

WSTYD CZY PRZYJEMNOŚĆ

Ogólnopolska Konferencja Szkoleniowa
„Specyficzne problemy w leczeniu uzależnień u kobiet”

3

Warszawa, 2021

Hiperseksualność u kobiet

- Dlaczego to robię? Samokrytycyzm. Złe samopoczucie. Wstyd.



[Hiperseksualność](#)

Wstyd czy przyjemność

Wstyd

Boję się
Wszystko
się wyda

Chowam
się

Przyjemność

Lubię to

Moje ciało
to lubi

Gdzie jest problem?

Poczucie winy

- Zrobiłam coś złego

Wstyd

- Ja jestem zła

Gdzie jest problem?

Poczucie
winy

Więcej:

Chęć
zaprzestania

Mniej:

Pornografia

Wstyd

Więcej:

Pornografia
Depresja

Mniej:

Chęć
zaprzestania

Co mnie wkręca?



Seks?



Depresja?
Stany lękowe?



Wstyd?

Walka ze wstydem. Empatia



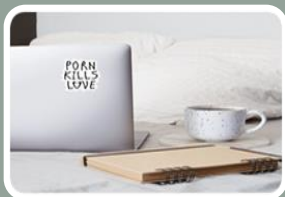
Dr Brené Brown nie wierzy, aby wstyd mógł w czymkolwiek pomóc



Poczucie winy pomaga w naprawieniu krzywdy



Wstyd i porn niszczą intymność



Seks nie musi zabić miłości

Szanuj siebie

Miłość, intymność, dotyk

Seks

Wstyd nie pomaga

„Moje życie jest moje ??”

- „Bohaterki i bohaterowie Ryzińskiego pokazują, jak w odważnym seksie objawia się to, co najbardziej ludzkie: namiętność, egocentryzm, zachłanność, a także żarliwa, niekiedy bolesna miłość. I że wyzwolenie seksualne bywa najważniejszym wyzwoleniem życiowym.
- Nie ma przecież jednego scenariusza na życie. Jest za to wiele o nim opowieści. Najciekawsze z nich to takie, w których opowiadający mówi:

Moje życie jest moje. Albo: Mój seks to ja”.

[Wydawnictwo Czarne](#)

„Kobiety otwarte na seks”

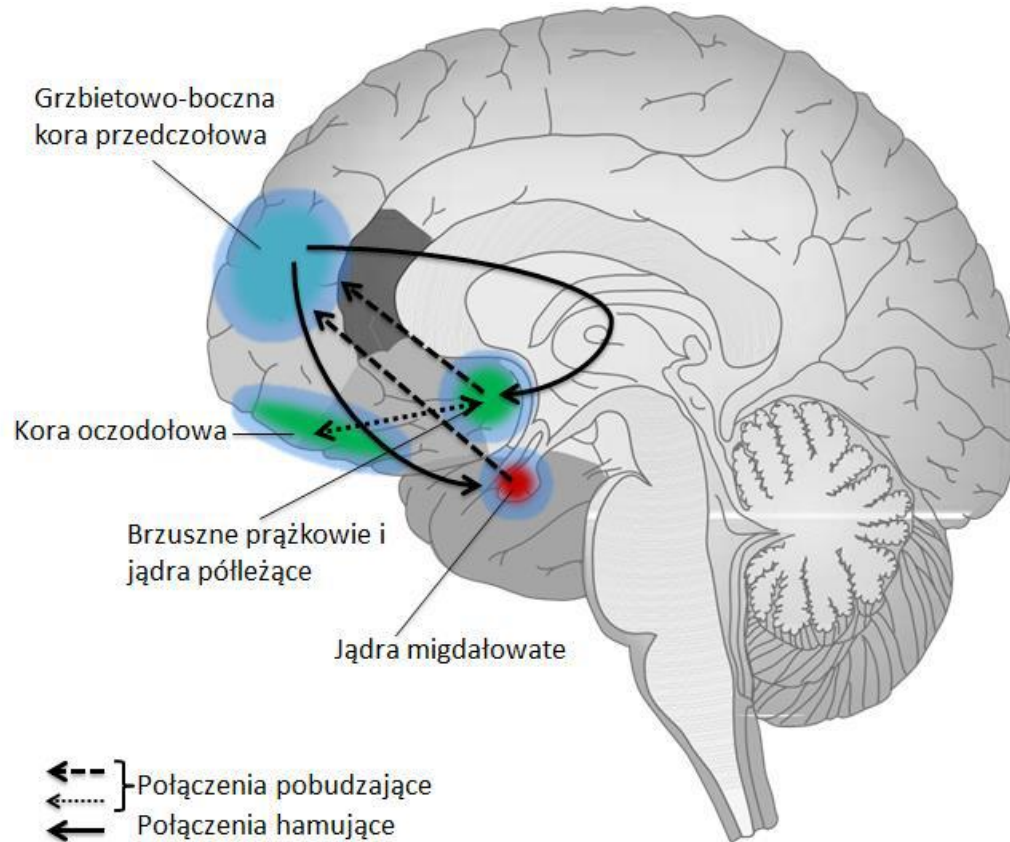
„Dziś mamy do czynienia z kobietami, które po pierwsze są otwarte na seks, chcą poznać swój potencjał erotyczny i są zainteresowane. Jak życie seksualne mają udane, to są też otwarte na urozmaicenia, ubogacenie. Seks jest wbudowany w ich poczucie wartości.”

[Zbigniew Lew-Starowicz](#)



[O seksie bez wstydu](#)

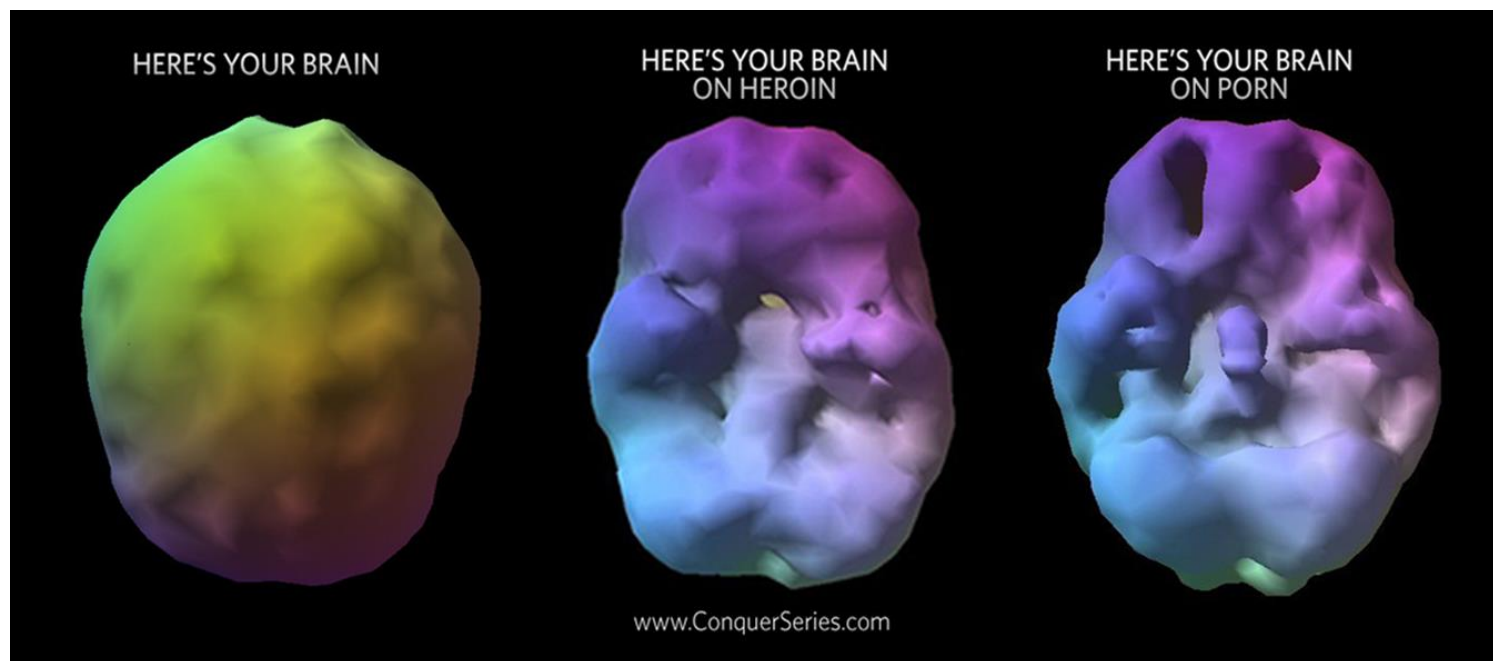
Uzależnienia



„Wzrasta konsumpcja pornografii”

- „Część układu nagrody (...) odbiera zdarzenia życiowe związane ze stresem lub gorszym nastrojem jako sygnał do oglądania pornografii i rozładowania napięcia.”

[Michał Lew-Starowicz](#)



[Zdjęcie](#)

„Jakie mechanizmy mogą powodować zachowania hiperseksualne?”

Model uwzględnia 3 grupy czynników na poziomie neuronalnym:

1. zwiększoną reaktywność na wskazówki nagród; Tak!
 2. zwiększoną reaktywność na bodźce lękowe; Tak!
 3. zmniejszoną zdolność kontroli impulsów.
- Farmakologicznie wspomagane obniżenie poziomu lęku może być związane z redukcją objawów nałogowego korzystania z pornografii.

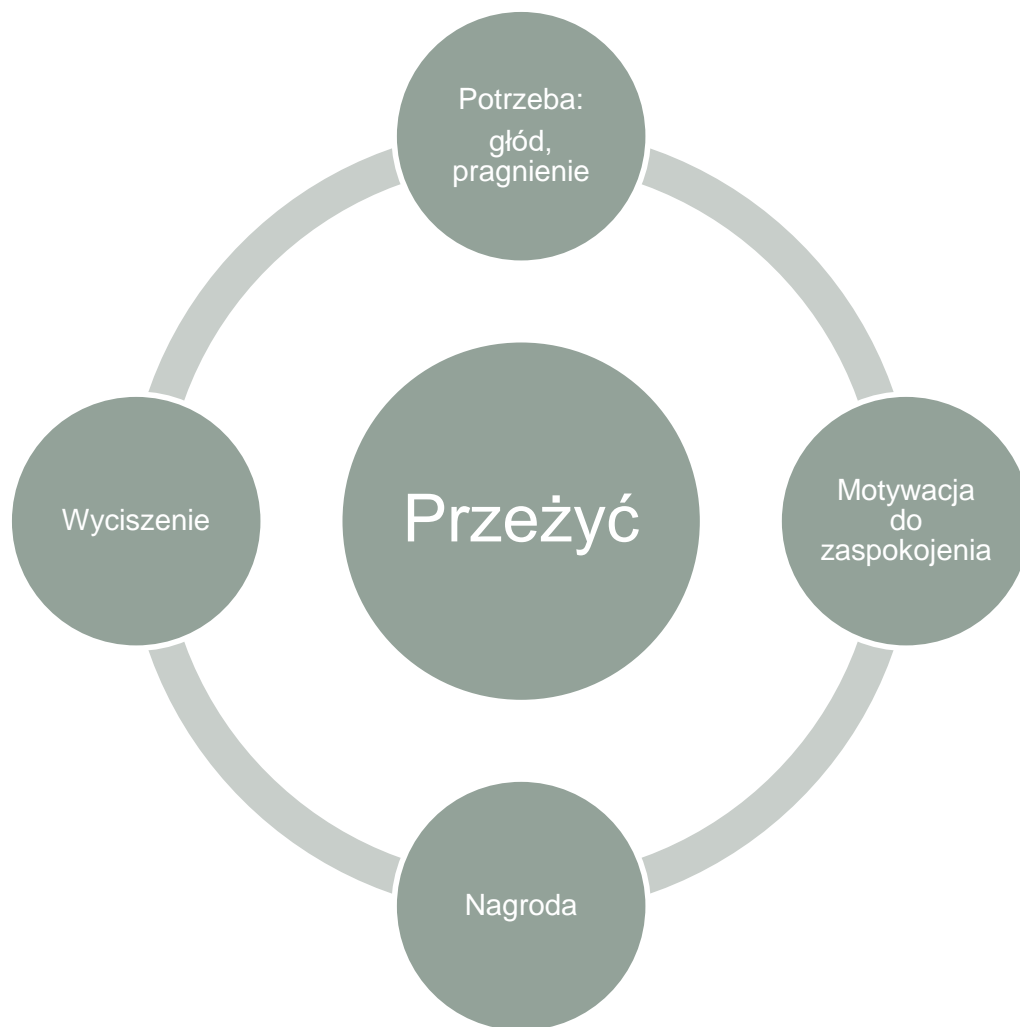
Zaburzenia lękowe – fobia społeczna

- **Zależność między wstydem i fobią społeczną**
- Kiedy możemy mówić o fobii społecznej?
 - Gdy istnieje obawa przed oceną przez inne osoby i/lub kompromitującym zachowaniem, upokorzeniem i/lub unikanie sytuacji, gdzie można zwrócić na siebie uwagę (...) [M. Bury](#)
- Toksyczny wstyd
 - Osobie dotkniętej toksycznym wstydem brakuje zaufania do siebie, ma ona poczucie, że wszystkich zawodzi i nie spełnia oczekiwań. Dlatego boi się pokazać swoje prawdziwe "ja" w obawie, że doświadczy odrzucenia. Boi się też zdemaskowania we własnych oczach. [Zdrowie](#)
- Tak, fobia społeczna i wstyd są powiązane. [Badania](#)

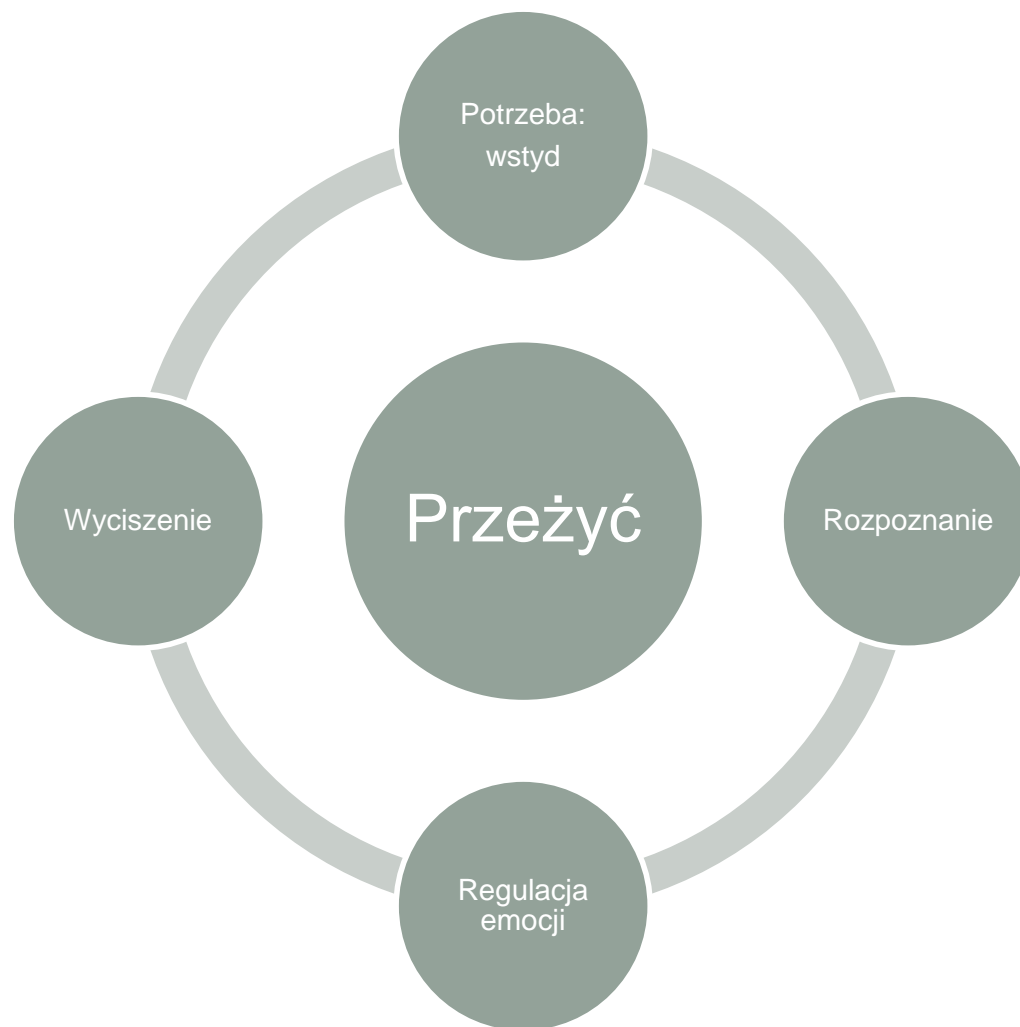
Wstyd jako emocja ważna dla przeżycia

- W każdej kulturze wstyd jest taką samą emocją
 - Reakcje somatyczne i psychiczne są podobne (przyczyny mogą być różne)
- Jak regulować emocję wstydu?
 - Automatyczna regulacja: reakcje obronne, takie jak zaprzeczenie, racjonalizacja, a nawet złość czy chęć zemsty.
 - Świadoma regulacja: rozpoznanie emocji w swoim ciele i zachowaniu.
- „Przypadkowa” regulacja wstydu.
 - Wstyd „toksyczny” – przeważnie wynik przeżycia traumatycznego w dzieciństwie.
 - „To mi pomaga!” – substancje, hazard, pornografia...

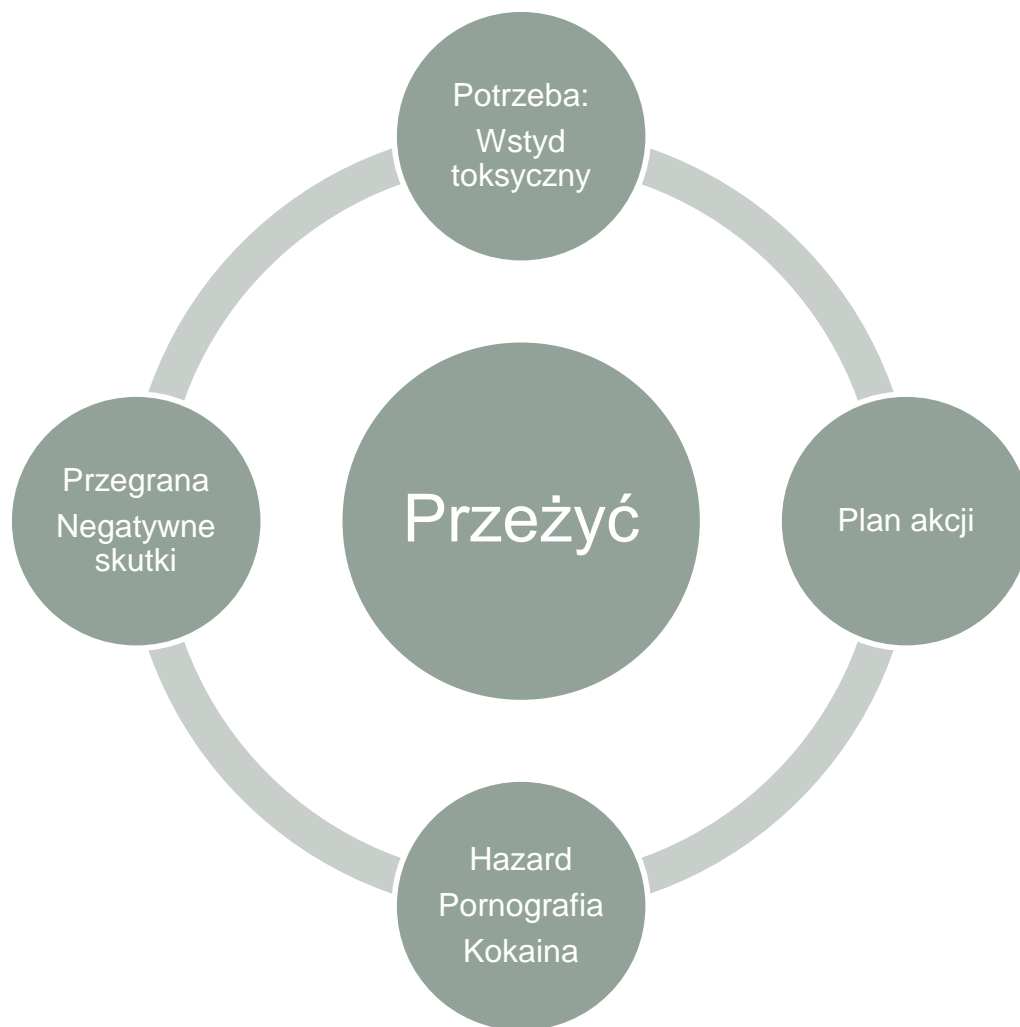
Nagroda za przeżycie



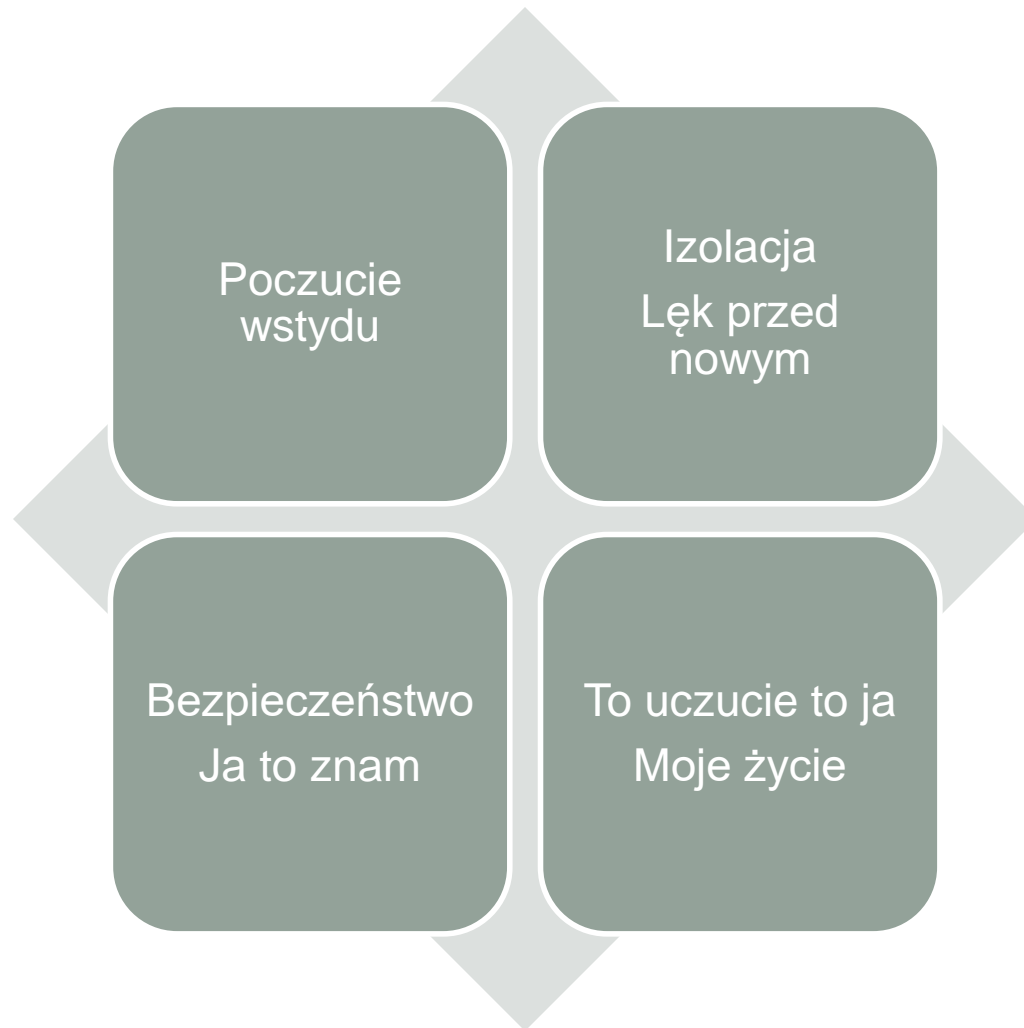
Nagroda za przeżycie



Nagroda za przeżycie



Życ z poczuciem wstydu



Jak żyć ze wstydem?

- „Wstydliva przyjemność”
- U Mateusza Goli są: lęk i wskazówki nagrody
- Lęk napędza uzależnienie
- Wstyd „przypomina” o nagrodzie
- Lęk i wstyd działają razem



Uważność – jak przestać cierpieć

- Pornografia „etyczna” albo „kobieca”, „feministyczna”
- Poznanie swoich emocji, odczuć, ciała
- Osłabienie „wkręcenia się” w pornografię

[Uważny seks](#)

Poznając siebie, kobieta odkrywa, jak chce się kochać, i znajduje w sobie śmiałość, by właśnie tak to robić.

[Izabela Jąderek](#)

Jak przestać cierpieć?

- Miejsce wstydu w terapii osób uzależnionych od seksu. [Magdalena Smaś-Myszczyszyn](#)
- „Odwagą wreszcie nie jest nieodczuwanie lęku, lecz działanie pomimo jego doświadczania.” [Igor Rotberg](#)

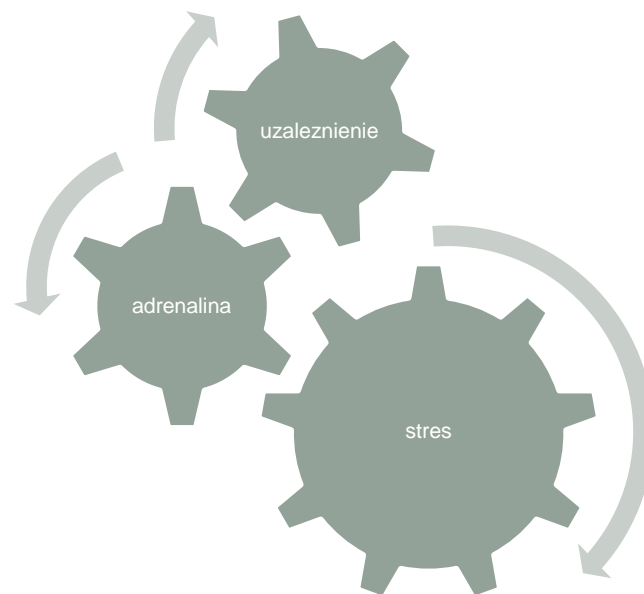


Uzależnienie od stresu

- Stres, lęk – można się uzależnić



[Adrenalina](#)



Wstyd czy przyjemność

„Wstydliva przyjemność”



Jak zrezygnować z „nagrody”?

- Poznać siebie.
- Poznać swoje emocje.
- Nauczyć się regulować swoje emocje.
- Poznać swoje nagrody: co jest zyskiem; co jest dla mnie ważne w miłości i jak chcę przeżywać swój seks.
Rozmowa z partnerem.
- Wstyd jest moją emocją. Umiem ją rozpoznać i wiem jak się zachować.
- Pozbyć się negatywnej samooceny. ([uwaga](#))
- Polub siebie, swoje ciało, swoją zmysłowość, i swojego partnera.

Pomysł na życie



[Eva zu Beck](#)

Dziękuję

