

## Frågor och svar om boken *Kåt, glad och tacksam*

Frågor till Eva Sanner, författare:

### **Varför har du skrivit den här boken?**

För att jag tyckte den behövdes. Det finns böcker om kärlek som knappt nämner sex, och böcker om sex där det inte står något om kärlek. Här finns båda med.

### **Varför är du särskilt lämplig för att skriva den?**

En feedback jag har fått när jag tidigare har skrivit artiklar om sex är att jag har förmågan att skriva om detta känsliga ämne på ett sätt som varken är vulgärt, fånigt eller tråkigt. Utan kanske till och med lustfyllt och kul.

### **Hur kom du på titeln?**

Vi hade flera olika arbetsnamn som "Äkta sex" eller "Riktigt sex" men först när jag hade skrivit två tredjedelar av boken såg jag att det var "Kåt, glad och tacksam" som beskrev den attityd jag ville berätta om - ett förhållningssätt som sätter kroppens lust i centrum, men som samtidigt tar hänsyn till behovet av ärlig kommunikation och kontakt, samt öppnar upp för mysteriet i kärleksakten. I filmen där begreppet först dök upp är det ett krav från en man som vill att hans kvinna ska vara just sådan. I min bok är det en möjlighet för var och en av oss - och vem vill inte känna sig på det viset?

### **Du talar om att man ska hitta sin sanna sexualitet, vad menar du med det och varför är det viktigt?**

Vi matas inte minst i media med en bild av sex som är nästan materialistisk - det ska tryckas här och där, klämmas si och så - olika tekniska aspekter är väldigt övervärderade tycker jag. Jag tror att många av oss tappar bort oss lite bland sexknepen och försöker leva upp till något som inte stämmer med verkligheten. Jag vill uppmuntra människor att reflektera över vad de själva verkligen tycker om och vad de är nyfikna på - och sedan växa vidare i det egna utforskandet, tillsammans och på egen hand.

### **I boken säger du att man måste älska sig själv och ha god självkänsla för att bli attraktiv i sin partners ögon, hur menar du då?**

Det sägs ju att vi måste älska oss själva för att kunna älska någon annan, men kanske är det också så att vi behöver älska oss själva litegrann för att andra ska kunna göra det. En god självkänsla är inte alla förunnad, men det går att förbättra den eftersom den som jag ser det är ett missförstånd grundat i den negativa feedback vi fått från andra, särskilt när vi var små. Det handlar om andras tillkortakommanden som jag har gjort till min självbild. Par kan hjälpa varandra med detta genom att visa varandra uppskattning för det de finner attraktivt och positivt hos varandra som vuxna och här finns en möjlighet till läkning.

### **Du säger också att det är viktigt att ha integritet för att nå intimitet, varför?**

Vi behöver intimitet och trygghet i förhållande. Men vi behöver också ha förmågan att vara för oss själva - ha egna intressen, ett eget liv, egen tid. Det ökar attraktionen och när vi har fått tillräckligt mycket frihet börjar vi längta efter intimitet igen. Särskilt kvinnor upplever ofta att de har för lite tid för sig själva, detta är också en jämställdhetsfråga.

**Du säger att det är viktigt att se till att undvika stress och bereda tid för att ta tillvara lusten när den dyker upp – vilket man inte kan schemalägga – har du några praktiska tips på det för två heltidsarbetande småbarnsföräldrar med höga ambitioner när det gäller barnen, hemmet, vännerna, släkten – och kanske t o m har rätt krävande jobb?**

Det viktigaste tipset är att prioritera kärleksrelationen åtminstone ibland. När barnen har somnat - sätt för guds skull inte på teven eller datorn - utan sätt på varandra... Skämt åsido: Om inte relationen får tillräcklig uppmärksamhet så dör den. Jag brukar använda bilden av en trädgård som behöver vattnas. Man kan inte säga till varandra att vi vattnar när barnen vuxit upp. Genom att sänka kraven på vad som är bra sex kommer man en bit på väg. Det behöver inte vara samlag eller penetration, det går bra att hålla elden vid liv genom heta kyssar, sexuella smekningar, lite hångel här och där och någon snabbis. Lite och ofta är bättre än sällan och med för stora förväntningar...

**Du talar mycket om att det är viktigt med ärlighet i en relation, får man inte ha *några* hemligheter?**

Det är klart att man inte behöver berätta allt för varandra, men det är viktigt att det finns tillit i ett förhållande för att man ska våga gå djupt i kärleken tillsammans. Att berätta sådant som du själv skulle ha velat att din partner berättade för dig är en grundregel. Och att prata med varandra om var gränserna går så att ni vet om ni har olika kriterier för exempelvis otrohet.

**Det verkar inte som om du tycker att det är speciellt viktigt att få orgasm? Varför inte?**

Jag tror att många strävar så mycket efter att få det att de glömmer bort att vara närvarande med varandra. Särskilt händer detta om ett par har sex relativt sällan - då ska det minsann bli något riktigt märkvärdigt när det väl blir av. Genom att ha sex lite oftare så upplever många det som mindre viktigt - och då kanske de slappnar av och så händer det i alla fall... Närvaron i det sexuella mötet är det som jag vill betona.

**Hur ska man kunna veta om försvunnen lust hos en kvinna eller erektionsproblem hos en man är symtom på att förhållandet är så dåligt att det bör ta slut eller om det går att lösa?**

Det finns vissa sjukdomar eller mediciner som kan ge dessa problem, men när man har uteslutit detta så är det som jag ser det i förhållandet och dess mekanismer man ska leta efter orsaken. Först när man har försökt lösa det vet man om det lyckas. Men saker och ting blir sällan bättre helt av sig själv. Det kan vara olösta konflikter, besvikelse, kränkningar som man inte har kommit över eller oro över saker och ting som orsakar problemen. Kommunikation är en viktig del av lösningen.

**Du säger att sex är bra mot ryggbesvär, huvudvärk, nedstämdhet, låg självkänsla – men hur får man lust att ha sex om man drabbats av det?**

Det har man kanske inte om man drabbas av allt det samtidigt! Men de hormoner som frisätts vid beröring och sex har visat sig ha positiva effekter. Smärtekänsligheten ökar, vi blir mer positiva och öppna, immunförsvaret blir bättre och depressionssymtom minskar, för att nämna några exempel.

**Är du inte lite väl gammal för att skriva en bok om sex, det är väl viktigast för yngre människor?**

Vi matas med en bild i vår kultur att sex är bäst vid 25 och sen blir det bara sämre. Jag tror att människor har förmåga att njuta mer av sex i mogen ålder, när vi vet vad vi tycker om och vågar säga vad vi vill, det gäller inte minst kvinnor. Många lite mer mogna män har också rapporterat att de njuter mer av sex än när de var unga - de tar längre tid på sig vilket uppskattas av många kvinnor.

**De som läser din bok som lever i en relation – hur många av dem kommer att påverkas av din text om de läser den med öppna sinnen?**

90 procent ungefär! Några få kommer att tycka att den är för vågad, några få kommer att tycka att den är för tråkig eller för heteronormativ, men de flesta kommer nog att inspireras av texten, övningarna och de vackra bilderna. Den är skriven som en hyllning till den sexuella kärleken och dess mysterium.

Frågor till Lena Granefelt, fotograf:

**Har du jobbat med den här typen av böcker förut?**

Nej jag har fotograferat mycket människor men aldrig i så intima situationer.

**Kände du dig tveksam inför uppdraget?**

Mitt uppdrag förändrades under tidens gång. Det började med att jag skulle göra 10 - 15 rätt abstrakta bilder och slutade med ett 40 tal bilder som några är ganska så avancerade.

Hade jag vetat det från början hade jag nog tvekat mer. Men det har varit en spännande resa där frågor väckts om var gränsen mellan porr och konst går.

**Hur fick du tag på modeller?**

Att leta modeller är det som tagit mest tid. Då jag inte velat vända mig till modellagenturer eller "porrbranschen" så har jag frågat vänner och bekanta, föräldrar på dagis mm om de känner någon som skulle vilja vara med. De ska ju representera lite olika åldrar och ha lite olika utseenden. Föreningen postporn.org (en organisation för rättvisemärkt porr) har hjälpt till att förmedla några bra modeller.

**Blev det pinsamt ibland?**

Under själva fotograferingsögonblicket var det aldrig pinsamt, då har man sitt uppdrag och leta efter bra form, ljus och känsla. Det var kanske mer innan och efter som det ibland kunde kännas lite märkligt.

**Var det något som överraskade dig under arbetet?**

Den gången då vi hyrt ett rum på Hotell Esplanad och någon annan gäst råka kika in genom balkongfönstret och trodde det var porrfilmsinspelning. De visade sig vara folk från UD och en av hotellets stamkunder som nu hotade att avsluta sitt samarbete med hotellet. Det hela fick ett lyckligt slut då de fick förklaringen att vi fotograferade bilder till en seriös bok om sex för Albert Bonniers förlag.