



:

# Våra lustsystem

## Patientmaterial

**– varför kroppen ibland reagerar utan att vi vill det**

Kroppen har två olika system som styr sexuella reaktioner:

Lustsystemet – hjärnans sexuella system och  
Reflexsystemet – kroppens automatiska reaktioner

## 1. Lustsystemet – hjärnans sexuella system

Det här systemet styrs av hjärnan och är kopplat till våra tankar, känslor och vilja. Det aktiveras när vi känner oss trygga, nyfikna eller attraherade. Det handlar om medveten sexuell lust och njutning, och är en del av frivillig och samtyckande sexualitet.

När det här systemet är igång kan vi känna oss upphetsade, välja att ha sex och njuta av det. Det är här vi väljer att gå in i en sexuell situation.

## 2. Reflexsystemet – kroppens automatiska reaktioner

Det här systemet sitter i ryggmärgen och styr kroppens omedvetna och automatiska reaktioner. Det reagerar inte på vad vi känner eller vill, utan på fysisk beröring eller stark stress.

Det kan till exempel leda till:

- Erektion
- Lubrikation (fuktighet)
- Utlösning
- Orgasm

Det här kan hända även vid skräck, hot eller våld, som vid ett sexuellt övergrepp. Det är kroppens reflexer – inte ett tecken på njutning eller samtycke.

Sammanfattning:

Vi har alltså ett lustsystem i hjärnan som styrs av vilja och känslor – och ett reflexsystem i ryggmärgen som styrs av kroppens nervsignaler. Det är viktigt att förstå skillnaden, särskilt när man bearbetar svåra erfarenheter. Fysiska reaktioner säger inget om vad man kände eller ville.

**Ungdomsmottagning**

**Västra Götaland**

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

