



LILLA LUST-TESTET



Lilla Lust-testet

Välkommen till Lilla Lusttestet!

"Är jag kåt nu?"

"Hoppas det går snabbt så att jag hinner med jobbet sen"

"Nu har vi inte haft sex på två veckor så nu får jag ställa upp"

Känner du igen dig?

På Sexologkliniken får vi ofta frågor kring sexlust. En av de absolut vanligaste är **"Varför har jag låg sexlust?"**. Sexlust är något av det mest komplexa som finns och därför finns det inga enkla svar. Om du vill ha mer lust är det dock viktigt att först försöka förstå varför du inte längre känner för att ha sex – på så sätt kan du arbeta med det som blockerar lusten, och få mer lust.

Lilla Lust-testet är framtaget i precis det syftet – testet hjälper dig att utreda vad din låga sexlust kan bero på och ger dig därmed en fingervisning kring vilka faktorer du kan jobba med för att känna den där härliga lusten igen (eller kanske för första gången!).

Testet är uppdelat i fyra steg, med fem olika kategorier av faktorer som är kända lustpåverkare. Kategorierna är:

- biologiska och medicinska faktorer
- psykologiska faktorer
- relationella faktorer
- miljöfaktorer
- kulturella faktorer

Som du säkert kommer att märka går många av faktorerna in i varandra, och därför kan ett påstående under till exempel 'biologiska faktorer' kännas som att det borde ingå i 'psykologiska faktorer' också. Vi har valt att dela upp alla påståenden i olika kategorier just för att visa hur komplicerad sexlust är och hur många olika typer av faktorer som den beror på och påverkas av.

Lilla Lust-testet

Instruktioner - hur du fyller i testet på en skärm eller utskrivet

1

Börja med att gå igenom påståendena under varje kategori. Bredvid varje påstående markerar du första rutan om du tycker att påståendet stämmer in på dig – oavsett hur lite eller mycket du tycker att det stämmer in på dig och din sexlust.

Så här:

☒ ☐ × ☐ = ☐

Påståendena är inte heltäckande, utan består av de vanligaste orsakerna enligt forskning och samtals erfarenhet. Det här betyder att du kan sakna något som du själv tycker påverkar din sexlust negativt. Skriv gärna egna faktorer på de tomma raderna i slutet av varje kategori, och kryssa sedan för bredvid påståendet. Efter att ha gjort det här får du en första bild av vilka faktorer som möjligtvis påverkar din lust negativt. Kanske har du bara fyllt i några stycken, kryssat i många, eller kanske är de ikryssade rutorna koncentrerade till en specifik grupp av faktorer. Inget är rätt eller fel!

2

Nu ska du skatta intensiteten i de påståenden du har kryssat i. Intensiteten betyder helt enkelt hur väl du upplever att påståendet gäller för dig. Skattningen görs mellan 1-10, där 1 är väldigt låg intensitet, och 10 är så intensivt det kan bli. Till exempel om du bara känner dig lite mer stressad än vanligt kanske du skattar en 3:a, medan om du känner att du är extremt stressad kanske du skattar en 9:a.

Så här:

☒ ☐ 9 × ☐ = ☐

I det här steget blir det kanske ännu lite tydligare för dig vilka faktorer som spelar störst roll för din sexlust. Om exempelvis bara en enstaka faktor av fem faktorer, har en hög siffra, är det troligtvis en viktig faktor för dig att se över.

Lilla Lust-testet

3

Nu ska du skatta hur mycket du bedömer att de olika faktorerna påverkar din lust på en skala från 0-10, där 0 är ingen påverkan alls, och 10 är väldigt stor påverkan. Till exempel kanske du just nu är väldigt stressad och har satt en 9:a på stress, men du känner inte att stress är någonting som påverkar din lust, och sätter därför en nolla på påverkan.

Så här:

$$\boxed{\checkmark} \quad \boxed{9} \times \boxed{0} = \boxed{}$$

Ser det ut så här bedömer du alltså att du är väldigt stressad, men att stressen inte är en faktor som påverkar din lust, och därmed inte något du behöver jobba med just i det här sammanhanget.

Nu ska du multiplicera intensiteten gånger påverkan, exempelvis: $9 \times 0 = 0$. När du har multiplicerat alla faktorer som du har kryssat för kommer du att ha siffror mellan 0-100 bredvid varje påstående som du har kryssat i. Klart!

Så här:

$$\boxed{\checkmark} \quad \boxed{9} \times \boxed{0} = \boxed{0}$$

Lilla Lust-testet

Hur du tolkar dina resultat

I de här tre stegen har du fått definiera vilka av påståendena du känner igen dig i, skattat intensiteten i de olika påståendena, och rätt ut vilka av faktorerna som faktiskt spelar roll för din låga sexlust. Du har nu sannolikt flera skattningar mellan 0-100 bredvid de olika påståendena. De här siffrorna ger dig en ännu tydligare bild av vilka faktorer du själv tror spelar stor roll för din sexlust. De faktorer med högst värde är sannolikt de du skulle kunna börja jobba med i syfte att öka din sexlust.

Dina resultat kan alltså se ut så här:

Jag känner mig mer trött än vanligt

☒ 9 × 0 = 0

Jag har sex med min partner för att inte göra partnern besviken/ledsen/arg

☒ 6 × 6 = 36

Jag känner mig mindre kvinnlig/mindre manlig utan sexlust

☒ 2 × 7 = 14

Ovanstående resultat pekar på att ett av påståendena påverkar lusten avsevärt mer än de andra, nämligen "Jag har sex med min partner för att inte göra partnern besviken/ledsen/arg". Det tyder kanske på att det är något i er kommunikation som har blivit fel, eller att ni skulle behöva prata om hur ni ska hantera att den ena blir besviken och den andra känner press. Båda har rätt till sina känslor, men kanske behöver hjälp med att hantera dem.

För vidare hjälp med sexlusten och hur du kan öka din låga sexlust kan du gå med i Sexologkliniken online-kurs, Lust-lyftet – en kurs som hjälper dig förstå och återfå din sexlust. Kursen är till för alla personer, oavsett relationsstatus, som upplever problem med sin sexlust. Mer information om den kommer du att få i din mejl-inkorg efter att du har laddat ner det här testet. Om du vill veta mer om kursen kan du också besöka vår hemsida på www.lustlyftet.se.

Lilla Lust-testet

Att tänka på

Oavsett vilket resultat lust-testet leder till är det viktigt att veta att resultatet **inte leder till en diagnos** eller är något som står skrivet i sten. Om du inte håller med om resultatet är det också helt okej. Till syvende och sist är det du själv som vet vad som stämmer bäst för dig, testet är en hjälpreda i den utforskande processen. Om du inte vill arbeta med din sexlust är det också okej. Det finns ingen "normal" lustnivå som du borde nå upp till – oavsett om du är i en relation eller inte.

Om du vill ha hjälp med din sexlust kan du också söka hos en sexolog. På Sexologkliniken erbjuder vi samtal för enskilda och par som upplever svårigheter med sex och relationer. Läs mer på hemsidan: www.sexologkliniken.com

Lilla Lust-testet

Biologiska och medicinska faktorer

	Ja	Intensitet	Lust- påverkan	Summa
Jag använder ett hormonellt preventivmedel	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
Jag medicinerar med SSRI-preparat/annan medicin som kan ha påverkan på min sexlust och upphetsningsförmåga	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
Jag har diabetes, problem med sköldkörteln eller annan sjukdom som kan ha påverkan på min sexlust och upphetsningsförmåga	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
Jag har en depression och/eller ångestproblematik	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
Jag är i klimakteriet	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
Jag känner mig mer trött än vanligt	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
Jag har ont i kroppen	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
Jag dricker ofta alkohol/använder narkotika	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
	☐	☐	☐ × ☐	= ☐
	☐	☐	☐ × ☐	= ☐

Lilla Lust-testet

Psykologiska faktorer

	Ja	Intensitet	Lust- påverkan	Summa
Jag känner mig mer stressad än vanligt	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag är nedstämd och orkeslös generellt i livet	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag känner mig mindre attraktiv/oattraktiv	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag har tidigare sexuella erfarenheter i bagaget som påverkar min sexualitet negativt, exempelvis sexuella övergrepp	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag håller alltid räkningen på när vi senast hade sex och blir stressad om det går längre tid än vanligt	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag känner skam kring sex eller min sexualitet	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag är inte närvarande under sex utan ligger och tänker på annat	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag vet inte riktigt vad jag tänder på eller hur jag vill att sex ska vara	☐	☐	× ☐	= ☐
Jag känner mig osäker kring min sexuella läggning och/eller könsidentitet	☐	☐	× ☐	= ☐
	☐	☐	× ☐	= ☐
	☐	☐	× ☐	= ☐

Lilla Lust-testet

Relationella faktorer

	Ja	Intensitet	Lust- påverkan	Summa
Jag och min partner är mer irriterade på varandra än vanligt				
Jag och min partner har slutat att röra vid varandra på ett kärleksfullt vis, exempelvis genom kramar, närhet i soffan/sängen				
Jag och min partner har aldrig någon kvalitetstid tillsammans				
Min partners försök till sex känns pressande/stressande för mig				
Min partner reagerar inte/reagerar negativt på mina initiativ till sex				
Jag känner inte mig längre attraherad av min partner				
Jag/min partner tittar i mobilen hela tiden när vi umgås				
Jag har sex med personer för att inte göra dem besvikna/ledsna/arga				
Det sex jag har (om jag har sex) känns inte särskilt roligt/spännande/skönt				

Lilla Lust-testet

Miljöfaktorer

Ja Intensitet Lust-
 påverkan Summa

Det är för kallt/varmt där jag bor för att jag ska känna mig bekväm med att ha sex/under sex

× =

Platser jag brukar ha sex på är inte inbjudande på ett estetiskt plan, exempelvis är platserna kaotiska

× =

Det är lyhört där jag bor vilket gör mig självmedveten under sex/vid tanken på att ha sex

× =

Det är tråkigt att ha sex i samma miljö varje gång

× =

Jag har barn som sover i samma säng eller sovrum/kommer in på natten

× =

× =

× =

× =

× =

Lilla Lust-testet

Kulturella faktorer

Ja Intensitet Lust-
 påverkan Summa

Jag känner mig onormal för att jag inte vill ha sex oftare

× =

Jag känner mig mindre kvinnlig/mindre manlig utan sexlust

× =

Jag har eller har haft sexuella fantasier eller önskemål som inte har känts okej att tända på enligt samhällets normer och/eller mig själv

× =

Sex var något tabubelagt eller fult under uppväxten, antingen hemma, i skolan eller i min umgängeskrets

× =

Jag jämför mitt sexliv med det jag ser på tv eller film

× =

× =

× =

× =

× =

Lilla Lust-testet

Om du känner att det är svårt att veta hur du ska jobba vidare med din lust efter testet, eller bara vill ha mer hjälp med att förstå och öka din sexlust – då är **Lust-lyftet** rätt för dig. Lust-lyftet är en onlinekurs för personer med låg sexlust och den bygger på sexologisk vetenskap och psykoterapeutiska metoder. Kursen lär dig hur sexlust funkar på riktigt och ger dig de verktyg och hjälpredor du behöver för att ta dig vidare – oavsett om du gör det själv eller tillsammans med en partner.

Så här säger några tidigare kursdeltagare om Lust-lyftet:

"Din kurs har varit revolutionerande! De senaste fem åren har kantats av privata KBT-terapeuter, dynamisk psykoterapi, psykologer, sexolog, de flesta naturpreparat man kan tänka sig, och antidepressiva... men din kurs har varit det som verkligen gjort skillnad. Nu har det verkligen börjat hända positiva förändringar, helt underbart att kunna uppleva sex lika intensivt och vackert som innan. Du har givit mig livet tillbaka, kram 

"Lars", 46 år

"Vi är så himla nöjda med kursen, det har känts tryggt och inspirerande att få ledas av Leigh och smidigt att göra det på internet när det passat oss. Vi har kommit närmare varandra och fått en djupare kommunikation och förståelse för varandra. Vi har vågat prata om saker som vi kanske aldrig skulle vågat innan. Massor av bra tips och övningar som vi kommer fortsätta med!"

"Mikaela och Sebastian" 31 och 35 år

"Det känns som att vi kommit varann mycket närmre nu. Jag som tidigare inte känt ork eller lust eller att vi ens haft tid till sex, nu är det en aktivitet som vi tar tag i direkt när vi nattat vårt barn. Och fysisk intimitet med maken känns numera bara trevligt och efterlängtat och inte stressande som det gjorde förut, för att jag "inte ville uppmuntra" till sex då jag själv inte var sugen på sex alls. Och maken har väl alltid varit snygg, men nu när jag tittar på honom tycker jag att han är superhet och hur sexig som helst!"

"Lisa" 35 år