



ADHD

OG SEKSUALITET



Forord

5

Seksuell
appetitt

6

En
historie
om sex
og grenser

10

En
historie
om sex og
konsentrasjon

14



Hva
kan man
gjøre?

19

Prevensjon

20

Sex og
ADHD
kan være gøy!

22



FORORD

Samtaler med unge og voksne med ADHD og erfaringer fra en ADHD-klinikk med unge gjennom en årrekke, har vist at det finnes noen spesielle forhold omkring ADHD og seksualitet.

Det er ikke publisert mye om emnet, men den amerikanske sykepleieren Vicki T. Hyatt og den amerikanske psykologen Ari Tuckman beskriver de samme forholdene.

Forskning¹ viser en økt tilbøyelighet til risikabel seksuell atferd blant unge og voksne med ADHD i forhold til gjennomsnittsbefolkningen. Dette kan f.eks. være sex med mange forskjellige partnere.

Det er spesielt konsentrasjonsvansker og vanskeligheter med å kontrollere atferd/oppførsel som gir utfordringer når det gjelder ADHD og sex.

Det er fort gjort å krysse andre menneskers grenser hvis man ikke kan styre sin egen oppførsel, og de fleste mennesker er veldig følsomme når det gjelder ens egne seksuelle grenser. Det kan være både psykisk følsomhet og berøringsfølsomhet.

Unge og voksne med ADHD opplever dessverre også oftere uønsket graviditet og seksuelt overførbare sykdommer enn gjennomsnittsbefolkningen. Det gjelder både menn og kvinner. Når økt libido² og impulsiv³ atferd går hånd i hånd, mangler det noen ganger en stoppknapp når det ikke er kondomer innenfor rekkevidde.

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 laget av Sigmund Freud (psykoanalysens grunnlegger) og betyr seksualdrift/sexlyst/seksuell appetitt.

3. Man sier eller gjør ting før man har rukket å tenke gjennom det.



SEKSUELL APPETITT

Det som kan se ut som at stor seksuell appetitt (økt libido), også kan tolkes som uhemmet atferd. I likhet med at andre deler av atferden kan være vanskelig å styre, kan det også være vanskelig å kontrollere den seksuelle appetitten. I tillegg kan det være vanskelig å tolke andres signaler når man har ADHD.



De fleste mennesker kjenner til økt libido når de er nyforelsket. Det er en naturlig prosess at lysten og forelskelsen dabber litt av etter en stund, fordi man også har andre sider av livet som skal pleies. Det kan være familie, venner, jobb, mat og fritidsinteresser. Man lever ikke lenge på «luft og kjærlighet», men hos noen mennesker med ADHD, reduseres ikke libidoen som hos de fleste andre mennesker, når den første forelskelsen har gått over. Den seksuelle appetitten fortsetter å være på samme nivå med behov som sult og tørst.

Det kan være vanskelig for menn med ADHD å finne en kvinne som kan leve opp til deres økte libido. Det er vanlig at menn i utgangspunktet har en litt større seksuell appetitt enn de fleste kvinner – i hvert fall før 30-års alderen.

Tidligere var det vanlig at menn som var sammen med mange kvinner ble betraktet som spesielt virile⁴. Denne holdningen har imidlertid endret seg litt de seneste årene, slik at menn som er sammen med hvem som helst ikke lenger er så attraktive som menn som klarer å styre seg.

Kvinner med økt libido får ofte enda flere vanskeligheter med å finne en partner som kan leve opp til driften. De fleste menn drømmer om en nymfoman⁵ inntil de møter en. Det går imot deres basale jaktinstinkt hvis «byttet» er for lett å beseire.

4. Mannlig/mandig og kraftig – spesielt i seksuell forbindelse

5. Kvinne med stor seksuell appetitt/kvinne med sterk kjønnsdrift/kvinne med manglende seksuelle hemninger.
Noen mener også at det er en kvinne med sykkelig økt kjønnsdrift.



Kvinner med stor seksuell appetitt risikerer at omverdenen ikke synes noe særlig om dem. Det betyr ikke at en kvinne med stor seksuell appetitt ikke kan finne seksualpartnere, men heller at det kan være vanskelig for henne å finne en mann å ha et langvarig forhold med.

Gjennom oppveksten har kvinner med ADHD, på samme måte som menn med ADHD, opplevd at det har vært vanskelig å gjøre «det rette» eller det som ble forventet av dem.

Når kvinnen med ADHD og økt libido senere i livet opplever at mange menn gjerne vil ha henne, kan hun få følelsen av at hun gjør noe riktig. Mange menn vil som regel gjerne ha sex med en lysten kvinne – de vil bare ikke nødvendigvis bli kjæresten hennes. Dette spillet er ofte vanskelig for mennesker med ADHD å finne ut av, og kan ende med nok en opplevelse av nederlag på et spesielt følsomt område.

Motsatt opplever også en del kvinner med ADHD, redusert libido, noe som kan gi store utfordringer i et parforhold ettersom de fleste oppfatter sex som en naturlig del av et parforhold.

Det dannes et inntrykk av at det er flere mennesker med ADHD i seksuelle yttergrenser, som i tillegg har økt risiko-atferd.

På mange områder kan både kvinner og menn med ADHD bli nødt til å lære å kontrollere oppførselen sin, også på det seksuelle området.



EN HISTORIE OM SEX OG GRENSER

En ung jente med ADHD fortalte at hun hadde hatt besøk av sin jevnaldrende nettkjæreste. Det var første gang de så hverandre i virkeligheten.

Fordi det var sommerferie kom han hjem til henne og fikk lov til å overnatte der. De sov i samme seng. De hadde også sex. Hun hadde gjort det en gang tidligere med en annen, men det hadde ikke vært noe særlig godt.

Hun fortalte litt nølende at det hadde vært en bedre opplevelse med denne kjæresten. Hun likte jo fyren veldig godt og på den måten hadde det vært bra. Men han ville ting som hun kanskje ikke synes var så godt. Det viste

seg at det handlet om både oralsex⁶ og analsex⁷. Han hadde også slått henne og holdt henne fast når hun ikke ville.

Foreldrene hennes hjalp henne med å komme seg vekk fra ham.

Det er flere elementer i denne historien.

En del av historien handler om at mange unge gutter blir inspirert av porno og at de generelt er mer oppsøkende i forhold til porno enn det jenter er, selv om det også er en del jenter som bruker porno.

6. Sex med munnen. Kalles også «fransk» eller «blowjob».

7. Sex i endetarmen.



Noen tror at de fleste andre mennesker har sex på samme måte som de ser og leser om i pornofilmer og i pornoblader. Andre drømmer kanskje om å prøve noe av det selv.

Porno kan være fint nok som en inspirasjonskilde eller for å stimulere lysten dersom man har behov for det. Imidlertid skal det oppfattes på nivå med science fiction/fantasy. Det har ingenting med kjærlighet mellom mennesker å gjøre, noe mange heldigvis er klar over.

En annen del av historien, er at mange med ubehandlet ADHD er vant til å krysse andres grenser ved å være litt for raske på avtrekkeren. De sier eller gjør tingene på en måte som ikke er helt gjennomtenkt. De mener fortsatt det de sier eller gjør, men hvis de hadde tenkt seg litt bedre om, hadde de kanskje formulert seg på en mer gjennomtenkt måte.

Motsatt kan det medføre at personer med ubehandlet ADHD, blir mer tolerante med at andre krysser deres grenser. Seksuelt sett betyr det at de noen ganger krysser andre menneskers grenser eller at de lar andre krysse sine egne grenser, slik som jenta i historien.

Å se mye porno kan også endre oppfatningen av ens egen kropp. En del gutter er flau over at penisen deres er for liten eller for skjev i forhold til hva de sammenligner seg med. På samme måte ser mange jenter – og gutter – også på store pupper som idealet – og det er ikke kun i pornografien!

En annen ting er at mange av de unge med ADHD er tiltrukket av farlig sex⁸ fordi det er spennende og intenst. Dermed får de stimulert mange sanser samtidig – på samme måte som når de multitasker på andre områder.

8. Kan for eksempel være å eksperimentere med å krysse seksuelle grenser.



EN HISTORIE OM SEX OG KONSENTRASJON

En 16-årig ung mann med ADHD kommer på kontroll og psykoedukasjon⁹ på ADHD-klinikken.

Han har en ADHD, som er godt behandlet, og har tatt samme dose medisin de siste årene.

Han har på dette tidspunktet hatt samme kjæreste de siste 10 månedene.

Den unge mannen forteller at han kommer for fort/får tidligere utløsning enn han gjerne vil.

Noen ganger mister han ereksjonen før han får utløsning. Kjæresten hans synes det er irriterende når «den» ikke vil.

Han har ikke problemer med å få ereksjon og han har ikke redusert eller økt lyst.

Han er tydelig påvirket av presset fra kjæresten som synes det er irriterende, men han kan heller ikke forstå det selv.

Det er også flere sider ved denne historien ...

Den unge mannens historie er ikke enestående og kan fort skyldes konsentrasjonsvansker, som er en av de vanligste problemene i forbindelse med ADHD. Dette kan gi seksuelle utfordringer som f.eks. å miste ereksjonen uten utløsning – noe som en del unge menn med ADHD opplever.

9. Undervisning i psykiske problemstillinger/lidelser.



Det er ikke unormalt at unge menn må øve seg på å holde igjen utløsningen slik at kvinnen kan rekke å henge med, men ADHD kan gjøre det vanskeligere å konsentrere seg om å ikke komme for tidlig.

Noen menn har glede av å tenke på noe helt annet enn kvinnen og akten for å holde igjen utløsningen, mens andre tenker intenst på kvinnen. Begge deler krever at man konsentrerer seg.

Konsentrasjonsvansker kan også ha motsatt effekt – at mannen hele tiden tenker på noe annet og på den måten mister forbindelsen mellom følelser og hjernen, slik at han fortsetter og fortsetter uten å få utløsning.

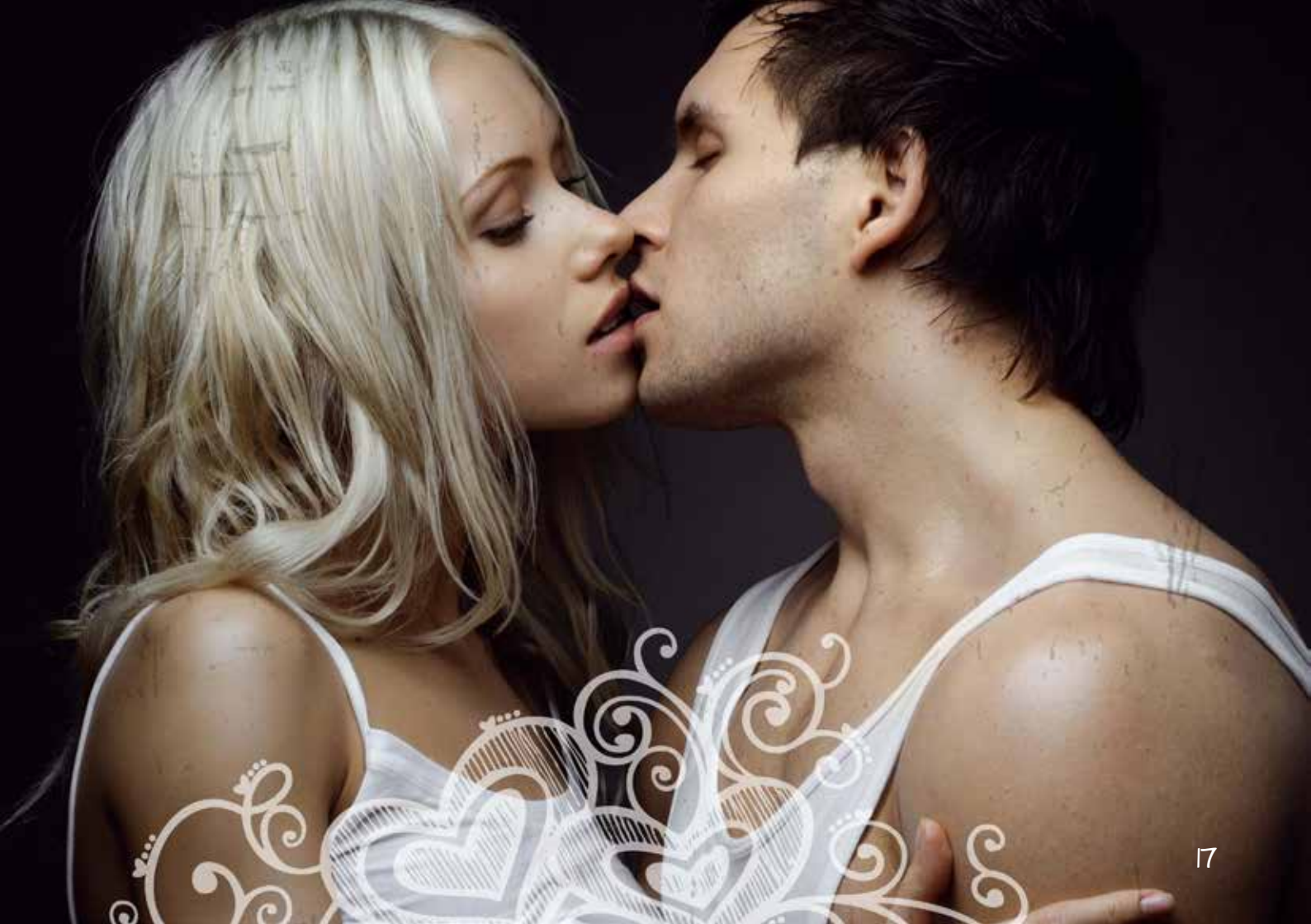
Mange kvinner beskriver at det noen ganger kan være vanskelig å holde fokus når de har sex og at dette fører til at orgasmen uteblir eller først kommer etter veldig lang tid. For noen kvinner med ADHD skjer dette ofte.

Når tankene plutselig blir forstyrret av andre tanker – indre avledning¹⁰ – kan det være vanskelig å bygge opp en orgasme.

Menn og kvinner med ADHD har oftere økt sensitivitet enn gjennomsnittet. Det betyr at berøring – kanskje kun på enkelte steder – kan bli for mye eller til og med ubehagelig. Partneren tror kanskje at hun eller han stimulerer på en erotisk måte, men oppnår altså motsatt effekt.

10. Tankene forstyrres av andre tanker, på samme måte som man kan bli forstyrret av noe utenfor.







HVA KAN MAN GJØRE?

Man kan forbedre konsentrasjonsevnen på flere måter:

- Trening en halv times tid, hvor man blir svett i panna og får høyere puls, kan øke konsentrasjonen i flere timer. Det kan være en løpetur eller man kan hoppe tau.
- Noen har glede av medisinsk behandling av ADHD og kan fortelle at det «stanser toget i hodet» slik at de kan konsentrere seg bedre om sex.

Man kan også gjøre andre ting:

- Man kan se mindre på porno. Faktisk får mange menn mindreverdighetsfølelse av de prestasjonene de ser på pornofilm. Det snakkes også om porno-avhengighet der helt vanlig sex ikke lenger er nok – og da kan det bli enda vanskeligere å finne seg en partner.
- Man kan avtale pauser underveis, slik at man ikke må konsentrere seg i for lang tid av gangen.
- Man kan avtale at man bytter på å bestemme, slik at man ikke avledes av tanker om hva den andre forventer eller lignende.
- Man kan avtale at man i en periode (f.eks. en uke eller 14 dager) tar en pause fra vanlig sex og kun kjærtegn hverandre uten å berøre kjønnsorganene i den avtalte perioden.
- Man kan bruke sexleketøy. Vibrasjonene i sexleketøy kan være så intense at avledningen minsker eller stopper helt. For noen kan det imidlertid ha den ulempen at følsomheten blir redusert.
- Hvis man har store problemer kan man kontakte en sexolog.

PREVENSJON

Som nevnt i forordet er unge og voksne med ADHD mer utsatt for uønsket graviditet og seksuelt overførbare sykdommer enn gjennomsnittsbefolkningen. Det skal nevnes at det ikke kun er kvinnen som påvirkes av graviditeten. Det er hennes avgjørelse om hun vil beholde barnet, men dersom hun velger å gjøre det, blir mannen far til et barn enten han vil eller ikke.

Det er en stor opplevelse å få et barn, men det kan også være en utfordring med tanke på bl.a. utdanning og personlig utvikling. Det er derfor viktig å planlegge prevensjon når man er seksuelt aktiv.

P-piller, p-stav, p-ring, minipiller, p-sprøyte og p-plaster er hormonpreparater som er pålitelige som prevensjon – imidlertid kan plastre falle av og minipiller kan tas for sent, noe som reduserer sikkerheten betydelig. Det finnes også andre former for prevensjon som f.eks. spiral (med eller uten hormoner) og pessar. Samtidig skal man også huske at disse prevensjonsmetodene ikke beskytter mot seksuelt overførbare sykdommer. Det er det kun kondomer og femidomer som gjør.

Man kan finne ytterligere informasjon om prevensjon på: www.sexogsamfunn.no/prevensjonsguide



SEX OG ADHD KAN VÆRE GØY!

Mennesker med ADHD har ofte en livligere fantasi enn gjennomsnittet. Dersom partneren er åpen for forslag og personen med ADHD er lydhør overfor partnerens grenser, kan dette brukes til fornyelse av seksuallivet. Par som har vært sammen i mange år klager noen ganger over manglende seksuell gnist, og her kan ADHD-hjernens finurligheter være nyttig.





Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og utdanning



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og
sentralstimulerende
legemidler



Tekst av Lene Trier

Sykepleier
ADHD coach

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY