

Ligg grönt

Ställ bilen, släck ljuset – och älska grönt. Miljömedvetenheten har nått hela vägen in i sovrummet. amelia träffar två par som är ekosexuella.

AV KARIN HEROU FOTO: EMELIE ASPLUND, AFTONBLADET, INA

● Kläderna har precis åkt av, hettan stiger i sovrummet och du tänker bara på ... miljön. Nu ska bra sex också ge bra samvete. Trenden kommer från USA, där grönt sex är det nya svarta.

När p-pillren kom på 1960-talet var det ingen som funderade över miljökonsekvenserna. Nu 50 år senare är miljöproblemet ett faktum.

– Östroget i p-pillren spolas ut i våra vattendrag och påverkar både livet i havet och oss människor. I forskningsresultat har man sett hur hanfiskar utvecklar äggstockar till exempel, säger **Ulrika Dahl**, kemikalieexpert på Svenska Naturskyddsföreningen.

En annan miljöbov är latex i kondomer, där tillverkningen ofta sker med starka kemikalier.

Erotikpedagogen **Ylva Franzén** driver en sexbutik och har sett en ökad efterfrågan på miljövänliga sexleksaker.

– På massagestavsfronten har mycket hänt, nu finns solcellsdrivna dildos tillverkade av återvunnen plast, i trä med miljövänligt lack och hand-
vevade varianter. Dessutom har det

kommit glidmedel baserat på alger och vanligt vatten.

Så, bästa tipsen för att ligga grönt?

– Älska naturligt, utan sexleksaker eller preventivmedel.

Behövs det så använd saliv som glidmedel, då har du garanterat grönt sex, säger **Ylva Franzén**.

– Ur ren miljösynpunkt, skippa p-pillren. Människor vill kunna ha roligt utan att det ska vara skadligt, nu är det dags att ett miljövänligt p-piller tas fram, säger **Ulrika Dahl**. ●

”Använd saliv som glidmedel”

Tecken på trenden:

- Nedbrytbara kondomer, sexiga ekounderkläder och örtbaserat afrodisiakum finns på marknaden.
- Sexleksaker i PVC (en av de vanligaste plastsorterna) kan innehålla giftiga kemikalier, farliga för både miljö och kropp, berättar Greenpeace i en rapport.
- Allt färre äter p-piller, enligt siffror från Apoteket.

**”Med ekosex försvann infektionen”
Vänd!**





Patrik och Carina:
– Vi har inte bara
skönt för stunden,
vi gör något bra
för miljön också.

Carina Månsson
Ålder: 37.
Familj: Maken Patrik, två egna barn och ett bonusbarn.
Bor: Ystad.
Yrke: Massör, reikihealingmaster och försäljare på naturecalling.eu.
Har sex: Minst två gånger i veckan.

Carina, 37:

– Grön orgasm är skönare

● Bredvid sängen står ett gäng färgglada flaskor uppradade. Organiskt intimspray med mentol, ekologisk massageolja. Och sheasmör.

Hela livet har Carina Månsson, 37, haft ett superkänsligt underliv. Hon åkte på svampinfektioner med en sinande sexlust som följd. Hon försökte allt, men glidmedel med silikonbas och glukos gjorde bara ont värre.

– Nu blandar jag eget glidmedel av sheasmör och kakaosmör, helt ekologiskt och inga biverkningar. Sedan vi började med ekosex har faktiskt svampinfektionerna upphört helt, säger hon.

Hon och maken Patrik har varit tillsammans i sex år. De källsorterar, älskar loppis och återvinning.

– Vi lever ju ekologiskt och miljö-

medvetet i allt annat i livet, så varför inte också i sovrummet?

”Med ekosex har svampinfektionerna upphört”



De har bara miljövänliga sexleksaker, vet exakt var man ska lämna in dildon för återvinning (för, som Carina säger, ”vissa kan ju tycka att det är lite pinsamt att gå till sopstationen med den”) och släcker gärna lampan

både för myskänslan och för att spara el när de har sex.

– För mig är det självklart att göra vad jag kan för världen. Ingen kan göra allt men alla kan göra något, säger Carina.

För fem år sedan steriliserade hon sig, eftersom hon varken tycker om hur hormoner påverkar våra kroppar eller vad de gör med naturen. Därför behöver de ju inte använda kondom, men hade de gjort det skulle de vara lika självklara att källsortera som allt annat.

Hon har full koll på det senaste inom ekosex:

– Jag hörde talas om en massagestav som man vevar upp istället för att låta den gå på batteri – och det skulle jag absolut kunna tänka mig att prova. Det låter lite kul, och just kul ska det vara att ha sex.

För Carina har ett grönt sexliv inneburit både ett friskt underliv och ett gott samvete. För henne är det ingen uppoffring, snarare en självklarhet, att älska grönt.

– En grön orgasm är skönare än en vanlig! Vi har inte bara skönt för stunden, utan vi vet att vi gör något bra för miljön också, säger hon. ●



Catrin Bernhardtsson
Ålder: 40.
Familj: Sambon
Mauri, två barn.
Bor: Lödöse.
Yrke: Enhetschef på äldreboende.
Har sex: Så ofta jag har lust.

Catrin, 40:

– Jag skippade hormonerna och fick mer lust



● Egen kompost, närodlat mat och källsortering. För miljövännen Catrin Bernhardtsson var sexlivet det enda som inte var grönt.

– Jag var så trött på hormoner och tanken fanns där ständigt: Vad gör hormonerna med min kropp och vår natur?

Catrin har ätit hormoner nästan hela livet, hon började med p-piller när hon var femton, och efter barnen satte hon in en hormonspiral. Men hormonerna gjorde henne ”knölig” i humöret, hon gick upp i vikt och sexlusten försvagades.

Undersökningar har visat att kvinnor som äter hormonbaserade preventivmedel kissar ut östrogenrester och andra kemikalier. Resterna från preventivmedel följer med avloppsvattnet ut i sjöar och hav och stör hormonbalansen hos fiskar, grodor och andra små djur.

När Catrin för ett halvår sedan skulle byta hormonspiralen mot en ny, fick hon av barnmorskan höra om en grön preventivmetod som kallas Billingsmetoden eller naturlig familjeplanering. Metoden, som är gammal, har länge använts av katolska kyrkan. Men nu har miljöfantasterna dam- ➤



Catrin har lärt känna sin kropp och kastat p-pillerna.

- Det är så naturligt!

forts mat av den och gjort den trendig igen.

Den går ut på att lära känna sin fertilitetscykel och att läsa kroppens signaler. Varje dag kollar Catrin därför nu sitt slidsekret och fyller i konsistensen i en tabell. Är det halt och trådigt är

**”Fertila dagar
skippar vi
vanligt sex”**

hon fruktsam, är det torrt och strävt kan hon ha sex.

Via tabellen

upptäcker hon samband och mönster och har sett att hon har störst risk att bli gravid ungefär en vecka efter mens. Maken är helt med på noterna och de dagar hon är fertil lever de ut lustarna på annat sätt.

– Då skippar vi vanligt sex, det finns ju så mycket annat man kan göra, säger Catrin.

Hon ser bara fördelar med metoden.

– Det är så naturligt! Jag har mer

Catrins tips

Metoden passar dig som:

- Lever i en trygg, stabil relation.
- Kan prata sex med din partner.
- Är miljövän.
- Tid att sätta dig in i hur din kropp fungerar.
- Har tröttnat på hormoner.

lust nu, det är miljövänligt och det kostar inget, säger Catrin.

Kanske låter metoden krånglig och osäker, men för Catrin passar den perfekt. Hon lever i en trygg, stabil relation, och skulle hon trots allt bli gravid så skulle barnet vara välkommet.

Men, är det inte svårt att se skillnad på slidsekret?

– Nej, man lär sig snabbt hur det ska se ut, och det här är bra mycket mer naturligt än att proppa kroppen full med hormoner. ●

Så funkar naturlig familjeplanering:

■ Sekretet från livmodern förändras under menscykelns gång.

När ägglossningen är på gång blir sekretet glatt, halt och trådigt. Då underviker du sex tills sekretet är torrt och strävt igen.

■ Genom att fylla i sekretets konsistens i en tabell ser du snart olika mönster, och genom att varje dag kontrollera sekretet vet du när du kan ha sex och när man ska avstå.

Källor: familjeplanering.se och preventivmedel.com



GRÖNA GREJER!

Vägen till grönt skönt sex:

- Sätt fart på hormonerna med ginseng
- Välj sexleksaker i glas och återvinn dina gamla i hårdplast
- Använd laddningsbara batterier till sexleksakerna
- Köp en vevmassagestav. Veva i fyra minuter och få en tjugo minuter stark vibration
- Köp organiska massageoljor
- Släck lampan och tänd levande ljus
- Sopsortera kondomer och köp ekologiska kondomer
- Ha sexiga underkläder i organisk bomull, bambu eller hampa
- Ha sex utomhus och försök hitta en gräsmatta som inte är besprutad med bekämpningsmedel

Källor: treehugger.com och Greenpeace

Lümmeltüten och andra miljövänliga sexredskap:

Earth angel, **hand-vevad vibrator**, Afroditesapotek.se, 1050 kr.



Algglidmedlet Alga Glide, passionofsweden.se, 129 kr.



Ekokondomer från Lümmeltüten, Lustjakt.se, 119 kr.



Extasstaven, trästav, Afroditesapotek.se, 495 kr.

Ekosex, inget för dig?

Här är annat livstilssex som är populärt just nu:

Lyxsex. Designade massagestavar i guld, för överklassens njutning.

Ressex. Fler reser på semester för att älska, bland annat ordnas kryssningar med sextema.

Kurssex. Lär dig allt om njutning, andningsteknik och nya ställningar. Åk på tantrakurs med din partner.

Träningssex. Fixa formen och kärleken på samma gång. Ta först en löptur och ha sedan förbränningssex, till exempel med en sexgunga som hjälpmedel.