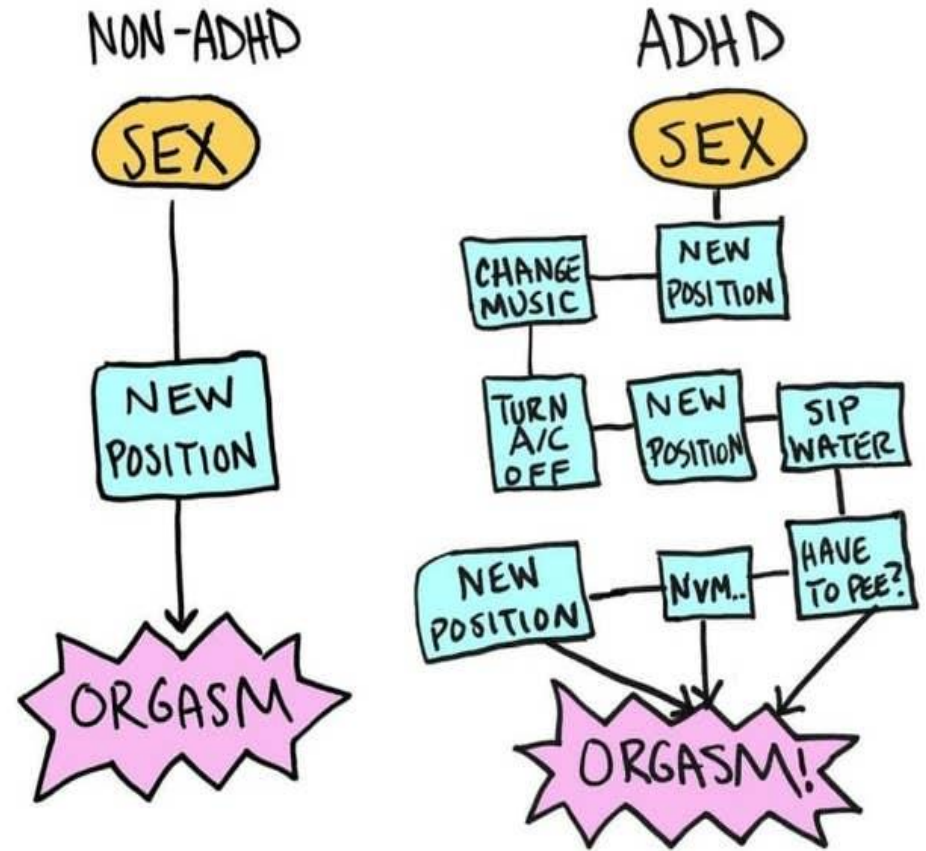


ADHD en Seksualiteit

Sofie Harmsen, 8 oktober 2026



Introductie

Sofie Harmsen, 48 jaar, verpleegkundig specialist sinds 2013, Consulent Seksuele Gezondheid sinds 2024 en werkt bij ADHDcentraal Groningen, BuurtzorgT en Gender Matters

Ervaren als vrouw, in aanloop naar de overgang met daarnaast ook zelf ADHD

Disclosure

(potentiële) belangenverstrengeling	Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
· Sponsoring of onderzoeksgeld · Honorarium of andere (financiële) vergoeding · Aandeelhouder · Andere relatie, namelijk ...	· geen · ADHDnetwerk/ Takeda · geen · geen 

Verwachtingen van vanavond?

Specifieke vragen?

Casuïstiek?

Een bepaald onderwerp?

ADHD in vogelvucht



Difficulty Multitasking



Getting Stressed Out Easily



Poor Time Management



Unintentionally Interrupting Others



Sensitivity to Rejection



Frequent Frustration With Self



Intense Mood Swings



Low Self-Esteem



Chronic Procrastination

Wat is seksualiteit?

- Seksualiteit is een centraal aspect van het leven van de mens. Dit omvat seks, genderidentiteit en, -rollen, seksuele oriëntatie, erotiek, plezier, intimiteit en voortplanting.
- Seksualiteit wordt ervaren en vormgegeven in gedachten, fantasieën, verlangens, overtuigingen, attitudes, waarden, gedrag, handelingen, rollen en relaties. Hoewel seksualiteit al deze dimensies kan omvatten, worden deze niet altijd ervaren of vormgegeven.
- Seksualiteit wordt beïnvloed door de interactie van biologische, psychologische, sociale, economische, politieke, ethische, wettelijke, historische, religieuze en spirituele factoren.' (WHO, 2010).

ADHD en Seksualiteit in cijfers

- Uit Nederlands onderzoek blijkt dat 39% van de mannen en 43% van de vrouwen met ADHD minstens één probleem heeft op het gebied van seksualiteit
- Minder tevredenheid in hun seksleven (vrouwen 65%, mannen 68%)
- Vaker seksuele disfuncties ten opzichte van volwassenen zonder ADHD
- Vaker enige vorm van seksueel slachtofferschap meegemaakt (53.6 % ten opzichte van 29.8%).
- Jonger eerste geslachtsgemeenschap, meer seksuele partners en een verhoogd risico op ongewenste zwangerschappen en seksueel overdraagbare aandoeningen

Wat zou daar de oorzaak van kunnen zijn?

- Aandachtstekort
- Hyperactiviteit
- Impulsiviteit

Seksuele problemen en ADHD

- Moeite met in het moment blijven
- Afgeleid worden
- Tijdsgebrek
- Niet kunnen prioriteren
- Overprikkeld/onderprikkeld
- Risicovol gedrag
- Boosheid/ frustratie
- Laag zelfbeeld
- Medicatie

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

Let's Talk About

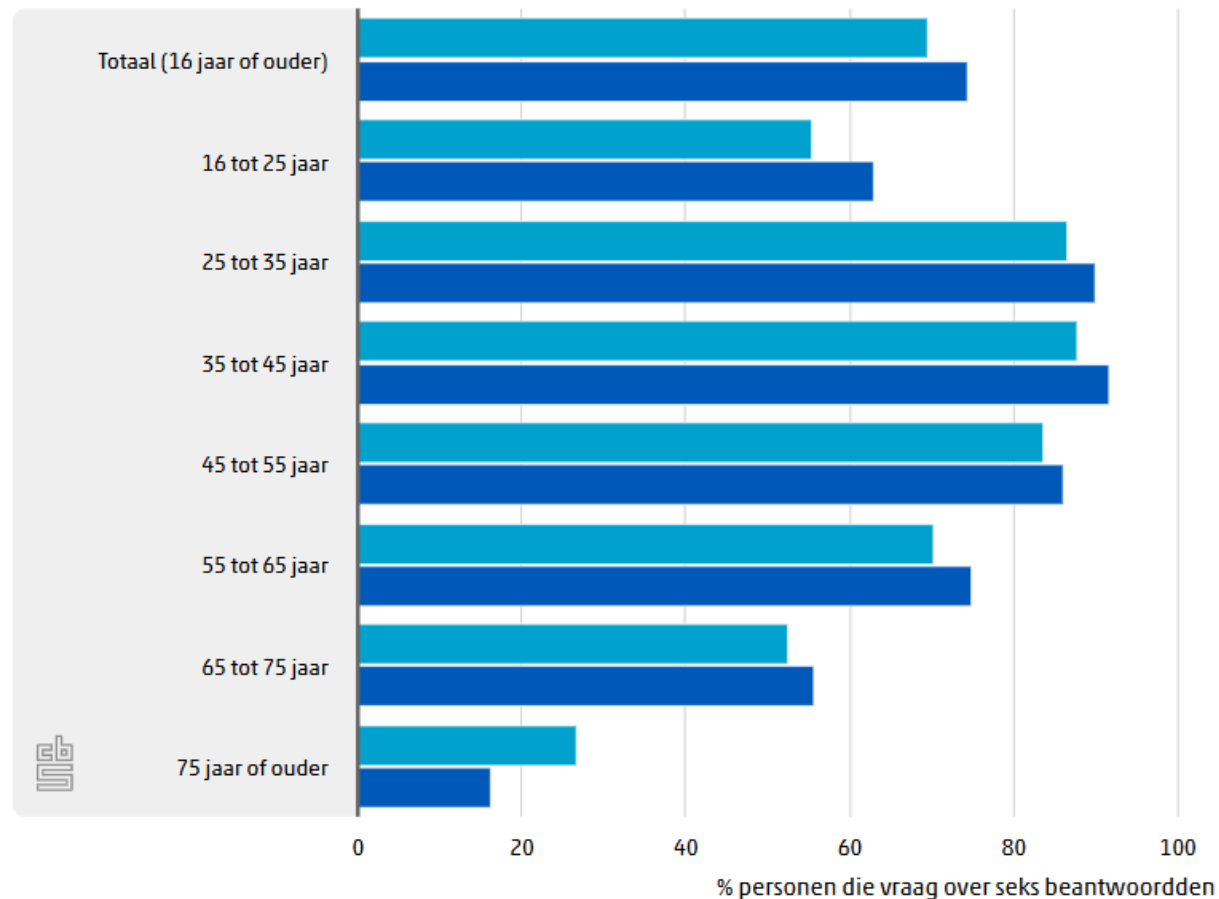
SEX

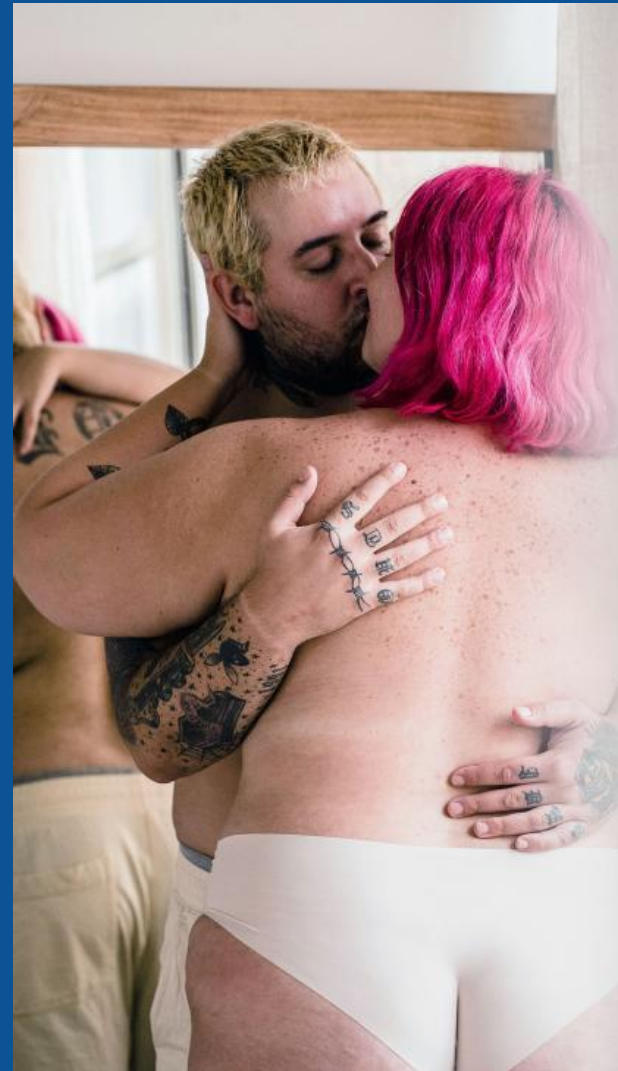


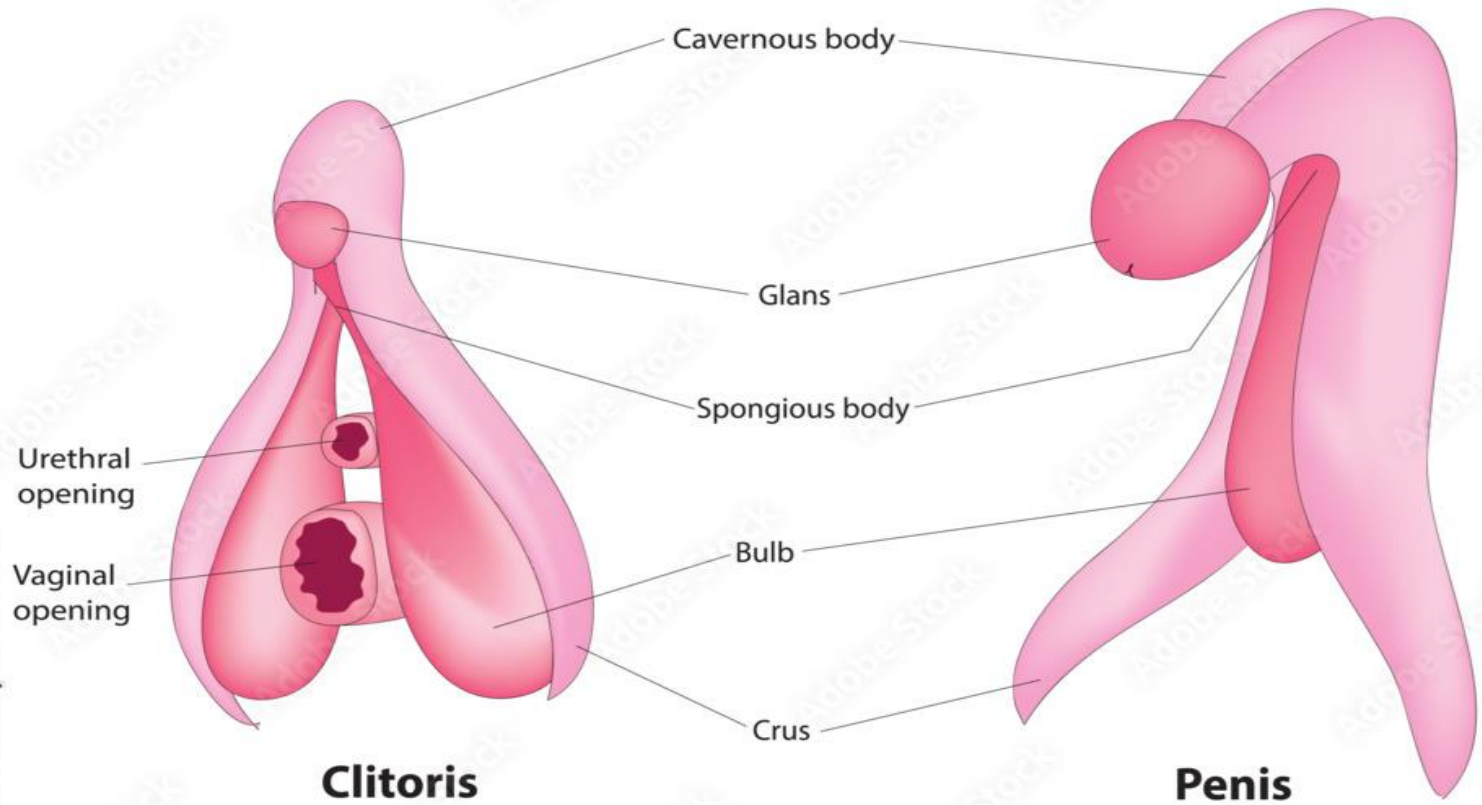
Uit onderzoek gebleken

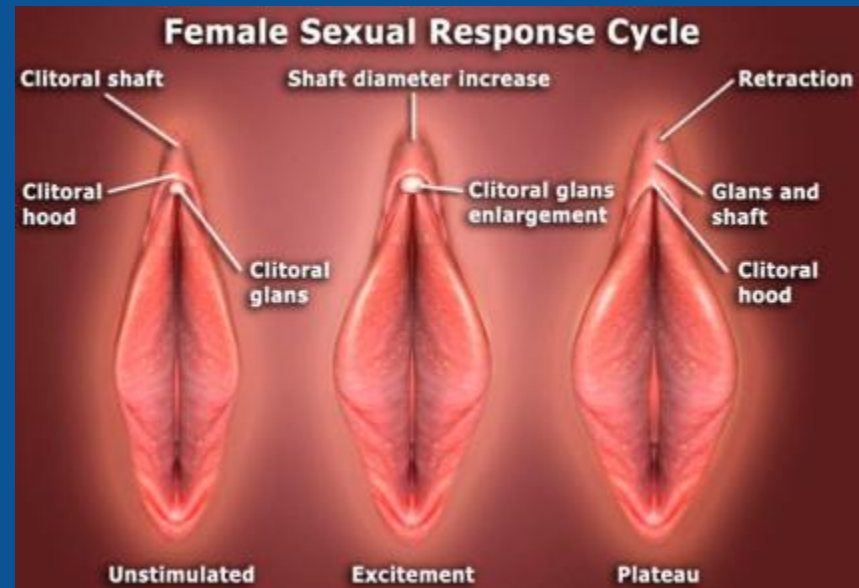
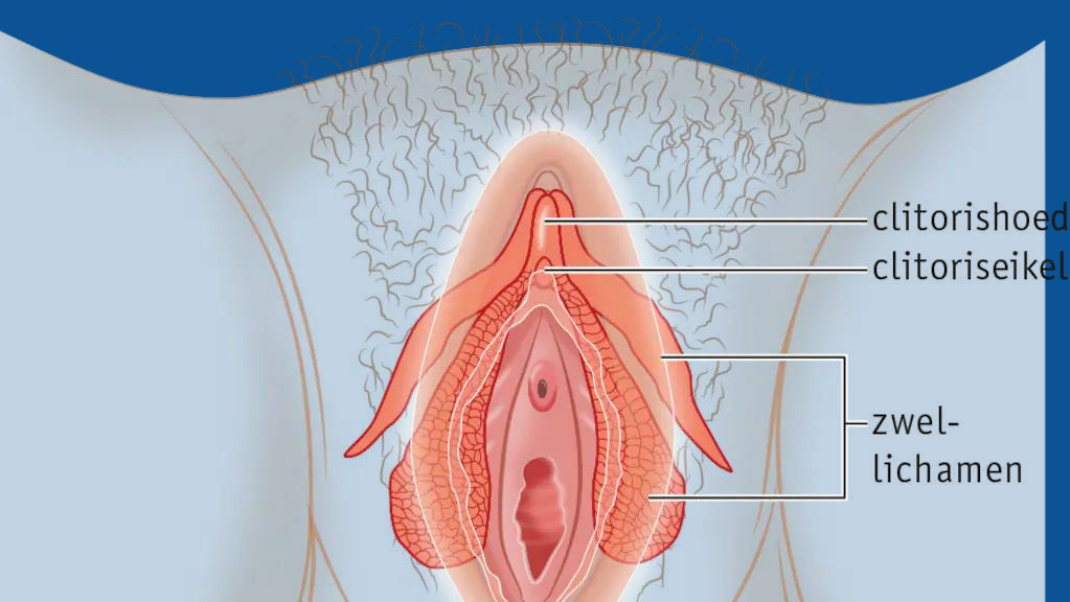
Een plezierig seksleven draagt meer bij aan de kwaliteit en duur van relaties (Diamond & Huebner, 2012), dan het hebben van een vaste relatie op zich (bijv. Yeh et al., 2006).

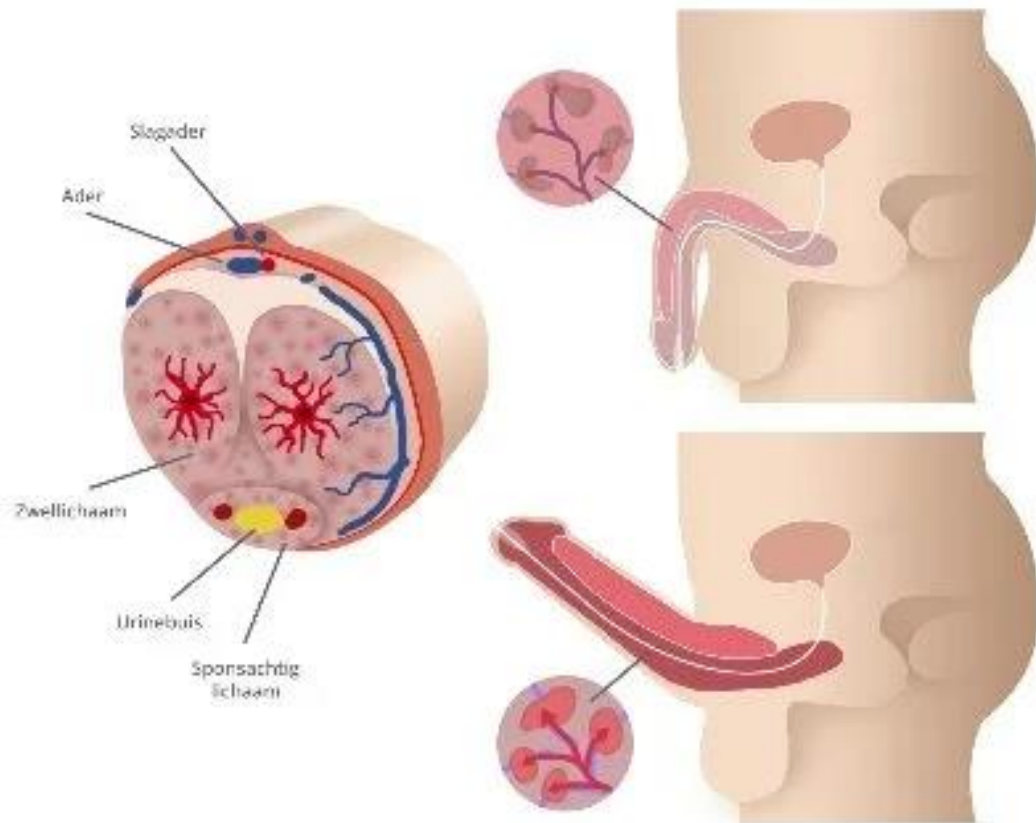
Seksueel actief







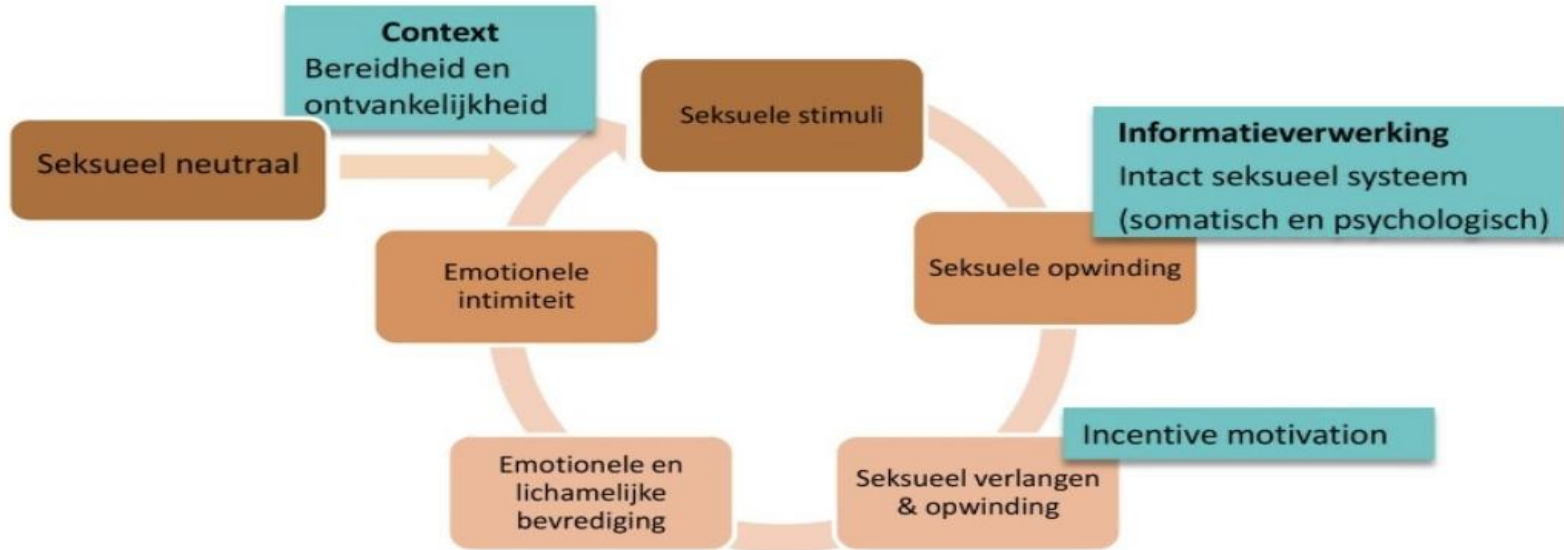




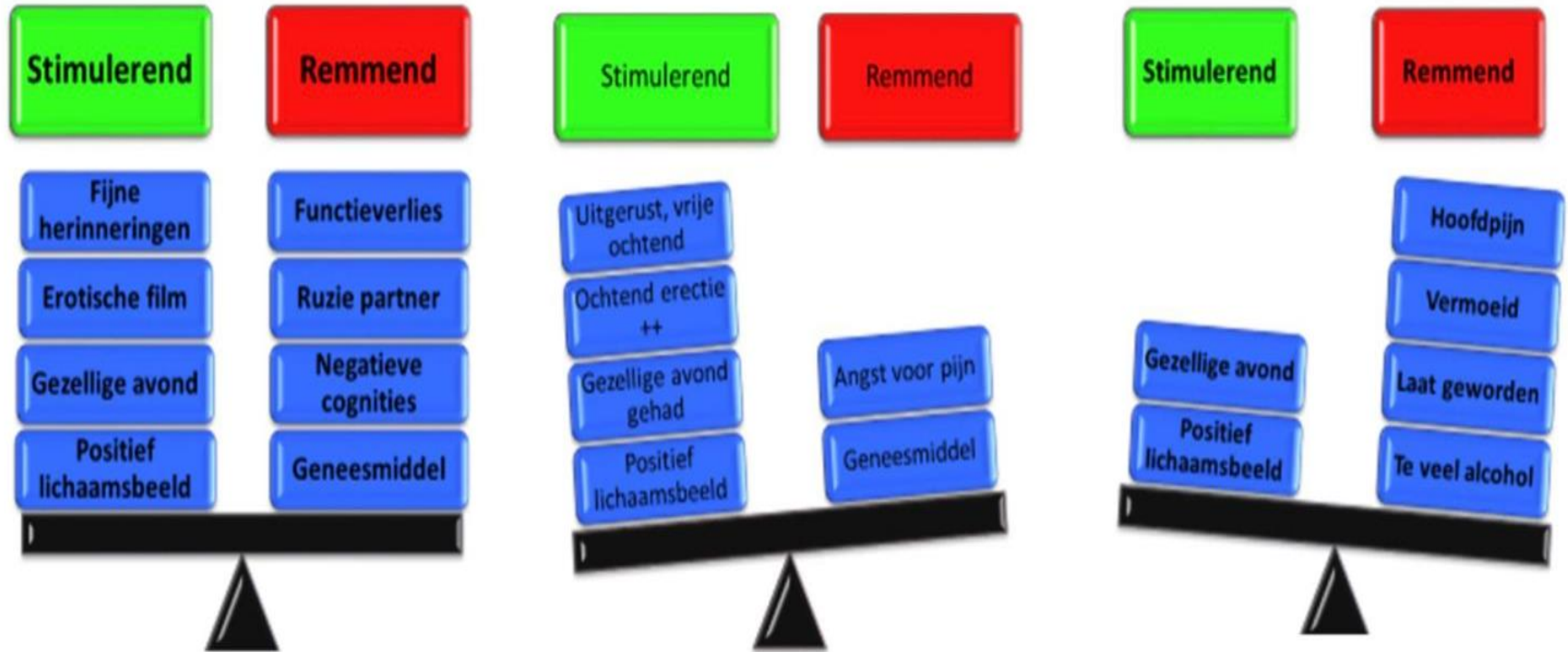
3 basisvoorwaarden

- De juiste context
- Adequate stimuli
- Een intact lichamelijk en psychologisch systeem

Model van Basson



Stimulerende en remmende factoren

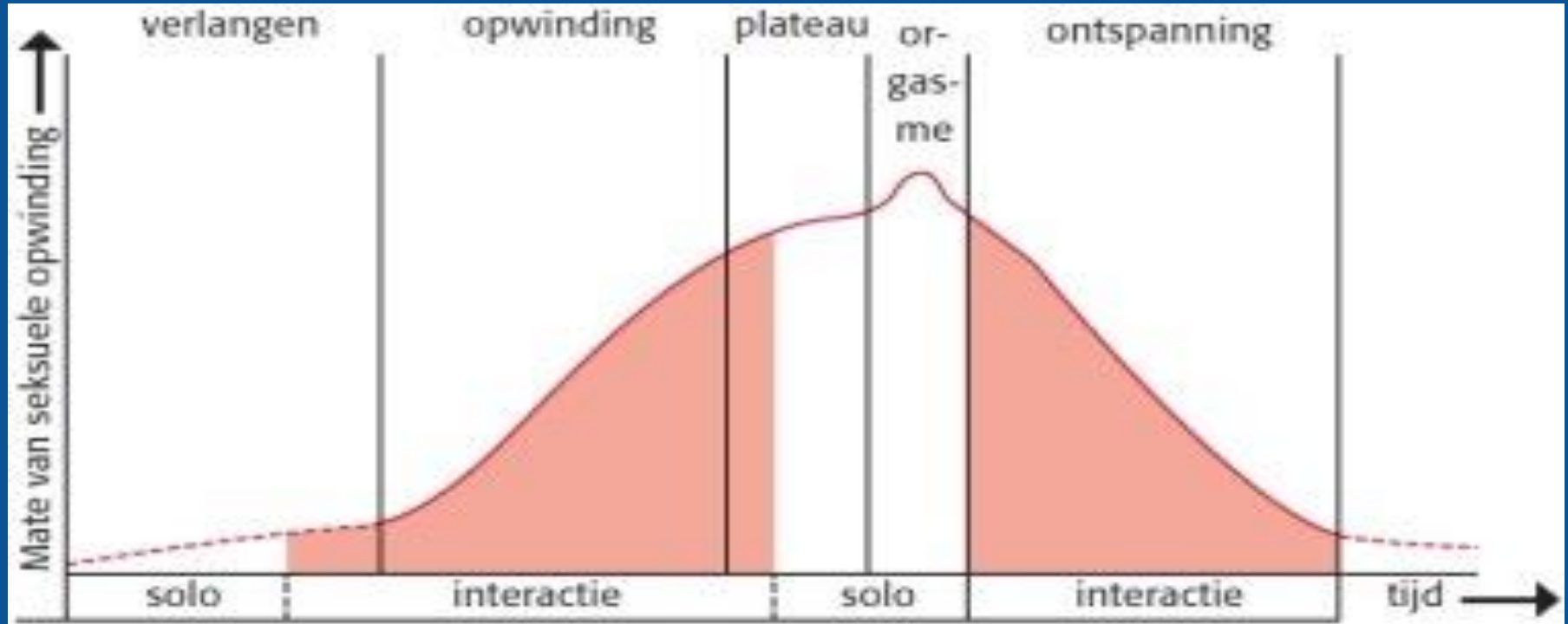


Als we dat vertalen naar ADHD

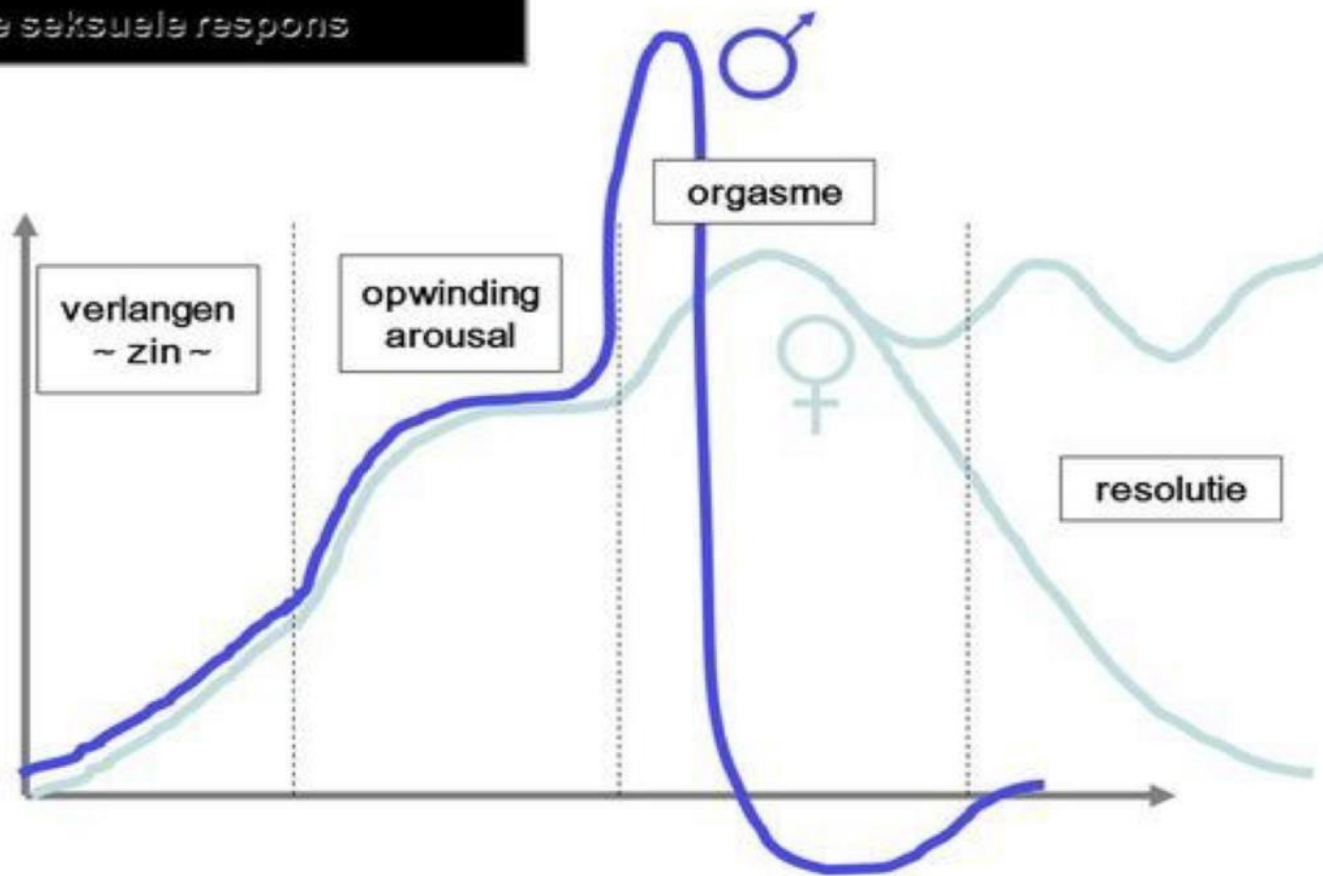
Wat is stimulerend?

Wat is remmend?

Seksuele responscyclus Masters & Johnson



De seksuele respons





Seksuele problemen

- Seksuele belemmeringen, o.a. beperkt seksueel repertoire, prestatiegerichte seks, seksuele problemen bij partner, irreële verwachtingen (mythes)
- Lichamelijke belemmeringen, o.a. medicijngebruik, hartaandoening, behandelingen in bekkengebied
- Psychologische belemmeringen, o.a. stress, depressie, angst, negatief zelfbeeld, negatieve seksuele ervaringen
- Sociale belemmeringen, o.a. relatieproblemen, angst voor zwangerschap, religieuze normen en waarden



Seksuele problemen bij vrouwen

- Problemen op het gebied van verlangen, opwinding, orgasme, pijn en lubricatieproblemen (het onvoldoende vochtig worden van de vagina)
- Seksuele afkeer wordt ook genoemd als veelvoorkomend probleem



- Problemen op het gebied van zelfperceptie worden gezien als negatieve factor voor de orgastische functie bij vrouwen

Seksuele problemen bij mannen

- Orgastische problemen, erectiele functieproblemen, voortijdig orgasme
- Seksuele afkeer en negatieve emoties tijdens of na de seks worden ook genoemd



Biopsychosociaal model



Casuïstiek 1

Vrouw, getrouwd, 39 jaar, twee kinderen van 3 en 6.

Werkt 28 uur als office manager, waarvan 1 dag thuis/ online. Op andere dagen op kantoor met 5 anderen. Op andere dagen zorgt ze voor de kinderen. Haar man heeft een fulltime baan in een andere stad en werkt elke dag op kantoor.

Ze is bekend met angstklachten (perfectionisme/ faalangst) en kreeg recent de diagnose ADHD. Ze is pas gestart met methylfenidaat 10 mg, 3 dd 1,5.

Meldt tijdens het medicatieconsult dat zij en haar partner seksuele problemen hebben. Zij heeft minder zin dan hij. Hij wil vaker seks. Zij geeft aan moe te zijn

Welke vragen roept het op en wat zou je adviseren?

Medicatie, voor- nadelen en seksuele problemen

- Methylfenidaat/ Dexamfetamine
- Atomoxetine/ Bupropion



Seksuele bijwerkingen Methyلفenidaat/ Dexamfetamine

- Minder zin in seks
- Moeilijkheden met een erectie
- Moeilijkheden met het orgasme
- Hyperseksualiteit
- Priapisme (zeldzaam)

Seksuele bijwerkingen antidepressiva

Selectieve serotonine-heropnameremmers (SSRI's):

Citalopram, escitalopram , fluvoxamine, fluoxetine, paroxetine, sertraline)

Noradrenaline- en serotonine-heropnameremmers (SNRI's):

Duloxetine, venlafaxine

Dosisafhankelijk?

Seksuele stoornissen lang kunnen aanhouden, zelfs na het stoppen van het antidepressivum

Volgens het Bijwerkingencentrum Lareb worden seksuele bijwerkingen het meest genoemd bij het gebruik van een SSRI, namelijk 17,58%.

Vrouwen melden met name minder zin in seks en pijnklachten tijdens seks te hebben.

Mannen noemen erectiestoornissen, minder zin in seks en een verstoorde zaadlozing.

Seksuele bijwerkingen lijken bij mannen en vrouwen even vaak voor te komen en niet af te nemen gedurende de medicamenteuze behandeling.

Bespreekbaar maken

- Het bespreken van seksualiteit kan preventieve en signalerende functie hebben wanneer het gaat om seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld en kan bijdragen aan seksueel welzijn en plezier
- Slechts 30% van de mensen met psychische problemen en een hulpvraag rond seksualiteit krijgt gepaste hulp krijgt.
- 80% van de mensen met psychische problemen geeft aan er niet zelf over te beginnen, terwijl de meeste wel graag over seksualiteit willen praten als de zorgverlener er over begint

Hulpmiddelen

Seksuele gezondheid maakt deel uit van de gezondheid van patiënten. Erover praten is niet altijd evident, niet voor de patiënt en ook niet voor de arts.

- Leg uit waarom je dit ter sprake brengt
- Vraag toestemming

- Bevraag de ICE
- Onderzoek het bio-psycho-sociaal model



- Doe een behandelvoorstel vanuit eigen expertise
- Geef informatie
- Plan een vervolgspraak
- Verwijs de persoon door

Vat samen op basis van de antwoorden op de ICE-vraag

Eerste hulp bij seksuele problemen



- Praat erover, met respect voor elkaars wensen en grenzen
- Prioriteer seks in de relatie (dit maakt je partners)
- Plan seks (en vergeet de voorpret niet)
- Zin moet je soms maken (net zoals het is met naar de sportschool gaan)
- Praat met de voorschrijver als je last hebt van seksuele bijwerkingen

Kijk en luistertips

<https://adhdgids.nl/online-magazines/lekker-van-start-met-adhd/adhd-tussen-de-lakens-sofie-harmsen>

<https://adhdgids.nl/online-magazines/adhd-en-relaties/adhd-seksualiteit-bij-mannen>

<https://adhdgids.nl/online-magazines/adhd-inzichten-en-wijze-lessen/adhd-bij-vrouwen-ben-jij-tevreden-over-je-seksleven>

<https://adhdgids.nl/podcast>

<https://www.impulsenwoortblind.nl/adhd/relaties-en-adhd>

<https://adhdbijvrouwen.nl/adhd-en-seksualiteit-webinarimpulsenwoortblind/>

