

## ADD, intimiteit & relatie

- De eerste ontmoeting
- Oxytocine en ADD
- ADD en intimiteit
- Friends with benefits
- Vreemdgaan
- Hoe blijf je trouw
- Testosteron en ADD
- Verliefdheid en ADD
- Een vaste relatie
- Kinderwens en ADD



Nu we duidelijk hebben dat de meeste kenmerken van ADD voornamelijk worden veroorzaakt door een dopaminetekort, vragen velen zich af waar zij dan rekening mee moeten houden als het gaat om intimiteit.

Mensen met ADD komen niet van een vreemde planeet, waar verliefd worden, intimiteit en relaties anders in z'n werk gaan dan op aarde. En toch zijn er dingen waar je rekening mee moet houden. Dat geldt voor zowel de ADD partner als de niet-ADD partner. Laten we bij het begin beginnen, je leert iemand kennen:

### De ontmoeting

Het universele gegeven dat mannen en vrouwen door invloed van hun geslacht al erg van elkaar verschillen, met name in de wijze waarop zij omgaan met liefde en relaties, blijft ongewijzigd.

Echter, ik worstel bij het schrijven van dit artikel erg met de veranderingen in het datingspel. We leven helaas niet meer in een tijd waarin het vanzelfsprekend is dat mensen elkaar eerst rustig leren kennen na een eerste ontmoeting.

Ik zeg "helaas" omdat er met dit gegeven wel degelijk aanvullende problemen om de hoek komen kijken, waar juist mensen met ADD en met name vrouwen, extra aandacht aan zouden moeten besteden, alvorens zij overwegen om "de volgende stap" te nemen.

### Oxytocine

Naast dopamine zijn er namelijk nog vele andere hormonen/neurotransmitters die in de hersenen worden aangemaakt, waaronder oxytocine. Het is van belang om daar nog even op in te gaan.

Oxytocine kan een ronduit verraderlijk stofje zijn. Het zorgt ervoor dat je gehecht raakt aan iemand en die persoon sneller vertrouwt dan dat je normaliter zou doen. Het verlaagt de natuurlijke barrières van een vrouw. In haar mooiste vorm zorgt oxytocine ervoor dat een moeder en haar pasgeboren kindje zich onafscheidelijk verbonden voelen. Het komt vrij tijdens de bevalling en bij het

geven van borstvoeding. Maar het stofje wordt ook al afgegeven wanneer je knuffelt, geniet van een innige kus met een (potentiele) partner en wanneer je jaloers bent. Het wordt ook wel een “cuddle-chemical” oftewel, een knuffel-stofje genoemd.

## **ADD en intimiteit**

In de hersenen van een vrouw komen er tijdens de seks, naast een prettige dopamine boost, grote hoeveelheden oxytocine vrij. Astronomisch veel zeggen sommige deskundigen zelfs, ten opzichte van het viervoudige bij mannen. Vrouwen produceren meer oxytocine, maar het is nog niet bekend waarom. Dit is vooral het geval wanneer de vrouw succesvol een clitoraal orgasme bereikt. Ik laat de uitgebreide informatie die men geeft aan mannen maar achterwege, maar in theorie kan dit vrijwel nooit door penetratie worden bereikt.

Oxytocine dwingt bepaalde gevoelens bij je af, of deze relatie nu vriendschappelijk, romantisch of seksueel van aard is en ongeacht of je deze partner daadwerkelijk ziet zitten of niet. Het zorgt ervoor dat je aan elkaar gehecht raakt. Let op: dat is in veel mindere mate het geval bij een man! Bij mannen komt naast oxytocine, vooral heel veel dopamine vrij en dat is natuurlijk heel erg fijn als je een man met ADD bent. Een veel geciteerde Britse krant vat het samen als: “Vrouwen worden verliefd en mannen willen alleen maar meer”. Deze titel is deels onjuist. Recente literatuur bestrijdt dat oxytocine een soort liefdesdrankje is, je wordt er niet verliefd van. En toch noemen onderzoekers het nog regelmatig een liefdeshormoon, er is duidelijk nog veel discussie over. Oxytocine zou onder meer het seksuele gedrag van mannen en vrouwen verbeteren, speelt een belangrijke rol in het verkrijgen van een erectie en faciliteert in de “appetitieve waarde” van seksuele ontmoetingen. Het zorgt ervoor dat je zin krijgt in seks. Dopamine zorgt er vervolgens voor dat je beloond wordt wanneer je toegeeft aan die behoeften.

Zowel vrouwen als mannen met ADD hebben in de regel meer behoefte aan seks. Dat is niet zo vreemd als je weet wat ADD precies inhoudt en dat de hersenen van mannen en vrouwen, tijdens hun climax, veel overeenkomsten laten zien met iemand die heroïne neemt. Seks is de ultieme manier om je dopaminelevels te verhogen. Daarnaast hebben we veelal ook een tekort aan melatonine, een hormoon dat je slaap reguleert. Wanneer er grote hoeveelheden oxytocine vrij komen, gaat dit regelmatig gepaard met de afgifte van melatonine. Vandaar dat veel mensen zo snel in slaap vallen na een vrijpartij.

Vrouwen doen er vanuit een medisch oogpunt verstandig aan om geen orgasme te ‘faken’. Oxytocine verlaagt de bloeddruk en helpt hartklachten voorkomen. Het zorgt ervoor dat wonden sneller genezen en je bent je minder bewust van pijntjes. Een tekort aan oxytocine veroorzaakt meer stress, overgewicht en een verhoogd risico op borstkanker. Neem de tijd en moeite om je partner te coachen richting het ultieme orgasme.

## **Sociale motivatie**

Ik heb een hypothese gelezen waarin men suggereert dat dopamine en oxytocine samenwerken om “vorm te geven aan sociale motivatie” en van invloed zijn bij het tot uiting brengen van affiliatief gedrag (de neiging om de sociale cohesie te bevorderen). Men name in de hersengebieden die sterk betrokken zijn bij motivatie (striatum en prefrontale cortex). Dan hebben we het dus ook over ADD, aangezien een tekort aan motivatie als gevolg van een dopaminetekort, erg kenmerkend is voor ADD.

## **Friends with benefits**

In een tijd waarin mensen gemakkelijker en sneller gemeenschap met elkaar hebben en zelfs de zogenoemde “friends with benefits” relaties populair worden, zijn de gevoelens die worden veroorzaakt door oxytocine wel degelijk iets om je op voor te bereiden, zeker als je ADD hebt en dus normaliter al kampt met een dopaminetekort. Je kunt door een fysieke aantrekkingskracht, door drank, drugs of gewoon een gemis aan warmte, een nacht beleven waar de vonken vanaf vliegen, maar voor hem was het niets meer en niets minder dan een zeer plezierige avond en een uiterst goede nachtrust. Voor haar kan het betekenen dat zij direct al een groot gemis ervaart wanneer hij er niet meer is. Oxytocine is de boosdoener, de emotionele hechting is een feit. Zelfs als je met ieder stukje logisch verstand zeker weet dat dit nooit je levenspartner zou kunnen zijn en zelfs als je hem niet eens zo aantrekkelijk vindt. Oxytocine kan ervoor zorgen dat je een bedpartner onterecht aanziet voor de perfecte man. De gevoelens die dit stofje kortstondig teweeg brengen, kunnen eenvoudig worden verward met verliefdheid of liefde. Je vormt een positief beeld van hem, zonder hem al te goed te kennen.

## **One night stands**

Pas met ADD dus extra goed op voor “one night stands”: bereid je voor op gevoelens van minderwaardigheid en nog meer concentratieproblemen, slaapproblemen en ongecontroleerde emoties achteraf. Het kan lang duren om die gevoelens van gehechtheid los te weken, mensen met ADD hebben nu eenmaal last van een vertraagde informatieverwerking. Mogelijk praat je zijn gedrag goed door jezelf van alles wijs te maken. De seks moet wel heel erg goed zijn om dat er allemaal voor over te hebben.

Mannen die er moeite mee hebben om zich te binden en er meerdere relaties op na houden, maken hier onbewust enthousiast gebruik van en zijn soms zelfs op de hoogte van dit verschijnsel. Zo'n playboy doet er alles aan om volledig te voorzien in de behoeften van een vrouw, zowel emotioneel als fysiek. De jacht is oprecht, hij is uiterst charmant, tot zijn instincten zijn beantwoord, om haar vervolgens aan het lijntje te kunnen houden. Dit in de hoop dat zij bij een volgende ontmoeting opnieuw gewillig is. Dankzij oxytocine lukt dit ook nog bij veel vrouwen, zelfs als hij eerlijk zegt dat hij single wil blijven en niet met haar gezien wil worden. Mede door het ergerlijke gegeven dat vrouwen ertoe geneigd zijn om zich wijs te maken, dat ze zo'n man later wellicht alsnog aan zich kunnen

binden; dat hij misschien toch van haar gaat houden, of dat ze hem kan veranderen. Op de langere termijn kan een vrouw zich onder deze omstandigheden echter nooit hechten, of verbonden voelen met een man. Zeker wanneer de spanning eraf is en plaats maakt voor ergernis, het wachten op telefoontjes en wantrouwen.

### **Vreemdgaan / “pump and dump seks”**

De bijwerkingen van oxytocine zijn ook noemenswaardig: voor hem geldt dat hij vlak na een orgasme meer mededogen voelt voor anderen, dus ook na een avontuurtje. Het vrijgekomen stofje maakt hem sociaal attent. Dat komt heel erg goed uit wanneer hij getrouwd blijkt te zijn: de volgende ochtend heeft hij ontzettend veel spijt van zijn gedrag. Veelal krijgt de onwetende minnares al snel te horen dat hij haar geen pijn wil doen, de lol is er alweer vanaf. Dopamine speelt hierbij ook een rol. Sommige onderzoekers noemen dit effect een "post-passion hangover", een kater na de seks. Dopamine werkt net als verslavende middelen altijd maar tijdelijk. De primitieve delen van de hersenen zorgen ervoor dat er bij seks met een nieuwe partner meer dopamine vrij komt. Je zult er echter niet meer voldoening van ondervinden dan bij een vorige bedpartner. In theorie is de kater nadien juist alleen maar groter.

### **Hoe blijf je trouw aan je partner?**

Uit onderzoek blijkt dat mannen het gezicht van een partner, waarmee zij een relatie hebben van tenminste zes maanden, aantrekkelijker vinden vergeleken met onbekende vrouwen die even mooi zijn. Dit suggereert dat oxytocine ervoor zorgt dat mannen hun eigen partner aantrekkelijker vinden. Hierin schuilt kort gezegd de hoop dat een man toch monogaam kan zijn en dat dit niets te maken heeft met gewenning. In het onderzoek staat de tip dat heren die trouw willen blijven aan hun partner, er baat bij hebben om vaak intiem te zijn met hun partner door middel van zoenen, knuffelen of een orgasme. Hoe vaker je dit doet, des te meer oxytocine er vrij komt in het lichaam. Gecombineerd met andere activiteiten die het “beloningssysteem” in de hersenen (dopamine) actief houden, zoals samen leuke, nieuwe en uitdagende dingen ondernemen, is dit het beste recept om de band die je met elkaar hebt te versterken.

### **Testosteron**

In een ander onderzoek, waarbij mannen testosteron toegediend kregen, vertoonden zij in een verhoogde mate antisociaal gedrag. Echter hun oxytocine niveau steeg ook. Aangezien oxytocine en testosteron nauw met elkaar verbonden zijn en blijkbaar een tegenstrijdig effect hebben (oxytocine maakt meer sociaal en genereus, terwijl testosteron zorgt voor antisociaalgedrag), riep dit vragen op. Het onderzoeksteam trok naar het Amazonegebied, waar mensen nog actief moeten jagen op hun eten. Hier bleek dat een succesvolle jacht, het testosteron gehalte bij de inwoners enorm deed pieken. Deze piek bleef aan vanaf het moment van succes, totdat de jagers thuis kwamen. Er konden inderdaad ook verhoogde oxytocineniveaus worden gemeten. Vooral wanneer de jager lang van huis was geweest en als hun testosteron hoog was. Bij thuiskomst

moet een jager zijn vleesopbrengst delen met vrienden en familie. Oxytocine is nodig om de band die je hebt met mensen te herstellen, vooral wanneer je elkaar lang moet missen. Volgens de onderzoekers lijkt het erop dat mensen inderdaad meer naar hun partner gaan verlangen wanneer deze langdurig afwezig is.

## **Je bent verliefd**

Wanneer iemand met ADD verliefd is, die eerste fase waarin je in volledige extase raakt als je hem of haar weer ziet, een bonkend hart hebt, giebelend als een klein meisje en natuurlijk als de gevoelens wederzijds zijn, heb je in veel opzichten praktisch geen ADD meer. Je hebt echter wel de concentratieproblemen die bij verliefdheid horen, net als iedereen. Je kunt alleen nog maar aan hem of haar denken. De dopamine raast door je lichaam en geest. Je voelt je blij, "on top of the world", zelfverzekerd en vol energie. Het voelt verslavend en het liefste wil je dat gevoel zo lang mogelijk vasthouden. Maar wanneer deze periode voorbij is, om wat voor reden dan ook, stabiliseert het dopaminetekort weer terug naar jouw "normaal". Iemand met ADD valt harder terug dan anders, waardoor je dopaminelevels aanvoelen als een -5 ten opzicht van de gebruikelijke -1. Je zult er zeker een aantal huilbuien en gevoelens van depressie aan overhouden. Ook vrouwen hebben last van de eerder genoemde "post-passion hangover". Bovendien hebben de meeste mensen met ADD een akelig goed lange termijn geheugen: verdriet en eventuele gevoelens van boosheid of teleurstelling blijven langer deel uitmaken van je systeem.

## **Een vaste relatie**

Wanneer de verliefdheid zich ontwikkelt tot een vaste relatie kan er al snel een sleur ontstaan. Veel informatiebronnen spreken over iets minder dan een jaar. Alleen al doordat de hersenen niet meer zoveel oxytocine afgeven. Het nieuwe is eraf, dus ook tijdens gemeenschap is het allemaal lang niet meer zo spannend als in dat mooie begin. Voor mensen met ADD betekent dat dus ook minder dopamine: juist datgene wat je tekort komt en waar je zoveel behoefte aan hebt. Dopamine en oxytocine horen plaats te maken voor het oprechte "houden van" en een onvoorwaardelijke vriendschap.

Het is nu aan de partners om steeds nieuw leven in hun relatie te blijven blazen, om erin te blijven investeren. Om bewust de keuze te maken of deze partner dat waard is, kun je met zijn of haar minpunten leven? Weet je voldoende over ADD om hem/haar te kunnen begrijpen? Ben je in staat om te anticiperen op de problemen die je in bepaalde situaties kunt verwachten? Kun je ook leven met de dynamiek in de familie van je ADD partner? Ook in zijn/haar familie komt immers zeer waarschijnlijk veelvuldig ADD en ADHD voor, met alle bijkomende problemen. Vind je het leuk om samen de afwisseling te creëren die mensen met ADD nodig hebben? En dan heb ik het nog niet zo zeer over het bed, maar over de dagelijkse sleur. Kun je er tegen wanneer je partner het fijn lijkt te vinden om even alleen te zijn, of wanneer hij/zij obsessief met een hobby bezig is? Hoe gaan jullie om met het chaotische aspect van ADD, het niet kunnen plannen en organiseren, of administratie dat blijft liggen? Heeft de ADDer, ondanks de

ondersteuning die hij/zij regelmatig nodig zal hebben, een gelijkwaardige relatie, waarin je elkaar vrij kunt laten, waardering voor elkaar hebt, of ben je steeds aan het moederen? Geniet je van elkaar en praat je graag met elkaar, blijven gevoelens en emoties aan de oppervlakte, of kun je die met elkaar delen? En in mijn optiek nog belangrijker dan dit alles, kun hem of haar vertrouwen? Kortom: wil je met deze partner verder?

## **Kinderwens**

Bij twijfel kan ik het beste aanraden om heel goed na te denken over een eventuele kinderwens. Praat hier veel over en maak goede afspraken, voordat u deze stap neemt. Het is heel goed mogelijk dat u een kindje krijgt met ADD of ADHD. Het managen van kinderen met ADHD, het hyperactieve/impulsieve type concentratiestoornis, vereist een grote mate van discipline in een huishouden en een vaste, voorspelbare structuur. Dat kan voor een ouder met ADD ontzettend lastig zijn.

Voor meer informatie over ADD in bijzonder,  
verwijs ik u heel erg graag naar mijn  
Handboek ADD: 200 vragen en antwoorden.  
Het boek is te verkrijgen in de webwinkel van [www.Levente.nl](http://www.Levente.nl)



Ik hoop dat u iets aan deze informatie heeft.

Hartelijke groet,  
Karin Windt  
Datum: 01-04-2016

## Broninformatie

Oxytocin, Motivation and the Role of Dopamine

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877159/>

Oxytocin enhances brain reward system in men viewing the face of their female partner:

<http://www.pnas.org/content/110/50/20308>

Oxytocin and male reproductive function.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9361803>

Testosterone Administration Decreases Generosity in the Ultimatum Game

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0008330>

How testosterone and oxytocin hormones interact in male work and parenting effort

<http://theconversation.com/how-testosterone-and-oxytocin-hormones-interact-in-male-work-and-parenting-effort-38953>

Why it makes woman fall in love but makes men want more

<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2031498/Sex-Why-makes-women-fall-love--just-makes-men-want-MORE.html>

<https://www.psychologytoday.com/blog/love-and-gratitude/201310/oxytocin-the-love-and-trust-hormone-can-be-deceptive>

Oxytocin inhibits proliferation of human breast cancer cell lines

<http://link.springer.com/article/10.1007/BF00197549>

The role of oxytocin in relation to female sexual arousal, the Coolidge effect

[http://www.reuniting.info/science/coolidge\\_effect](http://www.reuniting.info/science/coolidge_effect)

Why Do Guys Get Sleepy After Sex?

<http://www.livescience.com/32445-why-do-guys-get-sleepy-after-sex.html>

Oxytocin - The Real Love Hormone!

<http://www.smart-publications.com/articles/oxytocin-the-real-love-hormone>

Oxytocin, the Love Hormone, Also Keeps People Apart

<http://www.scientificamerican.com/article/oxytocin-love-hormone-keeps-people-apart/>

"the moral molecule"

[https://www.ted.com/talks/paul\\_zak\\_trust\\_morality\\_and\\_oxytocin](https://www.ted.com/talks/paul_zak_trust_morality_and_oxytocin)

Alcohol And Oxytocin Show Similar Brain Effects

<http://www.medicaldaily.com/drunk-love-now-backed-science-alcohol-and-oxytocin-show-similar-brain-effects-334092>

Research links oxytocin and socio-sexual behaviors

<http://www.oxytocin.org/cuddle-hormone/>

Dr Thierry Hertoghe talks about oxytocin

<https://www.youtube.com/watch?v=X-zZuDQEEP4>

Nieuw onderzoek toont echter aan dat oxytocine een duistere kant heeft: het hormoon kan ook gevoelens van angst veroorzaken.

<http://www.scientias.nl/knuffelhormoon-blijkt-een-duistere-kant-te-hebben/>