



Sexlust - Utforska gas och broms

Man kan tänka att det finns saker som fungerar som en **gas** för lusten och saker som fungerar som en **broms**.

Gas = sådant som kan väcka eller öka lust.

Broms = sådant som kan minska lust eller göra att den försvinner.

Alla människor har olika gasar och bromsar. Det finns inga rätt eller fel svar. Om du vill förstå mer om din lust kan du fundera på:

- Vad brukar öka min lust?
- Vad brukar minska min lust?

Finns det något jag skulle vilja ändra?

Utforska din gas

Minnen och fantasier som känns bra

Har du något minne som känns härligt att tänka på?

Fundera på: Vad var det som gjorde stunden bra? Hur kändes det i kroppen? Kommer du ihåg några ljud, dofter eller andra detaljer?

Om du inte har något särskilt minne kan du tänka på en situation som du tror skulle kännas spännande eller mysig.

Vad väcker lust hos mig?

Lust kan väckas på många olika sätt.

Kanske känner du lust när:

- någon lyssnar på dig
- du känner dig omtyckt eller sedd
- du känner dig trygg
- du tänker på någon
- du ser, hör eller läser något som väcker känslor

Fundera på: Vad brukar väcka lust eller nyfikenhet hos mig?

Vad tycker jag om?

Alla tycker om olika saker.

Fundera på: Vad känns bra för mig? Tycker jag om närhet, kyssar eller beröring? Tycker jag om att utforska min kropp själv?

Finns det något jag är nyfiken på?

Du behöver inte ha alla svar nu.

Vilken miljö fungerar bäst för mig?

Omgivningen kan påverka lusten.

Fundera på: Vill jag vara ensam eller tillsammans med någon?

Vill jag ha lugn och ro? Spelar ljus, musik eller dofter någon roll för mig? Känner jag mig mer avslappnad när det är städat eller när det är spontant?

Hur känns lust i min kropp?

Lusten kan kännas olika för olika personer.

Fundera på: Hur brukar min kropp reagera när jag känner lust?

Känner jag värme, pirr eller spänning? Vilka saker tycker jag om med min kropp?

Utforska din broms

Finns det tankar eller minnen som påverkar min lust?

Ibland kan tankar och känslor göra det svårt att känna lust.

Fundera på:

- Finns det något som oroar mig?
- Finns det minnen som känns jobbiga?
- Är det vissa situationer som gör mig stressad eller ledsen?

Vad får lusten att försvinna?

Ibland kan lusten dyka upp och sedan försvinna.

Fundera på:

- Vad brukar hända då?
- Är det något någon gör eller säger?
- Känner jag mig stressad, pressad eller obekväm?

Känns det som jag vill?

Fundera på:

- Gör jag saker som känns bra för mig?
- Kan jag säga ja och nej till det jag vill eller inte vill?
- Känner jag mig trygg med personen eller personerna jag är med?

Finns det något i omgivningen som stör?

Lusten kan påverkas av sådant som händer runt omkring.

Fundera på:

- Störs jag av ljud, lukter eller andra personer?
- Är jag stressad över skolan, jobbet eller något annat?

Finns det något som gör det svårt att slappna av?

Min egen situation

Vad hände?

Vad tänkte jag?

Vad kände jag?

Hur kändes det i kroppen?

Vad gjorde jag?

Vad var min gas eller broms?

Vad skulle kunna hjälpa mig nästa gång?

Ungdomsmottagning
Västra Götaland
www.vgregion.se/ungdomsmottagning

