

# SENIOR *Bladet*

2023

TEMA:

LUST OCH RELATIONER

PÅ ÄLDRE DAR

 **RFSL**

# SENIOR Bladet

## SENIORBLADET

Seniorbladet är ett medlemsutskick från RFSL.

**Redaktör** Vanja Braathen

**Grafisk form** Graphera

**Omslagsbild** Yasmin Asteroth

**Tryck** TMG Stockholm

[rfsl.se](http://rfsl.se)

År är det fjärde gången som Seniorbladet ges ut i tryck. Det är en ren glädje att få göra tidningen och vi uppskattar mycket era synpunkter och reflektioner som ni delar med er av i läsarundersökningen. Ett område som föreslagits som tema för tidningen är sexualitet, lust och relationer när man blir äldre. Därför har årets nummer av Seniorbladet temat *lust och relationer på äldre dar*.

Vi får träffa två par, Karin och Annika och Tore och Ottar, som berättar om hur de träffades och om sina relationer. Vi har även intervjuat två experter inom åldrande och sexualitet – Suzann Larsdotter och Linn Sandberg. Utöver det delar Agneta Wirén med sig av sina reflektioner kring samhällets syn på äldres kvinnors sexualitet och Pell Uno Larsson ägnar en tanke åt hur den egna lusten och möjligheterna att träffa en sexpartner har förändrats under livets gång och med samhällets utveckling.

I RFSL-delen kan du läsa om några av de träffar som vi har haft i år och där hittar du även en lista över de lokala seniorgrupper som finns.

Vi hoppas att du ska finna stort nöje i läsningen och önskar som alltid ett trevligt avslut på året.

*Varma vinterhälsningar,  
Seniorbladets redaktion*

**SVARA GÄRNA PÅ VÅR  
LÄSARUNDERSÖKNING!  
ERA SYNUNKTER ÄR MYCKET  
VÄRDEFULLA I VÅRT FORTSATT  
ARBETE. DU HITTAR ENKÄTEN  
PÅ [RFSL.SE/SENIOR](http://RFSL.SE/SENIOR).**

## OM SENIORBLADET

Seniorbladet är en medlemstidning från RFSL som skickas ut till alla medlemmar som har hunnit fylla 60 år. Seniorbladet är en del av Seniorprojektet som drivs av RFSL med stöd från Socialstyrelsen sedan 2019.

Får du inte utskick från RFSL via e-post? Då kan det bero på att vi inte har din e-post registrerad. Du maila till [medlem@rfsl.se](mailto:medlem@rfsl.se) och be att få din e-postadress registrerad.

## KONTAKTA RFSL SENIOR

Du är alltid välkommen att kontakta oss. Du kan maila till [senior@rfsl.se](mailto:senior@rfsl.se) eller posta brev till:

RFSL Förbund  
Seniorprojektet  
Box 350  
101 26 Stockholm

Det går också bra att ringa 0722 05 83 19



## 4 NÄR LUSTEN KOM TILL ÄLDREBOENDET



## 10 ÄLDRES SEXUALITET - ETT UTFORSKAT OMRÅDE?



## 6 KARIN OCH ANNIKA - NÄR KÄRLEKEN VINNER

Karin och Annika träffades redan 1993, men då kunde det inte bli de två. Hindren var för stora. Men till slut hittade de tillbaka till varandra.



## 12 TORE OCH OTTAR - MELLAN HOCKEY OCH ANTROPOSOFI

Om att söka en partner att leva tillsammans med, inte bara för stunden. Och skillnaden mellan att träffas förr och nu.

**... OCH MYCKET MER**

# NÄR LUSTEN KOM TILL ÄLDREBOENDET

*När skylten med texten "Stör ej" hängs på dörren låter personalen på vårdboendet Lindgården bli att knacka på. Och skylten används en hel del.*

TEXT VANJA BRAATHEN · FOTO OLA TORKESSON

**P**å vårdboendet Lindgården i Broby i norra Skåne finns sedan en tid tillbaka projektet *Sexuell hälsa*. Projektet har sin upprinnelse i en speciell händelse på boendet för ett par år sen. Det var ett par som ville ha hjälp med att boka ett hotellrum. De blev nämligen störda när de hade sexuellt umgänge. Den här händelsen gjorde att man förstod att man behövde ta tag i frågan om de äldres sexualitet och intimitet, och den dåvarande

verksamhetschefen kontaktade en sexolog som kom och utbildade all personal.

Britt-Marie Nilsson är ny-tillträdd verksamhetschef på boendet.

– För mig var det en tankeställare, det här med att vi bara knackar på och sen går in, utan att vänta på svar. Det är ju trots allt någons hem, säger hon.

Av den anledningen införde de "skylten". Det fungerar ungefär som på hotell. Den boende

hänger en skylt på dörren med texten "Stör ej" och då låter personalen bli att knacka på just då.

– Det kan ju finnas olika skäl till att en person vill vara ifred, men de ska ha rätt till sin personliga sfär. Skylten används en hel del, fortsätter Britt-Marie.

När en ny person flyttar in berättar personalen om projektet, men de går inte in i detalj eftersom det oftast är en anhörig med vid det tillfället.

– Sexualitet är en privat fråga och det har inte de anhöriga med att göra. Vi är länken i alla andra frågor, men just i den här frågan är det viktigt att de ska kunna känna ett förtroende. Vi värnar om den personliga integriteten. Dessutom har vi ju tystnadsplikt.

– Sen när vi känner att tiden är mogen börjar vi lyfta frågor kring hur den boende tänker och vad de har för behov när det kommer till sexualitet och närhet, eller av att prata om känslor.

Det som har väckt stor uppmärksamhet i media är



“lustlådan”. Det är en låda propad med demonstrationsexemplar av olika sexleksaker.

– Jag är helt övertygad om att vi aldrig hade fått den uppmärksamhet vi fick i media om det inte var för den, skrattar Britt-Marie. Men enligt mig är den det minst viktiga i projektet. Den stora förändringen är att vi har börjat prata om de här frågorna.

Projektet har också inneburit att de har haft samtalscirklar för män, där de har pratat om känslor.

– Många män i den här generationen har aldrig fått prata om känslor. Jag tror att det är där man måste börja. Det är klart att det också finns de som har behov av att prata om sex, men jag tror att vi är en generation före vår tid. Nästa generation kommer att vara mer redo för det, tror Britt-Marie.

Britt-Marie berättar att personer i personalen har haft väldigt olika förhållningssätt till projektet och olika lätt att ta det till sig.

– När personalen skulle börja jobba med det var det många som hade oerhört svårt. Där har vi kommit väldigt långt. Alla har fått jobba med sig själva.

På frågan om man som hbtqi-person skulle våga berätta om sin sexualitet och identitet på Lindängen svarar Britt-Marie att hon hoppas att de ska kunna möta alla på ett bra sätt.

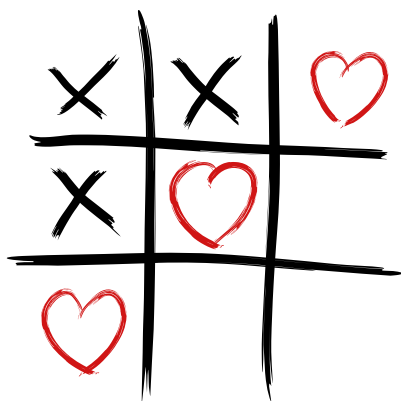
– Det här projektet har öppnat upp för att även prata om hbtqi-frågor, även om vi inte har några boende just nu som är homosexuella eller trans. Men vi har fått prata och jobba med våra egna värderingar. Det är viktigt att vi lyfter detta innan situationen uppstår. ■





## KARIN OCH ANNIKA – NÄR KÄRLEKEN

### VINNER



*Karin och Annika träffades redan 1993, men då kunde det inte bli de två. Hindren var för stora. De var båda gifta med varsin man och hade barn. Dessutom var Karin mitt uppe i att hantera sina problem med alkohol, vilket gjorde att hon behövde lägga allt fokus på det.*

TEXT VANJA BRAATHEN · FOTO YASMIN ASTEROTH

**J**ag upplevde att det var för stark passion, minns Karin. Jag klarade inte av det, så jag bröt.

Vi sitter i ett rum på RFSLs förbundskansli. Rummet är mysigt med soffa och fåtöljer i murriga färger. Karin och Annika ser kärleksfullt på varandra när de berättar om sin historia.

För Annika var det en befrielse att träffa Karin.

– Mitt liv hade varit otroligt smärtsamt, berättar Annika. Jag hade motarbetat de här starka känslorna. Jag hade upplevt mig som ensam i världen, jag kände ingen. Äntligen var det någon som bejakade mina känslor. Vi kom varandra så nära. Vi gick in i en egen värld tillsammans.

Det hela började med att Karin fick ett kassetband av en vän, med titeln "Ett lyckligt ingenting". Kvinnan som sjöng skulle visa sig vara Annika. Karin upplevde att Annika sjöng om sådant som hon hade saknat, känslor hon inte hade haft ord för att beskriva.

– Jag hade varit med om en olycka där jag fick en skullskada som gjorde att jag tappade minnet tillfälligt och glömde bort allt som hade hänt i barndomen och ungdomen. Jag var väldigt förvirrad och sökte svar på "hur gör man här i livet?". Annikas kassetband gav mig svar på många av de existentiella frågorna.

Karin bestämde sig för att höra av sig för att tacka sångerskan, och skrev ett brev.

– Så vi började skriva och skriva och skriva, och jag blev förälskad. Sen när vi träffades blev det verkligen någonting starkt – "Åh där är hon!"

– Du bara kastade dig över

mig, minns Annika, och sen sa du: "Nej vad gör jag!" Det blev som en bekräftelse för mig.

Men ganska snart insåg Karin att hon inte klarade av att fortsätta träffa Annika.

– Jag hade problem med alkohol och skulle bli fri från det. Jag tänkte på Annika hela tiden och det tog fokus från att jobba med mig själv. Jag blev nästan sjuk i det här "galna" som jag aldrig hade känt så starkt. Att någon var mig så nära. Hon blev så stor för mig och sen när hon tog emot mig, bekräftade mig fullständigt med en så stark kärlek, blev det liksom för mycket.

*"Hon blev så stor för mig och sen när hon tog emot mig, bekräftade mig fullständigt med en så stark kärlek, blev det liksom för mycket."*

Hon blev för viktig för mig. Jag klarade inte av det.

– Mina korthus rasade, berättar Annika. Så jag skrev en



“Det var lite som en politisk handling, förklarar Karin. Vi ville vara förebilder för de som inte vågar vara öppna. Många ungdomar har sagt att de tycker att vi är så häftiga.”

massa sånger, ett helt album som jag kallade “Krispaket för trasiga hjärtan”. Jag var så trasig, jag fick verkligen ta hand om mig själv. I en av sångerna sjunger jag: “Jag har ofta undrat varför du kom när det ändå aldrig blev vi, men jag vann liksom chansen till att börja om, att gå sönder för att få bli fri.”

– Sen skickade jag sångerna till Karin för att hon skulle förstå att jag inte var arg, fortsätter Annika. Jag ville verkligen välja kärleken, och jag är så glad

för det. Det hade varit så vackert, allt det som vi delade, det fick inte skitas ner! De sångerna finns med på det album som vi sen gav ut när vi gifte oss. “Segla ut” heter det.

Annika bestämde sig för att gå vidare och satsa allt på familjen. Men efter två år träffade Annikas man en annan och ville skiljas. Efter skilsmässan flyttade Annika till en lägenhet med barnen. Hon satte in en kontaktannons i RFSL:s tidning *Kom Ut!* och fick en massa svar.

– Jag fick kontakt med en kvinna. Jag var ganska kaxig, tyckte att jag var så vacker och ball! Jag hade bra självförtroende men samtidigt låg självkänsla.

– Jag älskar både män och kvinnor, förklarar Annika, men jag hade aldrig levt ut det. Jag var över 40 och hade aldrig haft någon tjej. Det går inte att leva ett helt liv och stänga av en del av sig själv. Eller jag kan inte det i alla fall. Jag vill vara levande. Det är jätteviktigt att känna sig levande.

Åren gick och även Karin skilde sig från sin man. Hon hade några andra relationer efter det men hade slutligen bestämt sig

för att hon inte skulle ha någon mer kärleksrelation.

– Jag hade sagt ”Nu skiter jag i det här!” Och så BING! så dök hon upp!

– Det var så att jag var väldigt skeptisk mot datamaskiner, berättar Karin. Men så fick jag en av min son och jag hittade Annikas blogg. Hon hade lagt upp en sång som jag visste att hon hade skrivit till mig. Hon hade skickat den till mig när vi bröt upp, för att visa att hon inte var arg. “Min allra bästa vän” heter den. Det var en livespelning så jag såg henne stå där och spela och sjunga den. Jag såg att hon var berörd. Gråhårig hade hon blivit. Jag tänkte ”Åh, hon tänker kanske fortfarande på mig...” Så vi blev vänner på Facebook och började ha lite kontakt. Tillslut efter några veckor så ringde vi varandra.

Ett år senare, 2015, blev det giftermål. Karin och Annika ville bjuda in stort och gjorde det till ett event under Pridefrandet i Sundsvall. Det kom många gäster och Sundsvalls tidning var där och gjorde ett reportage.

– Det var lite som en politisk handling, förklarar Karin. Vi ville vara förebilder för de som inte vågar vara öppna. Många ungdomar har sagt att de tycker att vi är så häftiga.

– Jag har försökt lära mig vad riktig kärlek är, avslutar Annika. Det är en kraft som bara vill hela, som bara vill ge. Det är inte att kräva sitt. Vi lever så nära varandra, Karin och jag, och pratar om allting. Vi bråkar aldrig om någonting heller. Vi kramas mycket och har fysisk närhet och kärlek. Det är det viktigaste. ■



Tjugotvå år efter att de möttes första gången, gifte sig Karin och Annika i Gustav Adolfs kyrka i Sundsvall. Foto: Eva-Lena Olsson



*Jag vände min blick mot himlen  
som man gör när man inget förstår  
och allt man ber om är frid i sinnet  
och att få leva så gott det går.  
Men du lyfte sånger ur gruset  
av den närhet som en gång var vår.  
Och i min saga förblev du ljuset  
fast du blev borta i så många år.*

Karin Berg Klaving, 2014





## ÄLDRES SEXUALITET – ETT UTFORSKAT OMRÅDE?

Äldres sexualitet är ett ämne som länge har varit förbiset i samhället. På senare år har det börjat skrivas och pratas mer om ämnet, men det är fortfarande skralt med berättelser om äldres sexliv, särskilt i positiva ordalag.

TEXT VANJA BRAATHEN · FOTO ULRICA HAMMAR, RFSU · ILLUSTRATION HELENA WINBERG

**F**örra året publicerade Södertörns Högskola antologin *Äldres sexualitet – Hälsa rättigheter och njutning*. Boken riktar sig till personer som möter äldre i sitt arbete eller som går utbildningar där man kommer att möta äldre. Den riktar sig även till de äldre

själva. Antologin tar upp forskning om äldre och sex, identitet och åldrande, vad som händer med kroppen när man blir äldre, hur äldreomsorgens personal förhåller sig till åldrande och sexualitet med mera. Det finns också tips och råd om vad man kan göra i olika situationer.

Ett av kapitlen är en intervju med Cecilia Dhejne kring äldre transpersoners förutsättningar och möjligheter.

Sexologen Suzann Larsdotter och forskaren Linn Sandberg är redaktörer för antologin.

**Varför tyckte ni att boken behövdes?**

**SL** Det råder en total avsaknad av böcker som tar upp sexualitet kopplat till åldrande. Det finns en del forskning men vi ville göra en bok som även kommer att läsas av de som inte läser forskningsartiklar. Den här boken kan kliniskt verksamma ta del av och vår förhoppning är att även nyfikna äldre ska läsa den.

Vi ville också skapa en bok som skildrar samkönade relationer och transpersoner. Det återspeglas även i bokens illustrationer. Jag har mött så mycket motstånd mot sexuella bilder på äldre. Därför valde vi normbrytande bilder som har en sexuell och sensuell touch.

**Kan det bli för mycket sexpositivism? Kan man känna en press på sig att vara sexuellt aktiv?**

**SL** Det är en väg med två diken, där det ena är bilden av den totala avsaknaden av sexualitet hos äldre och det andra är tanken om att alla alltid vill ha sex. Men diket med avsexualisering är djupare. Det första jag frågar mina klienter är om de vill ha lust, för annars är det ju inget problem att inte ha det.

**LS** Det finns en stereotyp bild som jag och mina forskarkolleger kallar "den sexiga senioren". Det handlar just om att äldre idag förväntas vara sexuellt aktiva som en del av ett aktivt åldrande. Man pratar om att 70 är det nya 50. Äldre är friskare

och mer aktiva än tidigare och det involverar även sexualiteten. Men finns en risk att det nästan blir som ett påbud att man ska ha sex. Det kan nog kännas nästan som ett hått att höra att det är så viktigt att fortsätta vara sexuellt aktiv om man till exempel lever med långvarig smärta. Vi har verkligen ansträngt oss i boken att inte pådyvla folk att vara sexuellt aktiva. Men om man vill ska man ha möjligheten och få bästa möjliga förutsättningar.

**SL** Det handlar också om vad vi ser som sexualitet. Jag brukar prata om "hudande", känna den andras nakenhet. Sexualitet behöver inte vara genital.

**Hur påverkas lusten av kroppens åldrande?**

**SL** Studier visar att det är vanligt att lusten går ner, även om det är fullt möjligt att bibehålla lusten genom livet.

I och med åldrandet blir det vanligare med sjukdomar som kan påverka lusten negativt.

Depression är vanligt bland äldre och vi vet att antidepressiv medicin tar ner både lust och sexuell förmåga. Kroppsliga förändringar som kan innebära stelhet eller smärta kan innebära att det är svårt att ha sex på samma sätt som man har haft tidigare. Hjärt- kärlsjukdomarna ökar, det kan finnas en rädsla för sex efter att man har fått en stroke. Stress är en stor lustbov. Man kan behöva hjälp

*"Det råder en total avsaknad av böcker som tar upp sexualitet kopplat till åldrande. Det finns en del forskning men vi ville göra en bok som även kommer att läsas även av de som inte läser forskningsartiklar."*

med att hantera sådana bakomliggande problem.

Även om man är frisk kan åldrandet i sig påverka lusten och den sexuella förmågan. Tillströmningen av blod i genitalier minskar, det tar längre tid att få erektion och lubrikation och man behöver mer stimulans. Man kan behöva träna på att hantera de nya svårigheterna. Det gäller att vara öppen för att hitta nya vägar.

**LS** I min forskning om äldre män lyfter jag fram personer som har hittat sätt att njuta av närhet, sensualism och genital beröring även om kroppen inte fungerar precis som den brukar. Det jag såg i den forskningen är att män kan hitta nya sätt att upptäcka potential till njutning, om de inte tänker att en erigerad penis är en förutsättning för att kunna njuta.

Det handlar om att se hela kroppen, känna njutning i bredare bemärkelse. En man jag intervjuade hade gått igenom



Suzann Larsdotter och Linn Sandberg.

*“Problemet är inte nödvändigtvis kroppsligt bara för att man är äldre.*

*Vi påverkas av normer, vår uppväxt, vilken attityd som har funnits runt oss.”*

hormonbehandling för prostatacancer och utvecklat bröst. Det var en utmaning för hans upplevelse av sin egen manlighet. Men hans partner tyckte det var attraktivt och njutbart att smeka hans bröst.

**SL** Problemet är inte nödvändigtvis kroppsligt bara för att man är äldre. Vi påverkas av normer, vår uppväxt, vilken attityd som har funnits runt oss. Jag har haft flera äldre män som har gått hos mig för att de har haft enorma skuld känslor kring onani och det har gett konsekvenser hela livet.

**LS** Det handlar också om att skapa sexuella möten där det

finns en trygghet i att utforska sexualiteten. Äldre lesbiska har redan brutit mot normer kring hur man har sex och verkar ha större repertoar och bättre möjligheter att tänka kring sex på nya sätt, jämfört med de som bara har haft heterosex.

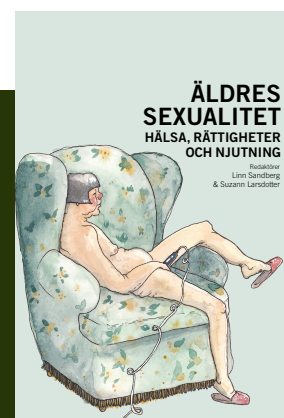
**SL** För bögar som har haft sex i olika cruisingkulturer kan det kan vara en utmaning att delta i de sammanhangen utifrån nya förutsättningar. Det kan vara lättare att utmana och tänka nytt om sex om man har en fast och trygg relation. I tillfälliga kontakter finns ofta en rädsla för att bli avvisad eller inte duga till. Mäns sexualitet är så kopplad till att kunna leverera, där erektionen är central.

**Vad är sexologens bästa tips för att bibehålla lusten och sexuell funktion när åldrandet sätter sina spår i kroppen?**

**SL** Att bibehålla lusten betyder att jag måste ge näring åt min lust. Det är viktigt att ge hjärnan erotiska stimuli. Det kan vara att titta på porr eller läsa en erotisk novell, allt mellan himmel och jord. Sexuella fantasier är jätteviktigt. Det är lite av ett arbete, särskilt om man har tappat lusten.

Även kroppen behöver motioneras. Det är bra att ha solosex, bli upphetsad regelbundet, beröra sina könsorgan. Måttlighet med alkohol och att undvika nikotin. Det är tråkigt men tyvärr är det också en del av att hålla kroppen i form.

Det gäller att se kroppen och sinnet som en helhet. Det är det som gör det så spännande med sexualitet. Det krävs ett aktivt förhållningssätt för att hitta lusten igen. Att fylla sig själv med något som känns lustfyllt. Gå in i “lustrummet” en gång om dagen! ■



Antologin finns att beställa eller att ladda ner gratis som pdf från [bibl-app.sh.se](http://bibl-app.sh.se)

# KRÖNIKA

“Lust och sex – ett område som min läkare aldrig ställt någon fråga om.”

TEXT PELL UNO · FOTO RFSL

**A**ren går. Hur har det varit och blivit? ”Lust och fågring stor”. Om jag i min ungdom haft en stark sexuell drift och någon form av fågring, så har fågringen bleknat men lusten finns kvar, om än driften inte är lika stark.

I mitt tidigare liv hände det att jag upplevde både ”lust och nöd”. Till exempel då dröm-prinsen kom och kondom saknades, eller när jag riskerade drunkningsdöden i samband med klättringen på baksidan av Stockholms Rådhus. Parken mellan byggnaden och vattnet var mötesplatsen efter mörkrets inbrott. Rådhusets port stängdes på nätterna men det fanns en möjlighet att ta sig in. En cirka fem centimeter bred kant löpte ovanför vattnet på parkens fundament. Det gällde att sätta fötterna rätt och hålla sig krampaktigt i balustraden.

I mitten på 80-talet, i samband med spridningen av hiv och aids bland homosexuella män, minskade möjligheten att hitta en partner för tillfälligt sex på cruisingplatserna och bastu-klubbarna förbjöds.



Pell Uno Larsson är talesperson för äldre frågor i rfs:s förbundsstyrelse.

Under de senaste 25 åren har samhället förändrats och likaså förutsättningarna för tillfälliga sexkontakter men någon, allt mer sällsynt, gång kan det fortfarande inträffa. För fyra år sedan åkte jag med färjan till Helsingfors. Sent på natten, eller tidigt på morgonen, just när dansrestaurangen skulle stänga, kom en prins och ställde sig bredvid mig. Vi bytte några ord om livet. Jag funderade om jag skulle klämma fram min fråga. Tänkte att jag har inget att förlora, kom ihåg en fras jag lärt mej på utbildningen till Sexpert: ”Och sex är väl ingen idé att tänka på”? Prinsen svarade: ”Ja, varför inte!”

*God Jul och Gott Nytt År!  
Önskar Pell Uno*

LUST OCH FÄGGRING STOR



## TORE OCH OTTAR – MELLAN HOCKEY OCH ANTROPOSOFI

TEXT VANJA BRAATHEN · FOTO SON NGOC NGUYEN

*“På ett sätt kan det nog vara lättare att träffas när man är lite äldre, tror Tore.*

*Relationen blir annorlunda än om man träffas när man är 20-25.”*

**T**ore och Ottar träffades våren 2003 via datingsidan Sylvester som fanns på den tiden.

– Vi bestämde träff på en Sta-toilmack i Järna, berättar Tore. Jag levde i ett heterosexuellt förhållande och hade barn.

– Vi hade bestämt träff där och sen åkte vi hem till mig, fyller Ottar på. Jag hyrde ett hus på en gammal herrgård en bit söder om Järna.

Jag träffar Tore och Ottar i ett rum i gamla Posthuset, där RFSL har sitt kansli efter flytten från “Huset” på Sveavägen. RFSL och RFSL Ungdoms förbundskanslier var det sista av RFSL som flyttade från huset. En epok gick i graven när den gamla ljusskylten med regnbågsflaggan till sist monterades ner.

Ottar minns 90-talet då han brukade sitta i Rosa Rummet på Huset och läsa och bara känna in

stämningen.

– Det var något annat på den tiden, säger Ottar. Jag tycker lite synd om ungdomen idag som bara är hänvisade till uteställen där man måste ha mycket pengar. Det är så mycket droger och alkohol. Det är trist att det inte finns mänskliga mötesplatser, så som Huset var. Jag var med under Frigörelseveckan också, och det var en helt annan stämning. Jag upplevde att det mänskliga elementet fortfarande var det som styrde. Nu är det mer ekonomin som styr. Men det är en del av hur hela samhället har utvecklats.

– Det är svårt för många äldre också, fortsätter Ottar, om man inte känner att man passar in i gaykulturen idag. Vissa får kontakt via internet men väldigt många har blivit ensamma på grund av att den kulturen inte tilltalar dem, de hittar ingen plats där.

– Så småningom lärde jag känna flera människor inom RFSL och kom ut, berättar han vidare. Jag hade varit medlem i RFSL under hela den här tiden, men jag hade inte haft någon riktig relation. När jag träffade Tore hade jag bara varit ute på Sylvester i två veckor.

– På en av våra första dejting åkte vi till Globen och lyssnade på Jackson Brown, minns Tore. Jag övertalade min dåvarande fru att det inte var något för henne och så följde Ottar med istället.

En månad senare talade Tore om för sin dåvarande hustru att han ville skiljas, på grund av att han hade träffat Ottar.

– Det var mycket revolutionerande i min familj. Typ tredje världskriget. Barnen ville inte veta av mig, de ville att jag skulle flytta från Södertälje. Jag hade varit ungdomsledare för hockeyn där min son spelade. “Du får flytta från stan”, sa han. “Det funkade inte att min farsa är böj. Vad ska mina hockeykompisar säga?”

– Det gjorde mig faktiskt ledsen, berättar Tore. Jag har en bror som har bott tillsammans med sin man sen början på 70-talet och vi hade ju umgåtts. Min son, som är 50 idag, följde med min bror på dragshow på RFSL-huset, när hans kompis uppträdde där. Och jag trodde att eftersom han hade varit med i den miljön och sett att det är helt ofarligt att vara homosexuell, så skulle han vara okej med det. Men när det var hans *pappa*, då var det något helt annat. Så det tog många år innan relationerna blev normala. De ville inte träffa Ottar.

– Det var total utfrysning, fyller Ottar på. Tio års kamp, sen lugnade det sig. Nu är det relativt

bra i alla fall.

– Jag var också gift med en kvinna under en period, berättar Ottar, men det var en platonisk relation. Jag hade ju ingen dragning till henne som kvinna och i vårt första samtal någonsin sa jag till henne att jag drogs till män. Men hon hoppades att det skulle ändras. Jag hade ingen längtan efter att gå in i sexuella relationer. Jag hade levt utan det så länge och jag upplevde att de relationer jag hade var väldigt bra. Och det räckte för mig då.

– Jag hade mina första relationer med män när jag var 17 år, berättar Tore. Sen var det uppehåll under lång tid när jag skaffade familj och barn. Men när barnen flyttade hemifrån kunde jag börja tänka lite mer på mig själv igen.

– Nu har vi varit tillsammans i tjugo år,

fortsätter han. Relationen har mognat och kommit

på plats. Vi hade tur när vi köpte huset i Järna. Närmaste grannen kände jag lite grand för vi hade jobbat i samma byggnad. Så vi fick en bra relation från början. Det visade sig att deras yngste son bor i Göteborg och är gift med en man. Så det var absolut inte främmande för dem att vi var ett par.

– Jag hade startat en verksamhet innan jag träffade Tore, berättar Ottar. Ett bokförlag och tryckeri med antroposofisk litteratur. Det hade jag med mig när

“Nu har vi varit tillsammans i tjugo år, fortsätter han. Relationen har mognat och kommit på plats.”

vi flyttade ihop och vi öppnade också en bokhandel inne i Järna och en internetbokhandel. Det är skönt att ha ett arbete som vi kan göra tillsammans och vi kan välja själva hur mycket vi jobbar.

Jag frågar dem vad de tror är annorlunda med att träffas när man är lite äldre, jämfört med att bli ett par när man är ung.

– På ett sätt kan det nog vara lättare att träffas när man är lite äldre,

tror Tore. Relationen blir annorlunda än om man träffas när man är 20-25.

Då är man ju ute och söker väldigt mycket och man kanske inte vill

binda sig. Vi sökte en partner att leva tillsammans med, inte bara för stunden. Jag tror det kan vara en skillnad.

– Vi har pratat om att det är ett viljesbeslut, fortsätter Ottar. Det här är nåt vi verkligen vill. Och då kämpar man för att det ska funka. Det var ett medvetet val vi gjorde, vi ville skapa en gemensam framtid. ■



## ENGAGERA DIG!

Som senior kan du gå med i någon av våra lokala seniorgrupper. Eller varför inte gå ihop några stycken och starta en egen grupp om det inte finns någon i närheten? Här nedan finns en lista med kontaktuppgifter till de lokala seniorgrupper som finns. Du kan alltid kontakta din RFSL-avdelning för att få veta mer om hur du kan bli aktiv medlem.

RFSL Senior har också rikstäckande träffar, både fysiska och digitala. Informationen uppdateras regelbundet på [rfsl.se/senior](https://rfsl.se/senior) och skickas ut via e-post. Vi har också en Facebookgrupp som du kan gå med i. Gå in på Facebook och sök på **RFSL Senior**.

Som alltid är du hjärtligt välkommen att höra av dig till RFSL Senior för kontakt eller mer information, e-post [senior@rfsl.se](mailto:senior@rfsl.se) eller telefon **0722-05 83 19**.



## Lokala Seniorgrupper

### GÄVLE

Hemsida: [gavleborg.rfsl.se](https://gavleborg.rfsl.se)

Mailadress: [gavleborg@rfsl.se](mailto:gavleborg@rfsl.se)

### GÖTEBORG

Hemsida: [goteborg.rfsl.se](https://goteborg.rfsl.se)

Mailadress: [seniorerna@goteborg.rfsl.se](mailto:seniorerna@goteborg.rfsl.se)

### MALMÖ

Hemsida: [malmo.rfsl.se/senior](https://malmo.rfsl.se/senior)

Mailadress: [senior@malmo.rfsl.se](mailto:senior@malmo.rfsl.se)

### STOCKHOLM

Hemsida Gayseniorerna:

[rfslstockholm.se/gayseniorerna](https://rfslstockholm.se/gayseniorerna)

Mailadress Gayseniorerna:

[gaysenior@stockholm.rfsl.se](mailto:gaysenior@stockholm.rfsl.se)

Hemsida Golden Ladies:

[www.goldenladies.nu](https://www.goldenladies.nu)

### ÖREBRO

Hemsida: [orebro.rfsl.se](https://orebro.rfsl.se)

Mailadress: [orebro@rfsl.se](mailto:orebro@rfsl.se)

## Nationella seniorträffar 2023

I år har vi haft två fysiska nationella seniorträffar. Den första ägde rum i juni i Göteborg. Vi var ett gäng på tio personer som besökte West Pride. Vi gick i paraden och passade även på att delta i en stadsvandring med Arne Nilsson och besökte Hbtq-seniorerna i Göteborg på det nyöppnade Regnbågshuset.

I oktober var vi ett gäng på tjugo personer som åkte på kryssning till Helsingfors för Kiasmas utställning om *Tom of Finland*. Mer

om den kan du läsa på nästa sida.

Nästa år hoppas vi kunna fortsätta samla seniorer från landets alla hörn, från Arvidsjaur i norr ner till Åhus i Skåne. Vi kommer framöver att satsa extra på att få fler kvinnor att delta. Så om du själv är kvinna och är intresserad av att delta i våra aktiviteter, eller har förslag på vad vi kan hitta på, så får du gärna höra av dig. ■



Arne Nilsson



## UTSTÄLLNING

## I Toms fotspår

TEXT GÖRAN SÖDERSTRÖM

BILD/FOTO TOM OF FINLAND FOUNDATION

**Den 19 till 21 oktober åkte en pigg grupp RFSL-seniorer till Helsingfors för att besöka utställningen "Tom of Finland, en vågad resa" på museet för nutidskonst, Kiasma.**

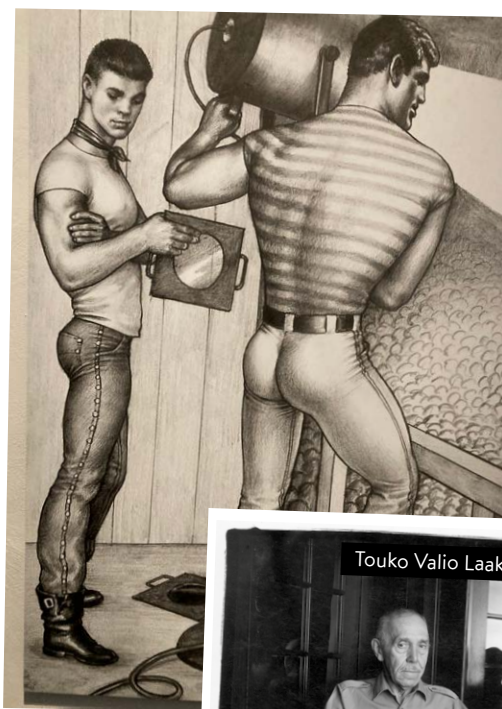
Museet var det första i världen som, redan 1991, införlivade tre verk av Tom i sina samlingar, även om hans verk numera finns i ganska många museer för modern konst. Utställningen på Kiasma är dock den största visningen någonsin av hans verk, från de första teckningarna för den egna byråådan till olika porr-tidningar och stora utställningar främst i USA.

Tom of Finland är ju en världskänd ikon för dem som föredrar lite tuffa men positiva bilder av aktiva och kåta män i läder och uniform. Vi hade turen att som guide få en mycket kunnig snygg kille, klädd i svarta jeans, som verkade hämtad direkt ur någon av Toms teckningar.

Toms verkliga namn var Touko Valio Laaksonen (1920-1991). Han växte upp utanför Åbo i Finland, ett land som länge, särskilt på landsbygden, var ganska gammalmodigt till seder, bruk och klädsel. Finland var också det land i Norden som behöll ett officiellt förbud mot homosexualitet längst, ända till 1971.

Toms erotiska bilder var först skapade som önskebilder för honom själv, men de spreds sedan alltmer, särskilt i den anglosaxiska världen. 1956 började han skicka sina teckningar till den amerikanska kroppsbyggartidningen *Physique Pictorial*, liksom till en rad andra liknande tidskrifter främst avsedd för homosexuella köpare. Att få dem publicerade i hemlandet var fortfarande omöjligt. Det var i USA man snart bestämde att tecknaren som signerade med ett enkelt "Tom" skulle få tillnamnet "Tom of Finland".

Redan från början kan man säga att Toms bilder var pornografiska, men de visar sällan några direkta öppna sexuella aktiviteter. Tom



var en utpräglad klädfetischist, men på ett mycket speciellt sätt. En tidig teckning visar två yngre män klädda i jeans och åtsittande t-shirts som hanterar en strålkastare. Bilden skulle inte ha någon tydlig erotisk prägel om inte bådas byxor vore så extremt åtsittande och den yngres blickar tycks riktade på kamratens bakdel mer än nödvändigt för jobbet.

Ekonomiskt var produktionen från början inte så lönsam som berömmelsen borde ha medfört. De halvskumma gallerier i USA som ställde ut och sålde hans bilder var inte så noga med att skicka pengarna vidare till konstnären själv. Eftersom polisen och postverket i USA länge slog ned hårt på "pornografi" fanns det ingen hjälp att hämta från det hållet. Tom var därför tvungen att överlåta sina rättigheter dels till en stiftelse med säte i Los Angeles, *Tom of Finland Foundation* (som numera också samlar annan erotisk konst) och dels till en mer kommersiell firma.

Sammanfattningsvis blev det en oväntat stor upplevelse att se den utställningen under så sakkunnig ledning och i så trevligt sällskap; hjärtligt tack Kiasma och RFSL Senior! ■

## Peter Sidlund Ponkala ny förbundsordförande för RFSL

TEXT VANJA BRAATHEN · FOTO RFSL

**I oktober hade RFSL kongress. Peter Sidlund Ponkala har suttit som tillförordnad ordförande sen i våras men blev nu formellt invald som RFSL:s förbundsordförande.**

**Vilka frågor kommer att vara viktigast för dig att driva under mandatperioden?**

– Förbud mot omvändelse är en viktig fråga, liksom en ny könstillhörighetslag. Vi behöver också arbeta för att bygga en stark rörelse så att vi kan stå enade när vissa av våra rättigheter nu ifrågasätts. Vi ska ha starka avdelningar som kan ta diskussionen med våra folkvalda lokalpolitiker. Det är också viktigt att vi arbetar för att det ska finnas mer kunskap, om hbtqi-personers livsvillkor, bland professioner som arbetar med människor. Det är viktigt att offentlig verksamhet planeras så att de är tillgängliga och att det följs upp systematiskt.

**Vad tycker du är viktigt när det kommer till att verka för våra äldre medlemmar?**

– Det är centralt att det finns mötesplatser och sociala sammanhang för våra äldre medlemmar. Seniorverksamheten i RFSL är viktig eftersom den bidrar till att skapa sådana sammanhang. Jag vill också att RFSL verkar för fler boendialternativ med hbtqi-profil. När det gäller kommunal verksamhet för äldre, som till exempel äldreomsorgen eller dagverksamhet, behövs mer kunskap om hbtqi-personers rättigheter, både hos de som planerar verksamheten och de som träffar de äldre. ■



Peter Sidlund Ponkala

## “Många tror att vi äldre kvinnor inte har sex”

TEXT & BILD LEVI KARVONEN

**Agneta Wirén är med i hbtq-seniorerna i Göteborg, där hon varit aktiv i många år. Vi träffade henne för att prata om synen på äldre kvinnors sexualitet.**

**Hur upplever du att synen på äldre lesbiska och bisexuella kvinnors sexualitet ser ut?**

– Det finns en ålderism som yttrar sig på olika sätt. När jag var på möte med en pensionärsgrupp talade personalen med oss äldre som om vi var på förskolan. Jag vet inte vad de tror om oss, men generellt tror många inte att vi har sex överhuvudtaget... Jag tycker också att man kan diskutera vad sexualitet är, vad man menar med det. Det kan vara att bara hålla om varandra. Det kan vara så mycket mer än penetration.

**Finns det något som skulle kunna göras för att ändra synen?**

– Fler filmer, det skulle göra skillnad. Man är ganska osynlig som äldre, det börjar redan när man är 35-40 år. Men det behöver inte vara så tekniskt, hur man gör. Det kan visa mer närhet istället.

**Pratas det öppet om sex bland äldre kvinnor som har sex med kvinnor?**

– Jag skulle inte säga att det är en tystnadskultur men det är lite privat kanske. Jag tänker att de yngre generationerna har fått en annan syn på sex. I skolan har de haft sexualkunskap, det var helt otänkbart när jag gick i skolan. ■



Agneta Wirén

# REGNBÅGSLINJEN

– en samtalslinje för hbtqi-personer

TEXT VANJA BRAATHEN · FOTO KYRKANS SOS

**Sedan ett par år har Kyrkans SOS en samtalslinje för hbtqi-personer, anhöriga och allierade. Dit kan man ringa om man behöver stöd eller bara behöver prata av sig. Seniorbladet har träffat Susanne Göransson, som är verksamhetsansvarig för Regnbågslinjen.**

## Berätta lite om vad Regnbågslinjen är för något?

– Regnbågslinjen är en samtalslinje dit hbtqi-personer, anhöriga och allierade kan ringa in och få stödsamtal. Man kan även skriva till vår digitala brevlåda och få svar inom 72 timmar. Man kan vara helt anonym. Samtalen kan handla om vad som helst men många som ringer har frågor om sexuell läggning eller könsidentitet. En del kan ha det jobbigt och inte våga komma ut och känna sig ensamma i det.

## De volontärer som svarar på Regnbågslinjen är själva hbtqi-personer. Varför är det viktigt?

– I en undersökning vi gjorde sa 82% av de svarande att det är väldigt viktigt och till och med avgörande att den som tar emot samtalen själv är hbtqi-person. De som ringer in säger att det är fantastiskt för de känner att de blir förstådda på ett helt annat sätt. Det blir en igenkänning och djupare förståelse.

## Vilka åldrar är de vanligaste bland de som ringer?

– Vi gissar att den vanligaste målgruppen är mellan 40 och 50 år. Det har varit några seniorer som har ringt, men inte så många och inte heller ungdomar. Anhöriga är också en grupp vi gärna vill nå, vi tror att det finns ett behov där.



## Regnbågslinjen är en av stödlinjerna inom Kyrkans SOS, är ni en del av kyrkan?

Kyrkans SOS har funnits i över 50 år. Vi tillhör inte Svenska kyrkan utan vi är en ideell organisation som samarbetar med församlingar inom Svenska Kyrkan. Våra vän- och partnerförsamlingar bidrar med anslag till vår viktiga verksamhet.

## Hur har ni gjort för att nå ut med information om att ni finns?

– Vi nätverkar med civilsamhället, kommuner, församlingar och organisationer och under hösten kommer vi ha en kommunikationskampanj för att nå ut så mycket som möjligt. Det tar tid att komma igenom bruset och nå gruppen, så det känns roligt att folk börjar se oss nu. ■



# Har någon gått över din gräns?

RFSL Stödmottagning finns till för hbtqi-personer som har blivit utsatta för trakasserier, hot eller våld. Hos oss kan du känna dig trygg i att det finns stöd att få, på dina villkor.

## RFSL stödmottagning erbjuder:

- Kostnadsfria samtal på plats, telefonsamtal, videosamtal eller mail.
- Information om rättigheter.
- Medföljning och kontakt med vård och myndigheter.
- Stöd vid polisanmälan och rättsprocess.
- Skyddat boende i Stockholmsområdet.
- Samtalsstöd på svenska, engelska, arabiska och spanska eller med tolk.

Personalen har adekvat utbildning, erfarenhet och självklart tystnadsplikt. Du kan vara anonym.

Du kan ringa och lämna ett meddelande, maila oss eller ringa på vår telefontid som är torsdagar kl 9-12.

Telefon: **020-34 13 16** (kostnadsfritt)  
E-post: **stod@rfsl.se**

Läs mer på **rfsl.se/verksamhet/stod**



För hbtqi-personer utsatta för  
trakasserier, hot och våld.