

Lust & fägring

Sex och lust ur ett livsperspektiv



Bild: "Völva" Agnes Johansson

Föreställ dig att din sexualitet är en trädgård. Den dagen vi föds får vi var och en en liten tomt med rik och bördig jord som är det sexuella responssystemet i våra hjärnor. Omedelbart börjar våra ursprungsfamiljer och våra kulturer plantera idéer om kroppar, sex, kön, kärlek, säkerhet och beröring. Dessa idéer växer när vi blir äldre. När vi når vuxen ålder är vår sexualitet dessa fullvuxna trädgårdar. Vissa av oss har tur, med trädgårdar fulla av idéer som vi vill odla och skörda ... men de flesta av oss blir fast med något ganska giftigt skit som faktiskt gör det riktigt svårt att uppleva sex som vi verkligen tycker om. När så är fallet kan vi gå genom trädgården, överväga var och en av dessa idéer och bestämma vilka vi vill behålla och vilka vi vill dra upp och kasta på

komposthögen för att ruttna. Det är inte rättvist att vi måste göra det här arbetet, trots allt fick vi inte välja vad som planterades i vår trädgård till att börja med, men det är en möjlighet att skapa ett erotiskt jag som verkligen speglar vem vi är, snarare än vem vi fick lära oss att vi "bör" vara.

Tidigt i ett förhållande besöker partner varandras trädgårdar och ser hur det är att leka i dessa utrymmen. Men så småningom börjar man odla en gemensam trädgård. Du tar med dig dina favoritväxter från din trädgård; din partner tar med sina favoriter från sin ... och du hoppas att dessa växter inte stryper varandra! Detta är skillnaden mellan sex i en långvarig relation kontra en kortvarig relation. Besöker ni bara varandras trädgårdar? Eller odlar ni något nytt tillsammans?" *metafor av Emily Nagoski*

Skåne hälsar er varmt välkomna till KFR-s Jubileumsdagar i Malmö den 7–9 Maj 2025

*Tillsammans med Kalle Norwald, Peggy Kleinplatz, Hanna Möllås,
Eva Lyberg, Suzann Larsdotter och Emil Jensen.*

Program

Vi startar onsdag den 7 maj kl. 11-12.00 med inskrivning

Lunch 12-13.00

13.00 Välkomna – invigning av konferensen

Vi avslutar fredagen den 9 maj ca 12.30- 13.30 med lunch

Mat och konferenslokal

Konferensen kommer att hållas på Malmö Live. All förtäring kommer att inmundigas på konferensstället.

Bankettmiddagen kommer inledas med mingel och avslutas med festligheter och underhållning för att fira vårt jubileum. Vid frågor eller matallergi går det bra att kontakta Susanne Trade: susanne.trade@malmo.se

Var med och önska låtar till dansen efter galamiddagen. Gemensamt skapar vi en fantastisk spellista. Gärna en låt på temat "lust och fägring" eller helt enkelt en låt du gillar att dansa till.

Maila önskningarna till: lisette.karbin@malmo.se

Presentation av föreläsare



Ung Lust

Kalle Norwald är auktoriserad socionom, legitimerad psykoterapeut och är auktoriserad specialist i sexologisk rådgivning (NACS) samt legitimerad hälso- & sjukvårdskurator. Han har tidigare i sitt arbetsliv bland annat arbetat inom socialtjänst, med sexualundervisning i grund- och gymnasieskola och som kurator på sjukhus. Han har föreläst under hela sin tid som socionom men även dessförinnan, vilket gör att han har över tusen undervisningstimmar bakom sig som samtliga är baserade på yrkeserfarenhet och aktuell forskning. Ni kanske känner igen honom från SVT:s "Gift vid första ögonkastet" eller någon spalt där han svarar på sexologiska frågor? Kalle Norwald är även författare till böckerna: "Undervisa i sexualitet, samtycke och relationer - integrera i alla ämnen" "Tack, Förlåt och Skyll dig själv - att leva tillsammans och kanske lyckligt". "Sexualkunskap för vuxna - om kåthet, lust och samtycke



Sex efter trauma - från låsning till läkning

"Jag vill. Men det låser sig bara."

När en av parterna bär på obearbetade trauman eller PTSD kan det kännas som att relationens lustgård blir

ogästvänlig – där beröring blir något som skapar avstånd snarare än närhet. Sexualiteten påverkas negativt och följs ofta av oro, skam och missförstånd.

Med kunskap om trauma, PTSD och hur nervsystemet fungerar kan vi hjälpa par att förstå *varför* dessa låsningar sker – och framför allt *hur* de kan låsas upp. Genom att öka graden av trygghet i kommunikation och varsam beröring kan paret skapa en jordmån där lusten och närheten kan gro igen.

Jag heter **Eva Lyberg**, är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och författare med utbildning i EMDR steg 2, traumaanpassad yoga och klinisk sexologi. Detta, plus min erfarenhet av att hjälpa många par att åter hitta trygghet och njutning i beröring, har lett till att jag utvecklat ett neurobiologiskt, anknytningsbaserat och traumainformerat sätt att guida par från låsning till läkning, så deras relation kan blomstra igen! I den här föreläsningen delar jag med mig hur den vägen kan se ut och kunskapen bakom så du kan känna dig tryggare i hur du kan hjälpa dessa par.



Creating sex worth wanting

Peggy J. Kleinplatz, Ph.D., is Professor in the Faculty of Medicine and Director of the Optimal Sexual Experiences Research Team at the University of Ottawa, Canada. Please see www.optimalsexualexperiences.com. She is a Certified Sex Therapist and Educator and has edited or authored six books including *New Directions in Sex Therapy: Innovations and Alternatives* (2024) and with A. Dana Menard, Ph.D. *Magnificent Sex: Lessons from Extraordinary Lovers* (2020).



Lust och tro(s)frågor

Hanna Möllås är Leg Barnmorska, Leg psykoterapeut med System och Familjeterapiinriktning, aukt. Specialist i klinisk sexologi, aukt SRHR sexolog, aukt handledare i klinisk sexologi, samt lärare och handledare i Systemteori och Familjeterapi. Hon driver Lustpodden och har skrivit flera böcker. Hanna har under många år fördjupat sig kring spänningsfältet kring religion och sexualitet. Under föreläsningen kommer hon fokusera på hinder och möjligheten inom dessa områden och vilka svarta fläckar familjerådgivare kan missa i mötet med troende klienter.



Seniorer, sex, lust och relationer

Suzann Larsdotter är sexolog (auktoriserad specialist i klinisk sexologi), terapeut och leg. Hälso- och sjukvårdskurator. Hon har arbetat med SRHR frågor i mer än 20 år och har ett stort intresse för ämnet äldre och sexualitet. Hon har bidragit med flera kapitel runt detta i olika läroböcker och skrivit en antologi tillsammans med fil dr Linn Sandberg i ämnet.

Underhållning



Foto: Hanna Ekström

Emil Jensen

Alla som sett Emil trollbinda sin publik live genom åren har upplevt hans helt unika blandning av musik och poesi, allvar och komik.

Med sina hyllade Sommarprat och Vinterprat i Sveriges radio, har Emil senaste åren turnerat med sina föreställningar för fullsatta hus genom hela landet, på allt ifrån Dramaten till Way out west, från Ale Stenar i söder till Kiruna i norr.

Han har släppt 8 rosade album, flera böcker och ljudböcker, han är krönikör på söndagar i "Godmorgon, världen" i Sveriges Radio där han också hörs återkommande i "Tankar för dagen".

Med sig på scenen har han Anna Dager på cello och Hanna Ekström på fiol från Stockholm Strings, som genom åren setts spela med allt från First Aid Kit till Ane Brun.

Program för KFR-dagar 7 – 9 maj 2025 "Lust och fågning"

Onsdag 7 maj

11.00-12.00 Registrering

12.00-13.00 Mingellunch

13.00-13.30 Välkomna - Invigning av konferensen

13.30-14.30 Kalle Norwald, "*Ung lust*"

14.30-15.00 Fika

15.00-16.15 Kalle Norwald, fortsättning

18.00 Mingel & Middag, Malmö Live

Torsdag 8 maj

9.00-10.00 Eva Lyberg, *Sex efter trauma, från låsning till njutning*".

10.00-10.30 Fika

10.30-12.00 Eva Lyberg, fortsättning på "*sex efter trauma, från låsning till njutning*".

12.00-13.30 Mingellunch

13.00-14.30 Årsmöte KFR

14.30-15.00 Fika, med smörgås

15.00-18.00 Peggy Kleinplatz via länk. ” *Creating sex worth wanting*”, inklusive bensträckare 15 min

19.00 Galamiddag på Malmö Live

20.30 Emil Jensen, underhållning

Fredag 9 maj

9.00-10.30 Hanna Möllås, *Lust och trosfrågor*

10.30-11.00 Fika

11.00-12.30 Suzann Larsdotter, *Seniorer, sex, lust och relationer.*

12.35 Avslut/Tack

12.35-13.30 Mingellunch med möjlighet till Take away.

