



ADHD

OG SEKSUALITET



Forord

5

Seksuel
appetit

6

En
historie
om sex
og grænser

10

En
historie
om sex og
koncentration

14

Three Polaroid-style photographs are hanging from a light-colored twine string using three wooden clothespins. The background is a plain, light surface. The first Polaroid on the left has a black center with yellow text and the number 19 in the bottom right corner. The middle Polaroid has a black center with orange text and the number 20 in the bottom right corner. The third Polaroid on the right has a black center with orange and white text and the number 22 in the bottom right corner.

Hvad
kan man
gøre?

19

Prævention

20

Sex og
ADHD
kan være sjovt!

22



FORORD

Erfaringer fra samtaler med unge og voksne med ADHD og arbejdet i en ADHD klinik med unge gennem en årrække viser, at der er nogle specielle forhold omkring ADHD og seksualitet.

Der er ikke publiceret ret meget om emnet, men en amerikansk sygeplejerske, Vicki T. Hyatt, og en amerikansk psykolog, Ari Tuckman, beskriver de samme specielle forhold.

Forskning¹ viser, at der er en øget tilbøjelighed til risikabel seksuel adfærd blandt unge og voksne med ADHD i forhold til gennemsnitsbefolkningen. Det kan fx være sex med mange forskellige partnere.

Det er særligt koncentrationsvanskeligheder og vanskeligheder med at kontrollere sin adfærd/opførsel, der giver udfordringer i forhold til ADHD og sex.

Man kommer let til at overskride andre menneskers grænser, hvis man ikke kan styre sin opførsel, og de fleste mennesker er meget følsomme, når det handler om at overskride seksuelle grænser. Det kan både være psykisk følsom og berøringsfølsom.

Unge og voksne med ADHD oplever desværre også uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme hyppigere end gennemsnitsbefolkningen. Det gælder for både mænd og kvinder. Når øget libido² og impulsiv³ adfærd følges ad, mangler der nogle gange en stop-knap, når der ikke er kondomer indenfor rækkevidde.

1. "Attention deficit hyperactivity symptoms and risky sexual behaviour in young adult women", 2012, og "Risky sexual behaviour among adolescents may be related to ADHD", 2015.

2. Ordet er lavet af Sigmund Freud (psykoanalysens grundlægger) og betyder seksualdrift / lyst til sex / seksuel appetit.

3. Man siger eller gør ting, før man har nået at tænke det igennem.

A close-up, artistic photograph of a person's face, focusing on the eye and nose. The background has a vertical wood grain texture. The lighting is warm and soft.

SEKSUEL APPETIT

Det, der kan se ud som stor seksuel appetit (øget libido), kan også tolkes som uhæmmet adfærd. Ligesom andre dele af adfærden kan være svær at styre, kan det også være svært at kontrollere den seksuelle appetit. Ligeledes kan det være vanskeligt at tolke andres signaler, når man har ADHD.



De fleste mennesker kender til øget libido, når de er nyforelskede. Det er en naturlig proces, at den lyst sammen med forelskelsen falder en smule efter et stykke tid, fordi man også har andre sider af livet, der skal passes. Det kan være familie, venner, job, mad og fritidsinteresser. Man lever ikke så længe af "kærlighed og kildevand", men hos nogle mennesker med ADHD falder deres libido ikke på samme måde, som den gør hos de fleste andre mennesker, når den første forelskelse har lagt sig. Den seksuelle appetit bliver ved med at være på niveau med behov som sult og tørst.

Det kan give problemer for mænd med ADHD at finde en kvinde, der kan leve op til deres øgede libido, da det er almindeligt, at mænd i forvejen har lidt større seksuel appetit end de fleste kvinder – i hvert fald før 30 års alderen.

Tidligere var det almindeligt, at mænd, der scorede mange kvinder, blev betragtet som meget virile⁴. Den holdning har dog ændret sig lidt de senere år, så mænd, der er sammen med hvem som helst, ikke længere er så attraktive som de mænd, der kan holde sig lidt tilbage.

Kvinder med øget libido får ofte endnu flere vanskeligheder med at finde en partner, der kan leve op til driften. De fleste mænd drømmer om en nymfoman⁵, indtil de møder en. Det går imod deres basale jagtinstinkt, hvis "byttet" er for let at nedlægge.

4. Mandlig / mandig og kraftig – især i seksuel henseende.

5. Kvinde med stor seksuel appetit / kvinde med stærk kønsdrift / kvinde med manglende seksuelle hæmninger. Nogle mener endda, at det er en kvinde med sygeligt øget kønsdrift.



Kvinder med stor seksuel appetit risikerer, at omverdenen ikke regner dem for noget særligt. Det betyder ikke, at kvinden med stor seksuel appetit ikke kan finde seksualpartnere, men mere at det kan være svært for hende at finde en mand til et længerevarende forhold.

Kvinder med ADHD har ligesom mænd med ADHD gennem opvæksten oplevet, at det har været svært at finde ud af at gøre "det rigtige" eller det, der blev forventet af dem.

Når kvinden med ADHD og øget libido senere i livet oplever, at mange mænd gerne vil have hende, kan hun få følelsen af, at hun gør noget rigtigt. Mange mænd vil som regel gerne dyrke sex med en lysten kvinde – de vil bare ikke nødvendigvis danne par med hende. Dette spil er ofte svært for mennesker med ADHD at gennemskue og kan ende med endnu en oplevelse af nederlag på et meget følsomt område.

Modsat oplever en del kvinder med ADHD også nedsat libido, hvilket kan give store udfordringer i et parforhold, da de fleste opfatter sex i et parforhold som en naturlig del.

Der tegnes et billede af, at der er flere mennesker med ADHD i de seksuelle yderområder med øget risikoadfærd til følge.

Både kvinder og mænd med ADHD kan være nødt til at lære at kontrollere deres adfærd på såvel det seksuelle område som på mange andre områder.



EN HISTORIE OM SEX OG GRÆNSER

En ung pige med ADHD fortalte, at hun havde haft besøg af sin jævnaldrende netkæreste. Det var første gang, at de havde set hinanden i virkeligheden.

Da det var sommerferie, var han kommet hjem til hende og havde fået lov til at overnatte. De sov i samme seng. De havde også dyrket sex. Hun havde prøvet det en gang før med en anden, men det havde ikke været særlig rart.

Hun fortalte lidt tøvende, at det havde været en bedre oplevelse med denne kæreste. Hun kunne jo vældig godt lide fyren, og på den måde havde det været rart. Men han ville ting, som hun måske ikke synes var

så rart. Det viste sig, at det handlede om både oralsex⁶ og analsex⁷. Han havde også slået hende og holdt hende fast, hvis hun ikke ville.

Hendes forældre hjalp hende af med fyren.

Der er flere elementer i denne historie.

En del af historien kan handle om, at mange unge drenge bliver inspireret af porno, og at de generelt også er mere opsøgende i forhold til porno, end pigerne er, selvom der nu også er en del piger, der bruger porno.

6. Sex med munden. Kaldes også "fransk" eller "blowjob".

7. Sex i endetarmen.



Nogle tror, at de fleste andre mennesker dyrker sex som det, de ser og læser om i porno. Andre drømmer måske om at prøve noget af det.

Porno kan være fint nok som inspirationskilde eller til at stimulere lysten, hvis man har behov for det. Dog skal det opfattes på niveau med science fiction/fantasy. Det har intet med kærlighed mellem mennesker at gøre, hvilket mange heldigvis godt ved.

En anden del af historien er, at mange med ubehandlet ADHD er vant til, at de kommer til at overskride andres grænser ved at være lidt for hurtige på aftrækkeren. De kommer til at sige eller gøre tingene på en måde, der ikke er helt gennemtænkt. De mener stadig det, de siger eller gør, men hvis de havde tænkt sig lidt mere om, ville de måske have formuleret det på en mere betænksom måde.

Omvendt kan det medføre, at personer med ubehandlet ADHD bliver mere tolerante overfor, at andre overskrider deres grænser. Seksuelt betyder det, at de nogle gange kommer til at overskride andre menneskers grænser, eller at de lader andre overskride deres egne grænser, som pigen i historien.

At se meget porno kan også rykke ved kropsopfattelsen. En del drenge er flove over, at deres penis er for lille eller for skæv i forhold til det, de ser. På samme måde ser mange piger – og drenge – også meget store bryster som idealet – og det er ikke kun i pornoen!

Noget andet er, at mange af de unge med ADHD er tiltrukket af farlig sex⁸, fordi det er spændende og intenst. Dermed får de stimuleret mange sanser samtidig – ligesom når de multitasker på andre områder.

8. Kan for eksempel være at eksperimentere med at overskride de seksuelle grænser.





EN HISTORIE OM SEX OG KONCENTRATION

En 16 årig ung mand med ADHD kommer til kontrol og psykoedukation⁹ i ADHD klinikken.

Hans ADHD er velbehandlet med samme dosis medicin gennem det sidste år.

Han har på dette tidspunkt haft samme kæreste gennem 10 måneder.

Den unge mand fortæller, at han kommer for hurtigt/får tidligere udløsning, end han gerne vil.

Nogle gange falder rejsningen, før han får udløsning. Hans kæreste synes, at det er irriterende, når "den" ikke vil.

Han har ikke problemer med at få rejsning, og han har ikke nedsat eller øget lyst.

Han er tydeligt påvirket af det pres, der er fra kæresten, som synes, at det er irriterende, men han kan heller ikke selv forstå det.

Der er også flere sider i denne historie ...

Den unge mands tilfælde er ikke enestående, og kan meget let handle om koncentrationsvanskeligheder, som er en af de mest almindelige vanskeligheder i forbindelse med ADHD. Det kan give særlige seksuelle udfordringer som fx faldende rejsning uden udløsning – noget, som en del unge mænd med ADHD oplever.

9. Undervisning i psykiske problemstillinger / lidelser.



Det er ikke unormalt, at unge mænd skal øve sig på at holde udløsningen tilbage, så kvinden kan nå at følge med, men ADHD kan gøre det sværere at koncentrere sig om ikke at komme for tidligt.

Nogle mænd har glæde af at tænke på noget helt andet end kvinden og akten for at holde igen på udløsningen, mens andre tænker intenst på kvinden. Begge dele kræver, at man kan koncentrere sig.

Koncentrationsbesvær kan også have den modsatte effekt – at manden hele tiden kommer til at tænke på noget andet og på den måde mister forbindelsen mellem følelser og hjerne, så han kan blive ved og ved uden at kunne få udløsning.

Mange kvinder kan beskrive, at det ind i mellem kan være svært at holde fokus, når de dyrker sex, og at det

bevirker, at orgasmen udebliver eller er meget lang tid undervejs. For nogle kvinder med ADHD sker det tit.

Når tankerne pludselig bliver forstyrret af andre tanker – indre afledning¹⁰ – kan det være svært at holde fast i opbygningen af en orgasme.

Mænd og kvinder med ADHD har hyppigere end gennemsnittet en øget sensitivitet. Det betyder, at berøring – måske kun på særlige steder – kan blive for meget eller endda ubehagelig. Partneren tror måske, at hun eller han stimulerer på en erotisk måde, men opnår altså den modsatte effekt.

10. Tankerne forstyrres af andre tanker, ligesom man kan blive forstyrret af noget udenfor.







HVAD KAN MAN GØRE?

Man kan forbedre koncentrationsevnen på flere måder:

- Motion en halv times tid, hvor man får sved på panden og pulsstigning, kan øge koncentrationen i flere timer. Det kan være en løbetur eller at sjippe.
- Nogle har glæde af medicin til behandling af ADHD og siger, at det "standser toget i hovedet", så de bedre kan koncentrere sig om sex.

Man kan også gøre andre ting:

- Man kan bruge mindre porno. Faktisk får mange mænd mindreværdsfølelse af de præstationer, de ser i pornofilm. Der tales også om porno-afhængighed, hvor helt almindelig sex ikke længere er nok – og så kan det blive endnu sværere at finde en partner.

- Man kan holde aftalte pauser undervejs, så man ikke skal koncentrere sig for lang tid ad gangen.
- Man kan aftale, at man skiftes til at bestemme, så man ikke afledes af tanker om, hvad den anden forventer eller lignende.
- Man kan aftale, at man en periode (fx en uge eller 14 dage) holder pause med egentlig sex og kun kærtegner hinanden uden at berøre kønsorganerne i den aftalte periode.
- Man kan bruge sexlegetøj. Vibrationerne i sexlegetøj kan være så intense, at afledning mindskes eller helt stopper. Det kan dog have den ulempe for nogen, at følsomheden nedsættes.
- Ved mere massive problemer kan man kontakte en sexolog.

PRÆVENTION

Som nævnt i forordet er unge og voksne med ADHD mere udsatte for uønsket graviditet og seksuelt overførte sygdomme end gennemsnitsbefolkningen. Hertil skal det nævnes, at det ikke kun er kvinden, som påvirkes af graviditeten. Det er hendes beslutning, om hun vil fortsætte graviditeten, men vælger hun at gøre det, så bliver manden far til et barn, hvad enten han vil det eller ej.

Det er en stor oplevelse at få et barn, men det kan også være en udfordring i forhold til bl.a. uddannelse og personlig udvikling. Det er derfor vigtigt at planlægge prævention, når man er seksuelt aktiv.

P-piller, P-stav, P-ring, mini-P-piller, P-sprøjte og P-plaster er hormonpræparater, der er meget pålidelige som prævention – dog kan plastre falde af, og mini-P-piller kan tages for sent, hvilket nedsætter sikkerheden betydeligt. Der findes også andre former for prævention som fx spiral (med eller uden hormoner) og pessar. Dog skal man også huske, at disse præventionsmetoder ikke beskytter mod seksuelt overførte sygdomme. Det er kun kondomer og femidomer, der gør det.

Man kan finde mere information om prævention på:
www.sexogsamfund.dk/praeventionsguide-dk



SEX OG ADHD KAN VÆRE SJOVT!

Mennesker med ADHD har ofte en livligere fantasi end gennemsnitsmennesket. Det kan bruges til fornyelse af seksuallivet til fælles glæde, hvis den anden er åben over for forslag, og personen med ADHD er lydhør over for partnerens grænser. Par, der har været sammen i mange år, klager nogle gange over manglende seksuel gnist mellem dem, og her kan ADHD-hjernens finurligheder komme til god anvendelse.





Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søvn



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt
vores publikationer eller
hent dem via QR koden



Tekst af Lene Trier
Sygeplejerske · ADHD coach

Medice Nordic Denmark
Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525
info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY