

Ta hand om din LUST

– Hitta tillbaka till glädjen



Denna skrift handlar om lust och sexualitet. Det är inte alltid lätt att prata om sexualitet och hur den ibland, på olika sätt, kan påverkas av vulvasmärta. Syftet med skriften är att minska eventuell negativ påverkan så mycket som möjligt samt ge dig möjlighet att återfinna din lust och glädje med sexualiteten. Läs gärna texten tillsammans med eventuell partner och diskutera innehållet. Det är vår förhoppning att den ska kunna vara till nytta för dig och er.

Vulvateamet

Lusten har bara gått och gömt sig.

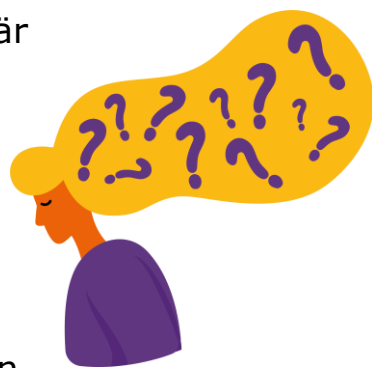
Sexualitet är en del av vår hälsa men kan ha olika betydelse för olika människor. Lusten väcks ibland lätt, ibland trögt och får olika uttryck. Grundläggande sexualfunktioner som lust, upphetsning och orgasm är dock gemensamma.

Först lite fakta

Lust uppkommer genom intryck från våra fem sinnen; syn, hörsel, smak, lukt och beröring. Den förstärks av känslomässig närhet. Lusten har sitt centrum i hjärnan, i den del som kallas amygdala. Med hjälp av speciella undersökningskameror kan man se hur områden i amygdala aktiveras vid sexuell stimulering. Från hjärnan utgår signaler som leder till ökat blodflöde i könsorganet, fuktighet (lubrikation) för kvinnor samt svullnad av klitoris och de inre blygdläpparna, och erektion av penis för män. Kvinnor har alltså en motsvarighet till en erigerad penis, men den är inte lika synligt. När dessa reaktioner når medvetandet förstärks lusten och upphetsningen. Precis som det manliga ståendet är den kvinnliga responsen en förutsättning för insläppande samlag.

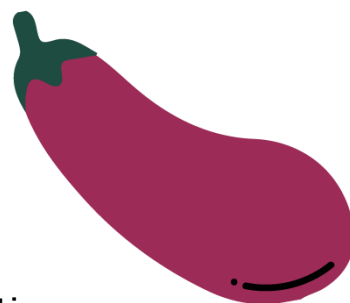
Men, i anslutning till aktiveringen av amygdala sker även en aktivitet i frontalloben som kan liknas vid en kontrollampa som tänds.

Om frontalloben aktiveras, dvs om kontrollampan lyser starkt, hämmas amygdala och reaktionen i könsorganen påverkas.



Vad får då "kontrollampan" att lysa? Ja, det kan vara fel tid, fel plats, fel partner, men även oro, rädsla för smärta, depression, relationsproblem och tidigare negativa erfarenheter av sex är vanligt. Vissa typer av sjukdomar och läkemedel kan också hämma lustprocessen. Ibland lyser "kontrollampan" så starkt att lusten och reaktionen i könsorganen inte når medvetandet alls trots att man med olika mätmetoder kan registrera dessa i hjärnan. "Jag har helt tappat lusten" är då ett vanligt uttryck.

Å andra sidan om upphetsningsfasen och reaktionen i könsorganen *inte* störs och blir medveten, förstärks istället lusten och det utvecklas en cirkeleffekt som leder till en alltmer stegrad upphetsning. Utan störning går den oftast över i den tredje fasen som är orgasmen. Orgasmen uppnås för de flesta kvinnor genom stimulans av klitoris eller vaginalväggen, eller båda. Inte alla sexuella möten leder till orgasm, men kan ändå ge stor njutning och en positiv upplevelse.



Av våra könshormoner anses testosteronet spela störst roll för lustens uppkomst.

Även östrogenet har en roll i den genitala reaktionen.

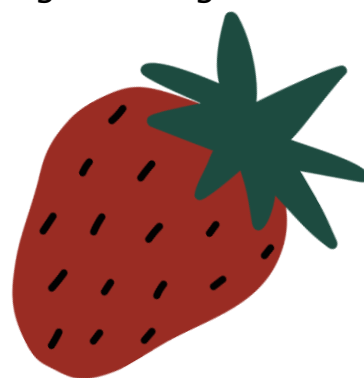
Kvinnor producerar en liten mängd testosteron och män producerar mer. Vad gäller östrogen är det kvinnor som producerar mer än män. Förenklat beskrivet så gör testosteron att vi kommer på idén att ha sex, östrogen ger förmågan.



Har du lust att ha lust?

Om svaret är Ja så kan kanske några av dessa råd vara till hjälp:

- ❖ Försök återkalla ur minnet starkt positiva sexuella upplevelser ur ditt förflutna. Gå igenom upplevelsen steg för steg och försök minnas hur det kändes att ha lust.
- ❖ Tillåt din kropp att njuta. Merparten av din kropp är frisk, låt den få njuta också av icke sexuell beröring. Beröring utlöser produktion av kroppseget hormon – oxytocin – som ger dig välbefinnande.
- ❖ Hitta dina erogena zoner, det vill säga de områden på kroppen som ger mest njutning när de smeks. Armveck, knäveck, insida lår och nacke kan vara exempel på sådana områden. Om du har obehag eller smärta vid smekning av ditt underliv så undvik detta.
- ❖ Låt din partner smeka dig utan att det måste leda till sex. Du kan då bättre koncentrera dig på upplevelse av beröring. Bli din partner upphetsad, så se inte det som ett krav på sex utan som ett tecken på att du är sexuell attraktiv och väcker din partners lust.
- ❖ Lever du utan partner, berör dig själv. Du kan också unna dig till exempel massage och annan kroppslig beröring och aktivitet som ger njutning.



Ungdomsmottagning
Västra Götaland

www.vgregion.se/ungdomsmottagning



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN