

Vant pris for formidling av seksuelle tema:

- En glede å framsnakke sex

Beate Alstad gjør tabu til humor, samtidig som hun formidler viktig informasjon om samliv, sex og overgangsalder. Sexologen og prisvinneren sier vi må le litt mer av sex.

MARI NYMOEN
marl.nymoen@telen.no

- Rosebladene og det der er høytidsex, og noe som kanskje bare skjer en sjelden gang. Løsningen i hverdagen kan godt være en kjappis bak vaske-maskinen mens ungene ser Barne-TV, sier Alstad, og legger til at sex gjerne kan være litt kleint og noe vi skal kunne le av.

Svaret kommer på spørsmålet om hva med folks sexliv i koronatid med smekkkfulle hus av unger, kjæledyr og hjemmekontor.

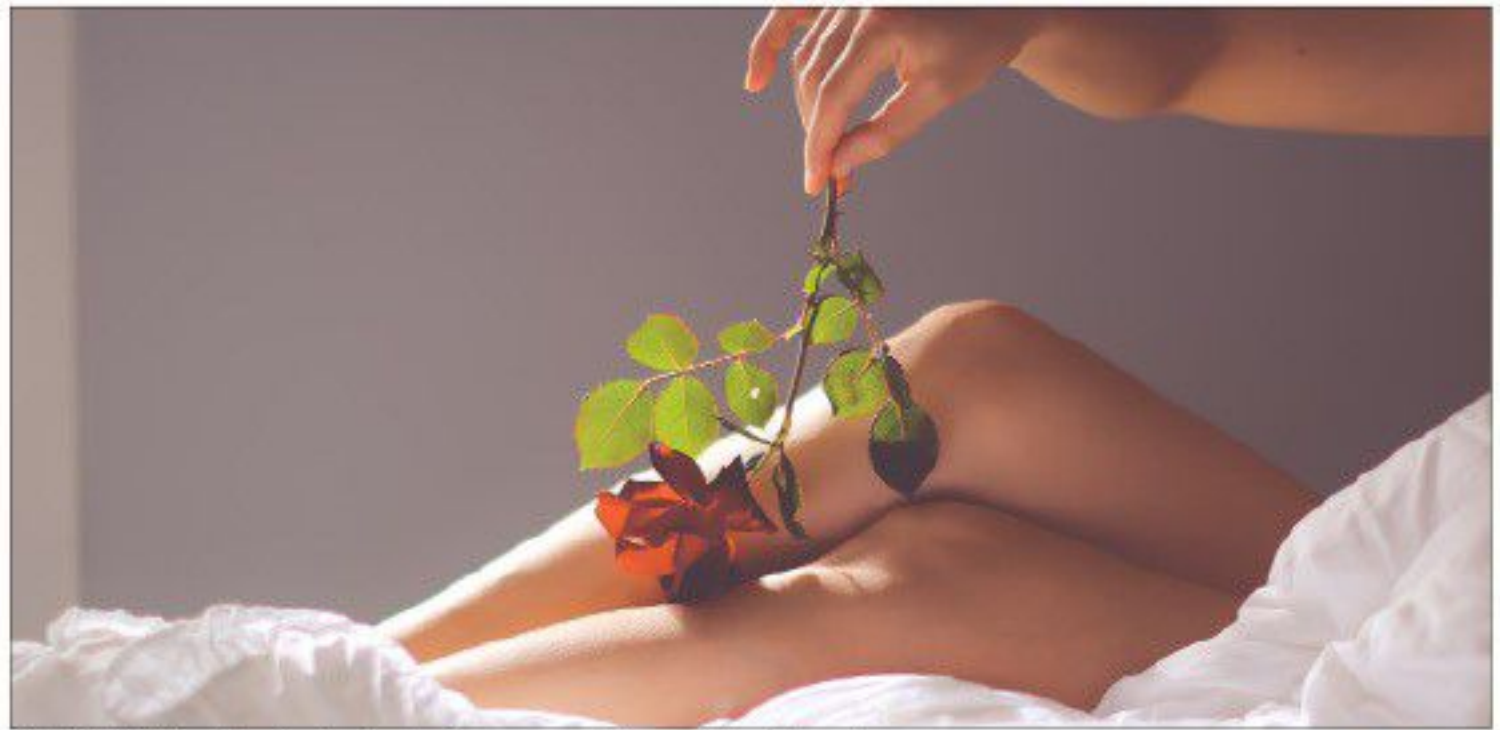
- Kan være litt kleint

Alstad er autorisert sexolog ved DPS (Distriktspsykiatrisk senter) i Notodden og fikk nylig Formidlingsprisen 2020 fra 1,6 millionerklubben. I fjor gikk denne prisen til Else Kåss Furu-seth og i 2018 til Helene Sandvig.

- Du har beskrevet det som å hoppe etter Wirkola, har du landet?

- Ja, litt. Det er veldig stort å få prisen, og en glede at seksualitet blir framsnakket og framhevet. Seksualitet er så viktig. Man har ingen god fysisk eller psykisk helse hvis man ikke har god seksuell helse, svarer Alstad.

- Det er fredag og koronatid,



EN KJAPP EN: - I hverdagslivet kan løsningen være en kjapp en bak vaske-maskina mens ungene ser barne-TV, foreslår Beate Alstad, og minner om at rosebelagte silkelaken og vin på sengekanten er høytidslivet. (FOTO: Ava Sol/Unsplash)

så hva med kårene til sexlivet?

- Koronatiden kan være veldig positiv for dem som er par og har det bra, for de får bedre tid til å være sammen, svarer Alstad, og sier hun forventer en babyboom.

- Det er alltid slik under krig og katastrofer. Når tinger tungt, kan sex og intimitet være veldig positivt, sier Alstad.

- Beskytt dere

- Menså var det de single da?

Alstad slår et slag for nettdating, og understreker helse- og omsorgsminister Bent Høies ord om å redusere antall sexpartnere til et minimum.

- Viruset finnes i sæd og avføring, og nettssex er helt ufarlig. Når man har blitt trygg på hverandre kan man ha sex

med seg selv, og den andre på andre siden. Og så er det flott å gå tur ute, og slik bli godt kjent med hverandre.

Det er spesielt viktig å beskytte seg i disse tider. Ikke minst kyssing, som utløser kjærlighetshormonet oxytocin er risikabelt. Alstad nevner kondom og snakker også om slikkelapp og oralsex i et og samme åndedrag.

- Slikkelapper får man kjøpe på nettet, og legges over når man skal ha oralsex, slik at man ikke får direkte kontakt med slimhinnene. Man bør uansett sjekke seg for eventuell smitte, før man inngår et nytt forhold, forklarer hun.

- Man har selv ansvaret

Salget av sexleketøy har eks-

plodert, og Telemark ligger på topp. Alstad synes det er bra telemarkingene har skjont at dette er helt naturlig. Hun legger til at god kommunikasjon og vennskap fremmer god seksualitet. Og understreker;

- Begge parter i et forhold har ansvaret for parsexen, og begge har ansvaret for sin egen seksualitet. Sex er et overskudds-fenomen, og ikke noe man må, bør eller skal. Sex skal være leken i forholdet, og all sex behøver absolutt ikke være i parforholdet. Folk har ulikt behov for sex. Man har ikke ansvar for den andres seksualitet, og skal aldri presse noen til å ha sex med seg, avslutter Alstad.



GRUPPE: Prisvinner Beate Alstad har kunder fra flere kanter av landet. Hun er spesialist i sexologisk rådgivning (NFKS, NACS), familierapeut, spesialist i psykiatrisk sykepleie og veileder. Hun samarbeider også med traumeterapeut Malin Wästlund om et gruppetilbud i Notodden til kvinner som har vært utsatt for seksualisert vold. (FOTO: Privat)

Skled av veien og traff verneverdig telefonstolpe

Utforkjøringen på Ørvella natt til lørdag fikk en momentant slutt. Bilen kjørte nemlig rett inn i en telefonstolpe og knakk den tvert av.

ÅSLAUG BIRGITTE GRÆSVOLD
aaslaug.birgitte.graevold@telen.no

Det var ved 00.30-tiden fredag at politiet meldte at de var på vei til en ulykke på Ørvella øst. Der hadde en bil kjørt av veien og havnet rett i en telefonstolpe.

Både politi og brannvesen var raskt på stedet, og det ble der konstatert at det ikke var noen personskade på fører av bilen.

- Det ser ut som snøfallet og dårlig føre kan ha vært årsaken, sa innsatsleder i Notodden brannvesen, Jhonny Brenna til Telen på ulykkesstedet.

Han fortalte videre at det ikke er strøm i den aktuelle stolpen.



MOMENTANT STOPP: Bilen skled av veien og klistret seg godt fast på telefonstolpen.

- Hele linja av stolper på denne siden av veien er verneverdige telefonlinjer som er eid av

Riksantikvaren.

For at ikke stolpen skulle falle ned, festet Brenna og hans



SIKRET: For at ikke masten skulle falle og skade bilen ytterligere, ble den festet med stropper.

mannskap den med stropper til bilen, før de forlot åstedet.

- Veitrafikksentralen har kalt

ut Mesta, som vil få ansvaret med å sikre lyktstolpen, sa Brenna avslutningsvis til Telen.