

LOVELETTER

Mehr Glück in Liebe und Beziehung – immer sonntags

Ausgabe Nr. 40

»Eine Frau mit ADHS sollte sich fragen, wie zufrieden sie mit ihrer Sexualität ist«

Die Gedanken machen Terror, und das beim Sex. Wer sich dabei einfach nicht konzentrieren kann, braucht vielleicht Hilfe. Aber welche? Die Sexologin Lea Holzfurtner über einen schwierigen Weg – insbesondere für Frauen.

Ein Interview von Heike Kleen



Foto: Anna Artyemenko / Stocksy

**SPIEGEL+**

Dieser Artikel gehört zum Angebot von SPIEGEL+. Sie können ihn auch ohne Abonnement lesen, weil er Ihnen geschenkt wurde.

In diesem SPIEGEL LOVELETTER finden Sie außerdem:

-  **Umgang mit Verhaltensstörung: Für meine Beziehungen war ADHS fatal** Aufgezeichnet von Heike Kleen



SPIEGEL: ADHS und Sexualität sind zwei Themen, die bisher selten gemeinsam gedacht wurden. Ein Fehler?

Holzfurtner: Ja, eine aktuelle Studie zeigt Zusammenhänge zwischen ADHS und sexuellen Funktionsstörungen bei Frauen. Die Autorinnen empfehlen sogar: Eine Frau mit ADHS sollte sich fragen, wie zufrieden sie mit ihrer Sexualität ist.

SPIEGEL: Wenn Frauen nicht so leicht zum Orgasmus kommen, kann also ADHS die Ursache sein?

Holzfurtner: Genau. Lust wird in Arztgesprächen selten thematisiert, es geht meist nur um Funktionsstörungen oder die Vermeidung von Schmerzen, Infektionen oder Schwangerschaften. Aber nie um Lust. Darum halte ich die Empfehlung für radikal und richtig.

SPIEGEL: Was wissen wir heute über ADHS bei Frauen?

Holzfurtner: Beim Thema ADHS wurde die Sicht auf Mädchen und Frauen lange nicht berücksichtigt, im Fokus standen laute, unruhige Jungs, sogenannte Zappelphilipps. Das war lange die einzige

Unsere Gesprächspartnerin

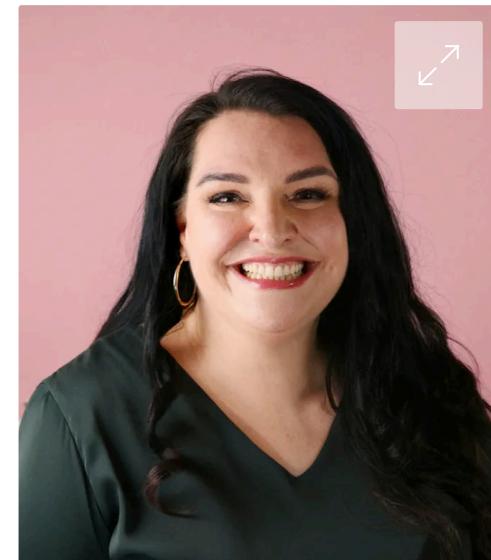


Foto: Brigitte Dummer

Lea Holzfurtner, Jahrgang 1986, ist zertifizierter Sexcoach und klinische Sexologin. In ihrer Privatpraxis in Berlin hilft sie Menschen, die mit Orgasmus, Scham oder Schuldgefühlen zu kämpfen haben, sowie Paaren, die

Ausprägung von ADHS, die man kannte. Viele Frauen haben von klein auf gelernt, sich anzupassen, lieb zu sein, zu helfen, darum findet die typische Unruhe von ADHS eher innerlich statt. Insbesondere Frauen leiden unter einem inneren Gedankenkarussell: Unkontrollierte Gedanken kreisen ununterbrochen in ihren Köpfen herum, während sie nach außen keine Unruhe ausstrahlen.

ihre Lust auf Sex verloren haben. Auch mit ihrem Buch »Dein Orgasmus« möchte sie Menschen bei Orgasmusschwierigkeiten helfen.

SPIEGEL: Was bedeutet das für die weibliche Sexualität?

Holzfurtner: Dieses Verhalten steht im Widerspruch zu dem, was lustvolle Sexualität braucht. Entscheidend ist die Fähigkeit, sich zu fokussieren: auf den Moment, auf Berührungen, auf das körperliche Erleben oder auf die eigene Fantasie. Studien zeigen zudem: Menschen mit ADHS haben häufig ein geringeres Selbstwertgefühl, was ihnen erschwert, Orgasmen zu erleben. Für eine erfüllende Sexualität ist ein positives Körperbild zentral, aber wer sich unwohl in der eigenen Haut fühlt, tritt schnell in eine Beobachterrolle, bewertet sich und die eigene Performance – und verliert damit den Zugang zum eigentlichen Erleben.

SPIEGEL: Mir fällt kaum eine Frau ein, die sich nicht selbtkritisch betrachtet und über zu viele Gedanken klagt. Haben wir jetzt alle

ADHS?

Holzfurtner: Nein. Alle Geschlechter denken über ihre Performance nach, aber das verstärkt sich, wenn die Möglichkeit zur Regulation der eigenen Gedanken weniger gegeben ist oder man bereits mit einem angegriffenen Selbstbild in die Sexualität startet.

SPIEGEL: Gibt es bei Menschen mit ADHS Geschlechterunterschiede in Hinblick auf die Sexualität?

Holzfurtner: Ich bin auf Menschen mit Vulva spezialisiert, aber die Studienlage zeigt, dass alle Geschlechter von den gleichen Problemen betroffen sind: sich nicht fokussieren zu können oder aber überzukompensieren. Die Betroffenen nutzen ihre Sexualität als Tool zum Eskapismus oder zur Entspannung.

SPIEGEL: Das heißt, ADHS kann sich auch positiv auf das sexuelle Erleben auswirken?

Holzfurtner: Ja. Gerade Menschen mit Vulva können ADHS nicht als Schwierigkeit empfinden, sondern es als Ressource oder als Stärke für sich nutzen. Sie schalten das Gedankenkarussell durch Masturbation oder auch gemeinschaftliche Sexualität aus, sie nutzen also die Möglichkeit zur starken Fokussierung auf ein Thema für ihre sexuelle

Erregung und ihre Sexualität. Aber ADHS führt oft auch zu einem höheren Risikoverhalten.

SPIEGEL: Welche Folgen kann das haben?

Holzfurtner: Die Betroffenen denken nicht ausreichend an einen Schutz vor Infektionen oder die Vermeidung einer Schwangerschaft. Denn sie sind impulsiver, können sich oft nicht gut organisieren. Es gibt auch andere Beobachtungen, wie einen erhöhten Pornokonsum.

SPIEGEL: Wie gehen Betroffene damit um?

Holzfurtner: Viele haben gelernt, dass sie mit Sexualität, Lust und Erregung ihren Kopf und die ständig kreisenden Gedanken ausstellen können. Gleichzeitig wird ihr Selbstwert durch die sexuellen Erfahrungen poliert, er ist nach einem Orgasmus besser als vorher. Dadurch legen diese Menschen einen starken Fokus auf Sexualität, das funktioniert wie eine Art Selbstmedikation, weil so ihre Symptome gelindert werden. Das muss nicht schlecht sein, hat aber auch ein Suchtpotenzial und kann ausarten, weil immer risikoreichere Situationen gesucht werden, wie käufliche oder anonyme Sexualität. Wenn Sexualität zu viel Zeit und Ressourcen in Anspruch nimmt und einen selbst und andere gefährdet, leiden Betroffene manchmal genauso wie ihr Familien- und Berufsleben darunter. Aber natürlich kann Sexualität eine gesunde Ressource sein, die einen in ein hohes

Selbstwertgefühl und in das Gefühl von Lust, Entspannung und Kontrolle bringen kann.

SPIEGEL: Für diesen SPIEGEL LOVELETTER hat eine 42-Jährige beschrieben, wie ihre ADHS-Diagnose ihr sexuelles Erleben und ihre Beziehung verändert hat. **S+** Wie schaffen es andere Menschen mit ADHS, den Schalter umzulegen – weg von der Unruhe, die Sex blockiert, hin zum Tunnelblick, der Lust und Nähe überhaupt erst erlaubt?

Holzfurtner: Manche Menschen haben einen großen Vorteil beim Sex: Sie haben schon früh in der Masturbation für sich gelernt, welche Berührungen sich gut anfühlen. Sie wissen, wie sie zu Orgasmen und Entspannung kommen und haben jahrelang ihr Wissen im Solospiel verfeinert. All das kann man auch nachholen und lernen. Am häufigsten höre ich von Klientinnen und Klienten mit oder ohne ADHS, dass es allein gut klappt, aber beim Sex nicht, weil sich dieser Sex so stark davon unterscheidet von dem, was sie sich alleine gönnen. Beim partnerschaftlichen Sex geht es oft nur um Penetration plus etwas

Mehr zum Thema

S+ Neurodivergenz, Störung, Stigma: »Viele Menschen sehen ADHS gar nicht als Erkrankung« Ein SPIEGEL-Gespräch von Christopher Bonnen

S+ Psychische Belastung von Studierenden: »Neben Einsamkeit ist ADHS ein großes Thema« Ein Interview von Markus Sutera

S+ Neurodiversität im Job: »ADHS darf keine Ausrede sein« Ein Interview von Matthias Kreienbrink

Vorspiel und Nachkuscheln. Im Coaching erarbeiten wir, wie sich die Fähigkeiten aus dem Soloplay in die partnerschaftliche Sexualität übertragen lassen, damit der Sex so wird, dass man sich jedes Mal darauf freut.

SPIEGEL: Dazu gehört also: den Körper besser kennenlernen, masturbieren üben und besser kommunizieren. Aber wie verlernen Menschen die Scham über ihre Sexualität und ihren Körper, die oft tief in ihnen steckt?

Holzfurtner: Den Selbstwert kann man durch Coaching oder Therapien steigern. Besonders hilfreich ist die Arbeit mit dem, was man über sich, den Körper und Sexualität gelernt hat – und was davon überhaupt wahr ist. Wichtig ist, sich mehr Wissen über Sexualität anzueignen. Und es ist empowernd, sich mit Sexfantasien zu beschäftigen und sie in die eigene Sexualität einzubeziehen.

Es ist einfacher, bei sich zu bleiben, wenn man eine starke Fantasie abruft, anstatt zu versuchen, an gar nichts zu

Empfohlener externer Inhalt

Hier finden sich Informationen über das besprochene Produkt und werbliche Verlinkungen. Ich bin damit einverstanden, dass mir dieser Inhalt angezeigt wird. Mehr dazu in unserer [Datenschutzerklärung](#). Sie können Ihre Zustimmung jederzeit wieder zurücknehmen.



Externer Inhalt

denken. Dafür muss man zunächst akzeptieren, dass es okay ist, sexuelle Fantasien zu haben, dass es keine »falschen« Fantasien gibt und dass wir nur einen Teil von ihnen tatsächlich erleben wollen. Viele bleiben nur Kopfkino und müssen nicht mit unserer Moral oder unseren politischen Werten übereinstimmen. Es gilt herauszufinden, welche Fantasien einen antörnen. Die Sexologie ist großer Fan vom bewussten Nutzen von Fantasien. Sie helfen gerade ADHS-Patienten aus der typischen Selbstbeobachtung heraus, sodass sie die Lust besser spüren und steigern können und dadurch einen Orgasmus erleben.

”

**Noch stärker als
Medikamente kann aber das
Wissen sein, dass wir alle in
unserem Leben sexuelle
Probleme haben werden.**

SPIEGEL: Welche Tipps können Sie Menschen mit ADHS geben?

Holzfurtner: Fantasien bewusst zu nutzen kann ich nur empfehlen. Ich schaue mir im Coaching immer zuerst an, wo das Ziel meiner Klientinnen und Klienten liegt und welche Hürden sie abhalten. Die häufigsten Hürden sind die falschen Skripte darüber, wie Sex abzulaufen hat. Oder das fehlende Wissen über Anatomie, Lust und darüber, wie man Bedürfnisse teilen kann. Ich kann nicht mit meinem Partner darüber sprechen, was ich will. Oder ich beobachte mich zu sehr, um dem zu genügen, was ich über Sex im Kopf habe. Diese Wissenslücken fülle ich im Coaching. Und wir erarbeiten gemeinsam eine Strategie und konkrete Übungen. Wenn die Hürden das Selbstbild und die Selbstbewertung sind, baut man zunächst Selbstwert auf. Ich leite Klientinnen durch geführte Meditationen, gebe Spiegelübungen als Hausaufgaben. Oft sind es einzelne Körperteile, die die Menschen davon abhalten, sich gut zu fühlen – der Bauch, die Nase, die Vulva. In speziellen Übungen geht es darum, den Körperteilen, die zu wenig Liebe bekommen haben, zum Beispiel beim Duschen und Eincremen Beachtung zu schenken.

SPIEGEL: Welchen Einfluss haben ADHS-Medikamente auf die Sexualität der Betroffenen?

Holzfurtner: Im besten Fall bewirken die Medikamente, dass der Betroffene das erlebt, was der »neurotypische« Mensch empfindet: sich fokussieren zu können, wenn man das möchte und sich nicht zu

fokussieren, wenn man das nicht möchte. Eine Therapie, bei der man Konzentration, aber auch Kommunikation erlernt, also Grenzen und Bedürfnisse abzustecken, hilft den Betroffenen. Noch stärker als Medikamente kann aber das Wissen sein, dass wir alle in unserem Leben sexuelle Probleme haben werden – genau wie jeder in seinem Leben mal einen Schnupfen hat. Die Idee, dass Sexualität von allein funktioniert, ist ein Mythos.



SPIEGEL: Wie können Eltern ihre Kinder mit ADHS in der Pubertät begleiten, wenn es um Liebe, Sex und Beziehungen geht?

Holzfurtner: Aufklärung hilft generell, es gibt inzwischen gute Bücher, zum Beispiel »Sex in echt«, die auch über Lust aufklären. Viel Wissen über Anatomie, Sex und Lust ist wichtig.

SPIEGEL: Sie haben selbst vor Kurzem eine ADHS-Diagnose erhalten – wie war das für Sie?

Holzfurtner: Erstaunlich an meiner Diagnose war, dass sich im Nachhinein kaum jemand in meinem Umfeld darüber gewundert hat. Erschreckend war für mich die große Versorgungslücke und auch die Versorgungsungerechtigkeit, die mir begegnet ist. Ich habe den Test selbst bezahlt und habe dafür nur einen Termin bekommen, weil ich durch meinen Beruf viele Recherchemöglichkeiten und Kontakte habe. Bei Frauen wird ADHS seltener und später diagnostiziert und häufig mit Angst oder Depression fehldiagnostiziert. Unsere Medizin und unsere Forschung benachteiligen bis heute die Frauen. Studien müssen finanziell gefördert werden und sie brauchen dafür Menschen, die Interesse haben, ein Thema zu erforschen.

**Gleich weiterlesen in diesem SPIEGEL
LOVELETTER:**