



:

# Hjärnans tre känslsystem

Hjärnan har tre känslereglerande system som vi oavbrutet rör oss emellan. Dessa system är: **Drivsystemet**, **hotsystemet** och **trygghetssystemet**.

I varje system dominerar vissa hormoner. Systemen reglerar känslor, tankar och beteenden utifrån motiv som varit evolutionärt viktiga för oss.

Hot och drivsystemet hör ihop med sympatiska delen av det autonoma nervsystemet – det som sköter aktivering av olika slag. Trygghetssystemet hör ihop med den parasympatiska delen – det som sköter återhämtning. Sympatikus och parasympatikus är två delar av vårt autonoma nervsystem som styr kroppens ofrivilliga funktioner. Dessa två balanserar varandra för att anpassa kroppens funktioner efter behov.

# Drivsystemet

- I drivsystemet dominerar hormonet dopamin.
- Känslor som visar att du är i detta system är; *intresse, nyfikenhet, entusiasm och engagemang.*
- När drivsystemet är aktiverat märks det på att du utforskar mer, närmar dig och är aktiv mot din omgivning
- Kognitivt är din uppmärksamhet målinriktad och begränsad, mer fokuserad.
- Detta system är aktiverat när vi presterar, löser och hanterar situationer.
- Strävan att lyckas belönas med dopamin i små doser från hjärnans belöningssystem. Belöningarna är kortvariga för att motivera oss att upprepa strävan och vi kan behöva arbeta hårdare för varje gång för att uppleva samma nivå av belöning.
- Drivsystemet är aktivt när vi vill ha något.

Vid sexuell aktivitet som bottnar i fortplantning ger drivsystemet upplevelser av njutning, upphetsning och belöning. Eftersom systemet även handlar om prestige, status och makt kan dessa olika motiv ha komplexa kopplingar till sexuell lust och upphetsning. När vi söker eller bjuder in till sex är drivsystemet aktiverat. Dopamin utsöndras när vi fokuserar på att få och ha sex vilket leder till upphetsning och intensiv njutning, systemet är aktivt fram tills eventuell orgasm. Samtidigt fylls vi av noradrenalin som är ett stresshormon som leder till svettningar, yrsel, andfåddhet och hjärklappning, men i detta fall är det kopplat till sexuell upphetsning och inte stress i dess negativa bemärkelse.

När drivsystemet är aktiverat upplevs ofta sexlust som enkel och spontan. Sexuella svårigheter kopplat till lust kan bero på att systemet är överaktiverat på grund av till exempel krav på prestation och måluppfyllelse, eller underaktiverat på grund av för lite sexuell stimulans.

# Hotsystemet

- I hotsystemet dominerar hormonet *kortisol, adrenalin och noradrenalin*.
- Känslor som visar att du är i detta system är; *ilska, rädsla, ångest, avsmak, skam och skuld*.
- När hotsystemet är aktiverat är du mer *aggressiv, undvikande* eller *undergiven (fight, flight, freeze)*.
- Kognitivt tar du snabba oreflekterade och ibland impulsiva beslut när du är i hotsystemet. All uppmärksamhet riktas mot signaler som innebär fara och en kritisk blick riktas både mot andra och oss själva, vilket ökar oron. Vi känner lättare misstro och tänker negativa tankar om både andra och oss själva.

Vid sexuell aktivitet påverkar hotsystemet sexuell upphetsning, sexuell uppmärksamhet, sexuell funktion och sexuella beteenden. Vid exempelvis prestationsångest aktiveras vårt hotsystem vilket bromsar vårt drivsystem och upphetsning eftersom vår hjärna tolkar att det finns en potentiell risk för skam, avvisande och/eller andra följder vi upplever hotfullt.

När drivsystemet får oss att känna upphetsning samtidigt som hotsystemet bromsar kan vi hamna i ett tillstånd där både gas och broms trycks ner samtidigt och resultatet blir en låsning, något som inte gynnar den sexuella situationen.

## Hotsystemet, fortsättning

När vår kropp producerar kortisol, adrenalin och noradrenalin, alltså stresshormoner minskar blodflödet till könsorgan, vilket ökar risken för minskad sexuell respons (svårt att få stånd eller bli fuktig), vår bäckenbotten blir spänd vid stress vilket kan bidra till att få för tidig utlösning.

Nyckeln ur detta är att förstå hur det hänger ihop, att det inte är vi som gör fel. Det krävs mycket mod att prata om detta och medkänsla mot oss själva. Medkänsla minskar aktiviteten i vårt hotsystem och då slappnar vår hjärna och vårt sexuella system av och öppnar upp för fler kreativa och relationsstärkande sätt att hantera situationen. Den mest framträdande känslan i hotsystemet är skam och både skam och självkritik leder till att vidmakthålla sexuella problem.

Att sexuell hämning aktiveras vid fysisk fara/hot är en värdefull funktion men om denna hämning aktiveras pga inre upplevt hot, till exempel rädsla för avvisande, eller tankar på att inte duga blir det mindre hjälpsamt.

# Trygghetssystemet

- I trygghetssystemet dominerar hormonet *Oxytocin* och *endorfiner*. Det parasympatiska systemet är aktiverat vilket är vårt *lugn och ro* systemet med förmåga till återhämtning från stress.
- Känslor som visar att du är i detta system är; *Glädje, trygghet, tillfredställelse, avslappning och inre lugn*.
- När trygghetssystemet är aktiverat är du *vänlig, omsorgsfull och social*.
- Kognitivt har du förmåga att *reflektera* i detta system, du är *inte dömande*, utan har en *öppen uppmärksamhet* gentemot dig själv och din omgivning.
- Trygghetssystemet aktiveras när vi får stöd, uppskattning och omsorg från exempelvis vår partner, omgivning, närstående.
- När trygghetssystemet är underaktiverat, blir känslor av stress, osäkerhet och prestationsångest lätt en konsekvens. Detta står i vägen för lust och avslappning.

Trygghetssystemet och det parasympatiska nervsystemet är i hög grad involverat i den sexuella responsen. När vi är avslappnade frigörs inte bara Oxytocin och endorfiner de ökar också blodflödet till våra genitalier, vilket exempelvis behövs vid erektion av både penis och klitoris.

Oxytocin som frigörs optimerar en känsla av samhörighet, anknytning och bindning till en annan person. Känslor av värme, närhet och emotionell kontakt aktiverar vårt trygghetssystem och vår sexlust.

## Driv-/ Utforskningsystemet



## Trygghetssystemet



## Hot- och skyddssystemet



**Ungdomsmottagning**  
**Västra Götaland**

[www.vgregion.se/ungdomsmottagning](http://www.vgregion.se/ungdomsmottagning)

