

In Nederland heeft 27% van de vrouwen en 19% van de mannen minstens één seksueel probleem. Bij mensen met ADHD is dit een stuk hoger, namelijk 40%. Bovendien blijkt dat 65% van de vrouwen met ADHD ontevreden is over hun seksleven, tegenover 35% van de vrouwen zonder ADHD. Van de mannen met ADHD is 68% ontevreden over hun seksleven, tegenover 27% van de mannen zonder ADHD. Dit betekent dat mensen met ADHD op seksueel gebied kwetsbaar kunnen zijn en last kunnen krijgen van seksuele problemen. Ook partners van mensen met ADHD merken problemen met seksualiteit; dit zijn vooral vrouwen die een mannelijke partner met ADHD hebben.

Veelvoorkomende seksuele problemen bij ADHD zijn moeite met seksueel opgewonden raken, moeite met klaarkomen of juist te vroeg klaarkomen, afgeleid raken tijdens de seks en seksuele afkeer door negatieve ervaringen. Aspecten van ADHD die een rol kunnen spelen bij seksuele problemen zijn bijvoorbeeld concentratieproblemen, verhoogde impulsiviteit, een laag zelfbeeld, een afwijkende prikkelverwerking, problemen met plannen, bijkomende angst- en somberheidsklachten, en het gebruik van medicatie. Hierbij is het wel belangrijk te noemen dat de meeste stimulantia zo'n 4 uur werken en dat de mogelijke bijwerkingen ook niet langer zijn dan een paar uur. Hieronder worden verschillende aspecten van ADHD verder toegelicht.

Concentratie-/aandachtsproblemen

Vaak hebben mensen met ADHD moeite om zich voor langere tijd te concentreren of om te focussen op één taak. Zij kunnen snel afgeleid raken door zowel interne prikkels (zoals afdwalende gedachten) als externe prikkels (zoals geluiden van buitenshuis, lichtflikkeringen in de hoek van de kamer, onprettig gevoel door het materiaal van het dekbed). Door het snel afgeleid zijn kan het voor mensen met ADHD moeilijker zijn om in het moment zelf te zijn, voldoende aandacht te hebben voor de seksuele partner en te focussen op de seksuele prikkels. Hierdoor kan het lastig zijn om volledig seksueel opgewonden te raken, maar ook om de signalen van de partner te interpreteren. Wanneer de partner bijvoorbeeld met diens houding (of andere non-verbale signalen) aangeeft dat een aanraking niet prettig is, kan dit worden gemist door degene met ADHD. Als gevolg hiervan kan de partner zich onvoldoende gezien voelen, de ander onverschillig vinden, denken dat de ander geen rekening met hem/haar houdt, of zelfs denken dat de ander diens eigen seksueel genot boven die van hem/haar plaatst. Door het gebrek aan concentratie kunnen problemen ontstaan op seksueel gebied. Voorbeelden van seksuele problemen die kunnen ontstaan door concentratieproblemen zijn een verminderde erectie zonder zaadlozing, moeite om seksueel

opgewonden te raken of blijven, het bereiken van een orgasme, en moeite om de seksuele partner aan te voelen en rekening te houden met diens wensen en grenzen.

Impulsiviteit

Bovendien kunnen mensen met ADHD impulsief reageren. Dit houdt in dat ze iets kunnen doen of zeggen zonder daar eerst goed en zorgvuldig over na te denken. Op deze manier kan het voorkomen dat iemand met ADHD erg snel reageert en daardoor een onhandige opmerking maakt, die de ander onbedoeld kan kwetsen. Een ander risico van de hoge impulsiviteit is dat mensen met ADHD relatief gemakkelijk grenzen overschrijden, zowel van zichzelf als van de seksuele partner. Aan de ene kant kunnen mensen met ADHD meer tolerant zijn tegenover anderen, waardoor ze vooral bezig zijn met het seksueel genot van de ander. Soms kan het gebeuren dat hierdoor de eigen grenzen niet duidelijk zijn voor de ander en dat ze gemakkelijker worden overschreden. Aan de andere kant kunnen mensen met ADHD de controle over hun eigen gedrag en de grenzen van de seksuele partner uit het oog verliezen - door zowel het gebrek aan concentratie als de impulsiviteit - waardoor de grenzen van de seksuele partner kunnen worden overschreden. Mensen met ADHD lopen dus meer risico om op seksueel gebied zowel andermans grenzen te overschrijden als eigen grenzen door anderen te laten overschrijden. Andere seksuele problemen die kunnen ontstaan door impulsiviteit zijn te vroeg klaarkomen en het opzoeken van risicovolle seks (hierover zo meer).

Laag zelfbeeld

Daarnaast kunnen mensen met ADHD een relatief laag zelfbeeld hebben, zeker als ze pas op latere leeftijd zijn gediagnosticeerd met ADHD. Een laag zelfbeeld kan in combinatie met impulsiviteit ervoor zorgen dat mensen met ADHD moeite hebben met het luisteren naar hun eigen lichaam en moeite hebben om aan de ander aangeven wat ze belangrijk en lekker vinden tijdens de seks. Sommigen zijn gewend om de partner te pleasen, wat vaak ten koste gaat van het eigen seksueel plezier. Hierbij kan het namelijk lastig zijn om 'nee' te zeggen tegen bepaalde seksuele handelingen en aandacht te besteden aan het eigen seksueel plezier. Een ander risico van een laag zelfbeeld is dat mensen met ADHD eerder geneigd kunnen zijn om risicovolle seks op te zoeken. Risicovolle seks houdt in dat onveilige seks plaatsvindt waarbij geen beschermende middelen worden gebruikt. Dit risico neemt toe bij seks met meerdere seksuele partners. Het ontbreken van beschermende middelen kan komen door impulsiviteit (bijv. er is een condoom maar deze wordt vergeten) of door slecht plannen (bijv. niet bedenken om de pil te nemen). Als gevolg hiervan stijgt het risico op het krijgen van soa's of ongewenst zwanger raken.

Afwijkende prikkelverwerking

Verder hebben mensen met ADHD vaak een afwijkende prikkelverwerking. Aan de ene kant kunnen mensen met ADHD gevoeliger zijn voor prikkels, zowel voor interne als externe prikkels. Waarschijnlijk werkt de thalamus bij mensen met ADHD niet op de juiste manier, waardoor het filteren van de prikkels niet goed gebeurt. Hierdoor komen alle prikkels even hard binnen, wat erg vermoeiend kan zijn. Wanneer de prikkels zich tijdens de dag als het ware opstapelen en de vermoeidheid toeneemt, kan er een moment komen waarop iemand met ADHD opeens alles als te veel kan ervaren. Voor veel mensen met ADHD (en hun seksuele partners) komt dit moment erg plotseling en onverwacht, omdat de aanloop ernaartoe niet altijd duidelijk is. Verder kunnen mensen met ADHD een toegenomen sensitiviteit ervaren, waardoor aanrakingen tijdens de seks als te intens of zelfs onaangenaam worden ervaren. Hierdoor wordt de seksuele opwindning aanzienlijk geremd en kunnen negatieve verwachtingen ontstaan over seks in de toekomst.

Aan de andere kant kunnen mensen met ADHD juist snel onderprikkeld zijn. Als gevolg hiervan kunnen mensen met ADHD verveeld raken tijdens de seks of ongeduldig zijn tegenover de seksuele partner. Het kan hierdoor voorkomen dat mensen met ADHD tijdens de seks willen multitasken en meer stimulansen willen opzoeken om meer zintuigen tegelijk te stimuleren, terwijl de seksuele partner daar mogelijk niet op zit te wachten. Het kan seksuele problemen geven als de verwachting van de seks te ver af ligt van de verwachting van de seksuele partner en dus niet op één lijn ligt met die van de ander. Mensen met ADHD kunnen ook op andere manieren op zoek gaan naar meer prikkels, door bijvoorbeeld spannende situaties en gevaarlijke seks op te zoeken.

De rol van ADHD in seksualiteit

Ook al kunnen aspecten van ADHD een negatieve invloed hebben op de seksuele opwinding en mogelijk bijdragen aan seksuele problemen, is het belangrijk te benadrukken dat ADHD juist ook kan bijdragen aan het seksueel plezier van zowel jezelf als jouw seksuele partner. Mensen met ADHD zijn vaak erg creatief en hebben vaak een rijk fantasielevens, wat ze leuk kunnen inzetten tijdens de seks. Bovendien hebben ze vaak een groot inlevingsvermogen en een groot gevoel voor humor.

Daarnaast is het belangrijk te beseffen dat het niet handig is om ADHD als oorzaak te zien of de schuld te geven van de seksuele problemen. Seksuele problemen komen nooit tot stand door enkel lichamelijke problemen, mentale problemen of problemen in de omgeving. Seksualiteit is complex en ontstaat altijd door een combinatie van verschillende factoren.

Meer inzicht krijgen in de aspecten van ADHD kan wel helpen om meer begrip te krijgen voor de ander en kan dienen als startpunt in een gesprek over seks met je partner. Bij seks tussen twee (of meer) mensen is het altijd belangrijk om te blijven communiceren over elkaars verwachtingen, voorkeuren en wensen. Hiermee ontstaat meer ruimte voor positieve seksuele ervaringen en meer seksueel plezier.

→ Als je lijdensdruk ervaart in jouw seksuele leven en je hebt het gevoel dat je er niet met je partner uitkomt, dan kan het handig zijn om professionele hulp te zoeken bij een seksuoloog of psycholoog.

Vragen:

1. Hoe ervaar jij jouw seksualiteit? (rapportcijfer, positieve en negatieve kanten)
2. Welke problemen in de seksualiteit herken jij 't meest? (zoals aandachts- en concentratieproblemen, impulsiviteit, laag zelfbeeld, afwijkende prikkelverwerking)
3. Lukt het jou goed om jouw grenzen en wensen aan te geven aan jouw seksuele partner? Of ben je eerder geneigd om jouw seksuele partner te pleasen?
4. Denk jij over het algemeen dat de volgende keer seks opwindend en leuk gaat zijn? Of heb je negatieve verwachtingen hierover? Zo ja, welke?
5. Welke voordelen biedt ADHD jou in jouw seksuele leven?