

100

steg i minuten. Så fort bör vi gå för att främja hälsan. Det skriver The New York Times, som har tagit del av en ny studie om pro-

menader och hälsa, publicerad i British Journal of Sports Medicine. Att en rask promenad har positiva hälsoeffekter har länge varit känt, men vad som räknas som raskt har inte varit lika självklart. I den nya studien har

man undersökt olika faktorer för att hitta en riktlinje och kommit fram till att 100 steg i minuten gör susen, oavsett ålder och vikt. För personer över 60 år var studien inte lika entydig, där krävdes i vissa fall några extra steg

per minut för att få samma hälsoeffekter, och ibland räckte det med några steg färre. (TT)



Att promenera i en hastighet av 100 steg i minuten ger positiva effekter på hälsan. FOTO: DMITRY BERKUT

LIVSSTIL

Kärleken sköljde

TSUNAMI AV KÄNSLOR. De var gifta och levde med män. Aldrig tidigare hade de sett åt en kvinna. Tills de träffade varandra.

– Det var som en tsunami av känslor, säger Tina Fontler Lundin.

En hand på en axel, en varm blick. Tina Fontler Lundin och Lena Lundin är fortfarande så nykära att de inte riktigt vill släppa varandra, vare sig med blicken eller rent fysiskt.

De bjuder på kaffe på sin soliga altan i södra Stockholm. Här, i ett gammalt soldattorp från 1800-talet, har Tina och Lena äntligen hitta hem.

Men vägen hit var långt ifrån självklar – för någon av dem.

– För mig fanns det inte på kartan att leva med en kvinna. Faktum är att jag troligen var en av Stockholms värsta homofober. I dag kan jag inte förstå hur jag tänkte. Såg jag två lesbiska kvinnor på stan vände jag bort blicken. Jag ryggade tillbaka. Jag ville inte se på dem, säger Lena.

Hon har levt i två äktenskap med män och alltid betraktat sig själv som heterosexuell.

– För mig fanns inga andra alternativ. Tills jag träffade Tina.

Hundintresse

Tina ler. Hennes historia är snarlik. Hon levde med man och fyra barn i en radhusförort. Framtiden var utstakad och hon trivdes med livet, precis som Lena.

– Det var en bra tillvaro, ett vanligt liv. Jag och min man bråkade inte, men det slog heller inga gnistor, säger Tina och håller upp mer kaffe.

Valpen Dexter lägger sig till rätta i skuggan under bordet. Både Tina och Lena är inbitna hundmänniskor och det var faktiskt just hundintresset som förde dem samman. Lena leder kurser i viltspår och en kväll var Tina där med sin hund Väfflan.

De tränade tillsammans med hundarna och Lena och Tina märkte snart att de trivdes i varandras sällskap.

– Jag såg Lena som en härlig människa, någon jag skulle kunna umgås med.

De fortsatte ses under kursens gång, småpratade lite och övade viltspår.

Och det som hände sedan kan

ingen av dem riktigt förklara.

– Det låter som en riktig kioskvältare. Det var väldigt märkligt. Men jag drabbades verkligen av kärleken. Jag minns det så väl. Jag stannade vid ett rödljus på Huddingevägen och fick ett sms. Det var Lena. Hon skrev att jag var rolig. Där och då var det som en blix eller ett bombnedslag eller vad du vill: ”Fan, vad jag känner för den här människan”. Det var helt sjukt, säger Tina.

Bekände färg

Det var en härlig känsla. Men tveeggad. Tina kände inte igen sig själv, kände inte igen sina egna känslor. Dessutom var hon gift sedan 26 år tillbaka, med en man.

– Jag hade aldrig ens tittat åt en kvinna tidigare. Jag gick en vecka som i ett vakuum. Jag åt inte, jag sov inte, jag bara tänkte på Lena.

Hon var tvungen att agera på något sätt. Men hur? Efter mycket vända och många sömlösa nätter beslutade hon sig för att skriva ett sms till Lena. Hon bekände sina känslor och la alla kort på bordet. Lena svarade att hon var smickrad, men inte kände likadant.

Det var, konstigt nog, precis det svar Tina hoppats på.

– Jag blev lättad eftersom jag slapp ta tag i vem jag var och vad jag kände. För mig var det helt okänt mark att bli kär i en kvinna och det skruvade om hela min värld.

”Det var kärlek”

Men Tina och Lena höll ändå kontakten. De skojbråkade via sms om favoritlag i fotboll och förhörde sig flera gånger i veckan om vad den andre gjorde.

– Jag började nog få känslor för Tina, men förstod nog inte att det var kärlekskänslor, säger Lena.

Till slut bestämde de sig för att ses för att ta en öl.

– Vi satt där i flera timmar. Det var fantastiskt. När vi skildes åt gav Tina mig en riktig smackare mitt på munnen. Jag kunde inte värja mig. Halva jag skrek: ”Åh, vad härligt” och andra halvan skrek: ”Åh, nej”.



Lena Lundin (till vänster) blev oväntat kär – i en kvinna. ”Jag har alltid sett mig själv som hetero, men ihop.

Men efter det insåg jag helt enkelt att jag var kär i Tina. Det var som att en rullgardin gått upp, det var kärlek, helt enkelt.

Oro för vänkretsen

Förvirringen var stor, men vägen framåt självklar. Det gick inte att gå tillbaka eller leva som innan. De lämnade sina män. Separationerna var smärtsamma.

– Min exman blev chockad. Han kände till min enorma homofobi och insåg direkt vilken ängest jag hade haft. I mitt huvud var det fullkomlig kaos. Jag var orolig för vad andra skulle tänka, att jag skulle hamna i ett socialt kylskåp

och tappa hela umgängeskretsen, säger Lena.

Men hon hade inte behövt oroa sig. När det nyblivna paret väl kom ut föll de mjukt.

– Ingen har tyckt att det har varit konstigt. Ingen har vänt oss ryggen. I stället har folk gratulerat oss och varit glada för vår skull. Vi verkar ha valt rätt umgänge, säger Tina.

– Min exman kommer jättebra överens med Tina. Vi har delad vårdnad om en av våra tre hundar, så de ses rätt ofta, säger Lena.

Skatta tillsammans

De beskriver den första tiden som en tsunami av känslor. Men vad



VIKTIGT!
”Det viktiga är inte vilket kön man är kär i, det viktiga är kärleken.”

TINA
FONTLER LUNDIN

Forum för psykisk hälsa

Den ideella föreningen Mind, som arbetar för psykisk hälsa, har skapat en digital plattform där människor ska kunna mötas och dela med sig av tankar och funderingar

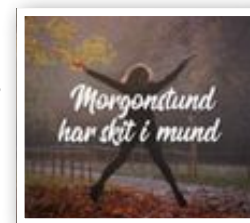
kring livet. Föreningen tycker att vi behöver prata mer om när livet är tufft och har därför tagit fram en lista med tips på hur vi kan bli bättre på att bemöta människor

som har det jobbigt.

1. Var inte rädd för att fråga personen hur den faktiskt mår.
2. Kom inte med råd som "tänk positivt" eller "du måste släppa detta".

3. Lyssna - och berätta att du finns där även om personen drar sig undan.

4. Hjälptill att bena ut problemen. Ha tålmod. (TT)



in som en våg



så drabbades jag verkligen av kärleken". I dag bor hon och Tina Fontler Lundin

FOTO: JESSICA GOW

händer när vågen lägger sig och vardagen smyger sig på? Nu har paret varit tillsammans i nästan tre år, och i mars förra året gifte de sig.

- Jag älskar vardagen med Lena. Vi har så lätt för att prata, så lätt för att skratta. Jag är fortfarande löjligt nyförälskad, säger Tina.

Att leva med en kvinna är annorlunda, enas de båda om.

- Inget är tabu när det gäller kroppen, vi kan skratta åt en ovaxad bikinilinj eller en bilring tillsammans. Vi känner igen oss i varandra. Men den största skillnaden är nog att vi kan vara nära varandra utan att det finns förväntningar på att det ska bli något

mer, säger Lena.

- Jag har varit jättekär i män, men den här kärleken är mer intensiv på något sätt, mer nära, säger Tina.

Trots att de nu lever i en homosexuell relation känner ingen av dem behov att berätta för hela världen eller strida för att förändra synen på samkönade relationer.

- Vi behöver inte manifesteras kärlek. Vi är Lena och Tina och vi är kära. Det är inte politik, säger Lena.

Lena, hur tänker du i dag kring homofobin du kände tidigare?

- När jag i dag hör homofober kan

Så håller de kärleken vid liv



Tina och Lenas bästa tips:

- Tala om varje dag att du älskar din partner. Det är jätteviktigt.
- Var nära. Ta på varandra, stanna upp och kramas.
- Gör spontana utflykter. Köp en macka på macken och gå ut på picknick.
- Lyssna på din partners intresse och visa att du ser intresset. Dela det, även om du inte är superintresserad.
- Våga argumentera och gräla, men välj dina strider.
- Kompromissa.
- Respektera din partners intressen.
- Töj gränser. Skapa gemensamma minnen. Det fogar samman människor.

jag prata med dem, berätta hur jag tänkte förr och var jag är i dag. Jag försöker få dem att se människorna bakom. Kanske kände jag mig hotad, kanske provocerades jag av att kvinnorna levde ett liv jag själv ville leva. Men jag tror inte jag skulle ha blivit kär i någon annan kvinna. Jag är kär i Tina för att hon är människa, inte för att hon är kvinna, säger Lena.

- Det viktiga är inte vilket kön man är kär i, det viktiga är kärleken, säger Tina.

KARIN HEROU



Lena Lundin och Tina Fontler Lundin hittade varandra genom hundintresset. I dag är de gifta och bor tillsammans i ett 1800-talstorp.



"Jag tror inte jag hade blivit kär i någon annan kvinna. Jag är kär i Tina för att hon är människa, inte för att hon är kvinna", säger Lena Lundin (till höger).

Fler kvinnor gifter sig

Av de samkönade relationerna är det fler kvinnor än män som väljer att gifta sig med varandra. År 2009, när den könsneutrala äktenskapslagen trädde i kraft, gifte sig 888 kvinnor och 659 män. Av dem var 431 kvinnor och 430 män redan registrerade partners, som valde att omvalda det till äktenskap. Antalet som ingår samkönade äktenskap har sjunkit sedan toppåret 2009.

Källa: Statistiska Centralbyrån (SCB)

