

Od diagnozy do łóżka: ADHD i intymność – trudności seksualne osób dorosłych odkrywane podczas diagnozy

Hubert Oręziak

HUBERT OREŹIAK



Prezentacja do pobrania

[hubertoreziak.pl/PLIKI/ADHD i intymnosc, SEKSUOLOGIA 2025, Oreziak.pdf](http://hubertoreziak.pl/PLIKI/ADHD_i_intymnosc_SEKSUOLOGIA_2025_Oreziak.pdf)



HUBERT OREŹIAK

Wprowadzenie

HUBERT OREŹIAK

ADHD w skrócie

uwaga

impulsywność

nadpobudliwość

- psycho-
- -ruchowa

HUBERT OREŹZIAK

Diagnoza ADHD w dorosłości

brak standardów

sam psychiatra

zespół: psycholog + psychiatra

HUBERT OREŹIAK

Diagnoza ADHD w dorosłości

brak standardów

sam psychiatra

zespół: psycholog + psychiatra

potwierdzenie objawów w dzieciństwie (przed 12. rokiem życia) i w dorosłości

diagnoza różnicowa

HUBERT OREŹZIAK

DISCLAIMER

**NIE każda osoba z ADHD „tak ma” –
każdy jest inny i inaczej doświadcza
swojej neuroAtypowości oraz
seksualności**

HUBERT OREŹZIAK

Objawy

HUBERT OREŹIAK

Jak ADHD wpływa na życie seksualne?

poprzez wpływ na relację

bezpośrednio na sferę seksualną:

- przed stosunkiem (m.in. przygotowanie się do stosunku)
- inicjowanie
- w trakcie
- po akcie (m.in. poczucie niezadowolenia z siebie)

A1 – czyli, jakie nieuważne błędy można popełnić?

błędne zapisanie

- kontaktu do drugiej osoby
- terminu randki
- i jej miejsca

pomylenie tabletek

A2 – czyli, czemu tak długo trzeba się skupiać?

**trudność z utrzymaniem uwagi w trakcie stosunku,
czyli, dlaczego myślę o wszystkim innym niż seks?**

hiperfokus – i zamiast zaplanowanego stosunku...

HUBERT OREŹIAK

A3 – czyli, czemu tak trudno słuchać drugiej osoby?

na randce

w trakcie planowania czasu wspólnego, stosunku

w trakcie aktu

po stosunku

A4 – czyli o ustaleniach, których jakby nie było...

rzeczy do wykonania przed aktem

zadbanie o przygotowanie wszystkiego do stosunku

HUBERT OREŹZIAK

A5 – organizacja czy dezorganizacja?

spóźnić się można na randkę...

- czy na zaplanowany stosunek

bałagan, który może zniszczyć atmosferę

- albo zbytne dbanie o porządek – i w efekcie braku czasu, siły

zaplanowana randka...

a w tym samym czasie ważny call z pracy. . .

trudno może być wygospodarować:

- czas
- miejsce
- przestrzeń
- atmosferę

A7 – czyli, co ważnego można zgubić?

numer telefonu do drugiej osoby

środki antykoncepcyjne

zabawki erotyczne

klucze do mieszkania...

HUBERT OREŹZIAK

A8 – czyli rozproszyć może dosłownie wszystko...

w trakcie umawiania się

w trakcie inicjacji

w trakcie stosunku

**bodźcami zewnętrznymi
własnymi myślami**

A9 – czyli wszystko, o czym można zapomnieć...

randce

zaplanowanym zbliżeniu

kupieniu/wzięciu prezerwatyw

regularnym przyjmowaniu antykoncepcji hormonalnej

wizycie u lekarza/badaniach

umyciu się

A9 – czyli wszystko, o czym można zapomnieć...

randce

zaplanowanym zbliżeniu

kupieniu/wzięciu prezerwatyw

regularnym przyjmowaniu antykoncepcji hormonalnej

wizycie u lekarza/badaniach

umyciu się

nastawieniu psychicznym

czy nawet... ubraniu się

H/I 3 – czyli ADHDowy niepokój

z jednej strony brak ochoty na seks...

... a z drugiej seks jako metoda radzenia sobie (*coping*) z tym rodzajem napięcia

HUBERT OREŹIAK

H/I 5 – czyli, motorek w tyłku

czyli może być trudno nadążyć nad osobą z ADHD...

- aby umówić się na randkę, spotkanie
- aby doszło do stosunku

HUBERT OREŹZIAK

H/I 6 – czyli backstory do backstory

zagadanie drugiej osoby w trakcie stosunku

HUBERT OREŹIAK

H/I 7 – czyli, co impulsywnie można „palnąć”

umawiając się na randkę

w trakcie randki

inicjując stosunek

w trakcie stosunku

po akcie

HUBERT OREŹZIAK

H/I 8 – czyli, czemu tak długo trzeba czekać?

na randkę

na sam akt seksualny

na stosunek penetracyjny

na orgazm drugiej osoby...

... czy na swój

Co jeszcze możemy usłyszeć?

poszukiwanie nowych, często silnych bodźców

znudzenie

- osobą partnerską
- określonym rodzajem seksu
- określoną pozycją, aktywnością w trakcie danego stosunku

Co jeszcze warto uwzględnić?

**autyzm, jako ważny moderator,
który potrafi zmienić wszystko**

HUBERT OREŹIAK

Skutki w trakcie stosunku

opóźniona erekcja

utrzymanie erekcji

opóźniony wytrysk

przedwczesny wytrysk

zaburzenia orgazmu

znudzenie

HUBERT OREŹZIAK

Skutki długoterminowe

niezadowolenie z siebie jako kochanka/kochanki

poczucie zawrozenia drugiej osoby

„coś ze mną jest nie tak”

spadek poczucia własnej wartości

spadek poczucia własnej atrakcyjności

Rekomendacje

HUBERT OREŹIAK

W procesie diagnozy (1/2)

nie krytykowanie

jasna informacja zwrotna – z czego mogą wynikać poszczególne trudności

rozważenie wdrożenia farmakoterapii w tym obszarze życia

W procesie diagnozy (2/2)

różnicowanie:

- co jest objawem ADHD
- co jest objawem ASD
- co jest objawem innych zaburzeń/trudności

zwrócenie uwagi na mity, np.:

- RSD
- hiperfokus na osoby

We wsparciu (1/2)

wyrozumiałość, samowybaczenie
(ang. *self-compassion*)

zrozumienie:

- co jest objawem
- z czego wynika

czas trwania sesji

większa dyrektywność – koniecznie zakontraktowana!

HUBERT OREŹIAK

We wsparciu (2/2)

nad objawami ADHD:

- wypracowywanie strategii radzenia sobie:
 - adaptacyjne
 - bezpieczne
 - akceptowalne przez wszystkie osoby
 - uwzględniające:
 - koszty wdrożenia danej strategii (poznawcze, emocjonalne, czasowe itp.)
- **NIE** poszukujemy psychodynamicznych interpretacji objawów ADHD!

Pytania



HUBERT OREŹIAK

A w przypadku pytań po konferencji...



Hubert Oreziak

608 765 668

kontakt@hubertoreziak.pl

<https://hubertoreziak.pl/>

<https://www.instagram.com/hubertoreziakpl/>

<https://www.linkedin.com/in/hubert-or%C4%99ziak/>

 **ZnanyLekarz**



HUBERT OREZIAK