

[текст]

СДВГ + секс: с чего начать

1. [Как понять, есть ли у меня СДВГ](#)
2. [Как СДВГ может влиять на секс](#)
3. [Какие сексуальные трудности есть у меня сейчас](#)
4. [Где искать причины](#)
5. [Что можно попробовать самой](#)
6. [Когда идти к специалисту](#)
7. [Для партнера](#)
8. [Как попасть на разбор к Поле](#)

Этот текст для вас, если:

- ⦿ в начале отношений желание было сильным, а потом стало скучно
- ⦿ вы отвлекаетесь во время близости
- ⦿ вы хотите секса в голове, но не можете начать
- ⦿ вы любите партнера, но часто не хотите секса
- ⦿ вам страшно проявлять инициативу
- ⦿ отказ партнера ощущается слишком болезненно
- ⦿ вам сложно сказать, чего вы хотите
- ⦿ вам то очень нужен секс, то вообще не нужен
- ⦿ вас могут бесить запахи, звуки, прикосновения, свет, простыни
- ⦿ секс стал обязанностью
- ⦿ после близости хочется, чтобы вас не трогали
- ⦿ у вас есть СДВГ, подозрение на СДВГ или опыт «мне обычные советы про секс не подходят».

1. Как понять, есть ли у меня СДВГ

Если у вас уже есть поставленный диагноз, этот блок можно пропустить.

Для самодиагностики СДВГ [пройдите тест ASRS v1.1](#). Это один из самых известных скринингов для взрослых. В нем 18 вопросов. Он не дает диагноз, но показывает, стоит ли обратиться за диагнозом к психиатру.

Кроме теста для СДВГ важно смотреть:

- ⌚ есть ли признаки с детства,
- ⌚ мешают ли они в жизни сейчас,
- ⌚ проявляются ли они в нескольких сферах, например, работа, отношения, учеба, деньги
- ⌚ нельзя ли их объяснить, например, депрессией, тревогой, выгоранием, травмой или другой причиной
- ⌚ есть какие-то дополнительные состояния, например, аутизм, тревожное расстройство, пограничное расстройство.

Все эти особенности можно разобрать с психиатром.

2. Как СДВГ может влиять на секс

1. Внимание

При СДВГ внимание может улетать даже во время приятных вещей. В сексе это может выглядеть так:

- 🌀 я думаю о делах
- 🌀 замечая звук, запах, складку простыни
- 🌀 начинаю анализировать, как выгляжу
- 🌀 выпадаю из ощущений
- 🌀 теряю возбуждение
- 🌀 раздражаюсь на себя: «ну почему я не могу просто быть здесь».

Можно подумать, что проблема в партнере или в пропавшем желании. Но на самом деле это может быть особенность внимания.

2. Переключение

СДВГ часто мешает переключаться между состояниями. Из работы — в отдых. Из быта — в тело. Из родительской роли — в партнерскую. Из «я решаю задачи» — в «я чувствую удовольствие».

В сексе это может звучать так:

- 🌀 Я вроде хочу, но не могу начать.
- 🌀 Мне надо много времени, чтобы войти в состояние.
- 🌀 Если меня позвали резко, я раздражаюсь.
- 🌀 Я не успеваю перестроиться.

3. Новизна и скука

СДВГ связан с дофаминовой регуляцией. Поэтому новизна, интерес и стимуляция сильно влияют на вовлеченность. В начале отношений секс может быть ярким, потому что все новое. Потом сценарий становится знакомым и мозг как будто перестает реагировать.

Это не всегда значит: «Я разлюбила». Это может быть так: моей нервной системе нужна новизна, игра, вариативность или другой способ включения.

4. Эмоциональная регуляция

СДВГ часто связан с сильными эмоциональными реакциями. В сексе и отношениях это может проявляться так:

- 🌀 отказ ощущается как отвержение
- 🌀 неловкость переживается как стыд
- 🌀 разговор быстро превращается в слезы или защиту

- ⦿ критика воспринимается очень болезненно
- ⦿ после ссоры желание резко пропадает
- ⦿ одна фраза партнера может надолго выбить.

5. Импульсивность

Импульсивность может быть разной — не только делать рискованные вещи, а еще:

- ⦿ быстро согласилась, потом поняла, что не хочу
- ⦿ резко начала, потом перегрузилась
- ⦿ сказала что-то в конфликте и стало хуже
- ⦿ хочу немедленно, а если не сейчас — всё пропало
- ⦿ сложно выдерживать паузу между желанием и действием.

6. Сенсорика

У людей с СДВГ есть сенсорные особенности. Иногда они идут вместе с аутичными чертами. В сексе это может быть очень заметно:

- ⦿ запах партнера сегодня бесит, хотя вчера было нормально
- ⦿ слюна, пот, ткань, волосы, звук дыхания перегружают
- ⦿ свет слишком яркий
- ⦿ прикосновения слишком интенсивные
- ⦿ после дня с большим количеством стимулов тело не хочет еще одного контакта.

7. Стыд и самооценка

Когда обычные советы не работают, человек часто делает вывод: «Со мной что-то не так». Особенно если ему говорят:

- ⦿ просто расслабься
- ⦿ просто поговори
- ⦿ просто начни
- ⦿ просто выделите время
- ⦿ просто будь сексуальнее
- ⦿ просто не думай.

Но при СДВГ «просто» не работает и возникает стыд.

3. Какие сексуальные трудности есть у меня сейчас — чек-лист

Отметьте все, что похоже.

Желание

- ☐ желание скачет волнами
- ☐ в начале отношений было сильнее
- ☐ быстро становится скучно
- ☐ хочется секса не тогда, когда он реально возможен
- ☐ одной проще, чем с партнером
- ☐ желание пропадает от давления
- ☐ желание пропадает от усталости
- ☐ желание появляется от новизны

Внимание

- ☐ отвлекаюсь во время секса
- ☐ думаю о делах
- ☐ замечаю слишком много деталей
- ☐ выпадаю из тела
- ☐ теряю возбуждение
- ☐ начинаю оценивать себя
- ☐ не могу удерживать фокус на ощущениях

Переключение

- ☐ сложно начать
- ☐ нужно много времени
- ☐ раздражает резкая инициатива партнера
- ☐ не могу перейти из быта в близость
- ☐ если меня отвлекли, возбуждение пропадает
- ☐ секс вечером невозможен, потому что я уже выжата

Сенсорика

- ☐ раздражают запахи
- ☐ раздражают звуки
- ☐ неприятны некоторые прикосновения
- ☐ мешает свет
- ☐ мешают ткани, волосы, пот, слюна

- ☐ после перегруженного дня не хочется контакта
- ☐ после секса нужно, чтобы меня не трогали

Эмоции

- ☐ страшно проявлять инициативу
- ☐ отказ ощущается как катастрофа
- ☐ стыдно просить
- ☐ стыдно хотеть
- ☐ стыдно не хотеть
- ☐ легко уйти в слезы, злость, шутки или молчание
- ☐ сложно говорить спокойно

Отношения

- ☐ партнер воспринимает отвлечение как отвержение
- ☐ я чувствую давление
- ☐ мне сложно отказать
- ☐ мне сложно попросить
- ☐ разговоры о сексе превращаются в конфликт
- ☐ секс стал обязанностью
- ☐ близость исчезла вместе с нежностью.

4. Где искать причины

Не все, что происходит в сексе у человека с СДВГ, происходит исключительно из-за СДВГ. Проблемы с сексом могут быть связаны с:

- ⊗ усталостью
- ⊗ недосыпом
- ⊗ депрессией
- ⊗ тревогой
- ⊗ ПТСР или травматическим опытом
- ⊗ конфликтами в паре
- ⊗ насилием или давлением
- ⊗ гормональными изменениями
- ⊗ болью, сухостью, воспалением
- ⊗ беременностью, родами, лактацией
- ⊗ ПМС/ПМДР
- ⊗ перименопаузой
- ⊗ лекарствами
- ⊗ алкоголем или веществами
- ⊗ проблемами щитовидной железы
- ⊗ дефицитами
- ⊗ общим состоянием здоровья.

Поэтому важно рассуждать так: «У меня есть СДВГ, и я смотрю, где оно влияет, а где нужно проверить тело, отношения, безопасность, лекарства или контекст».

Для наглядности собрала причины в таблицу:

Что происходит	Возможные причины	Первый шаг
Отвлекаюсь во время секса	внимание, сенсорика, тревога	убрать раздражители и выбрать якорь внимания
Не могу начать	трудность переключения, страх отказа	ритуал перехода и микросигналы
Секс скучный	дофаминовая новизна, сценарий	менять элементы сценария
Не хочу вечером	усталость, перегруз, контекст	искать другое время и снижать общую нагрузку
Страшно просить	стыд, прошлый опыт	сначала написать текстом

5. Что можно попробовать самой

Шаг 1. Выберите одну проблему

Например:

- ⦿ я отвлекаюсь во время секса
- ⦿ я не могу начать
- ⦿ я избегаю инициативы
- ⦿ меня раздражают прикосновения
- ⦿ мне скучно
- ⦿ я не хочу партнера
- ⦿ я не могу говорить о желаниях.

Шаг 2. Опишите её фактами

Например:

Когда партнер вечером проявляет инициативу, я напрягаюсь, думаю о делах, отказываю или соглашаюсь через силу, потом злюсь и чувствую вину.

Шаг 3. Найдите 3 возможные причины

Например:

- ⦿ я уже перегружена к вечеру
- ⦿ резкая инициатива не даёт мне переключиться
- ⦿ я боюсь отказать и заранее напрягаюсь.

Шаг 4. Выберите один эксперимент на неделю

Не «вернуть страсть», а одно посильное действие.

Примеры:

- ⦿ договориться о нежности без продолжения
- ⦿ перенести близость на другое время суток
- ⦿ убрать яркий свет
- ⦿ заранее проговорить, что можно остановиться
- ⦿ сделать 10 минут перехода из рабочего состояния в расслабленное
- ⦿ попробовать один новый элемент, если скучно
- ⦿ написать партнеру сообщение вместо разговора вслух
- ⦿ отследить, в какие дни цикла желание ниже
- ⦿ поговорить с врачом, если есть боль, сухость или резкое падение желания.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ

Если вы отвлекаетесь во время секса:

- ⦿ убрать лишние раздражители
- ⦿ включить предсказуемый фоновый звук
- ⦿ закрыть глаза, приглушить свет
- ⦿ возвращаться к одному ощущению: тепло, давление, дыхание, кожа
- ⦿ договориться, что паузы нормальны
- ⦿ не ругать себя за отвлечение.

Фраза для себя:

Моё внимание улетело, но это не провал. Я могу вернуться обратно.

Если сложно начать:

- ⦿ ритуал перехода
- ⦿ душ
- ⦿ переодеться
- ⦿ 10 минут без телефона
- ⦿ заранее договориться о времени
- ⦿ начать не с секса, а просто быть близко
- ⦿ использовать маленькие сигналы вместо прямой инициативы.

Фраза партнеру:

Мне сложно переключиться резко. Мне поможет, если между бытом и сексом будет немного времени.

Если быстро становится скучно:

- ⦿ менять не партнера, а сценарий секса
- ⦿ добавлять новизну маленькими дозами
- ⦿ обсуждать фантазии (без обязательства реализовывать)
- ⦿ менять время, место, темп, роли
- ⦿ не идти на опасные действия ради новизны (секс без презерватива без подготовки, внезапный БДСМ).

Фраза для себя:

Мне может быть нужна новизна не потому, что отношения плохие, а потому что мой мозг так удерживает интерес.

Если страшно проявлять инициативу:

- ⦿ начать с микросигналов
- ⦿ договориться, что отказ это не наказание
- ⦿ проговорить безопасную формулировку отказа
- ⦿ отправить сообщение вместо устного предложения

🌀заранее спросить: «как тебе комфортнее, чтобы я проявляла желание?»

Фраза:

Мне страшно проявляться, потому что отказ я могу переживать очень остро. Давай договоримся, как мы можем отказывать аккуратно.

Если есть сенсорная перегрузка:

- 🌀убрать раздражающие ткани
- 🌀проветрить комнату
- 🌀приглушить свет
- 🌀договориться о типах прикосновений
- 🌀убрать раздражающие запахи или использовать любимый парфюм
- 🌀настроить комфортную температуру
- 🌀разрешить «сегодня не трогать эту часть тела»
- 🌀после секса выделить время без контакта.

Фраза:

Иногда мне приятно, а иногда то же самое прикосновение перегружает. Это не про тебя, а про состояние моей нервной системы.

6. Когда идти к специалисту

Врач. Обязательно стоит подумать о медицинской помощи, если:

- ⦿ появилась боль во время секса
- ⦿ есть сухость, жжение, зуд, кровянистые выделения
- ⦿ желание снизилось резко
- ⦿ изменения начались после нового препарата или изменения дозировки
- ⦿ есть выраженная усталость, сонливость, выпадение волос, нарушения цикла
- ⦿ есть симптомы [депрессии](#) или [тревоги](#)
- ⦿ есть подозрение на гормональные, возрастные изменения
- ⦿ секс стал невозможен из-за телесного дискомфорта.

Психиатр особенно важен, если есть установленные СДВГ, депрессия, тревожное расстройство, биполярное расстройство, предменструальная дисфория или вы принимаете препараты, которые могут влиять на либидо.

Психолог. Психолог или сексолог может быть полезен, если:

- ⦿ вы не понимаете, что именно происходит
- ⦿ причин слишком много
- ⦿ вы чувствуете стыд и вину
- ⦿ не получается говорить с партнером
- ⦿ секс стал обязанностью
- ⦿ желание скачет и напрягает
- ⦿ СДВГ явно влияет на близость, но непонятно как
- ⦿ хочется не общего совета, а разбора вашей ситуации.

7. Для партнера

Пожалуйста, не делайте вывод сразу: «Он/она меня не хочет и не захочет больше никогда».

Партнер:

- ♥ отвлекся, но не отверг
- ♥ перегрузился, но не разлюбил
- ♥ не начал, потому что не смог переключиться
- ♥ хочет, но боится отказа
- ♥ избегает секса, потому что чувствует давление
- ♥ нуждается в ясных словах, а не намеках.

Что помогает:

- ♥ не давить
- ♥ говорить прямо
- ♥ спрашивать не в момент конфликта
- ♥ уважать отказ
- ♥ договариваться о сигналах
- ♥ отделять «я не хочу сейчас» от «я не хочу тебя вообще».

8. Как попасть на разбор к Поле

Если вы нашли себя сразу в нескольких пунктах и стало не яснее, а сложнее — это нормально.

СДВГ и сексуальность часто требуют не одного совета, а карты.

На консультации мы можем взять одну проблему и исследовать ее по слоям: внимание, тело, сенсорика, отношения, стыд, сценарий секса и контекст.

Итог — понятный план: что проверить, что обсудить, что попробовать и куда идти дальше.

Чтобы записаться на консультацию, напишите мне в личные сообщения в телеграм: [@salutpolin](https://t.me/salutpolin). Стоимость консультации — 3000Р.