

LUST

FÖR DIG SOM
GILLAR RFSU

RFSU:s
medlemstidning Lust
har kommit ut sedan 2018.
Detta är sista numret.

Läs gamla nummer av Lust här:
<http://rfsu.se/medlemstidning>

RFSU / Lust
Box 4331, 102 67 Stockholm
ISSN: 2004-1527

**Så står vi
upp mot**

– och ut med –
hat och hot

Touch me!

JOBBAR MED HJÄRTAT

RFSU-MEDLEM OCH RFSU-ANSTÄLLD

BLI MEDLEM DU OCKSÅ!

Att bli medlem i RFSU är ett viktigt ställnings-
tagande för alla människors rätt till sin kropp och sin
sexualitet. Anmäl dig via rfsu.se/medlem

Elio Mdivani skapar
trygga rum för unga



Gå med i en medlemsgrupp!

✿ Nya medlemsgrupper poppar upp som svampar ur jorden just nu. Vissa anordnas lokalt, andra är rikstäckande. Genom medlemsgrupper kan RFSU-medlemmar samlas kring en gemensam fråga utan att det finns krav på att driva en lokalförening. Tanken är givetvis att det ska bli ännu lättare att engagera sig!

På rfsu.se/medlemsgrupper kan du läsa mer om de grupper som finns. Vill du starta en egen? Kontakta aktiv@rfsu.se ✿

.....

FÖRSTA DEJTEN

EN INTRODUKTION TILL RFSU



”Det här var sååå kul!”

✿ Deltagare i Första dejten – RFSU:s träff för dig som vill veta mer om RFSU och hur du kan engagera dig.

Första dejten anordnas löpande i flera lokalföreningar samt online. Läs mer på vår På gång-sida: rfsu.se/kalender. ✿

LUST GÅR I GRAVEN

Å

År 2018 lanserade vi medlemstidningen Lust som en del av RFSU:s medlemskommunikation. Starten blev stark. En läsarundersökning som gjordes drygt ett år senare visade att Lust var både välläst och uppskattad. Jag får även regelbundet glada mejl från läsare som berättar vad Lust betytt för dem.

DET HÄR ÄR det femtonde numret av Lust, och tyvärr också det sista.

En anledning är att vårt medlemsantal har ökat kraftigt. Det är förstås något att glädjas åt. Det första numret av Lust skickades till ett par tusen medlemmar. I dag är vi fler än 10 000. Samtidigt som medlemmarna har ökat så har kostnaderna för tryck och porto stigit. Det är helt enkelt för dyrt, och inte särskilt hållbart ur miljösynpunkt,



ULRIKA HAMMAR
kommunikationsstrateg på RFSU:s förbundskansli

att fortsätta med en tryckt medlemstidning.

Att få göra Lust har varit otroligt kul! Mest av allt har jag uppskattat att få skildra medlemmar som valt RFSU som en plats för sitt engagemang. Deras berättelser har varit personliga, politiska och viktiga.

VI KOMMER ATT hitta nya sätt att berätta om vad som händer i RFSU och att stärka känslan av gemenskap. Det kan bli genom att synliggöra medlemmar mer på hemsidan eller genom ett matigare nyhetsbrev, eller kanske rentav en medlemspodd! Hur tycker DU att framtidens medlemskommunikation ska se ut? Hör av dig till mig på ulrika.hammar@rfsu.se.

En sak vet jag i alla fall. Det är ni medlemmar som är RFSU. Och jag kommer att fortsätta lyfta ert engagemang i olika kanaler så att vi tillsammans får möjlighet att inspireras, lära och växa. ✿

FOTO: PINJA PAPINSAARI



Hiss

Att alla nummer av Lust ligger kvar på rfsu.se/medlemstidning. In och läs!



Diss

Att det i somras visade sig att många inte fått Lust eftersom den fallit ur Ottar i leveransen. Ett problem som tyvärr inte går att lösa utan ökade kostnader.

1978

En jul i slutet av 1970-talet fick RFSU:s anställda den här bonaden i julklapp. Den användes också av säljarna i marknadsföringssyfte. Hej tomtesnoppar!

”Nej tomtesnoppar slå i glasen

och låt oss lustiga vara”



RFSU

Hallå där ...

Erik Köpberg, ansvarig för medlemsrekrytering och förnyelse!

Text: Ulrika Hammar

RFSU har nu passerat 10 000 medlemmar. Hur känns det?

– Helt fantastiskt! Det är verkligen en milstolpe för RFSU. Det känns extra stort eftersom många andra organisationer tappar medlemmar. Vi går emot trenden och har tredubblat antalet sedan 2018.

Hur har vi gått tillväga? Vad är hemligheten?

– Det finns flera ingredienser i framgångsreceptet. Men främst handlar det om att vi börjat jobba strategiskt med medlemstillväxt. Både med att locka nya människor till RFSU och med att behålla dem som redan hittat till oss.

Kan du ge något konkret exempel?

– Gärna! Vi har gjort det mycket enklare att förnya medlemskapet. Tidigare skickade vi bara ut inbetalningskort – ofta till fel adresser och fick massor av returer. Nu påminner vi via mejl, sms, Kivra, brev och telefon. De flesta förnyar via en personlig Swish-länk vilket går snabbt som blixten.

Vad har du haft för roll i arbetet?

– 2018 fick jag i uppdrag av förbundsstyrelsen att ta fram en plan för hur RFSU ska växa, och därefter att jobba heltid med att förverkliga den. Från början handlade det mycket om fysiska möten runt om i landet. När pandemin kom fick vi tänka om och i dag rekryterar vi både på plats, till exempel på festivaler, och via annonser i sociala medier.

Vad är nästa steg?

– Min dröm är att medlemsrekrytering ska bli en självklar del av engagemanget i RFSU. Att alla medlemmar känner att RFSU är en viktig och givande organisation som fler borde upptäcka.

Vad är ditt bästa tips till den som vill hjälpa till?

– Våga fråga! Börja med att kolla om personen vet att man kan bli medlem och fråga sedan om den vill bli det. Koppla dina argument till samtalet ni har eller sammanhanget ni är i. Ju fler personer du frågar, desto fler blir medlemmar. Det är nästan som att ragga på krogen!

Något du vill tillägga?

– Ja, forskning visar att människor mår bättre när de tar ställning. Vi lever i en tid där rätten till kropp och sexualitet ifrågasätts. Att bli medlem i RFSU är ett konkret sätt att stå upp för dessa rättigheter och samtidigt minska känslor av hopplöshet.

– Jag vill också passa på att tacka alla fantastiska medlemmar i lokalföreningarna som bidrar till att RFSU växer. Utan er hade vi inte klarat det. ✨

FOTO: PINJA PAPINSAARI



Känner du
någon som vill
bli medlem?

Be hen scanna den här koden!



Avstånd som avgör

✿ Långa avstånd till vårdgivare och höga patientavgifter gör att tillgången till sexuell och reproduktiv hälsovård varierar över landet. RFSU:s nya rapport "Avstånd som avgör" belyser ojämlikheterna. Nu jobbar vi vidare med politiska förslag för att stärka allas rätt till hälsa. Många beslut tas i regionerna, så det lokala engagemanget är superviktigt. Vill du vara med och påverka? Prata med din lokala RFSU-förening och gör skillnad där du bor! ✨



ILLUSTRATION: EVA FALLSTRÖM

Allt var inte bättre förr

✿ Visste du att två av fem aldrig provat glidmedel och att hela 67 procent uppger att de använder saliv i stället? Undersökningar visar att det inte är förrän man testat glidmedel som man förstår varför man ska använda det.

RFSU AB lanserar nu en kampanj som ska inspirera fler att prova, och hjälpa dem som redan använder glidmedel att hitta just det som passar deras behov och lust.

Den nya satsningen finns i en butikshylla nära dig från mitten av februari 2026. ✨



FOTO: ELISABETH JUBELIN

Bli inspirerad av en legendar

✿ Dragplåstret under RFSU:s abortkonferens i höstas var professor Loretta J Ross. Hon fullkomligt trollband den hundrahövdade publiken med berättelser från sina 50 år som aktivist. Nu ligger det inspelade samtalet uppe på rfsu.se/samtalmedloretta. In och lyssna du med, på kvinnan som redan på 90-talet myntade begreppet reproduktiv rättvisa. ✨



Nordiskt samarbete om samtycke

✿ I början av november möttes de tre skandinaviska IPPF-organisationerna i Oslo för att starta ett gemensamt arbete om samtycke. Projektet, Consent4Youth, inleds med en nordisk konferens våren 2026 och avslutas med en europeisk konferens 2027.

– Vi har mycket gemensamt, men kompletterar också varandra. Det här samarbetet kommer att göra oss starkare, klokare och bättre. Jag tror vi bygger något stort och vackert ihop, säger Pelle Ullholm, verksamhetsstrateg på RFSU. ✨

Starta en bokcirkel!

✿ Ett kul sätt att engagera sig i RFSU är att starta en bokcirkel tillsammans med andra. Just nu får ni boken Calling In av Loretta J Ross skickad gratis till er om ni är, eller blir, medlemmar i RFSU.



GÖR SÅ HÄR:

1 Hitta minst tre medlemmar till som vill läsa och diskutera boken med dig.

2 Anmäl er på www.rfsu.org/bokcirkel

3 Boken postas till er helt kostnadsfritt och ni får även förslag på upplägg och diskussionsfrågor via mejl.

4 När cirkeln är avslutad skickar ni in en kort utvärdering.

Letar du efter andra bokcirkeldeltagare? I Facebookgruppen RFSU Medlemmar finns medlemmar från hela landet. Under våren erbjuder vi även en separatistisk bokcirkel för dig som riskerar att utsättas för rasism. ✨

Varför är det viktigt att unga lär sig om sexualitet, samtycke och relationer i skolan?

JOSEFINE SÖDERSTRÖM

RFSU Umeå

– Det finns väl ingen person som någon gång sagt "Jag kan för mycket om det här." Genom sexualundervisningen skapar vi kunskap att kunna känna in "Det här är jag och min kropp, det här är mina rättigheter." Det stärker egenvärdet hos individen.



STEVEN WEHBE

RFSU Umeå

– Jag kommer från en bakgrund där vi inte har någon sexualundervisning i skolan. Och det är ju jätteviktigt för

alla barn och unga att få lära känna sin kropp och lära sig mer om sex, kommunikation och samtycke.

EMILIA ÅSLUND

RFSU Göteborg

– Det är en rättighet att ha koll på sin kropp och sexualitet. Att kunna sätta ord på de här grejerna, och prata om till exempel samtycke, gör stor skillnad i folks liv. Det är inte alltid som föräldrarna har all kunskap, då behöver skolan vara en del av kunskapsförmedlingen.



ANGELICA LINDBLAD

RFSU Halland

– Det behövs för att man som individ ska kunna fatta beslut om sitt liv och sin kropp och samtidigt förstå hur samhället och normer fungerar. Sexualitet spänner över allt vi människor gör, därför bör undervisningen genomsyra fler skolämnen, inte bara under enstaka lektioner.

IA DOLLERUP

RFSU Örebro

– Jag, som också är engagerad i kvinnorörelsen, kvinnojourerna och brottsofferjourerna, och som vet hur det kan bli när det går snett, vet att sexualundervisningen är förebyggande. Ju mer kunskap ungdomar får, desto bättre kan de skydda sig och göra egna val.



I gymnasiet tog Elio Mdivani över skolans bristfälliga sexualundervisning. Sedan dess har viljan att skapa förändring bara vuxit.

Text: Ulrika Hammar Foto: Daniel Ivarsson

PASSION PÅ ALLA PLAN

Den 15 augusti 2017: "Kära dagbok. En dag ska jag börja jobba på RFSU." Elio Mdivani var bara 18 år när den skrev om drömarbetsplatsen i sin dagbok. Åtta år senare har det blivit verklighet. I dag är den anställd på RFSU:s förbundskansli och gör det den kan allra bäst: Att hjälpa RFSU:s medlemmar hitta sätt att engagera sig i organisationen.

MEN VI TAR DET från början. Elios första möte med RFSU var på Way Out West. Pojkvännen som Elio planerat att gå dit med ville hellre hänga med sina kompisar. Kvar blev Elio, ensam och med ett starkt sug efter socialt umgänge. Så fick den syn på RFSU-tältet.

– Jag drogs som en magnet till det utan att riktigt veta varför. I tältet kunde man spela Snabbis och könsmemory och prata om sex och relationer. Det var som att jag kommit hem. Jag satt kvar i flera timmar och struntade helt i spelningarna jag hade tänkt se.

Redan som barn visste Elio att den inte var som alla andra. När Elio var sju år blev

den kär i en tjej i klassen och frågade chans. Hon svarade inte bara nej utan berättade dessutom om det för alla.

– Klasskompisarna skrattade åt mig och min kärlek. Jag kompenserade det genom att fokusera mitt intresse på killar i stället.

I TONÅREN HITTADE Elio till Egalia, RFSU:s mötesplats för hbtqi-personer. Där fanns det utrymme för att känna in och ha samtal om olika sexuella läggningar och identiteter. Hemma pratades det ganska öppet om sex, men frågan om homo- och bisexualitet var laddad.

– Min morfar och mamma kommer från en rysk bakgrund där det funnits mycket homofobi. När jag kom ut som queer sa morfar att om jag gifter mig med en kvinna är jag en skam för familjen.

I dag definierar sig Elio som genderqueer och använder pronomet den.

– Jag brukar säga att jag är lesbisk i hjärtat, men queer i själen. Jag känner mig mest hemma när jag dejtar en kvinna, men könsidentitet är ett rörligt koncept för mig. Jag känner mig mer som ett väsen än som en kvinna.

Samtidigt som Elio sökte sig själv kände den ett stort intresse för frågor om sexua-



När Elio var sjukskriven i depression började den kolla på Drag Race och blev helt fast. Så föddes karaktären Natalia Saphic – en rysk, lesbisk, politisk dragartist som vill "smash the system" och ligga med kvinnor.



Vill du engagera dig mer i RFSU?

✿ Elio Mdivani hjälper dig att komma igång – oavsett om du vill starta en studiecirkel, hålla ett event eller hitta gemenskap med andra medlemmar.

Hör av dig! elio.mdivani@rfsu.se eller 072-070 60 14

Det händer att Elio tänker tillbaka på den där dagen på Way Out West. "Jag gick dit ensam, men gick därifrån med ett sammanhang som förändrade hela mitt liv."

litet, rättigheter och normer. I gymnasiet tog den, väl påläst, över sexualundervisningen tillsammans med en klasskompis.

– När vår lärare sa att "intersex betyder att man inte har sex" kände jag bara: Nej, nu får vi ta det här på allvar. Vi höll en föreläsning om samtycke, läggningar och skydd mot STI. Jag tror att vi gjorde en ganska bra sexualundervisning, säger Elio och skrattar.

SEDAN DESS HAR Elio fortsatt att utbilda och föreläsa. Den är sedan flera år RFSU-informatör och har hållit pass på fritidsgårdar, anstalter och i häkten samt ute i skolor runt om i Sverige.

– Att få hålla i den sexualundervisning jag själv aldrig fick, det är enormt. Jag grät under min informatörsutbildning, för det var så fint att få skapa trygga rum där unga kan prata om sex, samtycke och identitet utan skam. Det är det bästa jag vet.

Dessutom föreläser Elio tillsammans med sin mamma om hbtqi-frågor för blivande tolkar.

– I dag förstår mamma mig mycket bättre och vi har kommit närmare varandra. Det känns otroligt fint att hon är stolt över mig nu.

I SOMRAS FICK Elio syn på annonsen för tjänsten som föreningsutvecklare på RFSU:s förbundskansli. Den kände genast att den var som klippt och skuren för rollen. Men med 148 andra sökande var konkurrensen stor. Av en lustig slump gjordes anställningsintervjun när Elio återigen befann sig på Way out West. Cirkeln var sluten.

– Jag var så nervös att jag nästan inte minns vad jag sa. Men sedan fick jag chans att lämna in ett case som beskrev hur RFSU kan starta upp fler lokalföreningar och det gick vägen. Jag fick jobbet!

När Elio ser tillbaka på allt som hänt finns en tydlig tråd: engagemanget för sexuella rättigheter och viljan att skapa förändring.

– Jag behöver göra saker med hjärtat. Jag klarar inte av att bara "kneka". Här, i RFSU, känner jag att min glöd och passion får plats även i yrkeslivet. ✿



TVÅ SVAR. EN MILJON KÄNSLOR.

Du som inte vet om du vill. Du som skriker av glädje. Du som får fullständig panik. Ett graviditetstest kan visa två svar men kännas på oändligt många sätt. Men oavsett hur du känner så är du inte ensam.



För när du väljer ett graviditetstest från RFSU är du med i kampen för allas sexuella och mänskliga rättigheter.



Vidriga kommentarer och konkreta hot. Att stå upp för allas lika värde kan innebära en särskild utsatthet. Carolina och Nancy har hittat sätt att orka fortsätta.

Text: Ulrika Hammar

KAMPEN MOT HAT OCH HOT

När RFSU under hösten satsade stort på annonsering i sociala medier nådde vi plötsligt målgrupper utanför vår egen bubbla. De visade sig vara väldigt upprörda och arga: "RFSU är ett gäng pedofiler." "Jag vill skicka upp hundra drönare och skjuta ner er alla."



Carolina Acosta Negrin

Carolina tar sitt arbete på stort allvar. Eftersom de som kommenterar är mest aktiva på kvällar och helger inleder hon arbetsdagen med att ta bort alla rasistiska, transfobiska, sexistiska och hotfulla kommentarer.

– Det ska inte finnas hat i våra kommentarsfält, punkt slut!

MEN TILL SLUT blev det ändå för mycket. Det började med ett faktiskt hot och fortsatte med en kommentator som aldrig nöjde sig med Carolinas svar.

– En fredag bröt jag bara ihop. Jag kände en sådan enorm frustration och hopplöshet över mina arbetsuppgifter. Jag hade gjort allt jag kunde och ändå blev jag anklagad för att inte svara på en persons upprepade frågor.

Carolina ringde till sin chef som sa till henne att omedelbart stänga ner jobbdatorn och inte öppna den igen förrän de pratat med varandra på måndagsmorgonen. Chefen har nu också satt upp rutiner för att polisanmäla liknande inlägg. Att det kan komma påföljder känns viktigt för Carolina.

under RFSU:s inlägg är en säker plats för alla att vistas i. När det var som mest att göra ägnade hon omkring två och en halv timmar av arbetsdagen åt detta. Redan när hon satte sig vid datorn började hjärtat att slå snabbare.

– Det var som att jag hade ett riktigt, fysiskt hot riktat mot mig. Det var väl min "savannen-hjärna" som slog till. Pulsen ökade, jag svettades. Det påslaget var i gång ända tills jag avslutade uppgiften.



Tips för att ta hand om dig själv som aktivist

- ✿ **Sätt gränser:** Se till att du orkar i längden. Säg nej när du behöver, utan att få dåligt samvete.
- ✿ **Hitta glädjen:** Gör saker som får dig att må bra – stort som smått.
- ✿ **Vila på riktigt:** Koppla bort nyhetsflödet, stäng av mobilen och låt stillheten fylla på din energi.

På The Healing Festival fylls dagarna med andningsövningar, reflektioner, kramar ...



... massage ...

"När dom anklagar RFSU för pedofili gör det ont på riktigt, för jag har själv barn. Den typen av anklagelser är så smutsiga att de inte går bort, säger Carolina Acosta Negrin.

– Det är helt sjukt att man tror att man kan bete sig hur som helst bara för att det är online. Tänk om man gick och skrek glåpord och hotade okända människor ute på gatan, det vore ju vansinne!

CAROLINAS PAPPA HAR varit ett stort stöd när arbetet känts tungt. Han är politisk flykting från Uruguay och har lång erfarenhet av motstånd. Än i dag är han aktiv på Facebook där han delar sin syn på olika saker som är viktiga för honom.

– Vi kan skämta och raljera om kommentarerna. Typ att vi ska ta oss till de här personernas jobb och hänga ut dem. Men han har också hjälpt mig att förstå att många av dem som kommenterar är organiserade och att de därför verkar vara fler än vad de faktiskt är. Det gör att det känns lättare.

En annan sak som ger Carolina tröst är att det blir uppenbart för henne hur oerhört relevant

RFSU som organisation faktiskt är. Både när det gäller att stå upp för sexualundervisningen, vilket flera av annonserna handlat om, och för aborträtten och hbtqi-personers rättigheter.

– Tänk om det inte fanns någon motkraft. Jag ser varje dag hur mycket vi behövs, att vi är många medlemmar som inte viker oss och som kör på. Det vi gör är superviktigt!

När Carolina väl loggar ut från datorn finns det en sak som mer än allt annat får henne på andra tankar: hennes två små barn.

– De är så knasiga och roliga! De tvingar mig att gå in i mitt lekfullaste jag och dela deras fantasivärld och där finns inget hat och hot. Jag ser hopp i den nya generationen. Jag kan lära dem att inte hata.

I EN HELT ANNAN del av världen, närmare bestämt i Nairobi, sitter Nancy Baraza som jobbar på RFSU:s partnerorganisation Zamara Founda-



... och dans. "Att dansa, att skaka kroppen, särskilt höfterna – det frigör något", säger Nancy Baraza.

tion. 2024 var ett riktigt tungt år. Våld mot kvinnor ökade dramatiskt, anti-rättighetsrörelser växte och en ny finanslag slog hårt mot tillgången till preventivmedel och mensskydd.

Samtidigt drabbades landet av översvämningar som tvingade många att lämna sina hem och kontor.

– Vi insåg att vi feminister behöver varandra. Inte för att lösa alla problem, utan för att känna gemenskap och få chans att återhämta oss tillsammans.

RESULTATET BLEV The Healing Festival som hösten 2024 samlade ett 50-tal kvinnor från hela landet. För några veckor sedan anordnades den igen. Dagarna fylldes med andningsövningar, reflektioner över det som varit jobbigt och det som gett glädje, kramar och massage.

– När någon smorde in mina händer med lavendelolja samtidigt som jag delade mina upplevelser, kände jag mig verkligen sedd. Det var så mycket känslor. Många berättade om ensamhet, utmattning och svårigheten att bygga relationer när man hela tiden är så upptagen med sin kamp för rättvisa.

Efter de tunga samtalen följde dans, musik och rörelse.

– Att dansa, att skaka kroppen, särskilt höfterna – det frigör något. Man skrattar, svettas och känner sig levande. Vi hade till och med en studsmatta! Bara att hoppa och känna kroppen leva igen var läkande. ✿



Nancy Baraza

FRÅGA RFSU:S EXPERT

Tom Peters är sakkunnig i sexualupplysning på förbundskansliet.



Kan onani hjälpa mot klimakteriebesvär?

SVAR: Vilken spännande fråga! Ny forskning från Kinsey-institutet i USA visar faktiskt att onani kan lindra vissa klimakteriebesvär. I en forskningsstudie uppgav 93 procent att minst ett klimakteriesymtom lindrades efter några veckor av regelbunden onani. Sedan tidigare vet vi att onani är viktigt för god prostatahälsa senare i livet. Nu visar det sig alltså att även personer med vagina kan gynnas av regelbunden onani i förhållande till kroppsliga förändringar och åldrande.

Fortsätt njuta av din kropp, använd glidmedel om du behöver och sök vård om du vill ha stöd för att fortsätta må bra i din sexualitet. ✿



ILLUSTRATION: EVA FALLSTRÖM

Jag har inte känt någon lust att ha sex den senaste tiden. Är jag asexuell?

SVAR: Asexualitet brukar beskrivas som att en person sällan eller aldrig känner sexuell attraktion till andra. Den här definitionen handlar alltså inte om att ha låg eller ingen sexlust, utan om vem eller vad attraktionen riktas mot.

En person som identifierar sig som asexuell kan ha lust, onanera eller ha sex tillsammans med någon annan, även om den sexuella attraktionen till andra är låg eller saknas helt.

Om du känner att du har låg lust och det är ett problem för dig kan du försöka att jobba med det på egen hand eller prata med en sexolog. Du kan exempelvis utforska sexuella tankar och fantasier, läsa en erotisk bok eller titta på porr. ✿

UNDER LUPP

Vi sätter tändarna i ett ämne som berör och engagerar världen över.

AMI TAMAKLOE, USA:

✿ – Jag finner styrka och vila i kreativa aktiviteter. Nyligen gick jag en clownkurs i mitt närområde, och upptäckte då att clownkonsten är otroligt terapeutisk. Den erbjuder ett välbehövligt andrum från tyngden i det här arbetet och allt som händer i världen i stort.



LÄKNING SOM MOTSTÅND

RUNT OM I VÄRLDEN växer motståndet mot SRHR*. Som aktivist krävs det både styrka och återhämtning för att upprätthålla engagemanget. Hur gör man egentligen för att ta hand om sig själv på bästa sätt?

Text: **Ulrika Hammar**

MARIANA MOISA, EL SALVADOR

✿ – För mig är vård och omsorg inte något jag gör ensam utan något som uppstår i gemenskapen. Så jag tar hand om mig själv genom att vara tillsammans med andra kvinnor. Vi kämpar sida vid sida och skapar fysiska platser där vi kan träffas, diskutera och tänka ihop.



ABDUL-WADUD MOHAMMED, GHANA

✿ – Som SRHR-aktivist är det lätt att känna att om man pausar sitt viktiga arbete så rasar världen samman. För fem år sedan började vi därför hålla ett årligt retreat. Vi ägnar oss åt olika aktiviteter för att ta hand om oss själva och tänka på annat en stund. Det kan vara att surfa, utöva yoga eller anordna olika roliga tävlingar.



ANURATHA RAJARETNAM, SRI LANKA

✿ – Hemmet är min egen plats där jag tar en paus, kramar om mitt barn och delar mina bekymmer med vänner jag litar på. Jag finner också mycket styrka hos de kvinnor som min organisation stöttar. Deras skratt och motståndskraft påminner mig om varför det här arbetet är viktigt.



TORI STRÖM, SVERIGE

✿ – När motivationen för att kämpa för mina rättigheter brister, vänder jag mig till mina vänner som påminner mig om att det inte bara är mig själv jag kämpar för, utan allas rätt att vara den de är. Att hjälpa andra med deras ideella engagemang kan göra att jag återigen blir inspirerad.



PISEY LY, KAMBODJA

✿ – För mig, som kämpar för hbtqi-rättigheter är det superviktigt att ha koll på hur jag mår känslomässigt och veta var jag återfår min energi. Jag hämtar styrka genom att laga mat och umgås med mitt arbetsteam, pyssla i min trädgård när jag är ledig och lyssna på buddhistiska visdomsord på kvällarna.



JEAN CHONG, THAILAND

✿ – Inom LBQ Feminist Asia tar vi hand om oss genom att vårda glädjen och samhörigheten i vårt community. Vi delar måltider, frågar varandra hur vi mår, och gör fåniga videos som sprider queer glädje även i svåra tider. Vi tankar styrka och vila i umgänget och påminner oss om att glädje inte är en distraktion från kampen, utan en viktig del av vårt motstånd och vår läkning.

*SRHR: Sexuell och Reproaktiv Hälsa och Rättigheter