

Parkinson & seksualiteit

28 september 2022

Parkinson Café
Alphen ad Rijn

Woet Gianotten
arts-psychotherapeut



Mijn opzet voor vanmiddag

1. **Eerst een kleine uitleg
over onderlinge verschillen**
2. **Relevante informatie over seks
met enige verschillen tussen man en vrouw**
3. **Wat kan er verstoord raken bij Parkinson?**
4. **Wat kan je doen aan eventuele verstoringen?**



Waarom vrijen mensen?

Waarom vrijen senioren?

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

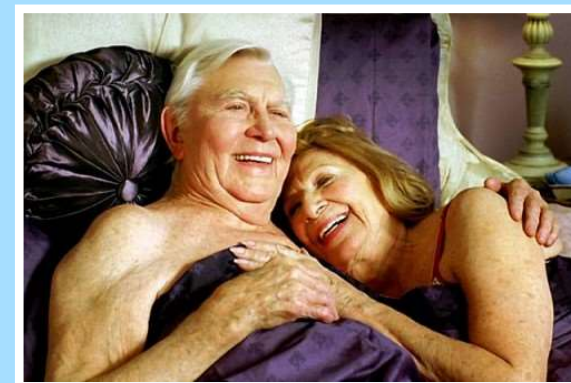


Ontspanning

Romantiek

Bevestiging (als man of vrouw)

Lust



Verbondenheid



Dokter, wat is normaal?

Onderlinge
verschillen?

Dokter, wanneer stopt het?



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
- Enzovoort



- Seks vermindert de kans op depressie (bij ♂ en ♀)
- Seks vermindert de kans op hart-vaatziekten (bij ♂)
- Seks vermindert de kans op prostaatkanker
- Seks vermindert bij vrouwen de kans
op latere vaginale klachten
- Et cetera



- **Seks kan fysiek ontspannen**

Seks kan afleiden van pijn (bij ♂ en ♀)

**Seks kan bovendien de pijndrempel
echt verhogen (bij ♀)**

- **Seks vergroot het onderlinge vertrouwen
(knuffelen / huidcontact en klaarkomen)**



Seks lijkt wel gezond.
Maar wat is dan seks?

“Met 70 jaar
is dat anders
dan met 25 jaar!”

Langer leven door seks?

Ja!

Mannen leven langer als ze vaker seks hadden.

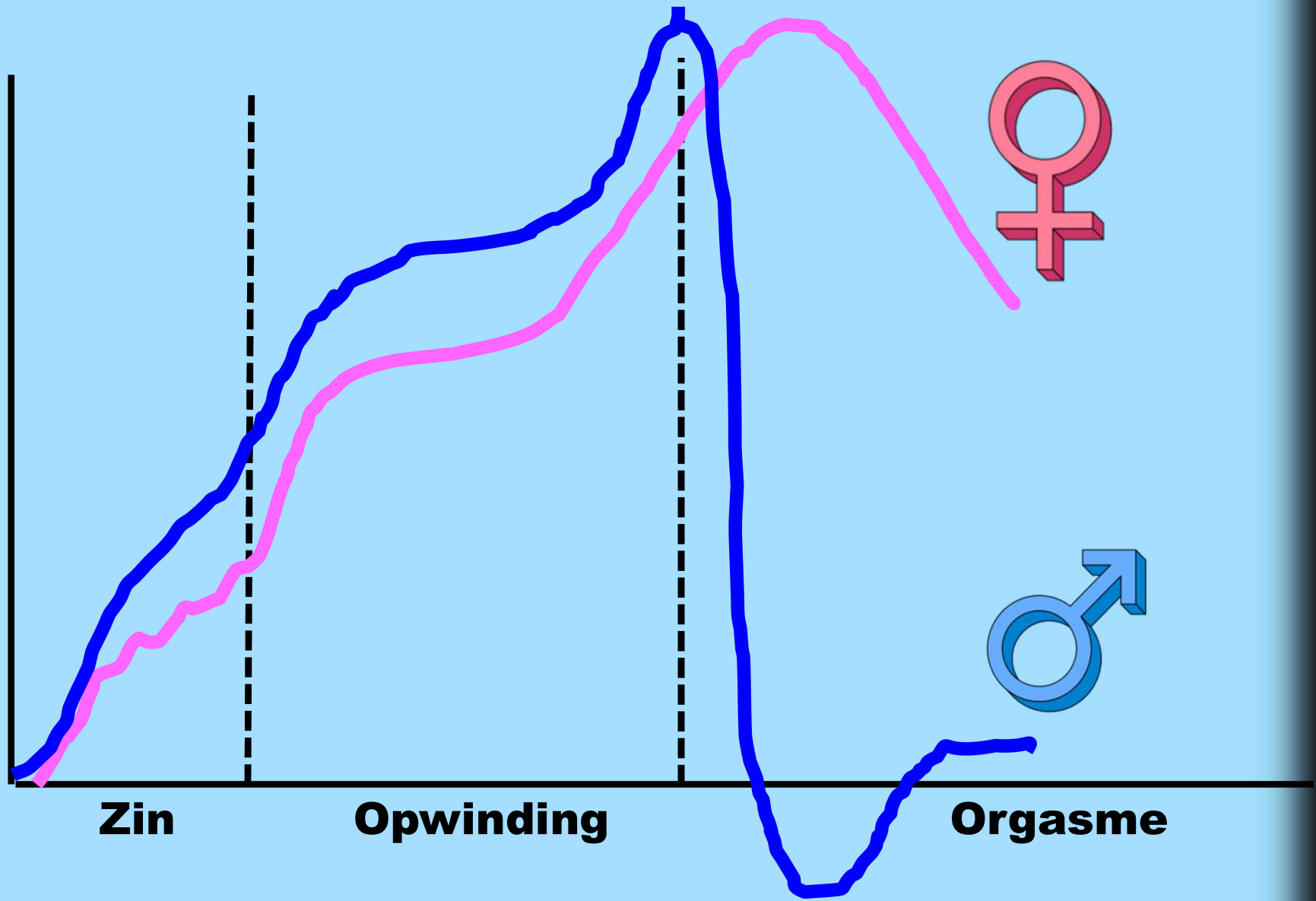
**Vrouwen leven langer
als hun seksleven bevredigender was.**



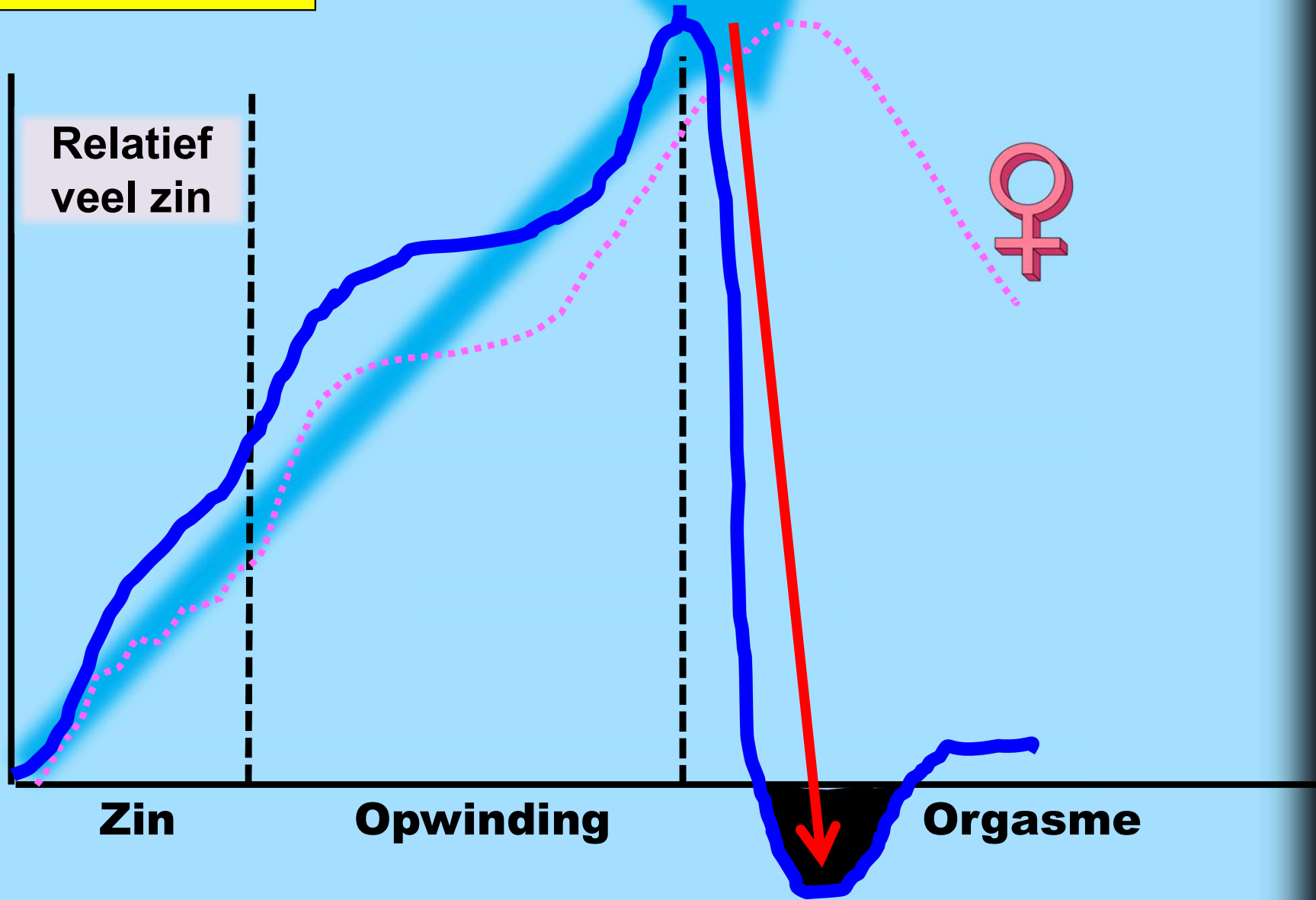
Hoe werkt seks?



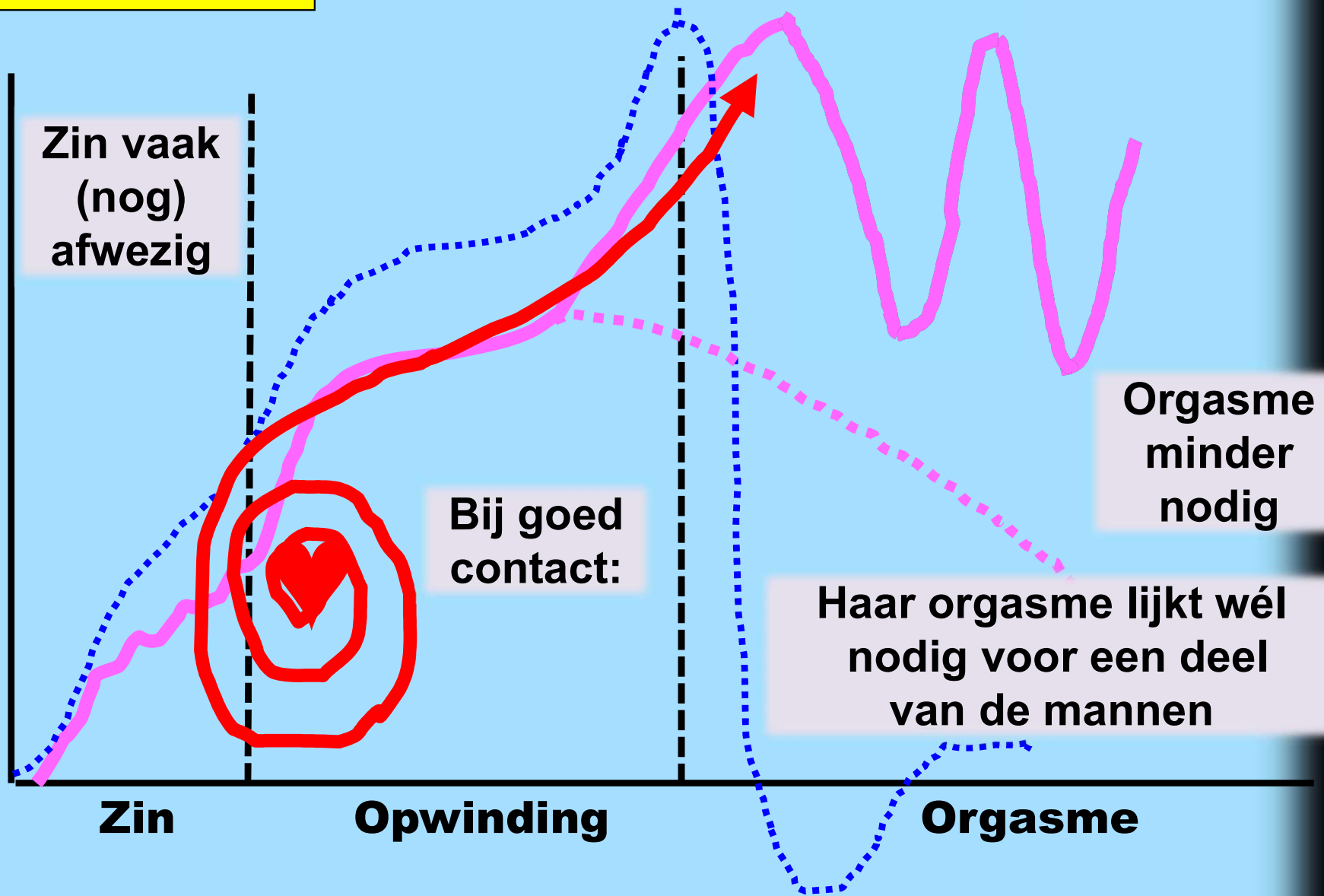
De seksuele reactie



De seksuele reactie bij de man



De seksuele reactie bij de vrouw



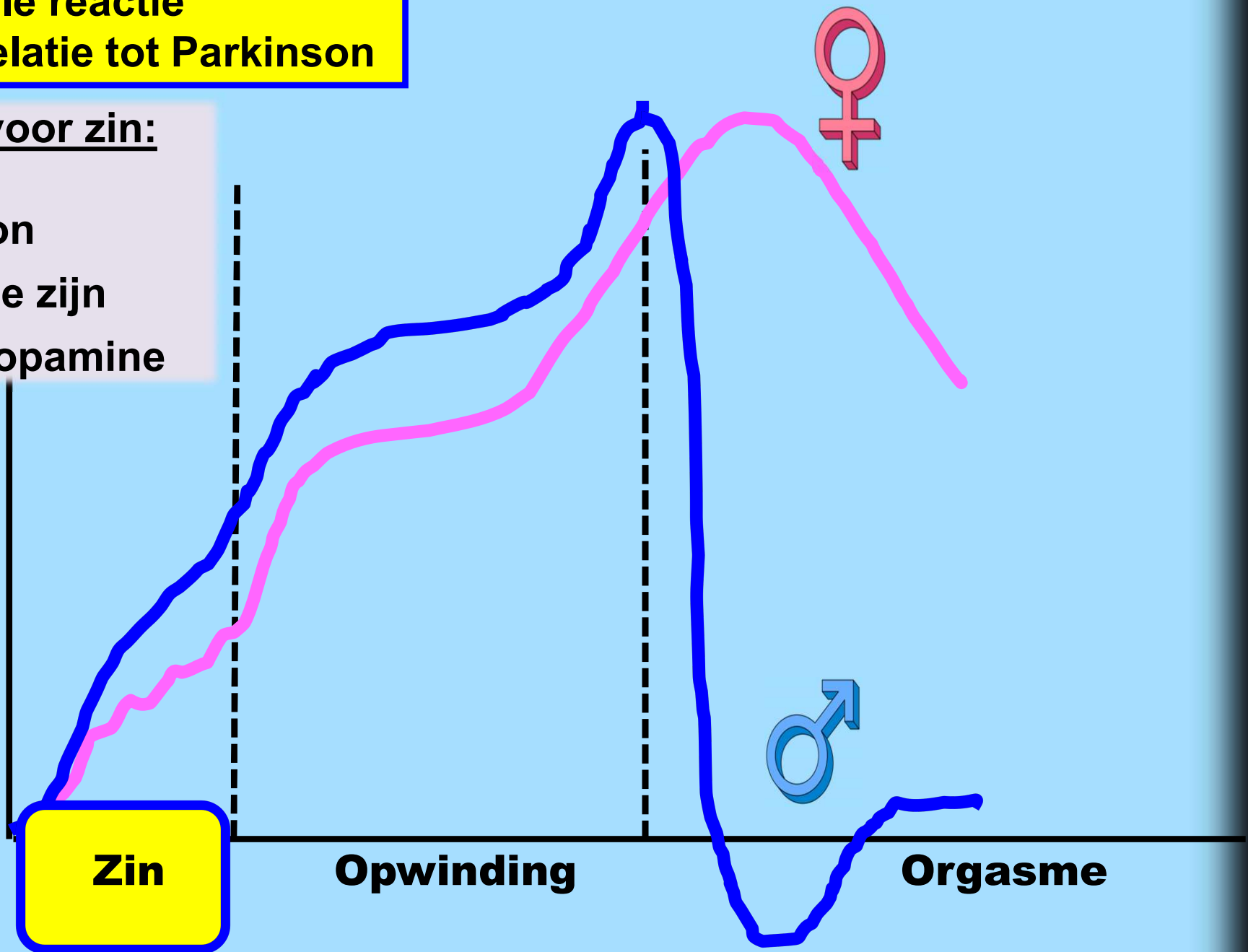
De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig voor zin:

Testosteron

Niet te moe zijn

Genoeg dopamine



De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

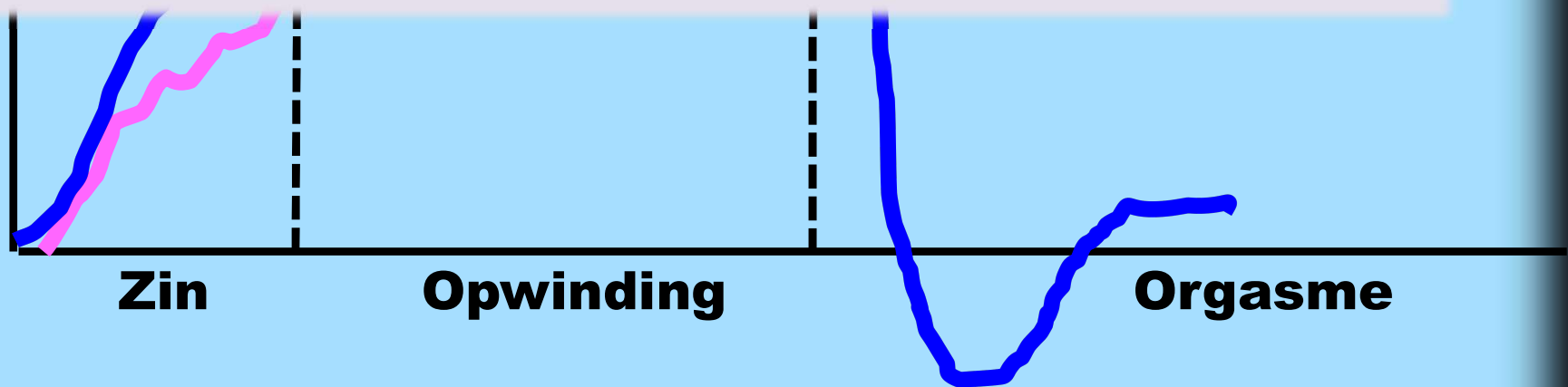
Testosteron

Belangrijk voor zin, actie, energie, enz.

De spiegel bleek bij de helft van de mannen te laag.

Dan is er ook vaak sprake van apathie

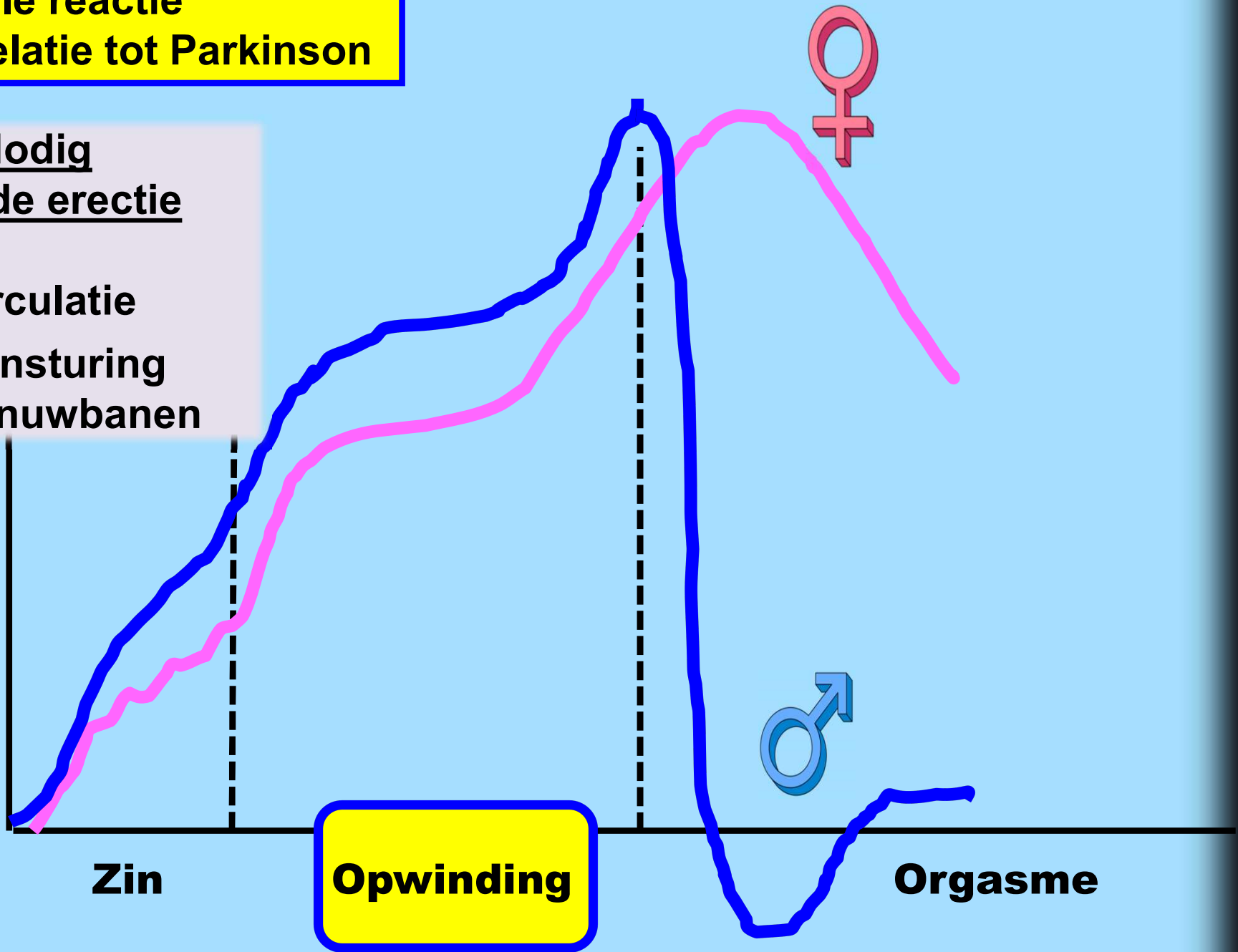
Als je dan testosteron geeft, verdwijnt de apathie
en kan de zin weer meer worden.



De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig
voor de erectie

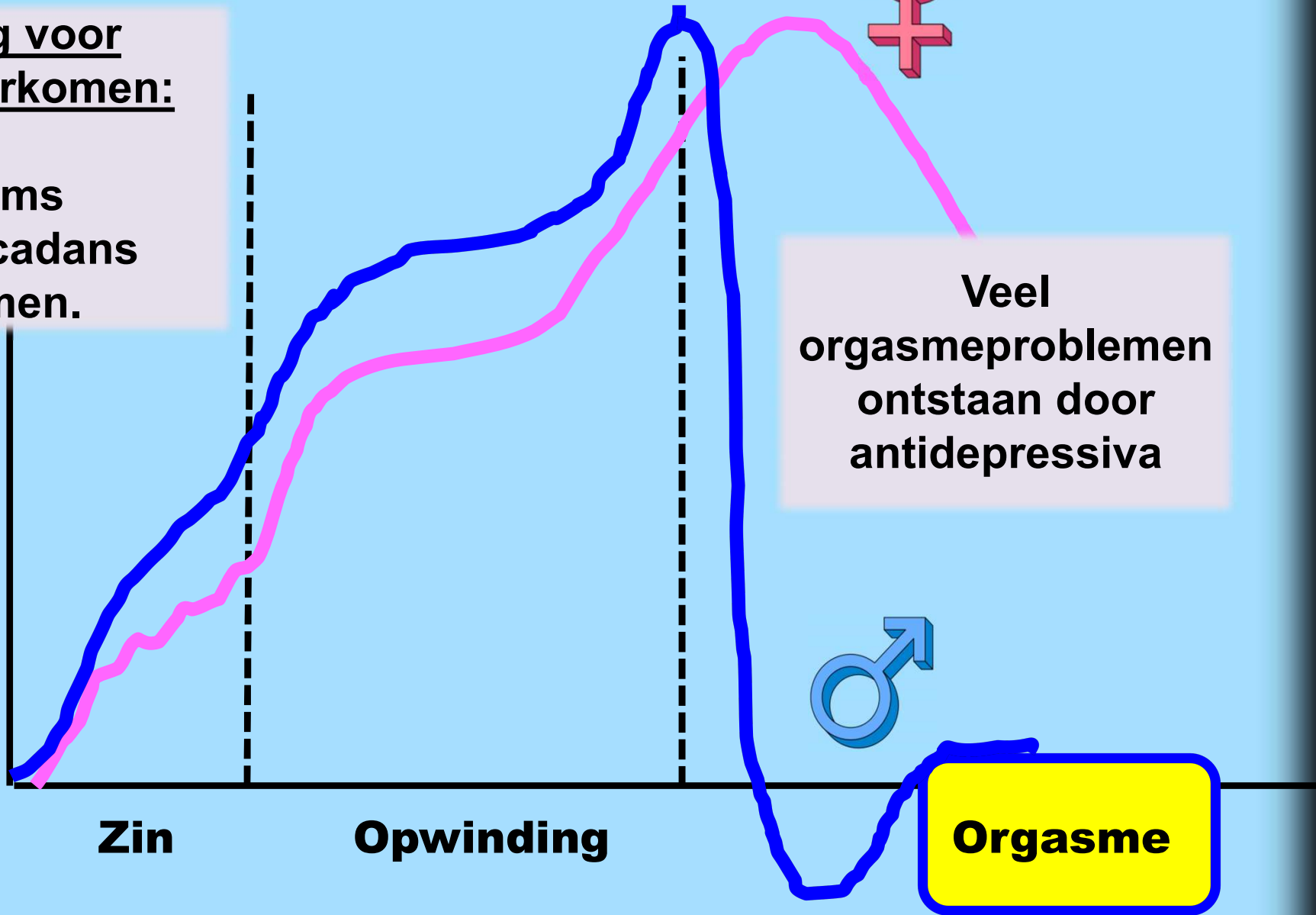
Goede circulatie
Goede aansturing
door zenuwbanen



De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig voor
het klaarkomen:

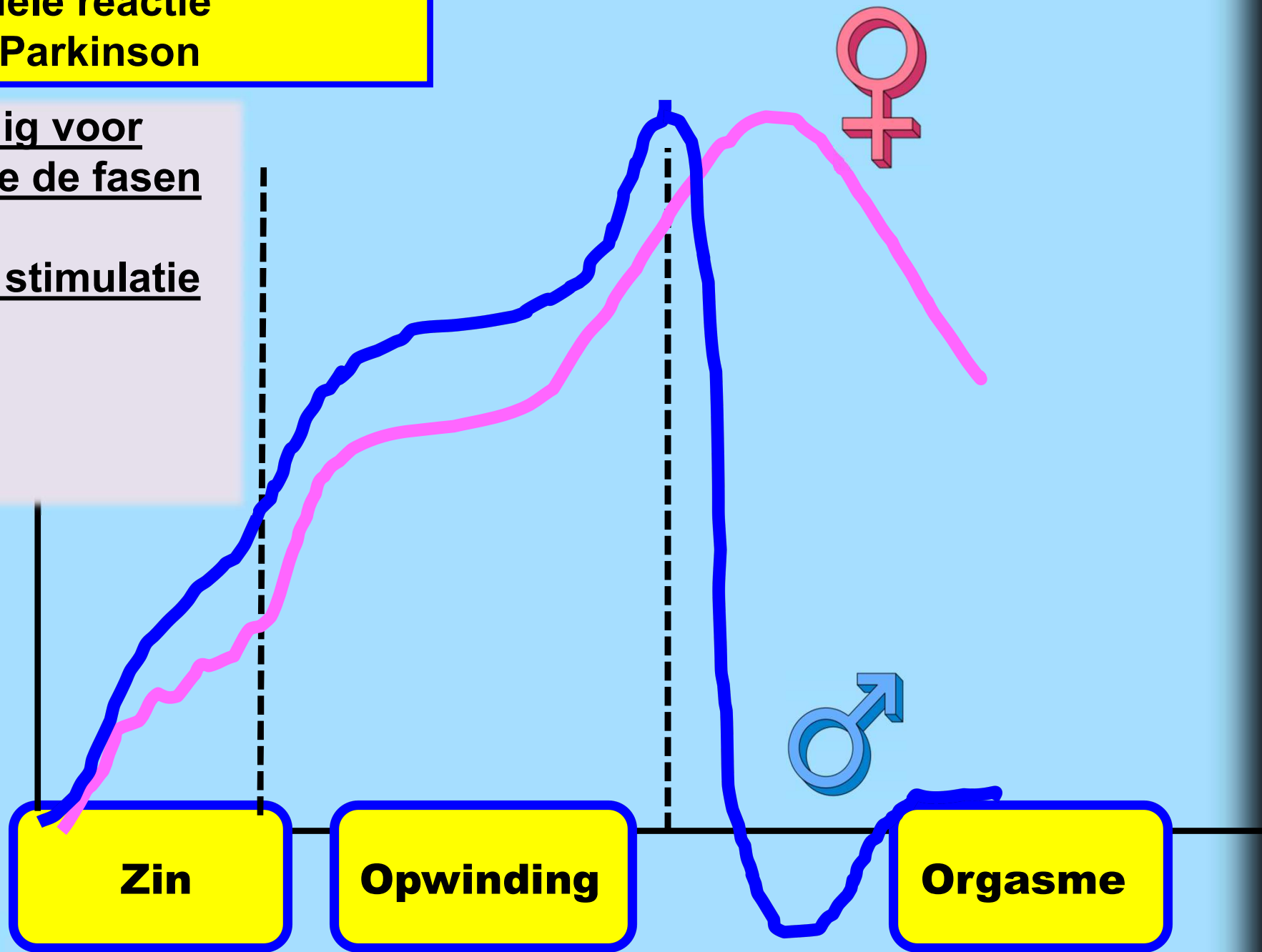
Soms
in de cadans
komen.



De seksuele reactie bij Parkinson

Nodig voor alle drie de fasen

Goede stimulatie



Zin

Opwinding

Orgasme



De seksuele reactie bij Parkinson

Nodig voor
alle drie de fasen

Goede stimulatie

Vooral in de niet meer zo jonge relaties
is dat vaak door de partner.

Lastiger door:
Lichamelijke veranderingen (bvb huid)

Lastiger door:
Moeilijker contact



**Tot zover:
Vragen??**



Vrouw- man verschillen





**Focus:
sterker op functie**



**Focus:
sterker op relatie**



**Vrouwen
meer gericht op relatie**

**Mannen
meer gericht op functie**

Bij ziekte en bij Parkinson:

Zorgen rond zin
en aantrekkelijkheid

Zorgen rond erectie
en orgasme



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 seksuele functie verstoord

Zin

Opwinding

Orgasme

Pijn

Spierspanning



de seksuele functie verstoord bij de man

Zin

geen zin / te veel zin

Opwinding

niet stijf worden of blijven

Orgasme

niet, moeilijk of te vlug klaarkomen

Pijn

pijn bij het vrijen

Spierspanning

spierspasmen



de seksuele functie verstoord bij de vrouw

Zin

geen zin

Opwinding

niet nat worden

Orgasme

niet of moeilijk klaarkomen

Pijn

pijn bij het vrijen

Spierspanning

spierspasmen



Praktische oplossingen

Minder zin door:

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



Praktische oplossingen

Minder zin door:

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachtingen
- schaamte (bijv. door ziekte)
- verstoorde / veranderde ritme
- depressie
- 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:

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachtingen
- **schaamte (bijv. door incontinentie)**
- verstoorde relatie met partner
- depressie
- medicatie
- etc.

- Rouw er over met je partner en maak er vervolgens het beste van.
- Overleg evt met continëntieverpleegkundige
- Buiten vrijen / in de badkamer vrijen
- Voedsel / drinken aanpassen aan het vrijen
- Pas het vrijen aan (doe meer met masturbatie)



Praktis

Minder z

- moeheid
- teleurst
- negat
- schaamte (bijvoorbeeld)
- **verstoorde / veranderde relatie**
- depressie
- 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 je ook voor uitjes (weekend zonder bezoek of zonder kleinkinderen) waarbij je er weer alleen voor elkaar bent?)



Praktische oplossingen

Minder zin door:

- moeheid
- teleurstelling
- negatieve verwachting
- schaamte (bijv. door inc)
- verstoorde / veranderde
- depressie
- 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 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 daar behoefte aan 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

Mannen, opgelet!

- De meeste vrouwen kunnen heel goed omgaan met lekker vrijen zonder erectie.
- Veel vrouwen hebben er wél veel last van als hun man niet meer knuffelen wil en als hij zó 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

- 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
- Soms met een verdovende crème



Problemen met de spieren:

- spasmen van schouderpijeren etc,
waardoor vertrouwde houdingen
moeilijker worden
- spasmen van bekkenbodemspieren
waardoor penetratie lastig wordt



De essentie van Parkinson

Er wordt te weinig dopamine aangemaakt

De behandeling gaat doorgaans met dopamine-achtige stoffen.

Dan komt (een deel van) de zin weer terug.
Maar in een klein deel wordt dat teveel.



Belangrijke adviezen:

- Praat erover
 - ♥ met elkaar
 - ♥ met je (huis-)arts / verpleegkundige
 - ♥ met lotgenoten
- Als jullie er met de professional echt niet uitkomen:
→ vraag dan verwijzing naar een seksuoloog.
Seksuologie heeft heel veel mogelijke oplossingen!
- Zoek informatie op het web en via de folder van de Parkinson Patiënten Vereniging
- Blijf investeren in je seksuele relatie!



**Tot zover:
Vragen??**

