det kännas trisst och rutinmässigt igen. Vi har snackat lite löst om att kanske våga

oss utanför hemmets väggar, men kan vi det? Jag menar, är det olagligt med sexuell aktivitet utomhus? Eller på ex en kafétoa? Jag vill minnas att det är ok så länge man inte blir upptäckt. Eller? Och var går i så fall gränsen?

Svar: Hej, Vad roligt att läsa att ni båda är öppna för att prova nytt och på sätt boosta er sexualitet. Sexuell aktivitet

utomhus i sig är inte olaglig. Det viktiga är att den sker utom insyn från andra. Man kan göra sig skyldig till förargelseväckande beteende om andra ofrivilligt får del av människors sexuella handlingar och väljer att göra en polisanmälan. Så det gäller att vara smidig och välja platser med gott insynsskydd. Vad gäller toaletter så är det ett faktum att människor har sex där ibland. Men samma sak gäller där, smidighet. Kom ihåg

att t.ex. ett café är privat område och ägaren kan välja att agera om ni blir påkomma..

Hälsningar
Jack



Varför har min man svårt att få erektion?

Hej. Jag är 35 år, min man några år yngre. Vi har varit ihop i 8 år och alltid haft ett bra sexliv, men för ca 1 år sen märkte jag att det tog längre tid för det. Men med tiden har det förvärrats. Ibland får han inte utlösning alls. Dessutom har han fått svårt att få

erektion, och även om han får det så kan den slakna helt plötsligt. Vi har inte pratat om det här alls. Vet inte hur jag ska ta upp det. Varför är det så här? Finns det något konkret jag kan göra för att hjälpa?

Amanda

Svar: Hej Amanda! Du beskriver ett fenomen som många män erfår någon gång under livet. Svårigheter med utlösning och/eller erektion

kan ha flera orsaker, t.ex. medicinska som sjukdom eller medicinering eller psykologiska som stress eller depression. Dessutom kan utebliven utlösning och/eller erektionssvårigheter göra att mannen känner sig misslyckad eller oattraktiv. Då förmåga till erektion har en stark koppling till många mäns självbild och självkänsla kan bekymren utlösa existentiella kriser. Ett symptom kan vara att man inte vill tala om

sina känslor. Du behöver inte ta upp något själv men fundera på hur du kan skapa en tillåtelse för honom att våga tala själv. Ett annat tips är att ni fokuserar på andra former av intim närhet än samlag under den närmaste tiden. Ägna er åt smek, ligg nära varandra, känn kroppsvärmen – gör klart att det är tillåtet att slippa samlag eller erektion och må bra.

Hälsningar
Jack

Har du en fråga...

... om sex och samlevnad? Våra experter **Jack Lukkerz**, socionom och auktoriserad sexualrådgivare med master i sexologi och **Elinor Hansson**, socionom och auktoriserad sexualrådgivare på RFSU i Malmö, svarar på dina frågor. Skriv eller mejla! Skånskan Söndag, Box 165, 201 21 Malmö eller sondag@skd.se. Märk kuvertet "Relationer".

Vänskap som spränger både tid och rum. Gunnel och Karin har varit **bästa vänner i över 80 år**. De har delat sorger, besvikelser och lycka. Att sann vänskap är något av det värdefullaste som finns är de båda överens om.

TEXT & FOTO ANNA HULTBERG

När Gunnel och Karin får frågan hur de har lyckats behålla sin vänskap genom alla år tittar de frågande på varandra. Att deras vänskap har överlevt förälskelser, småbarnsår, flyttar, sorger och jobbstress är inget de har funderat över tidigare. För dem har vänskapen varit naturlig och självklar. De har funnits där för varandra, alltid.

I själva verket börjar historien om Gunnel och Karin långt innan de föds. Redan på 1800-talet blev deras mormödrar grannar och vänner. Även Gunnel och Karins mormor växte upp tillsammans och förblev vänner livet ut. Själva växte de upp i husen mitt emot varandra. Eftersom det dröjde innan de fick syskon blev de i mångt och mycket som systrar för varandra.

– Vi lekte länge med dockor. Jag fick en kasse av mor som jag kunde lägga ner mina dockor i när jag gick över till Karin. Vi ville inte att någon skulle upptäcka att vi fortfarande lekte med dem, säger Gunnel.

Även om de inte leker med dockor längre så har sam tals ämne na ge nom ärens lopp ofta varit desamma.

Båda två har varit aktiva inom Wesleykyrkan genom hela livet och kyrkan, familj och vänner har varit ständigt återkommande samtalsämnen.

Att vänskapen har bestått genom åren handlar mycket om prioriteringar. De behövde varandra trots att de var nykara. När barnen var små gjorde de båda familjerna saker tillsammans och det ordnades barnvakt när det fanns möjlighet.

Allra viktigast har vänskapen varit när det har blåst som hårdast.

– Vi har båda fått våra törnar av livet och de har vi delat med varandra, säger Karin och berättar att det är genom dessa sorger som deras vänskap har mognat och fördjupats ännu mer.

Att de har samma värderingar, liknande intressen och är lika som personer tror de är ytterligare något som har varit en fördel när det kommer till att vårda vänskapen.

– Det har underlättat eftersom det inte är bäddat för konflikter, säger Gunnel.

I dag är de båda änkor och aktiva pensionärer. Trots att de i år fyller 86 och 88 år så har de ständigt saker på gång. Sedan några år tillbaka bor de återigen i husen bredvid varandra. Om det mellan soppluncher, torsdagsträffar och trivselkvällar skulle komma en lång och seg dag brukar de lyfta på luren för att höra om den andra är sugen på ett parti rack-o.

– Då brukar vi släppa dammsugaren eller vad det nu är vi håller på med och gå över till den andra, städa kan man ju alltid fortsätta

med senare, säger Gunnel.

När Karin och Gunnel är tillsammans kan de förflytta sig genom tid och rum. Något som blir extra tydligt när Gunnel tar fram ett blått fotoalbum.

– Är det du Karin på den här bilden? Jag måste hämta mina glasögon, säger Gunnel och reser sig upp ur den mjuka fätöljen.

Och visst är det Karin som leende tittar in i kameran. Bilden är tagen 1941 strax efter deras första semester tillsammans. Den då 16 år gamla Gunnel och 14-åriga Karin hade beslutat sig för att de skulle cykla Skåne runt. De hade noga planerat sin resa och märkt ut vilka vandrarhem de skulle övernatta på.

– När vi kom fram till vårt första vandrarhem visade det sig att det var stängt och det var flera mil till nästa. Vi var så trötta att vi satte oss vid vägkanten. Där började vi skrat- ta och kunde inte sluta, säger Karin som ler vid minnet.

Efter att ha studerat det svartvita fotot på de glada flickorna en stund konstaterar Gunnel förvånat att Karin har klänning på sig vid fototillfället. Under början av 40-talet hade nämligen det nya byxmodet precis slagit igenom. Gunnel hade inga byxor men Karin hade precis fått ett par sydda i tjock manchester.

– De byxorna skulle hon absolut ha på sig när vi cyklade trots att det var soligt och varmt. Där svettades Karin medan jag cyklade bredvid i min svala dress sydd i bäck och bölja-tyg, säger Gunnel och väninnorna brister ut i ytterligare ett av sina medryckande skratt.

Att det blir mycket prat om gamla minnen faller sig naturligt. Speciellt nu när de inte kan ge sig ut på några fartfyllda äventyr längre.

Ett annat ämne som allt oftare avhandlas är funderingar över livet och döden. Nyligen bestämde de sig för att de ska ringa till varandra varje morgon.

– Vi måste ju ha koll på varandra så att vi lever, säger Karin och skrattar.

Bakom skrattet finns allvaret. De senaste åren har deras en gång stora vänskapskrets blivit mindre för varje år och de är noga med att vårda de relationer de har kvar. De blir båda upprörda när de hör berättelser om hur vännerna har försvunnit då livskamraten dör.

– Det är ju då man behöver vänner som mest, säger Karin.

Som när det gäller så mycket annat är de överens om att vänskap, kanske speciellt på äldre dagar, är en rikedom.

– Så var rädda om vänskapen för ni blir också äldre och då är det underbart att ha vänner, säger Karin.

PROFILER

Namn: Karin Christensen och

Gunnel Florin

Ålder: 86 och 88 år

Bor: Lägenheter i Limhamn

Gunnel om Karin: Hon är snäll och man kan vända sig till henne när man har svårigheter.

Karin om Gunnel: Hon är en sann vän som man alltid kan vända sig till. Hon kan konsten att bevara en hemlighet.



4

Fyra tips från Gunnel och Karin om hur du vårdar en livslång vänskap:

"Var ärliga mot varandra"

"Odlä era gemensamma intressen"

"Se till att du finns där när den andra har det svårt"

"Ha kul tillsammans"

Vänner för alltid

Karin och Gunnel har delat glädje, sorg och hemlighärd genom hela livet. Trots sin långa vänskap har de aldrig varit ovänner.

