

Meander  
**PARKINSON  
PARADE**



# **Parkinson en seksualiteit**

**Woet Gianotten, arts-psychotherapeut**

**14-09-2024**

**Amersfoort**

# De reis voor vanmiddag

1. **Eerst enige uitleg over verschillen tussen mensen wat betreft het belang van seksualiteit**
2. **Dan wat informatie over seks met enige verschillen tussen mannen en vrouwen**
3. **Wat kan er verstoord raken bij Parkinson?**
4. **Wat kan je doen aan eventuele verstoringen?**



**Wat is normaal?**

Onderlinge  
verschillen?

**Wanneer stopt het?**



**Waarom vrijen mensen?**

**Waarom vrijen senioren?**

**Vanuit dezelfde argumenten als anderen  
(alleen niet meer voor zwangerschap)**



**Ontspanning**

**Romantiek**

**Bevestiging (als man of vrouw)**

**Lust**

**Enz.**

**Verbondenheid**



# Waarom kan seks belangrijk zijn?

- Seks kan intimiteit bevorderen / herstellen
- Seks kan troosten
- Seks kan een manier zijn  
om om te gaan met heftige emoties
- Seks als manier om stress te verminderen
- Enz.



- Seks vermindert de kans op depressie (bij ♂ en ♀)
- Seks vermindert de kans op hart-vaatziekten (bij ♂)
- Klaarkomen / zaadlozing  
vermindert de kans op prostaatkanker
- Seks vermindert de kans op latere vaginale klachten
- Enz.



- Seks kan fysiek ontspannen
- Seks kan afleiden van pijn (bij ♂ en ♀)  
Seks kan bovendien de pijndrempel echt verhogen (bij ♀)
- Seks kan het onderlinge vertrouwen vergroten (zoenen / knuffelen / klaarkomen)



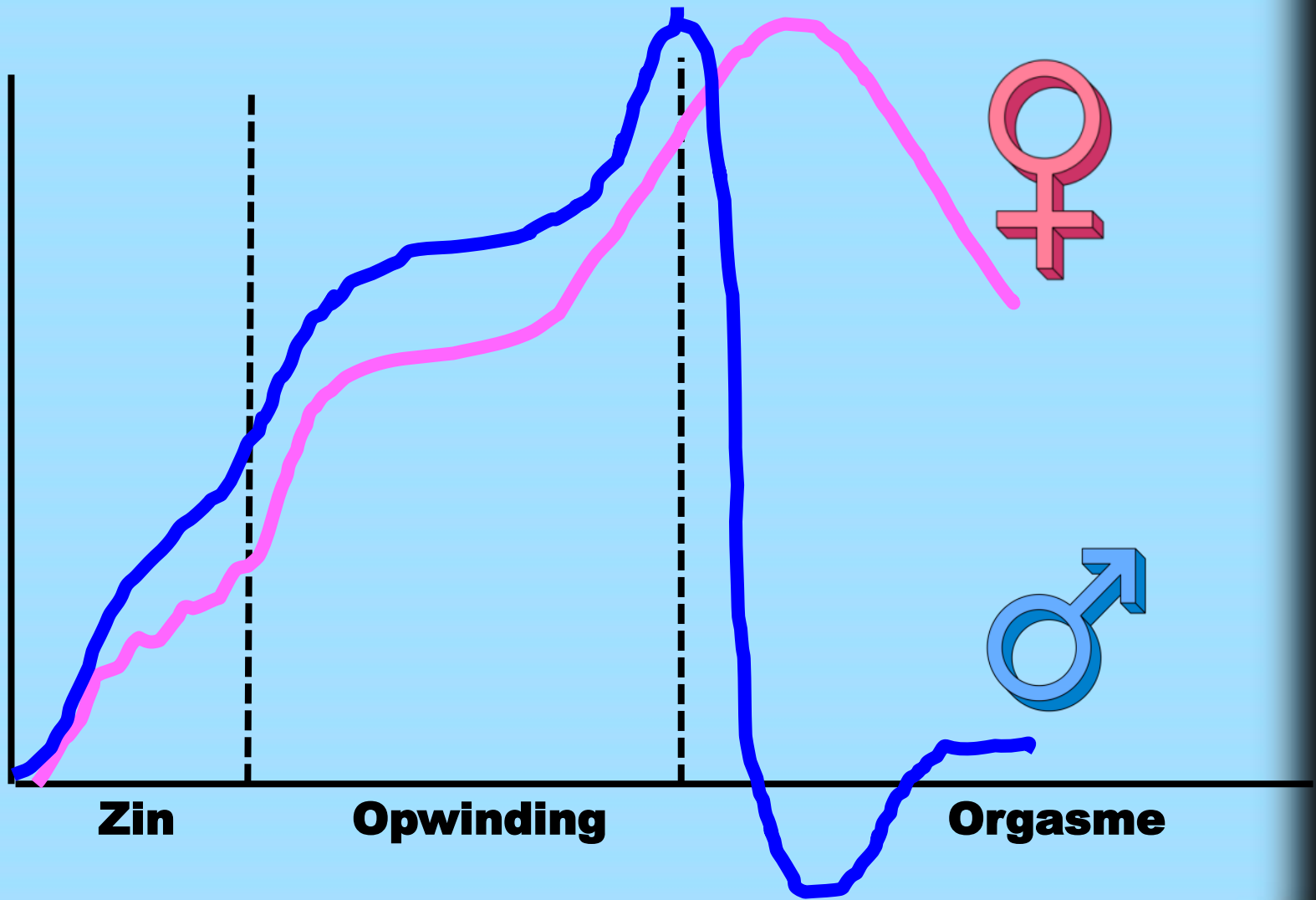


Seks lijkt dus gezond.  
Maar hoe werkt het?

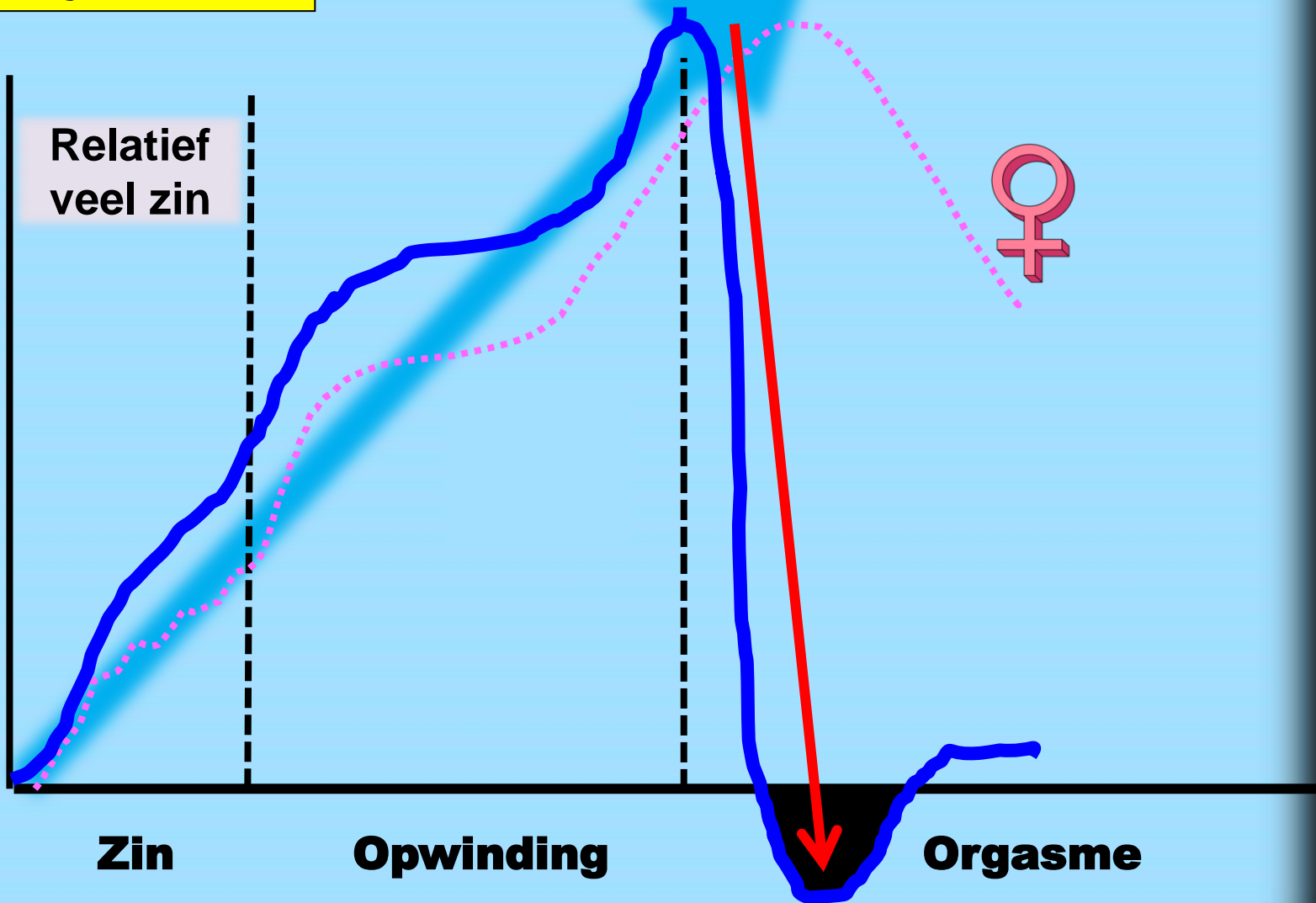




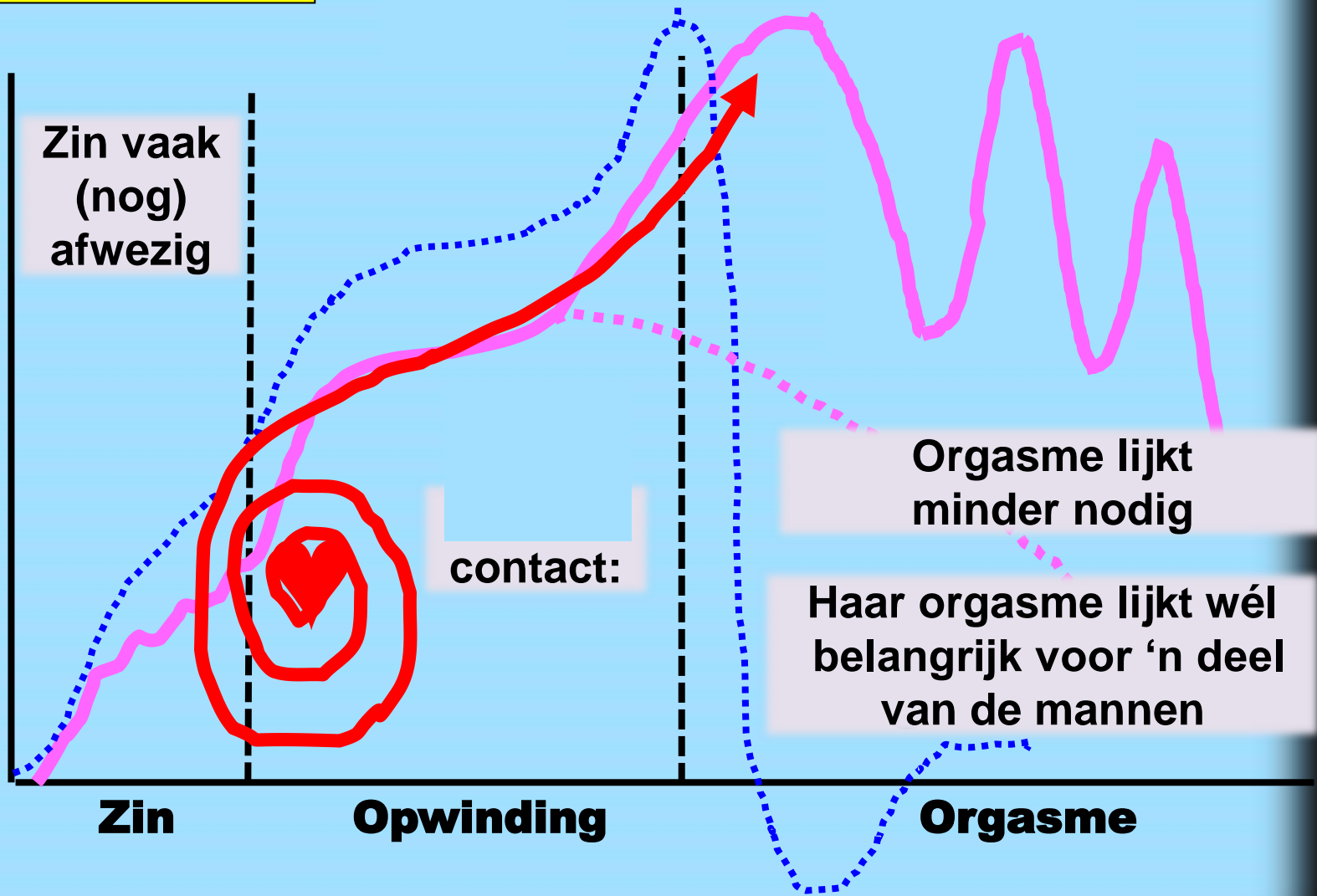
# De seksuele reactie



# De seksuele reactie bij de man



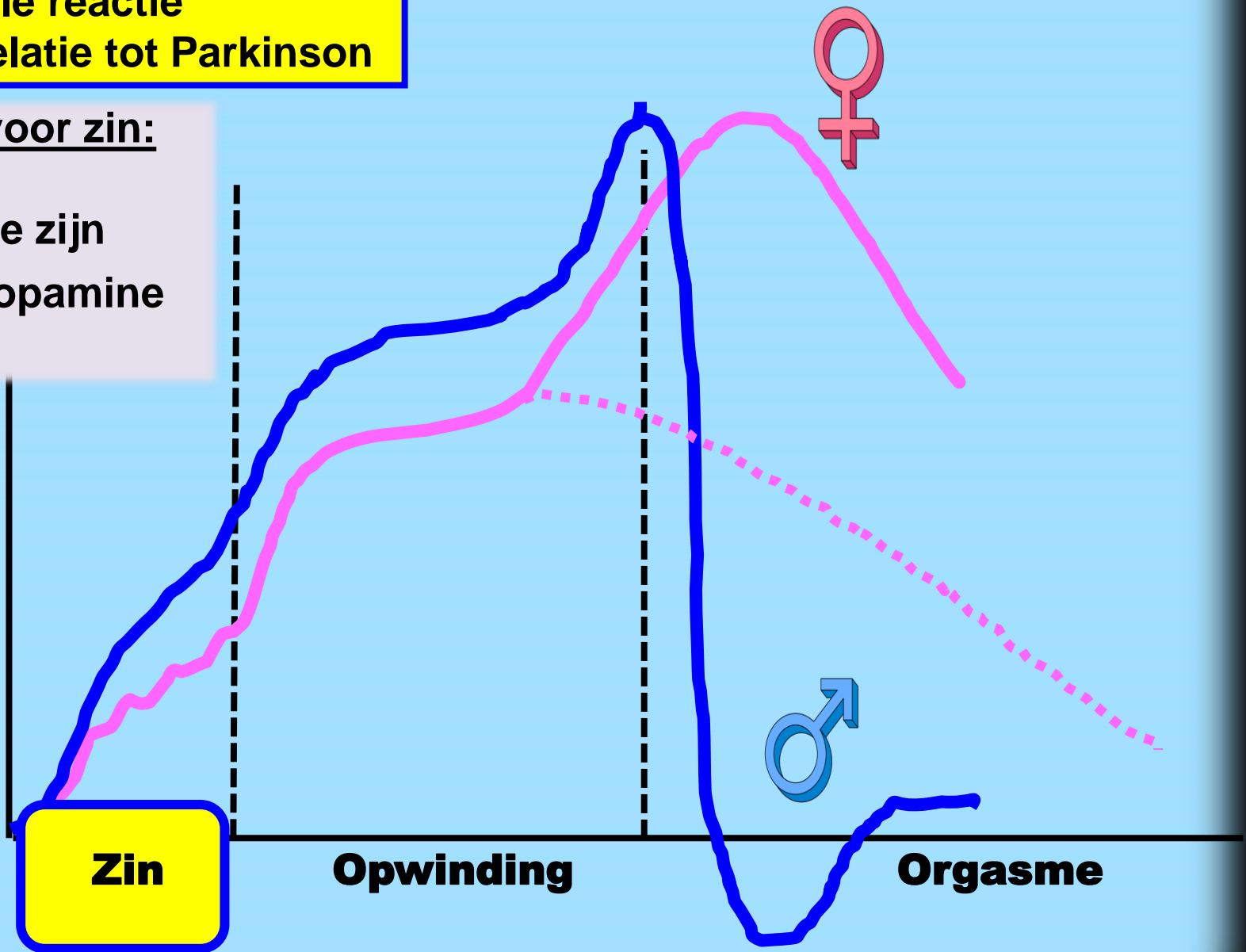
# De seksuele reactie bij de vrouw



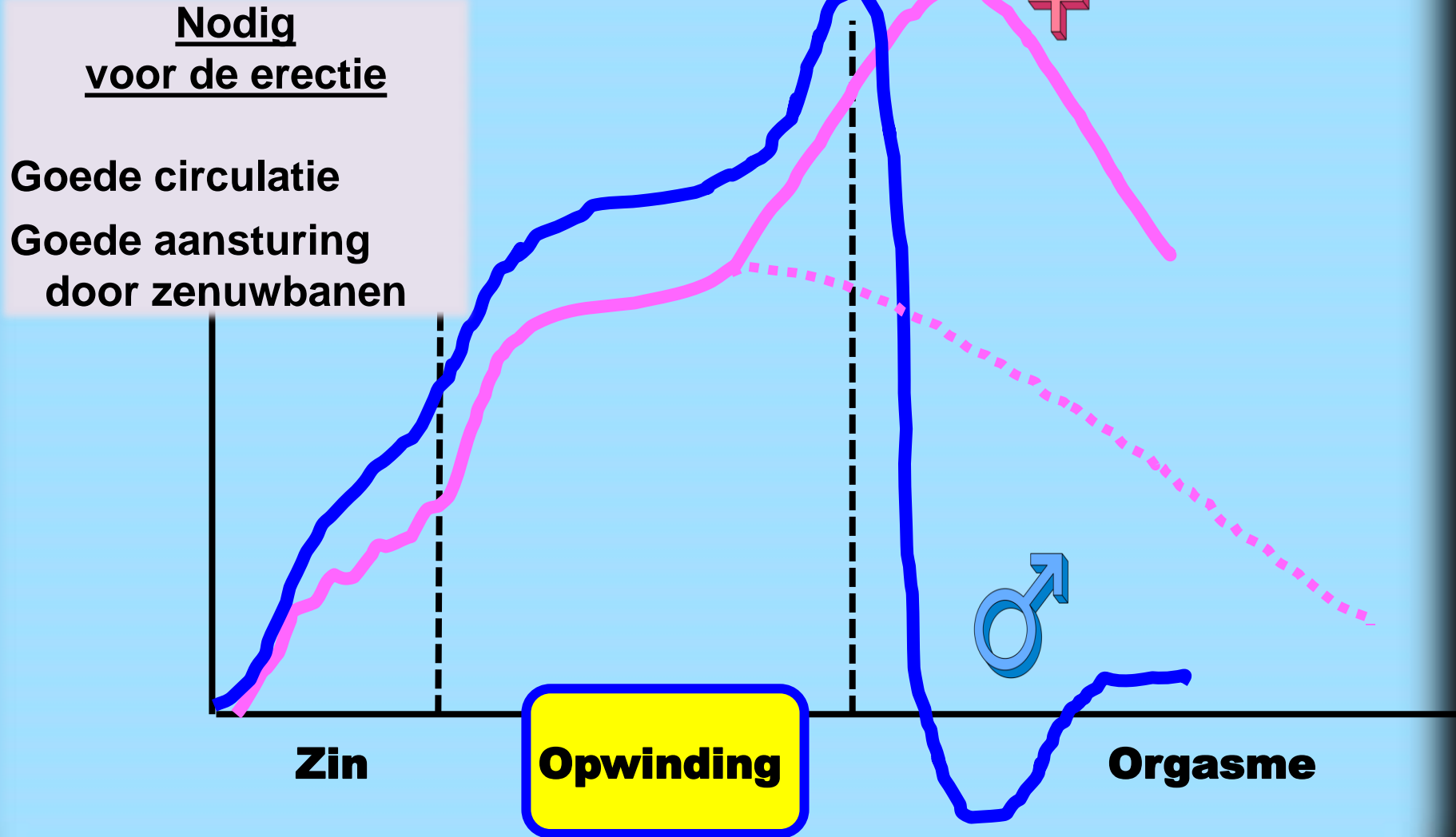
# De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig voor zin:

Niet te moe zijn  
Genoeg dopamine



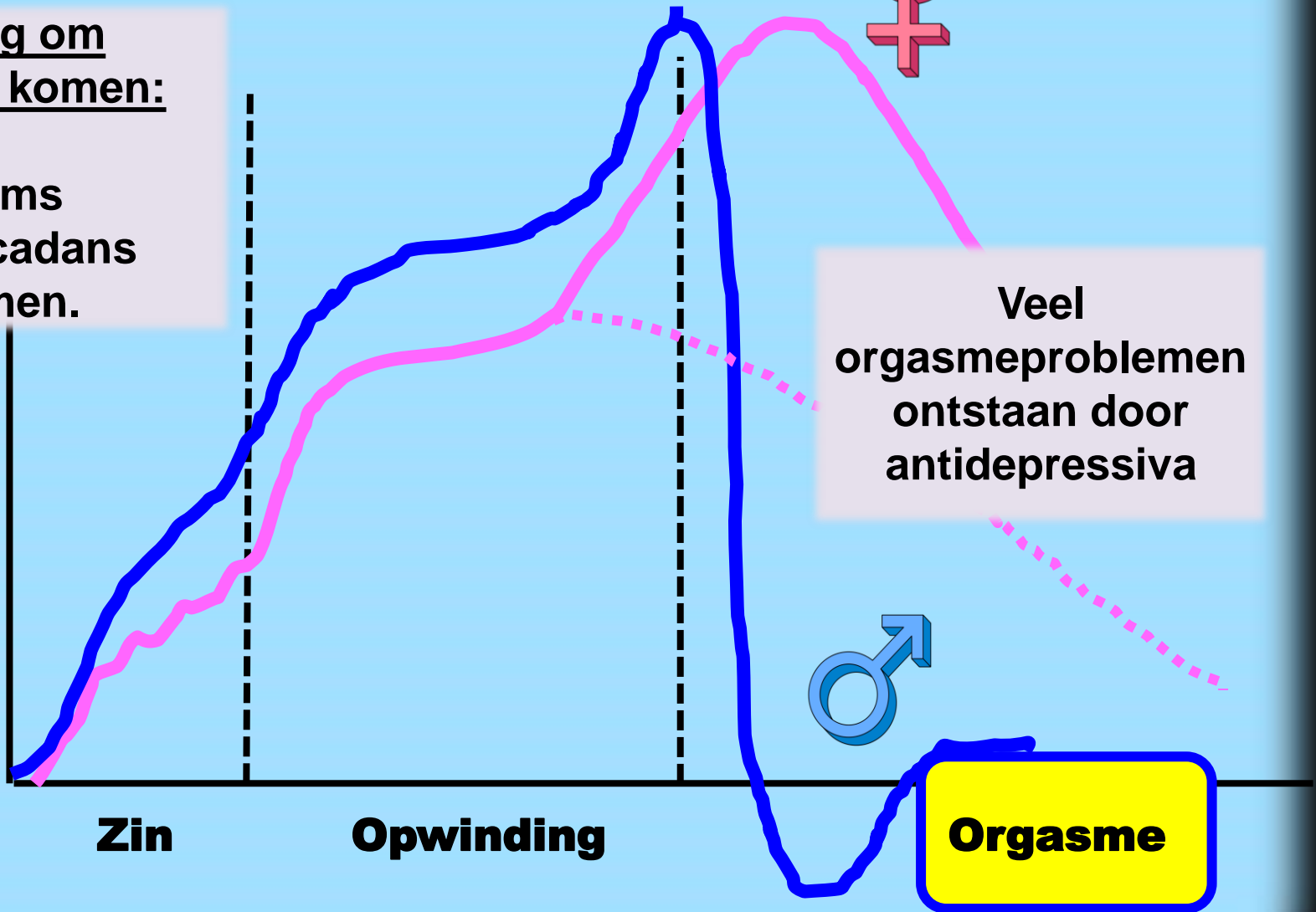
# De seksuele reactie in relatie tot Parkinson



# De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig om  
klaar te komen:

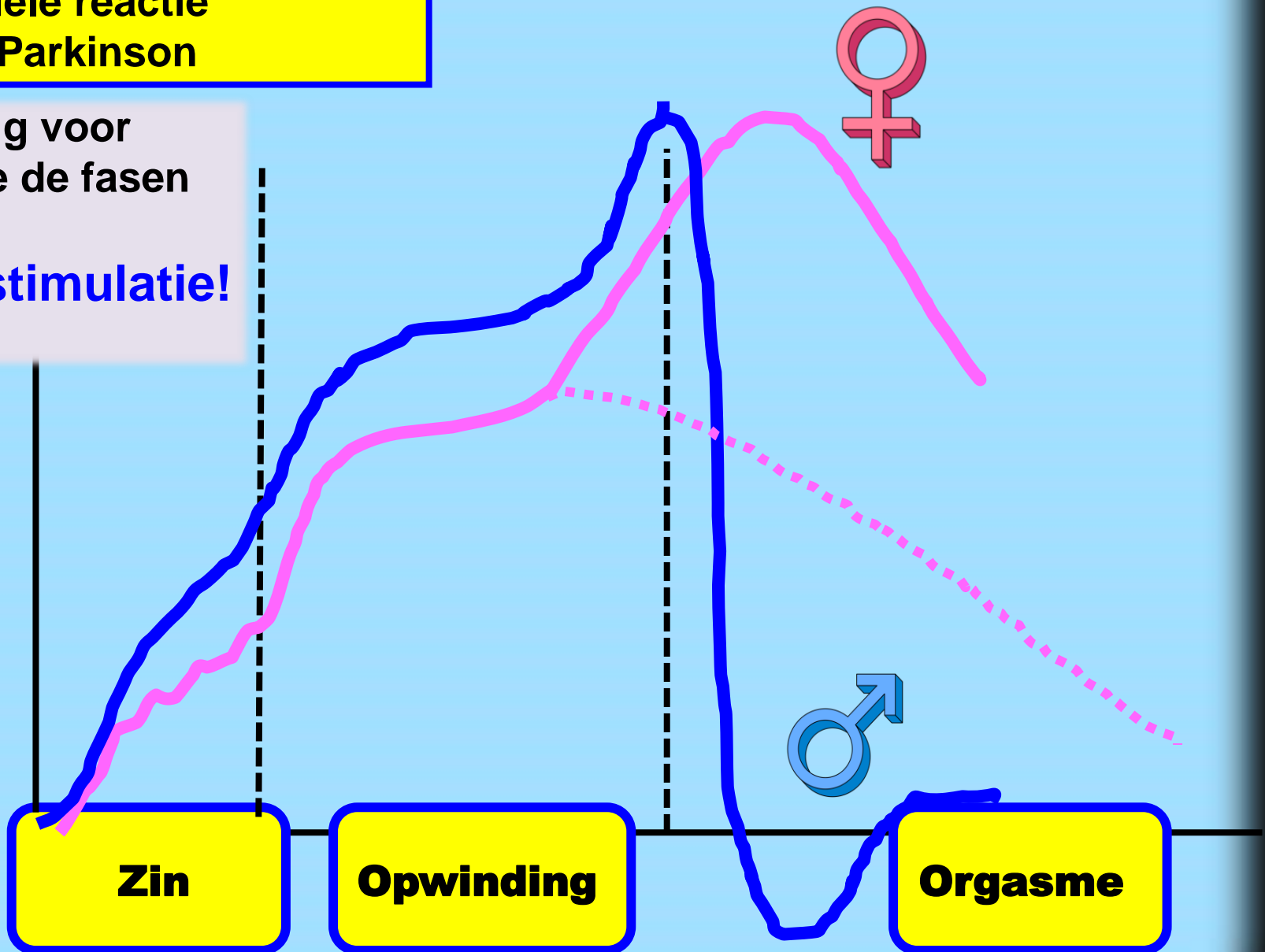
Soms  
in de cadans  
komen.



# De seksuele reactie bij Parkinson

Nodig voor alle drie de fasen

Goede stimulatie!





## De seksuele reactie bij Parkinson



Nodig voor  
alle drie de fasen

**Goede stimulatie!**

Vooral in een langerdurende relatie  
gebeurt dat meestal door de partner.

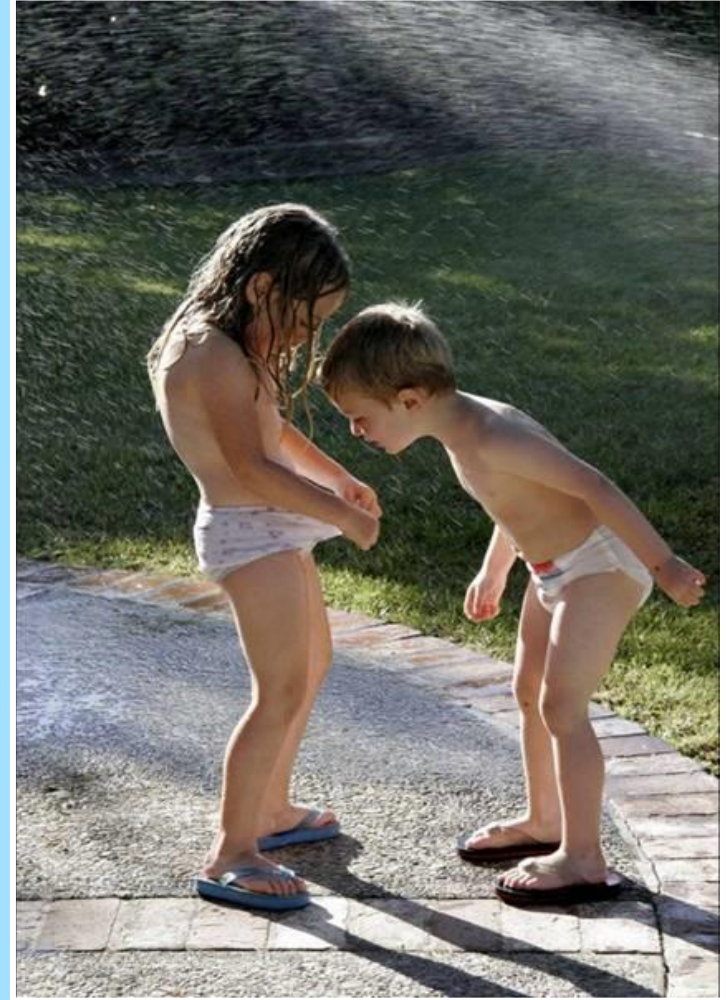
Lastiger door lichamelijke veranderingen (bvb huid)

Lastiger door moeilijker contact

Lastiger door teveel voorzichtigheid van de partner



# Vrouw- man verschillen





**Focus:  
sterker op functie**



**Focus:  
sterker op relatie**





**Focus:  
sterker op functie**

**Focus:  
sterker op relatie**





**Mannen  
meer gericht op functie**

**Vrouwen  
meer gericht op relatie**

**Bij ziekte en bij Parkinson:**

**Zorgen rond  
erectie  
en orgasme**

**Zorgen rond zin  
en rond  
aantrekkelijkheid**



# Een 'typische man-vrouw relatie' in bed

## Bij mannen

Meer oriëntatie  
op seks  
op genitaal  
op orgasme  
op penetratie

assertiever  
slechte antennes

## Bij vrouwen

Meer oriëntatie  
op relatie  
op contact  
op sensualiteit

sensitiever  
sterk seksueel  
plichtgevoel

**Dat is niet beter, dat is niet slechter!**

**Het is zoals het is!**



## De problemen

verstoorde seksuele functie

verstoorde mobiliteit

verstoorde sensaties

verstoorde communicatie

verstoord uiterlijk

veranderde persoonlijkheid

verstoorde controle blaas / darmen

## De uitdagingen





# de seksuele functie verstoord **bij de man**

**Zin**

geen zin  
te veel zin

**Opwinding**

niet stijf worden of blijven

**Orgasme**

niet klaarkomen  
moeilijk klaarkomen  
te snel klaarkomen



# de seksuele functie verstoord **bij de vrouw**

**Zin**

geen zin  
(te-)veel zin

**Opwinding**

niet nat worden

**Orgasme**

niet of moeilijk klaarkomen



# Praktische oplossingen

## Minder zin door:

- De Parkinson zelf



# De essentie van Parkinson

Er wordt te weinig dopamine aangemaakt  
De behandeling gaat dan doorgaans  
met dopamine-achtige stoffen.

Daarmee kan je zin weer terugkomen.  
**Bij sommige patiënten wordt dat teveel.**

Voor beide partners  
kan dat nogal beschamend voelen!  
**Laat het toch snel aan je behandelteam weten!**



# Praktische oplossingen

## Minder zin door de Parkinson verschijnselen

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachtingen
- schaamte (bijv. door urineverlies)
- verstoorde / veranderde relatie
- depressie
- andere medicatie
- etc.



# Praktische oplossingen

## Minder zin door de Parkinson verschijnselen

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachtingen
- schaamte (bijv. door incontinentie)
- verstoorde / verlaagde energie
- depressie
- andere medicatie
- etc.

- Initiatief aanpassen
- Tijd aanpassen
- Energieverbruik aanpassen  
(dus minder hard werken in bed)
- Hulpmiddel gebruiken  
om de actie over te nemen
- Eventueel medicatie aanpassen



# Praktische oplossingen

## Minder zin door de Parkinson verschijnselen

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachtingen
- **schaamte (bijv. door incontinentie)**
- verstoorde / veranderde relatie
- depressie
- andere
- etc.

- Rouw er over met je partner en maak er vervolgens het beste van.
- Overleg evt met een continëntieverpleegkundige
- Voedsel / drinken aanpassen aan het vrijen
- Schadevrij vrijen (zeiltje; buiten; onder de douche),
- Pas het vrijen aan (bvb masturbatie ipv coïtus)





# Praktische oplossingen

## Minder zin door de Parkinson verschijnselen

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachtingen
- schaamte (bijv. door incontinentie)
- **verstoorde / veranderde relatie**
- depressie
- andere medicatie
- etc.

- Durf je nog af en toe minnaars te zijn?
- Durf je je nog sexy te kleden voor hem / haar (ook als je te moe bent om verder te gaan?)
- Zorg voor uitjes, waarbij je er weer alleen voor elkaar bent. (dus zonder bezoek / zonder kleinkinderen)



# Praktische oplossingen

## Minder zin door de Parkinson verschijnselen

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachtingen
- schaamte (bijv. door incontinentie)
- verstoorde / veranderde relatie
- depressie
- **andere medicatie**
- etc.

- Als dat echt een factor is:  
Probeer te zoeken wanneer het medicatie-effect minimaal is.  
Leer om te 'spelen' met dosering.
- Overleg met je behandelaar



# Praktische oplossingen

## Minder goede erectie door:

- verstoring door schade aan hersenen / zenuwen
- faalangst en negatieve verwachtingen
- vertrouwde houdingen kunnen niet meer
- medicatie



# Praktische oplossingen

## Minder goede erectie door:

- verstoring door schade aan hersenen / zenuwen
- faalangst en negatieve verwachtingen
- vertrouwde houdingen kunnen niet meer
- medicatie

- Misschien op te lossen door extra prikkels toe te dienen:
    - ♥ striptease van de partner?
    - ♥ erotica?
    - ♥ duidelijke opwinding van de vrouw
- NB: mannen zijn wat meer visueel ingesteld!



# Praktische oplossingen

## Minder goede erectie door:

- verstoring door schade aan hersenen / zenuwen
- faalangst en negatieve verwachtingen
- vertrouwde houdingen kunnen niet meer
- medicatie

**Als er echt behoefte  
aan erectie is:**

→ erectiebevorderende  
ondersteuning

1. Vibrator
2. Vibrator + glijmiddel
3. Stuwbandje
4. Vacuümpomp
5. Injecties
6. Erectiepil



# Vacuüm methode



# Stuwbandjes



# erectiepillen



# vibrator



# Praktische oplossingen

## Minder goede erectie door:

- directe verstoring vd zenuwbanen waardoor seksuele prikkels niet doorkomen
- faalangst en negatieve verwachtingen
- vertrouwde houdingen kunnen niet meer
- medicatie

### Let wel:

- De meeste vrouwen kunnen heel goed omgaan met lekker vrijen zonder erectie.
- Veel partners geven aan last te ervaren als hun man niet meer knuffelen wil en hij op die manier de intimiteit verspeelt!





**Zorg dat door de noodzaak tot erectie  
niet het plezier in vrijen en intimiteit verdwijnt !**



# Praktische oplossingen

## Niet meer nat worden:

- directe verstoring vd zenuwbanen
- onvoldoende opwinding
- medicatie

- Een goed glijmiddel



# Praktische oplossingen

## Niet meer nat worden:

- directe verstoring vd zenuwbanen
- onvoldoende opwinding
- medicatie

- Beter vrijen  
(of stoppen en volgende keer beter)

Zorg dat je niet in de vicieuze cirkel komt  
van **pijn** → **droog** → **pijn!**



## Verstoord orgasme door:

- angst voor incontinentie ('laten gaan')
- medicatie (vooral antidepressiva)

## Te vlug klaarkomen:

- door de medicatie  
(maar ook wel door de Parkinson zelf)

- Soms te verhelpen met een pilletje  
(enige uren tevoren in te nemen)
- Soms met een verdovende crème



## Problemen met de spieren:

- spasmen van schouder spieren etc,  
waardoor vertrouwde houdingen  
moeilijker worden

of bij frozen shoulder

als daardoor masturberen moeilijk wordt:

- Vraag je partner het over te nemen!
- Gebruik een sterke vibrator  
(die hoef je alleen maar vast te houden)



## Algemene adviezen:

- Praat erover
  - ♥ met elkaar
  - ♥ met lotgenoten

- Zoek informatie op het web en via de folder van de Parkinson Patiënten Vereniging

- Praat erover
  - ♥ met je arts / verpleegkundige / huisarts

- Als je er met die professional niet uitkomt:
  - vraag verwijzing naar een seksuoloog.**Seksuologie heeft veel oplossingen!**



# Algemeen advies:

- **Blijf investeren in je seksuele relatie zoals je ook investeert als andere veranderingen optreden!**





**Succes!**

**En vergeet niet te genieten!  
(alleen en / of samen)**

