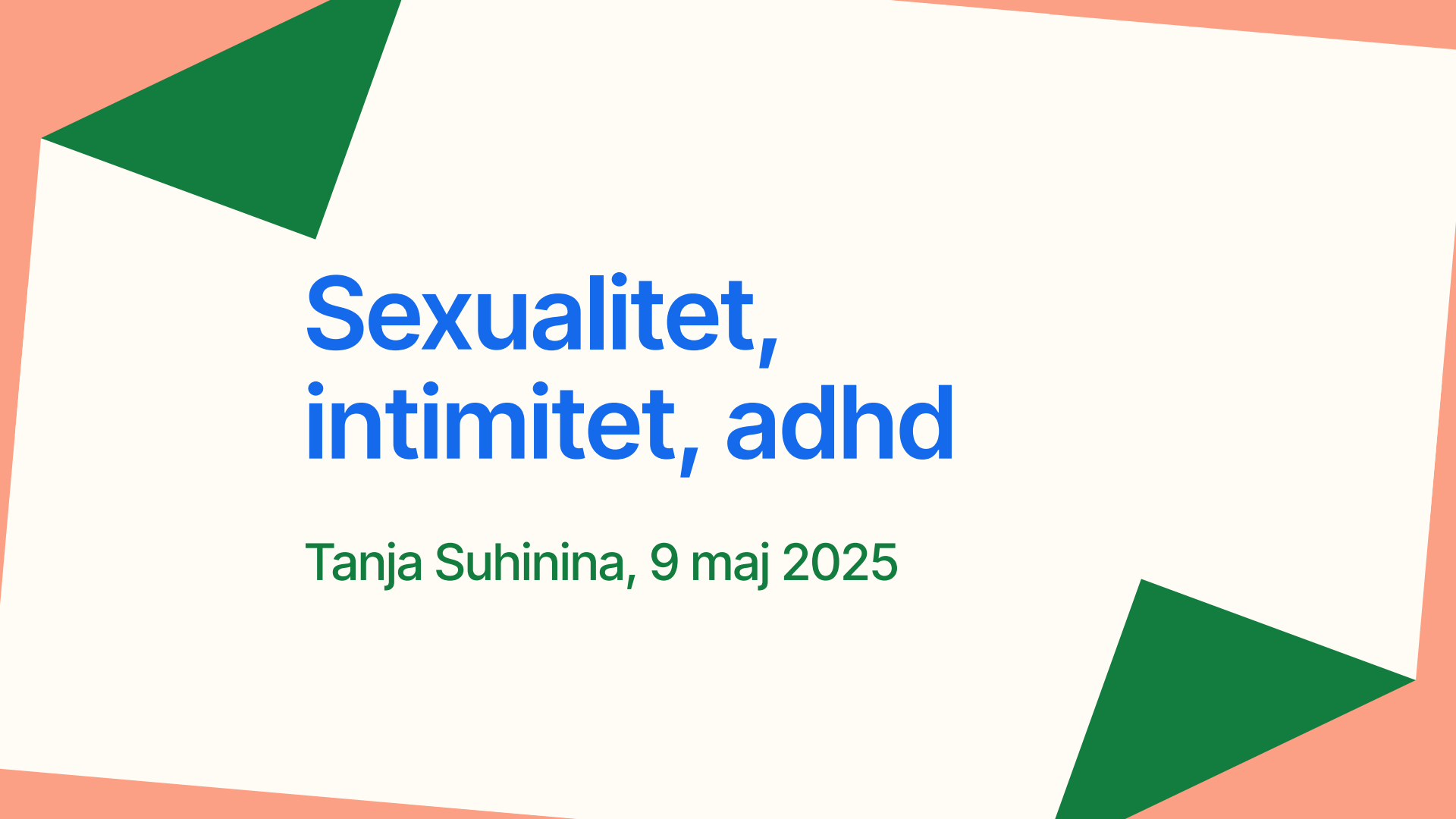




Sexualitet, intimitet, adhd

Tanja Suhinina, 9 maj 2025

Tanja Suhinina

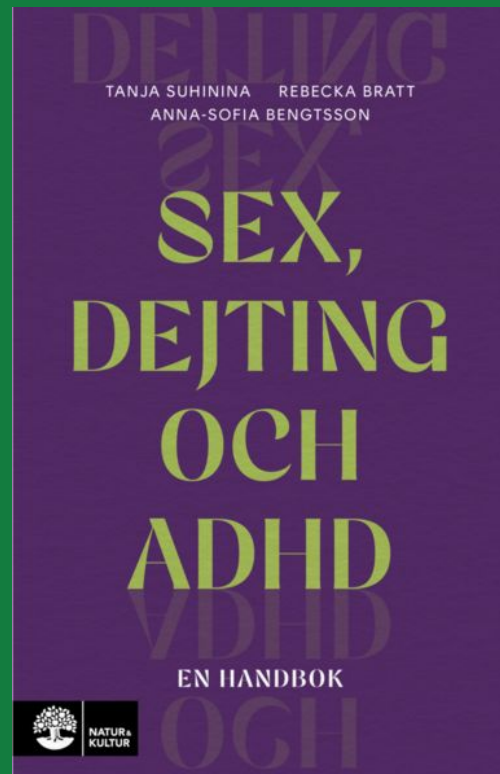
- Legitimerad psykolog och sexolog
- Baserad i Stockholm
- Driver mottagningen Eros & Psyke
- Instagram: @tanja.suhinina
- tanjasuhinina.com
- erosochpsyke.se



19 maj

Kan sättas på bevakning redan
nu!

Koden **adhdsex** ger 20% rabatt
på **nok.se**



Lite om boken

Tanja Suhinina
Rebecka Bratt
Anna-Sofia Bengtsson

Saknades såväl i Sverige och internationellt

Tre författare: en psykolog och sexolog, en psykolog med inriktning på npf, en arbetsterapeut och sexolog. Två av oss har själva adhd-diagnos.

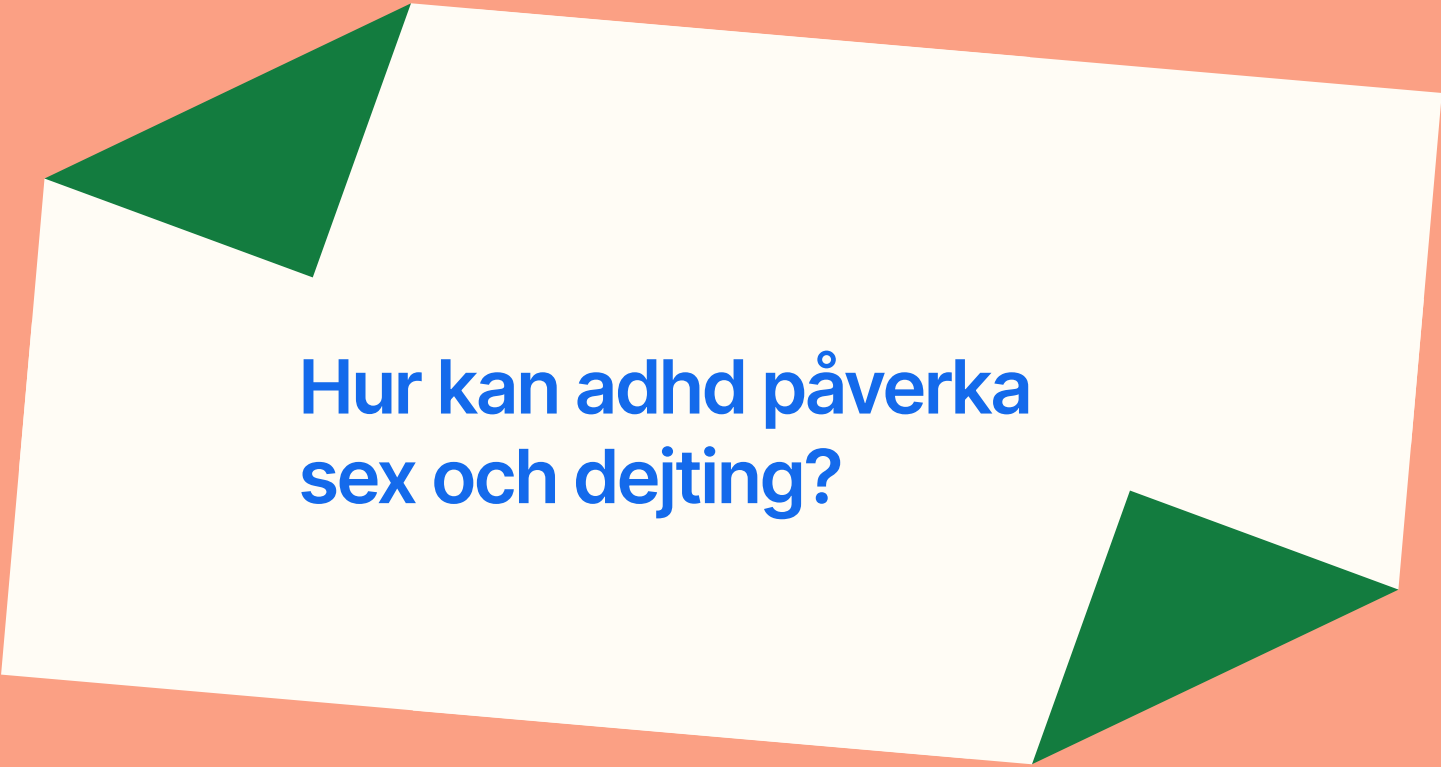
Riktat sig till personer med adhd, anhöriga och professionella.

Utgår från forskning, våra kliniska erfarenheter, det vi läst till oss i adhd-grupper och liknande, en extenkät (ca 50+150 svarande)

Befintlig litteratur

Sex omnämns i en del adhd-sammanhang, men oftast ur riskperspektiv. Ja, risken för tonårsgraviditet är högre, men det innebär inte att adhd slutar påverka sex efter att man fyllt 20.

ADHD After Dark (2019) lyfter fram adhd och sexualitet ur ett mer vardagligt perspektiv. Vi upplevde dock att den saknar konkreta idéer för hur man kan göra om man besväras av adhd och vill få till ett roligt sexliv.



**Hur kan adhd påverka
sex och dejting?**

Före

Man har svårt att städa och borsta tänderna och undviker därför sexuella kontakter

Man orkar inte svara på dejtingappar och tappar därför potentiella partners

Man glömmer att ha med kondomer

Man inleder sex på impuls på platser eller i situationer där de flesta inte skulle ha gjort det

Man köper sexprylar som man inte orkar lära sig att använda

Man glömmer bort att sex finns

Under

Man blir distraherad av tankar på skola, hem eller sitt nya specialintresse och har svårt att fokusera på sexet

Man kommer in i hyperfokus och missar allt utanför (som ljud från hissreparationen eller signaler från partnern)

Man säger oväntade saker

Man har sönder saker eller råkar slå till partnern på grund av bristande uppmärksamhet eller finmotorik

Man glömmer instruktioner

Efter

Man hamnar i hyperfokus, hör av sig mycket eller kan inte fokusera på annat

Man har svårt att göra saker som ska göras efter avslutat sex, som att ladda eller rengöra sexleksaker

Man vet att man behöver testa sig men lyckas inte boka en tid eller beställa ett test

Man lyckas inte upprätthålla kontakten med partnern och har dåligt samvete över det

Samtyckes- utmaningar

Man hamnar lättare i riskfyllda situationer där människor som går över andras gränser kan skada en

Man initierar själv sexuella situationer eller relationer och tappar sedan intresset utan att ha verktyg för att ta sig ut

Man missar partners nej-signaler på grund av hyperfokus

Man gör saker som går över andras gränser på impuls

Samtyckes- utmaningar

Många i våra enkäter beskrev ett sexliv med många roliga erfarenheter men också riskfyllda eller destruktiva situationer när de var yngre.

Glädjande nog beskrev många av dessa personer att de med tiden lärt sig att söka sig till tryggt sex, partners och situationer och stävja riskbenägenheten.

Svårigheter med att ta hand om sin sexuella hälsa

Många moment kräver logistik, planering, igångsättning och att man håller igång.

Att ha kondomer och glidmedel nära till hands.

Boka tid för provtagning för STI eller för att ordna preventivmedel.

Smörj- eller stavövningar för vulvasmärta, eller att regelbundet ta medicin.

Sensoriska utmaningar

Många med adhd balanserar ständigt på en tunn linje mellan att vara under- och överstimulerade. Det kan givetvis påverka sexet!

Man kan behöva tänka praktiskt och kreativt för att hitta sin egen balans. Minska det som stör och öka det som förhöjer!

Det gäller även tankar och känslor! Reglera, styra upp och minska de störande, öka de heta!

Sensoriska utmaningar

Exempel syn

Minska:

- Ögonbindel
- Blunda
- Oplottrigt rum
- Ställningar där man inte ser mycket

Öka:

- Sexig film
- Spegel
- Klä upp sig
- Ställningar där man ser partnern

Sex utanför normen

Personer med npf är
överrepresenterade i kink- och
bdsm-sammanhang

Personer med adhd är också
överrepresenterade bland bisexuella

Det innebär inte att alla med adhd håller
på med det, men däremot kommer man
springa på det när man pratar sex med
personer med npf

Sex utanför normen

Kink och bdsm beskrivs ofta som avancerat sex, och många tänker att man behöver lära sig "nybörjarsexet" först

Men många kinksters upptäcker sina kinks och fetischer redan som barn

Många kinky praktiker är mycket mindre riskabla än samlag med penis i vagina

Många har väldigt snäv bild av vad bdsm kan vara, såväl vi professionella som personer som börjar utöva det



Mediciner

Biverkningar

Biverkningar

- Direkta
- Indirekta
- Negativa följder av önskad effekt

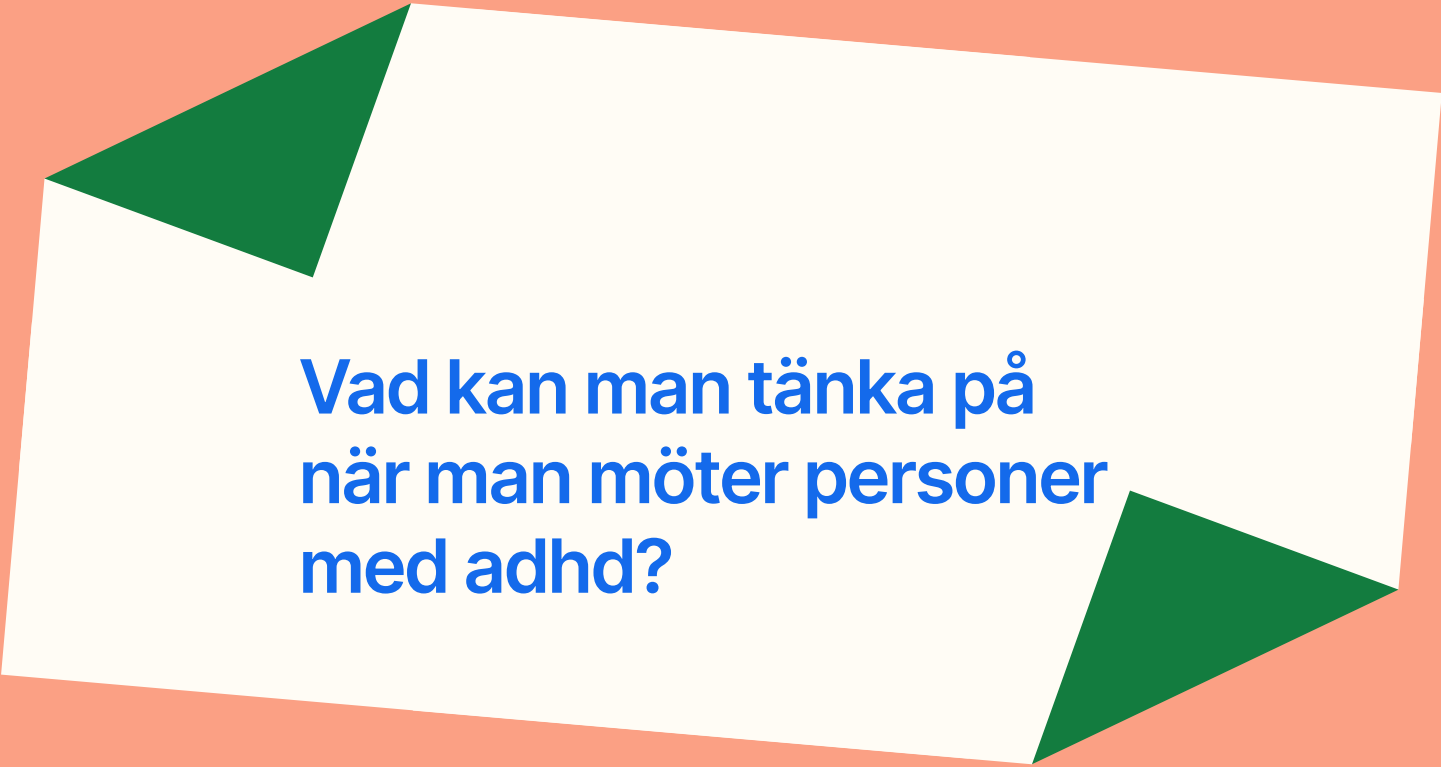
Förutom ett läkemedels påverkan kan man få kumulativa effekter av flera mediciner, som till exempel påtagligt mer muntorrhet eller extra sänkt sexlust.

Medicinering sedan barndomen

När man sätter in adhd-läkemedel för barn tar man inte hänsyn till sexuella biverkningar.

Det följs inte alltid upp när barnet kommit in i puberteten och får en vuxen sexualitet.

Det kan innebära att ungdomen inte får veta om läkemedlet ger sexuella biverkningar eftersom hen inte vet hur sexualiteten hade sett ut utan medicineringen.



**Vad kan man tänka på
när man möter personer
med adhd?**

Sexuell hälsa är viktigt

...säger t ex WHO

...ett tillstånd av fysiskt, emotionellt, mentalt och socialt välbefinnande i relation till sexualitet; **det är inte bara frånvaron av sjukdom och skada. Sexuell hälsa kräver ett positivt och respektfullt förhållningssätt till sexualitet och sexuella relationer, liksom möjligheten att ha njutbara och säkra sexuella upplevelser**, fria från tvång, diskriminering och våld. För att sexuell hälsa ska uppnås och upprätthålls måste alla personers sexuella rättigheter respekteras, skyddas och uppfyllas.

Adhd botas inte av att man klär av sig och börjar hängla

Adhd påverkar sexualiteten, precis som att det påverkar andra viktiga områden i livet.

Adhd kan påverka ens sexualitet både före, under och efter en sexuell handling.

Om man inte frågar om det blir det lätt att missa ett livsområde som påverkas av svårigheterna och därför missa viktig information under utredning och behandling.

Samsjuklighet

Personer med adhd har högre risk att ha andra psykiska eller fysiska problem.

En relativt vanlig kombination är autism+adhd, ofta kallad audhd. Medför svårigheter som diagnoserna medför var för sig, men också unika utmaningar.

Det är också vanligare med ångest, depression och utmaningar med hälsa som kan kopplas till att man behöver "sköta sig".

Ta upp sex som ett ämne som får pratas om i rummet

Nämn till exempel sexualitet som ett möjligt problemområde i bedömning och utredning.

Att du öppnar upp för att sex är pratbart innebär inte bara att du själv får bättre information, det betyder också att personen senare i er eller andra kontakter kommer våga prata om sexualitet.

Föregå med gott exempel i att kunna prata om det avslappnat, eller kännas vid att det är jobbigt ämne men ändå prata.

Utforska om sexproblem kan kopplas till adhd

Har personen samma problem i andra livsområden?

Är det en vanlig problematik som försvåras av adhd (t ex hyperfokus eller distraherande tankar kring erektionssvårigheter)

Våga använda samma strategier på sex som med andra adhd-besvär (t ex bondage eller tyngdtäcken under sex för någon som i annat mår bra av den typen av stimulans/begränsningar)

Det som funkar är det som funkar

Boken är fullspäckad med tips och tricks. Det är lätt att ge råd och försöka söka lösningar.

Personer med adhd har ofta testat en massa olika tekniker och metoder för att kompensera för svårigheterna. De skäms ofta och har dåligt samvete över att vara misslyckade (våra enkätsvar vittnade om mycket skamkänslor som partners inte såg)

Det är viktigt att vara nyfiken och öppen för vad som faktiskt funkar, inet vad som borde funka.



Nyfiken på mer?

Sätt boken *Sex, dejting och adhd* på bevakning, köp och läs

Följ mig och boken på sociala media

- **@tanja.suhinina** på instagram
- **@6dejtingadhd** på insagram

Prenumerera på mitt nyhetsbrev för kommande utbildningar, finns på **tanjasuhinina.com**