

ADHD EN SEKSUALITEIT – HEBBEN WE ER ZIN IN?!

Wanneer ik AD(H)D en seksualiteit in één zin noem, volgt vaak de reactie: 'Oh, iemand met ADHD heeft natuurlijk te vaak zin.' Natuurlijk komt dat voor. Maar de overvloedige aandacht hiervoor verdringt het zicht op andere seksuele problemen binnen AD(H)D-relaties. Zo komt 'te weinig zin' ook vaak voor. Meer informatie en openheid over intimiteit en seksualiteit bij AD(H)D geeft misschien wel herkenning bij jou en je partner. Zodat je de eerste stap kunt nemen om er iets aan te doen.

TEKST: ZAFANJA HARTOG*

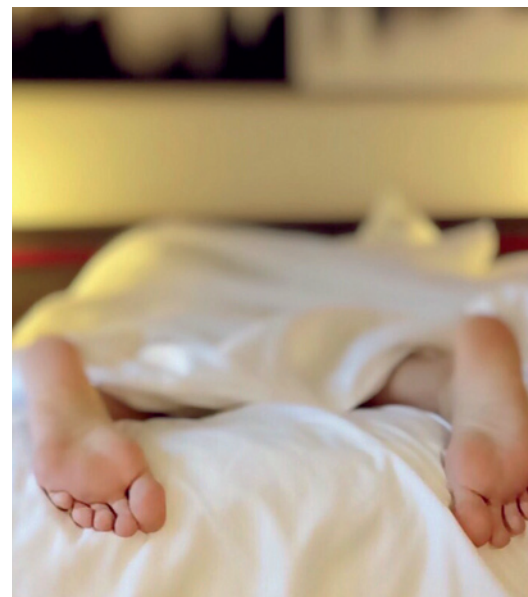
Ans en Jan zijn 14 jaar getrouwd. Vijf jaar geleden kreeg Jan de diagnose ADHD na een burn-out. De relatie loopt niet lekker. Ans merkt dat Jan haar pogingen om te vrijen steeds vaker afwijst. Hij neemt ook zelf geen initiatief meer. Tegenwoordig gaat Ans vaak al om half tien naar bed terwijl Jan achter de computer zit. Ans ligt vervolgens te piekeren in bed, omdat ze intimiteit en seks mist. Vindt Jan haar niet mooi meer? Vandaag hebben ze weer ruzie gehad. Dat kon er ook nog wel bij na die grote ruzie van afgelopen weekend waarin Ans begon over dat ze de aandacht van Jan zo mist. Waar is die charmante man uit het begin van hun relatie gebleven? Toen konden ze niet van elkaar afblijven. Jan

merkt de onvrede bij Ans en voelt zich schuldig. Hij wil wel seks maar zijn hoofd zit zo vol. Het lukt hem niet om aandacht te hebben voor seks met Ans. Die stomme AD(H)D ook.....

Het voorbeeld hierboven is willekeurig gekozen. De rollen hadden ook omgedraaid kunnen zijn en waar ADHD staat had evengoed ADD kunnen staan. We zien hier twee partners, die allebei meer seks willen, maar ieder hun eigen reden hebben waardoor dit niet lukt. Ze praten er niet over.

Spontane zin in seks bestaat niet.

Veel mensen denken dat je eerst zin moet krijgen voordat je opgewonden wordt. Dat klopt niet. Om zin in seks te krijgen moeten je brein en geslachtsdelen gevoelig



zijn voor seksuele prikkels. Als je verwacht dat deze seksuele prikkels een plezierige ervaring opleveren, motiveert het om daadwerkelijk te gaan vrijen. Ans voelt zich afgewezen door een gebrek aan toenadering van Jan.



ZAFANJA HARTOG

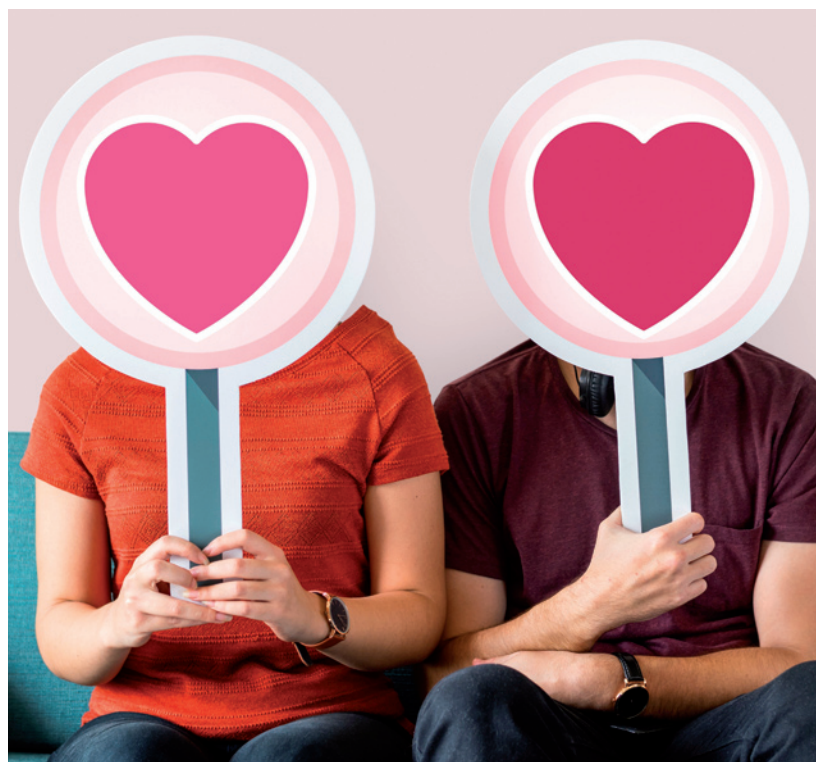
Haar seksuele prikkels worden in de kiem gesmoord. Jan laat geen prikkels toe en zet zelf ook de stap niet. Dus volgt er geen seks. Vroeger hoefden ze geen moeite te doen om zin te krijgen. Het leek vanzelf te gaan. Wat ze niet weten is, dat die ene broeierige blik van Ans al aanleiding gaf tot seksuele opwindning bij Jan. Zijn lichaam ging 'aan', hij kreeg zin en hij besloot vervolgens om iets met de opwindning te doen. Spontane zin in seks bestaat dus niet.

Enter de AD(H)D. Uit recent Nederlands onderzoek¹ blijkt dat ongeveer 40% van de mensen met AD(H)D, zowel mannen als vrouwen, minstens één probleem heeft op het gebied van seksualiteit. De ontevredenheid over het seksleven ligt aanzienlijk hoger dan bij mensen zonder AD(H)D. Meest genoemde problemen zijn: moeite om een orgasme te krijgen, problemen met seksuele opwindning, te vroeg klaarkomen (bij de mannen) en een afkeer van seks. De onderzoekers denken dat vaak afgeleid raken problemen met de opwindning en het orgasme kan veroorzaken. Ook is bekend dat mensen met AD(H)D in hun jeugd

vaker negatieve seksuele ervaringen hebben meegemaakt. Naast de AD(H)D komt soms ook depressie of angst voor, wat invloed kan hebben op de beleving van seks. Ook kunnen antidepressiva een negatief effect hebben op de seksualiteit. Van ADHD-medicatie is geen effect op de seksualiteit bekend.

AD(H)D krijgt de schuld

Vanwege gebrek aan harde feiten zocht ik contact met **Ari Tuckman, een ADHD-expert uit de Verenigde Staten**. Hij stuurde mij de voorlopige resultaten van een vragenlijst over ADHD en seksualiteit, ingevuld door een paar duizend mensen in een gemengde relatie (ADHD + geen ADHD). Hij vond verrassende resultaten, zoals: ADHD'ers praten niet meer dan mensen zonder ADHD tijdens de seks. Ook willen ze niet per se meer experimenteren. En hoe vaker men vindt dat ADHD een groot negatief effect heeft op de seks, hoe ontevredener men is over het hele seksleven en de relatie. Dit geldt voor de partner met en zonder ADHD. De partner zonder ADHD geeft vaker de schuld aan de ADHD en is het meest ontevreden.



Tabel: Top 5 oorzaken waarom men minder seks heeft dan gewenst (Bron: Ari Tuckman)

| | ADHD-vrouw | Geen ADHD-man | ADHD-man | Geen ADHD- vrouw |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Een van ons of allebei te druk met iets anders | Er zou meer tijd voor seks zijn als mijn partner efficiënter met de tijd omgaat | Mijn partner is boos op mij | Ik ben boos op mijn partner |
| 2 | Moeite om te schakelen | Een van ons of allebei te druk met iets anders | Een van ons of allebei te druk met iets anders | Ik heb een tweede kind erbij (mijn man) |
| 3 | Te moe | Partner is niet geïnteresseerd in seks | Partner is niet geïnteresseerd in seks | Ik krijg te weinig aandacht behalve voor seks |
| 4 | Er zou meer tijd voor seks zijn als ik efficiënter met de tijd omga | Mijn partner is boos op mij | Er zou meer tijd voor seks zijn wanneer ik efficiënter met de tijd omga | Moeite om te schakelen |
| 5 | Ik ben boos op mijn partner | Ik ben boos op mijn partner | Oncomfortabel met het delen van seksuele wensen | Te moe |

De tabel laat een aantal opvallende zaken zien. Er is veel boosheid, waarbij de man en zeker de man met ADHD het meest te lijden

heeft. En seks lijkt minder prioriteit te hebben door inefficiënt tijdgebruik en een te drukke planning.

Samen maak je fijne seks

Het lijkt erop dat AD(H)D flink wat invloed kan hebben op een tevreden seksleven. Dat maakt het vrij gemakkelijk om AD(H)D van alles de schuld te geven. Maar nu je weet dat het een effect kan hebben op je seksleven, kun je er ook iets aan doen. Je kunt de omstandigheden om plezierige seks te hebben samen maken. Raak je afgeleid in bed? Misschien moet je partner jou op een andere manier prikkelen, zodat je weer bij de les bent. Verkeerde timing, planning of stel je het uit? Plan een date. Wachten tot je spontane zin krijgt, werkt niet. Aan het begin van hun relatie fantaseerde Jan 's morgens al over de lingerie die Ans die avond zou dragen. En Ans maakte altijd werk van haar outfit om Jan te verrassen. Ze voelden zich beiden al ver van tevoren



opgewonden. Dit soort voorpret kun je samen weer in ere herstellen.

Het onderzoek van Tuckman vertelt ons –naast de problemen– ook dat inspanning leveren om beter met AD(H)D om te gaan loont. Zo blijkt volgens Tuckman dat wanneer je allebei hard werkt om AD(H)D de baas te worden, dit motiveert om vaker iets terug te doen. Ook in bed. Verder geldt de vuistregel: praat erover! Voor niemand gemakkelijk, maar fijne seks leidt tot meer seks en blijkt een goede boost voor je relatie.

TIPS: Wat heeft zin?

- Maak tijd voor seks en prioriteer! Plan een date. Weten dat je straks een hete date hebt, verhoogt de voorpret en voelt als voorspel.
- Ook al heb je op het moment dat je partner seks wil geen zin, soms kan loont het om er toch voor te gaan. Als je 'de knop omzet' en bedenkt hoe fijn het is als je eenmaal bezig bent, zorgt dit soms dat je toch al een beetje opwindning voelt en alsnog zin krijgt.
- Praat over seks met elkaar op een respectvolle manier. Maak duidelijk wat je wensen en grenzen zijn. En hoor die van de ander.
- Schuif niet alles op AD(H)D en verschuil je er niet achter. Dit geldt voor de partner met én zonder AD(H)D.
- Beide partners moeten tijd en energie steken in hun relatie buiten en in de slaapkamer. Werk aan je AD(H)D en probeer over AD(H)D te leren als je er te weinig van weet.
- Heb je onderliggende problemen zoals pijn bij het vrijen, erectie- of orgasme problemen of negatieve ervaringen in het verleden? Overweeg dan om de hulp in te schakelen van een deskundige. Dit geldt ook voor als je er samen niet uitkomt of als je alleen bent.
- Denk je dat medicatie de boosdoener is, overleg dan met je psychiater of huisarts. Houd er rekening mee dat problemen met seksualiteit vaak meerdere aspecten hebben, die meer vragen dan een medicatieverandering.
- Leestip: 'Seks! Een leven lang leren' van Rik van Lunsen en Ellen Laan, een toegankelijk en fris geschreven boek met veel achtergrondinformatie.
- Op www.seksualiteit.nl vind je meer informatie over seksuele problemen.
- De Engelstalige website www.omgyes.com biedt filmpjes en oefeningen met masturbatietechnieken voor het seksueel plezier van de vrouw. Maar het werkt ook goed voor stellen die hun vaardigheden willen opfrissen. Je betaalt eenmalig €40,-.
- Bel of mail Zafanja als je vragen hebt. Zij is **contactpersoon bij Impuls & Woortblind** en zelf ervaringsdeskundige met ADHD. Met haar praktijk Hartstogt bv biedt zij I&W-leden **Ledenvoordeel**.