Lust & fägring

**Sex och lust ur ett livsperspektiv**

En bild som visar tavla, konst, rita, illustration

Automatiskt genererad beskrivning

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 Lydberg, Susanne Larsdotter och Emil Jenssen.**

**Program**

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

Lunch 12-13.00

13.00 Välkomna – invigning av konferensen

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

**Mat och konferenslokal**

Konferensen kommer att hållas på Altitude Meetings, Nordenskiöldsgatan 21, Malmö. All förtäring kommer att inmundigas på konferensstället.

Bankettmiddagen kommer inledas med mingel och avslutas med festligheter och underhållning för att fira vårt jubileum.

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](mailto:lisette.karbin@malmo.se)

**Anmälan**

**Early Bird pris Innan 1 februari**

**Pris för medlem i KFR: 4,500 kr Pris för icke medlem: 5,500 kr**

**Därefter höjs priset med 300 kr**

I priset ingår konferensavgift, föreläsningar, förtäring för samtliga dagar och fantastisk underhållning. I priset ingår inte boende, utan det bokas av var och en separat, se förslag nedan.

Senaste dagen för anmälan och betalning ärden **31 mars 2025**

Anmälan görs individuellt via KFR-s hemsida. Uppge namn och kommun vid inbetalning. Faktura på konferenskostnad erhålls genom att efterfråga det på anmälningsblanketten. Om ni är flera som anmäler från samma kommun, skriv namn på deltagare i meddelanderutan så att faktureringen underlättas.

Det är OK att anmäla sig och inbetala avgiften innan årsskiftet 2024/2025

Kent Eklöw, Kassör i KFR, familjerådgivarna i Småland, Västra Storgatan 1, 55315 Jönköping. Mobil:0768-29 67 96. E-post [kent@relationskonsulterna.se](mailto:kent@relationskonsulterna.se)

Inbetalning för konferensen görs på KFR-s bankgiro **350–3604.**

**OBS! Anmälan är bindande!** Platsen kan överlåtas till annan deltagare.

Vid frågor eller matallergi går det bra att kontakta Susanne Trade:[susanne.trade@malmo.se](mailto:susanne.trade@malmo.se)

**Boende:** Boende bokas separat av var och en då alla inte får plats på samma boende. Det finns 50 rum förbokade på **Story hotell** (samma lokal som konferensen). Observera att bokning på detta hotell inte kan faktureras utan betalas på plats med kort. Det är först till kvarn som gäller. Priset är något rabatterat 1950 kr/natt.

Länk för bokning https://www.hyatt.com/en-US/group-booking/MMXJD/G-KF05

Förslag på boende inom gångavstånd från konferensen. Priser är ca priser och kan komma att ändras. Det finns många hotell detta är bara ett litet axplock.

**Moment Hotel** (150 m från Malmö C): 626 kr/ enkelrum 900kr/dubbelrum

**Elite Hotel Savoy** (15 m från Malmö C): 1000 kr/ enkelrum, 1500 kr/ dubbelrum

**Scandic Kramer** (250 m från Malmö C): 1000kr/ enkelrum, 1300 kr /dubbelrum

**First Hotel Jörgen Kock** (250 m från Malmö C): 891 kr/ enkelrum, 1078 kr /dubbelrum

**Comfort Hotel Malmö** (200 m från Malmö C): 800 kr/ enkelrum, 1000kr/dubbelrum

**Clarion Hotel (Malmö live) & Congress Malmö** (300 m från Malmö C): 1758 kr/enkelrum 1900kr/ dubbelrum

**STF Malmö City Hostel och Hotel** (1,2 km från Malmö C): 750kr/ dubbelrum

**Presentation av föreläsare**



**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

**Ung Lust**

En bild som visar Människoansikte, leende, person, klädsel

Automatiskt genererad beskrivning

**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 ogästvänling – 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.

En bild som visar Människoansikte, person, leende, klädsel

Automatiskt genererad beskrivning

**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).

**Creating sex worth wanting**

En bild som visar Människoansikte, person, leende, klädsel

Automatiskt genererad beskrivning

**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.

En bild som visar glasögon, Människoansikte, person, Mönster

Automatiskt genererad beskrivning

**Suzann Larsdotter** är sexolog (auktoriserad specialist i klinisk sexologi), terapeut och leg. Hälso- och sjukvårdkurator. 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.

**Seniorer, sex, lust och relationer**

**Underhållning**

**En bild som visar Människoansikte, person, klädsel, porträtt

Automatiskt genererad beskrivning**

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 fägring”**

**Onsdag 7 maj**

11.00-12.00 Registrering

12.00-13.00 Lunch

13.00-13.30 Välkomna - Invigning av konferensen

13.30-14.30 Kalle Norwalld, ”*Ung lust”*

14.30-15.00 Fika

15.00-16.15 Kalle Norwalld, fortsättning

18.30 Middag, Altitude Meetings, Lokal 17

**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 Lunch

13.30-14.30 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 Mingel och Galamiddag på Altitude Meetings, Lokal 17

21.00 Emil Jensen, underhållning

**Fredag 9 maj**

9.00-10.30 Hanna Möllås, *Lust och trosfrågor*

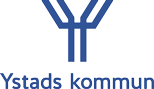
10.30-11.00 Fika

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

12.35 Avslut/Tack

12.35-13.30 Lunch och möjlighet att ta med lunch

***En bild som visar text, clipart, Grafik, grafisk design

Automatiskt genererad beskrivning*** [](https://intra.ystad.se/)