

# Parkinson & seksualiteit

24 april 2024

**Parkinson Café  
Alphen a/d Rijn**

**Woet L. Gianotten, arts-psychotherapeut  
emer. UHD Medische Seksuologie**

# De pleisterplaatsen op deze reis

1. Over seksualiteit en intimiteit (en onderlinge verschillen)
2. Over ouder worden en seksualiteit
3. Over Parkinson en seksualiteit
4. Over aanpassingen en oplossingen

**NB 1½ jr geleden hield ik hierover ook een verhaal.  
Voor een deel zal het dus hetzelfde zijn!**



Dokter, wat is normaal?

Dokter, wanneer stopt het?



Onderlinge verschillen?

**Waarom vrijen mensen?**

**En, waarom vrijen senioren?**

**Net als bij anderen (alleen niet meer voor zwangerschap)**

**Liefde**



**Romantiek**

**En om nog veel andere redenen!**

**Bevestiging  
(als man of vrouw)**

**Ontspanning**



**Lust**



**Verbondenheid**



# Waarom zouden senioren niet vrijen?

**Taboe**

**Veroudering**

**Ziekten en  
medicatie**

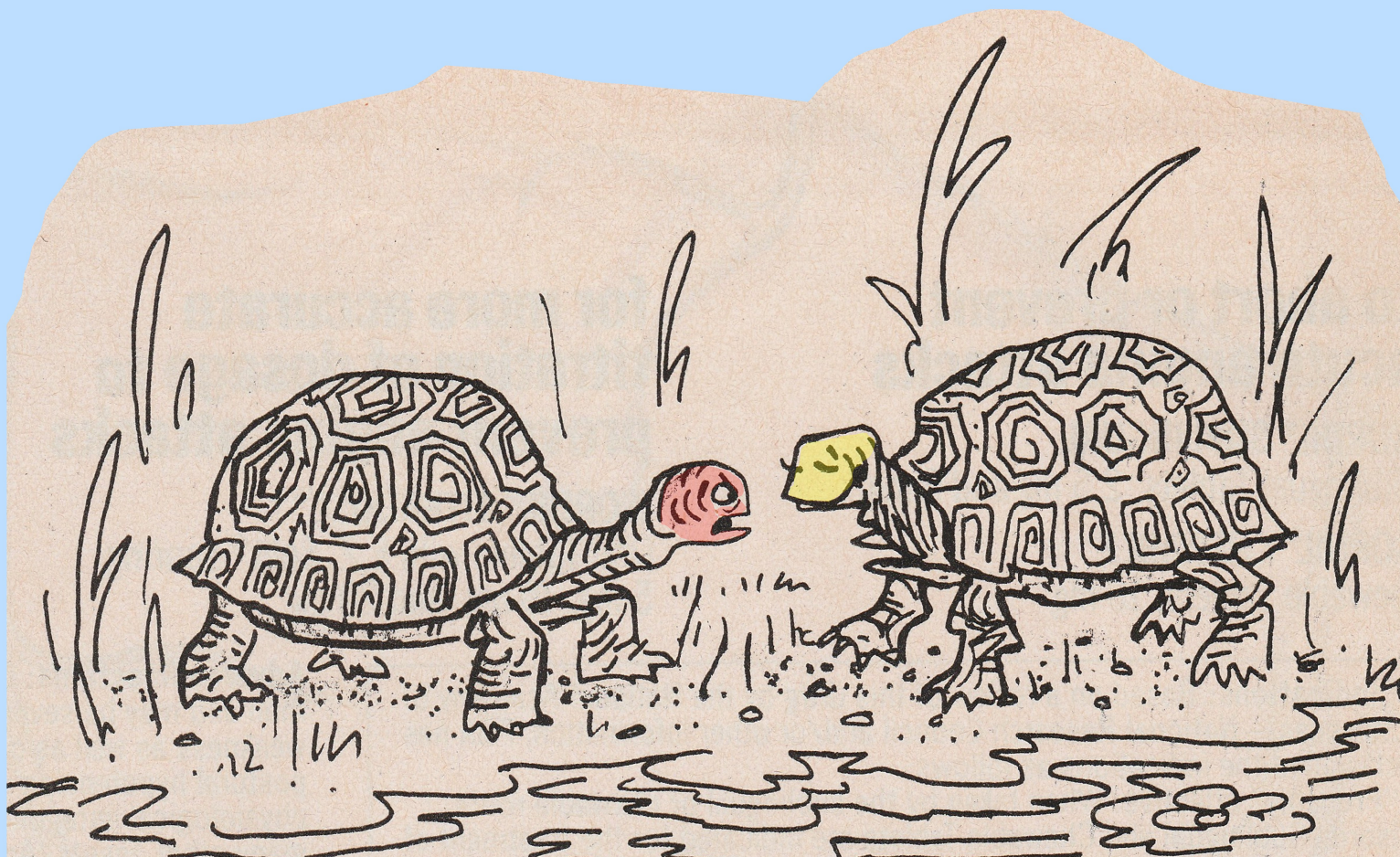
**Verander(en)de  
relatie**

# Taboe

"Seks is voor  
jonge, gezonde en  
mooie mensen!"







**"Nou zeg! Op je 100<sup>ste</sup> verjaardag.  
En je denkt nog steeds aan seks?"**

**269 Zweedse senioren.**

**Leeftijd: 97**

**Mannen**

**Vrouwen**

# De realiteit



- ♥ **Op alle leeftijden verlangen mensen geliefd, geknuffeld & aangeraakt te worden**
- ♥ **Zelfs als de dood dichterbij komt, blijven mensen seksuele wezens. Sommigen hebben dan behoefte aan intens seksueel contact; Anderen niet. Maar bijna iedereen houdt behoefte aan lichamelijk contact en fysieke intimiteit.**

# Waarom zouden senioren niet vrijen?

Taboe

**Veroudering**

Ziekten en  
medicatie

Verander(en)de  
relatie



# Veroudering & seksualiteit

Zonder ziekten / beperkingen blijft eigenlijk alles mogelijk!

Meer prikkels nodig



Meer directe genitale stimulatie nodig

Meer tijd nodig voordat je volledige opwinding hebt bereikt



Je krijgt minder last van 'te vlug klaarkomen'  
Het duurt ook langer voordat je weer opnieuw kunt

Klaarkomen is minder intens



Alle mogelijkheden om klaar te komen blijven behouden

# Waarom zouden senioren niet vrijen?

Taboe

Veroudering

**Ziekten en  
medicatie**

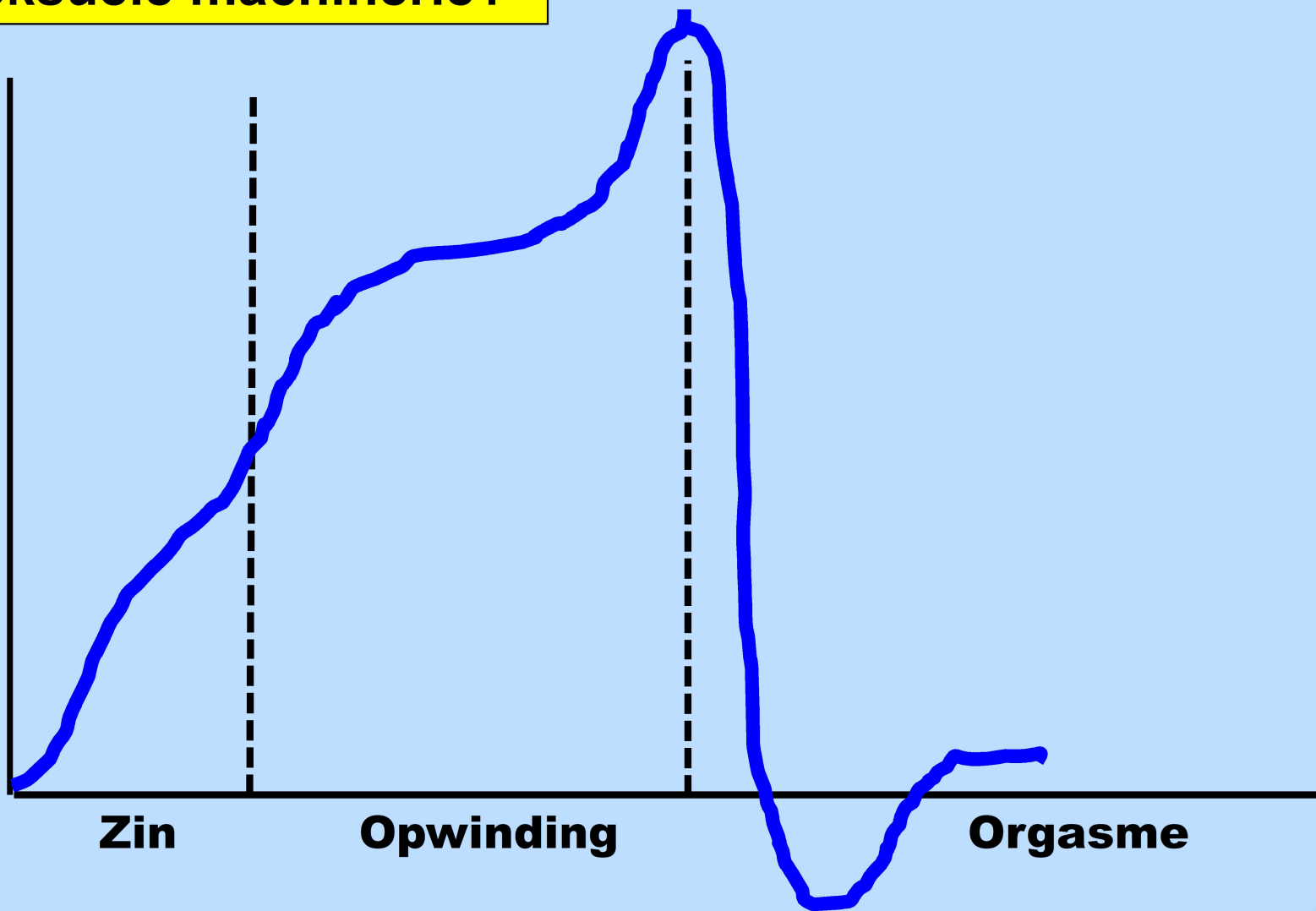
Verander(en)de  
relatie

# Medische gevolgen van Parkinson op het seksuele functioneren?

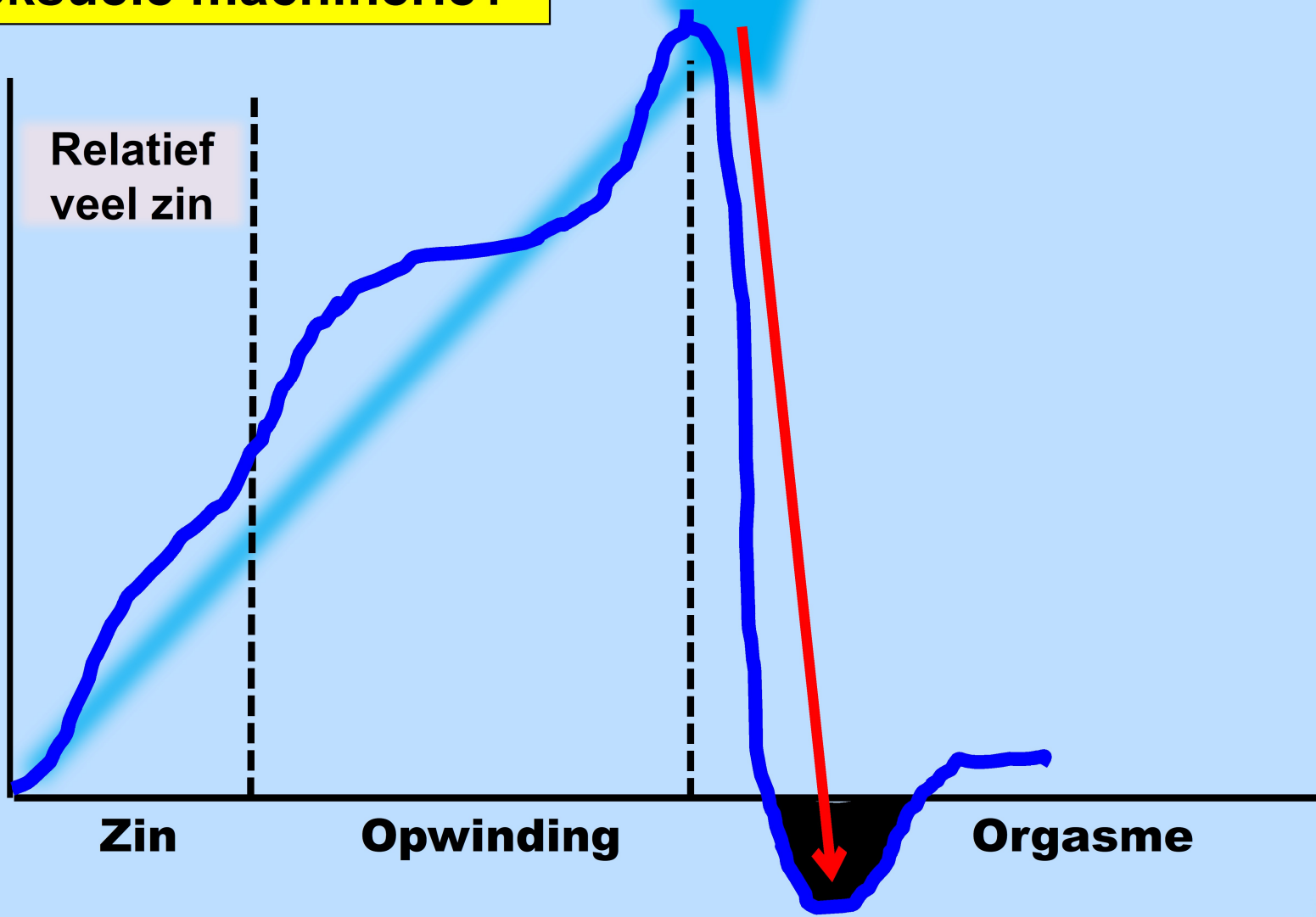
Hoe werkt  
de seksuele machinerie?



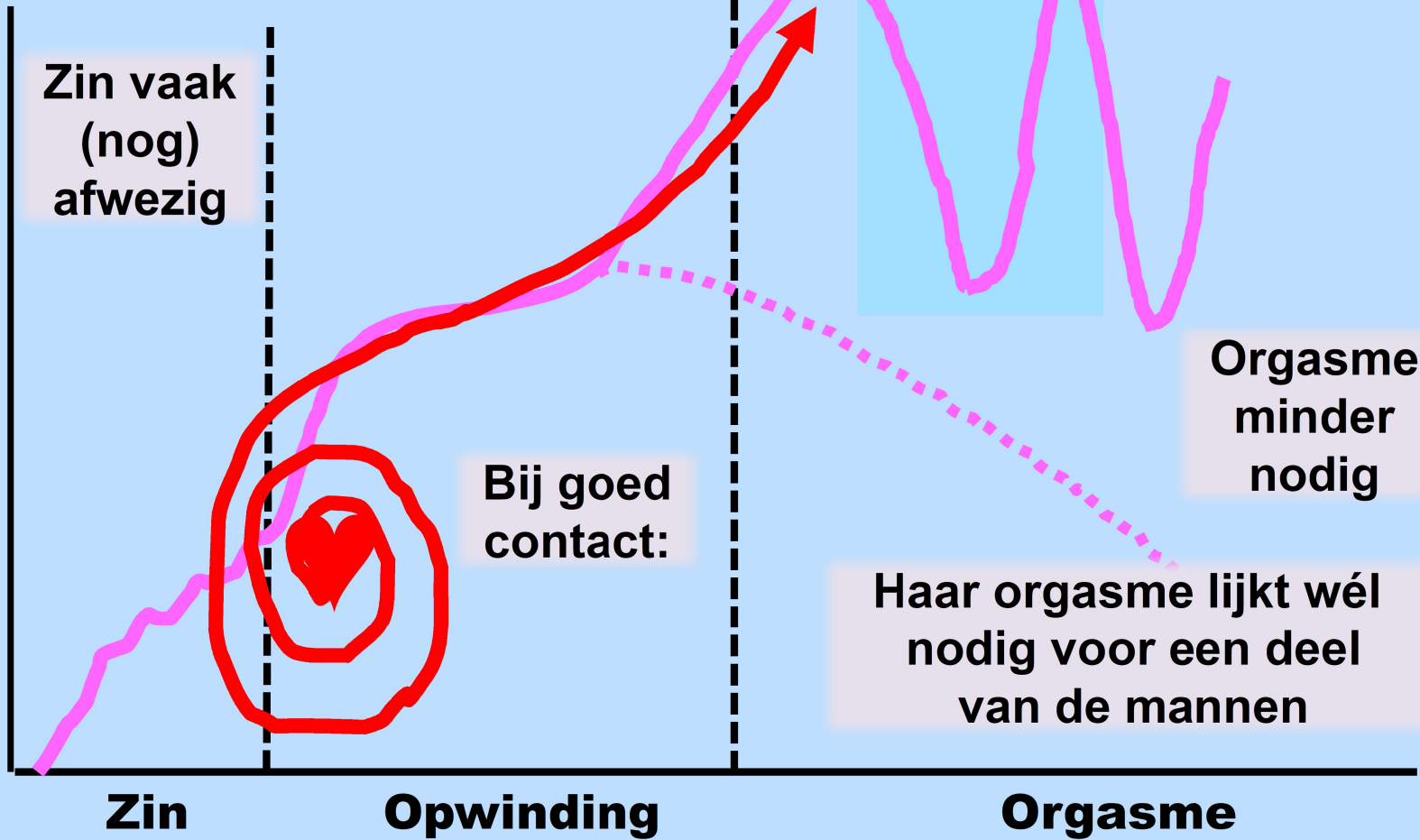
# Hoe werkt de seksuele machinerie?

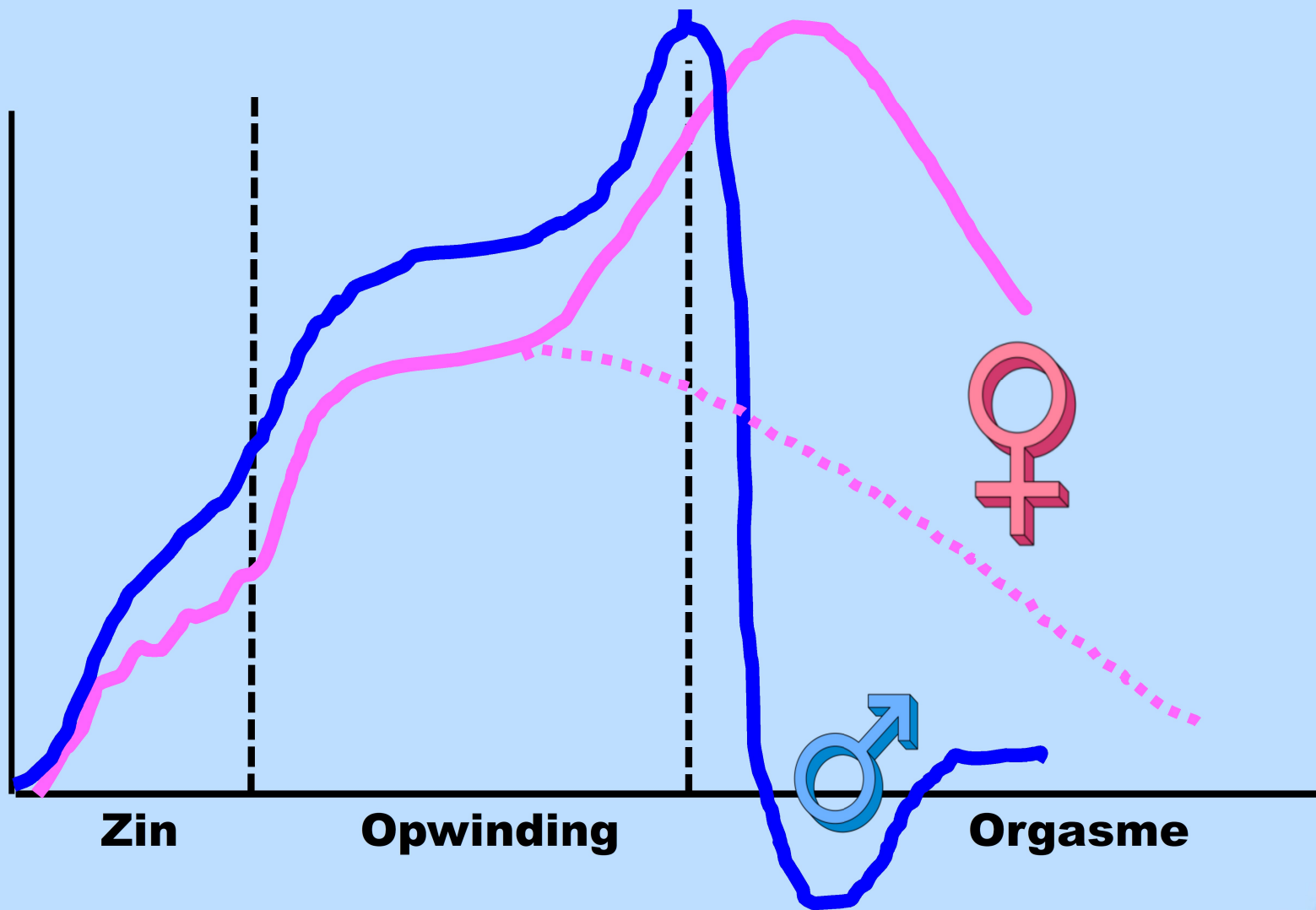


# Hoe werkt de seksuele machinerie?



# Hoe werkt de seksuele machinerie?

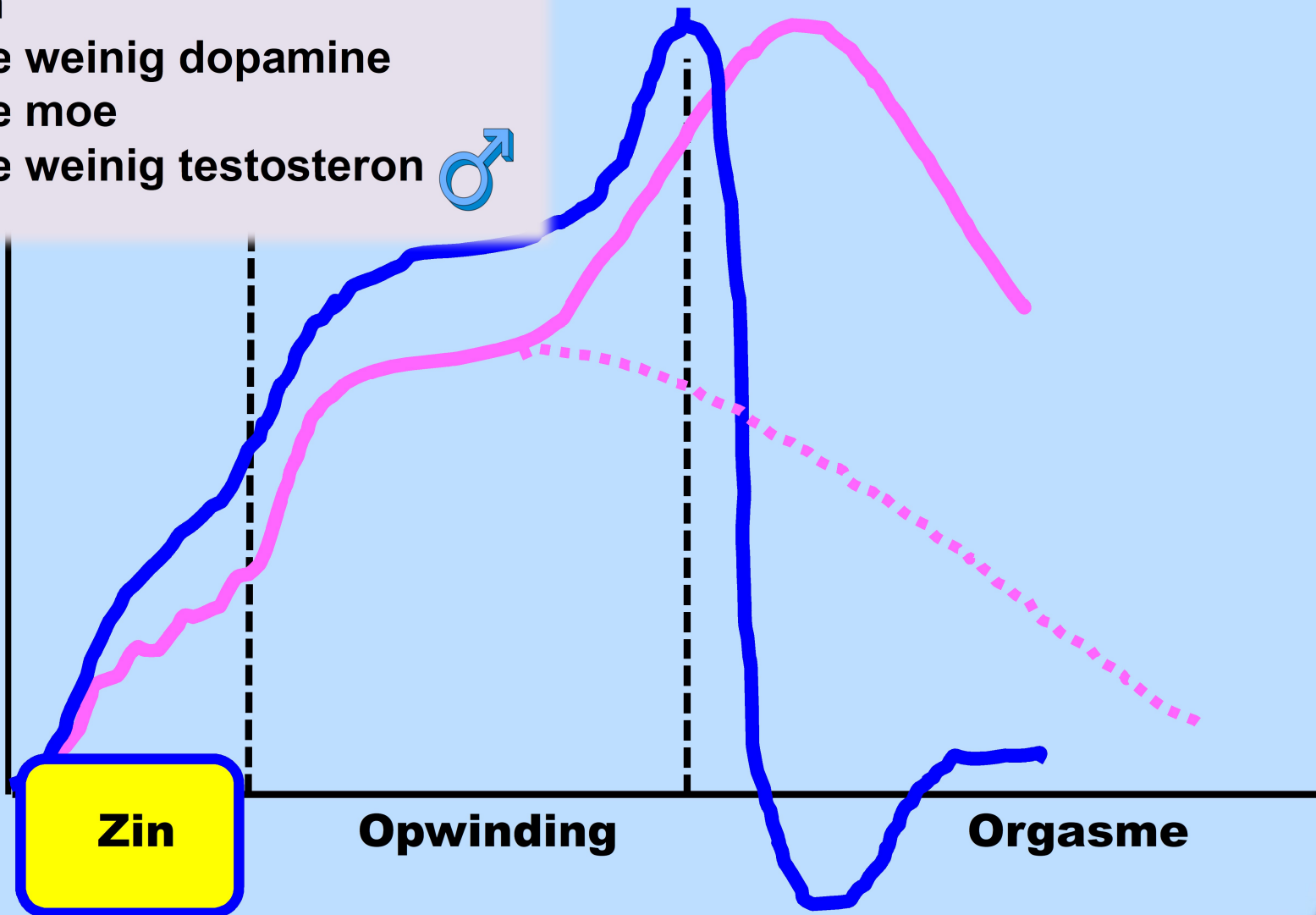




# (in)directe seksuele gevolgen van de Parkinson

Weinig zin

want te weinig dopamine  
te moe  
te weinig testosteron





## De essentie van Parkinson

Er wordt te weinig **dopamine** aangemaakt

Omdat dopamine nodig is voor de zin in seks,  
wordt de zin minder of verdwijnt helemaal

De behandeling van Parkinson

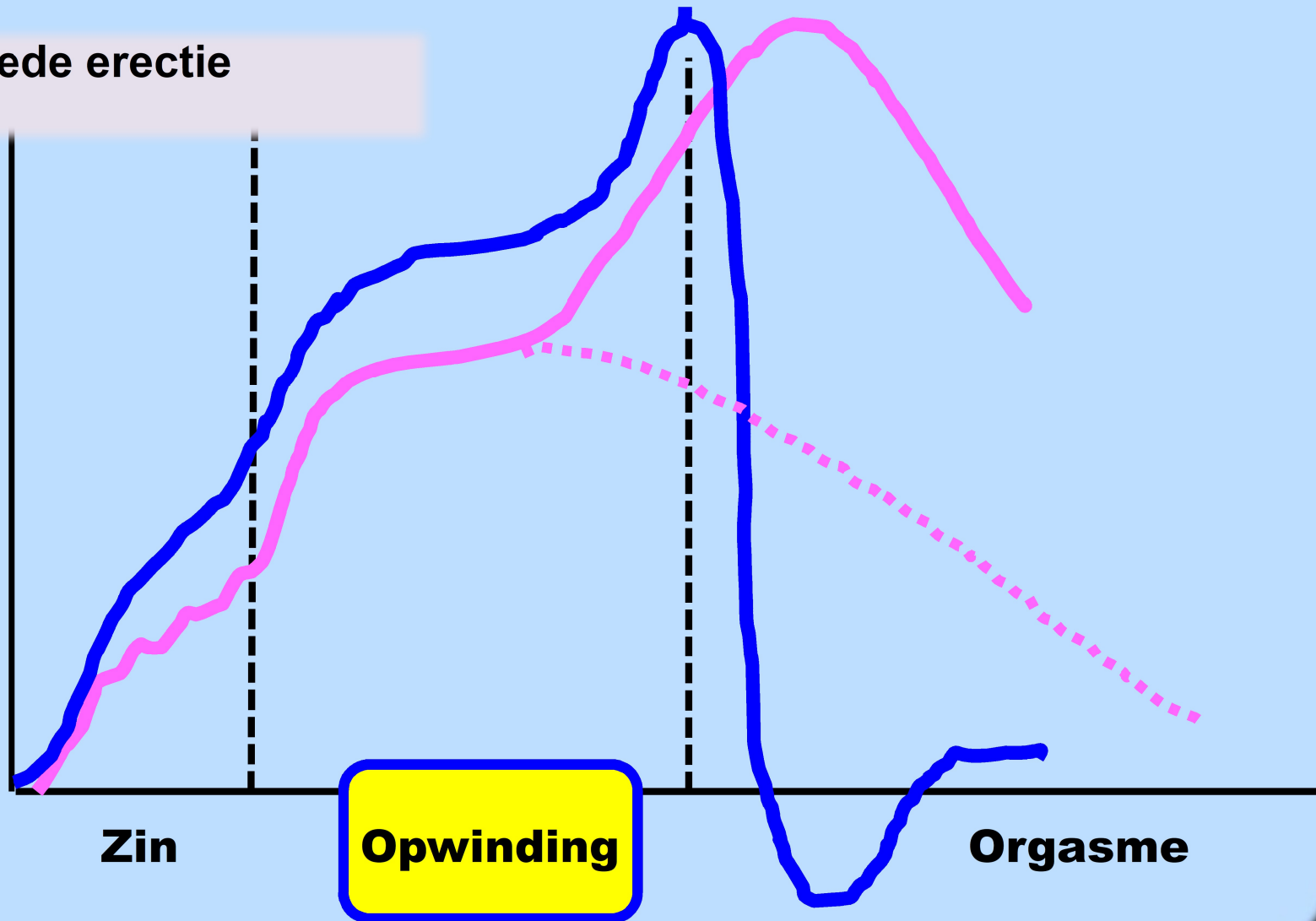
gaat doorgaans met **dopamine-achtige stoffen**.

Daarmee kan de zin in seks weer terugkomen.

Maar het kan ook **te veel zin** veroorzaken!

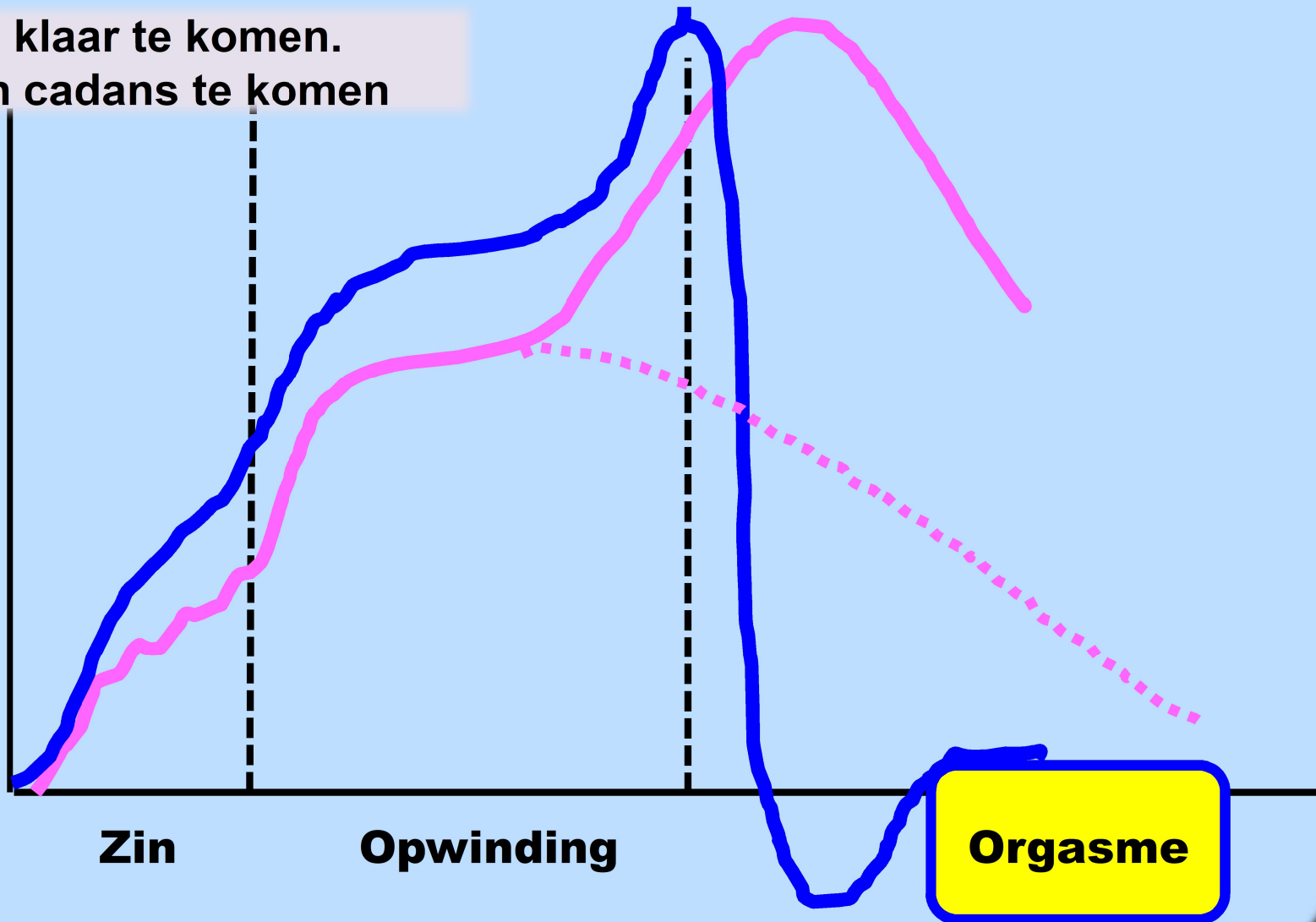
**(in)directe seksuele gevolgen van de Parkinson**

Minder goede erectie



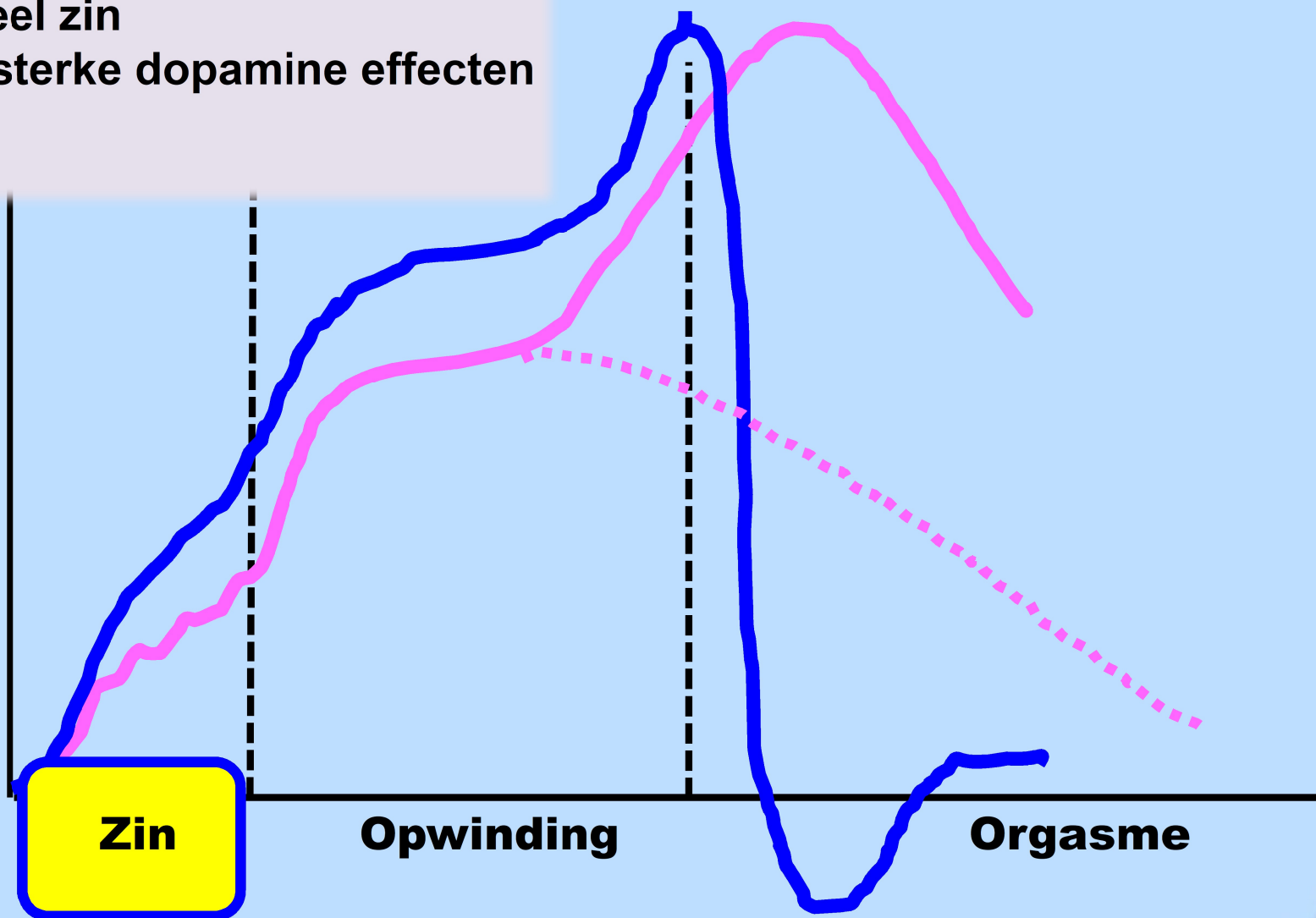
# (in)directe seksuele gevolgen van de Parkinson

Moeite om klaar te komen.  
Moeite in cadans te komen

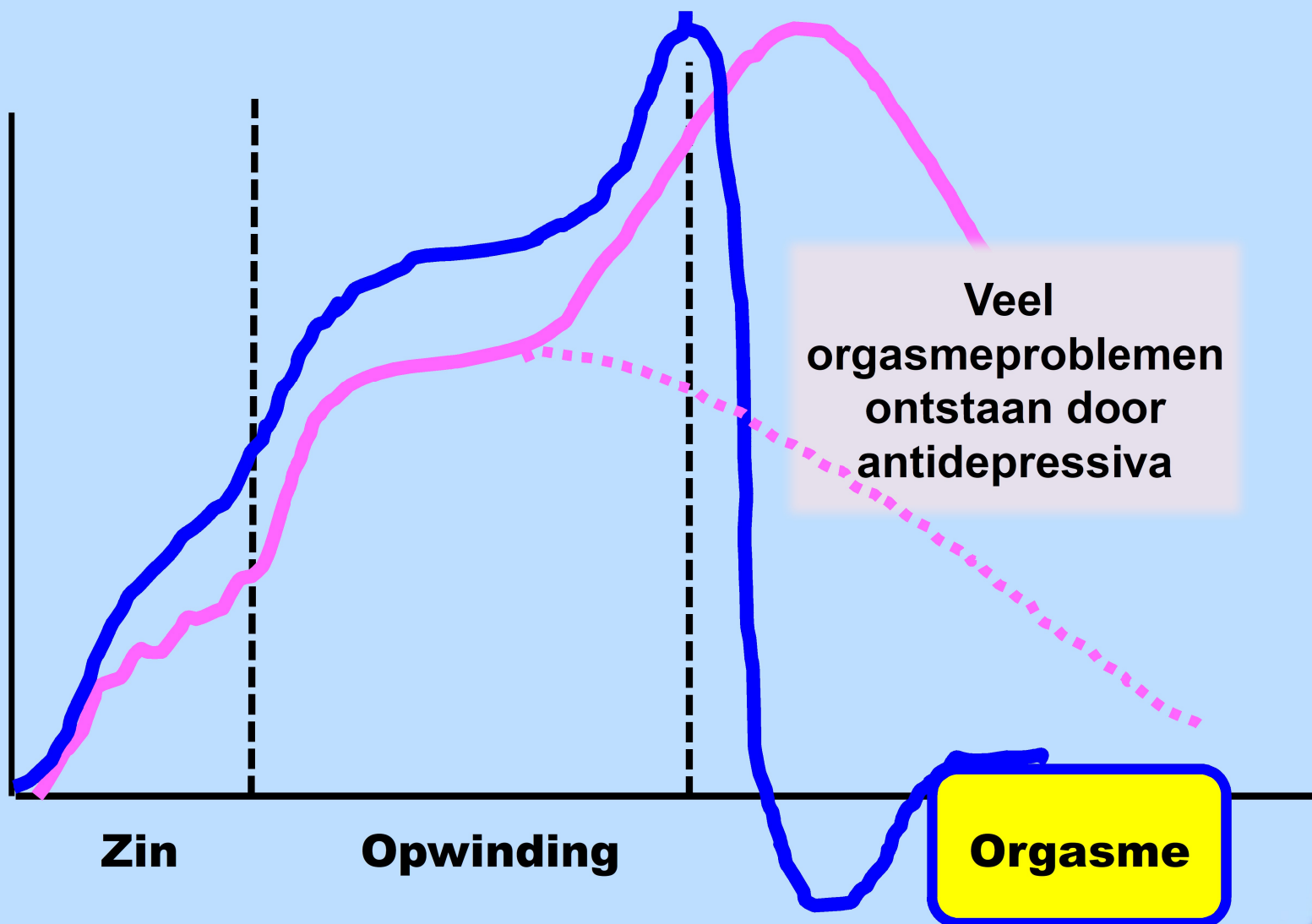


# seksuele gevolgen van de Parkinson medicatie

Soms teveel zin  
want te sterke dopamine effecten



# seksuele gevolgen van de Parkinson medicatie



# Waarom zouden senioren niet vrijen?

Taboe

Veroudering

Ziekten en  
medicatie

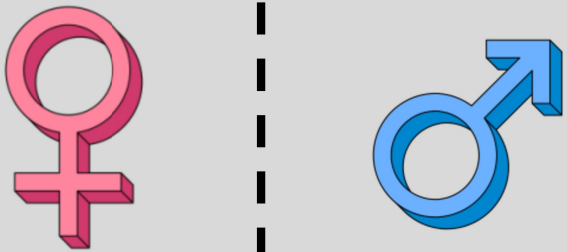
**Verander(en)de  
relatie**

# Verander(en)de relatie

# Verander(en)de relatie

## Bevolkings samenstelling

Op 60-jarige leeftijd





# **Eerst iets over vrouw-man verschillen (vooral relevant in hetero - relaties!)**

**Versillen in seksuele activiteit  
(met name duidelijk op oudere leeftijd)**



**Seksualiteit  
lijkt meer geleid  
door testosteron**



**Seksualiteit  
lijkt meer geleid  
door het hebben  
van 'n relatie**



**Focus:  
sterker op dingen  
en op functie**



**Focus:  
sterker op mensen  
en 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 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

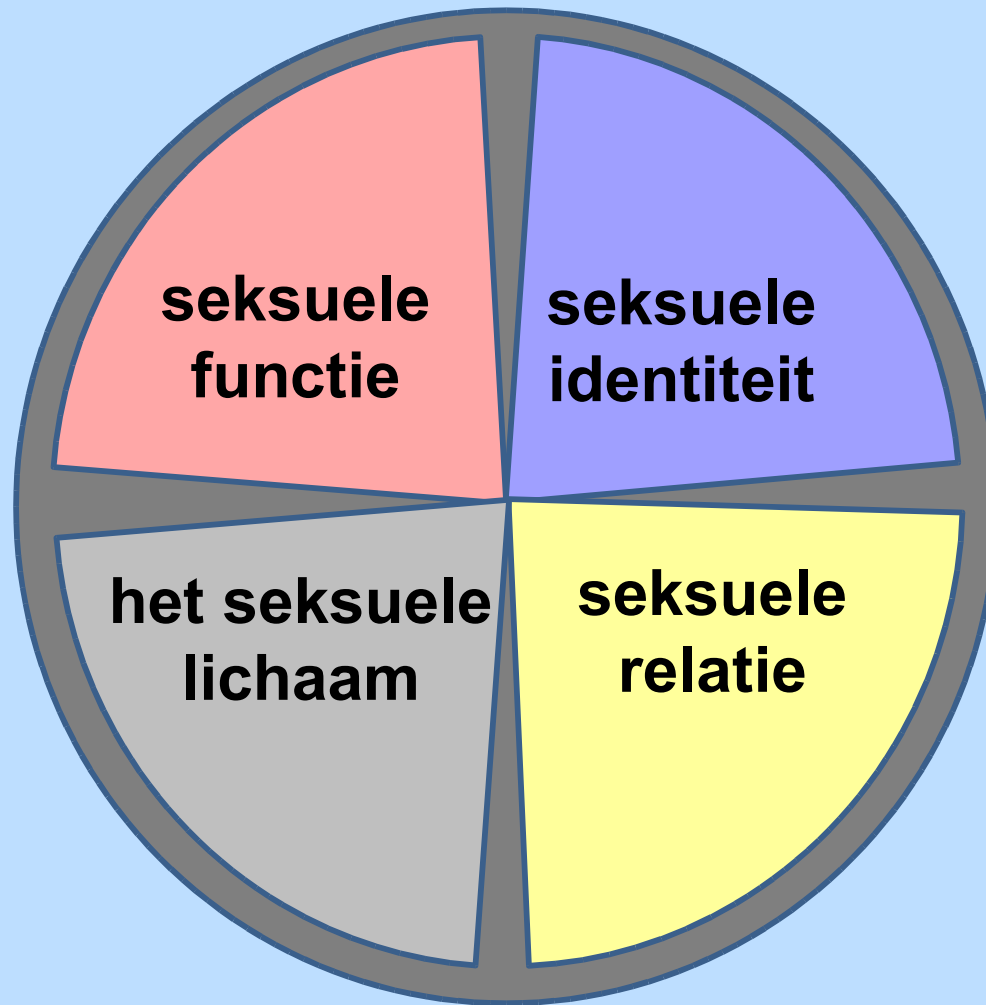
Meer oriëntatie  
op relatie  
op contact  
op sensualiteit

sensitiever  
sterk seksueel **nnn**  
plichtgevoel

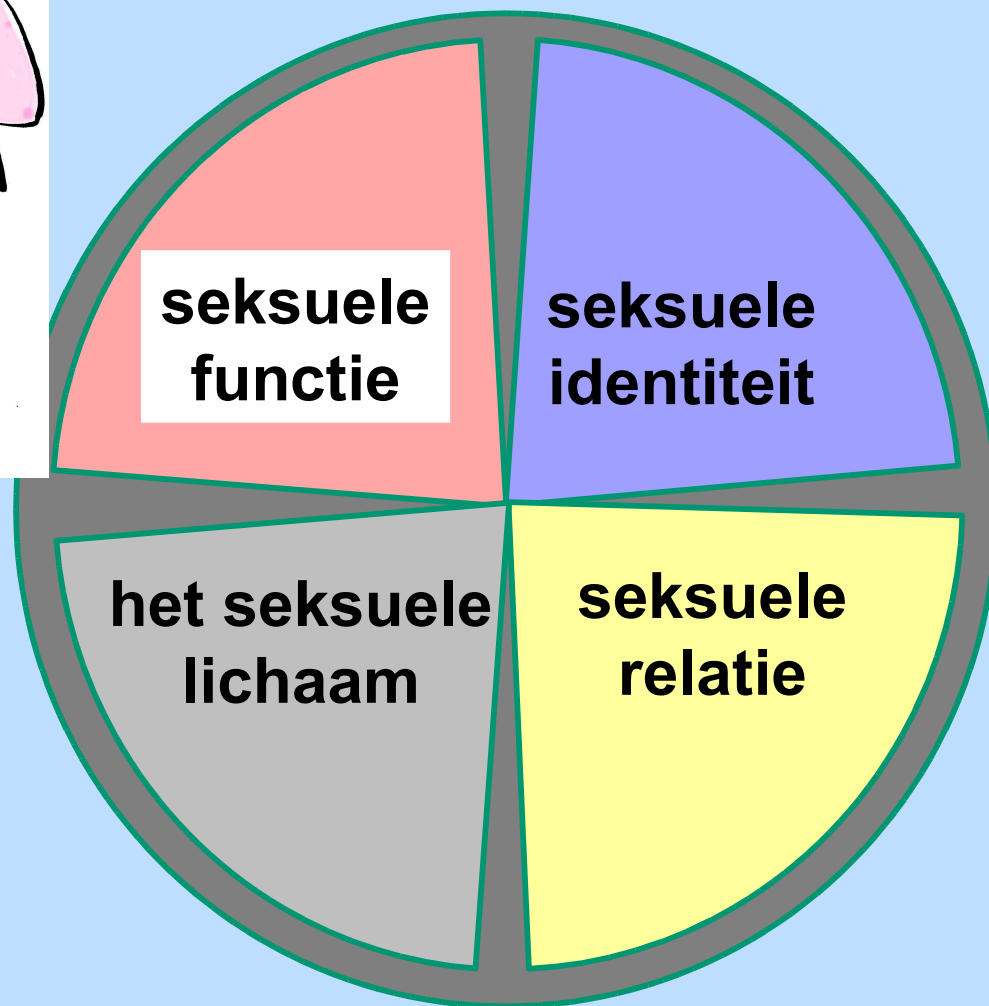
**Dat is niet beter, dat is niet slechter!**

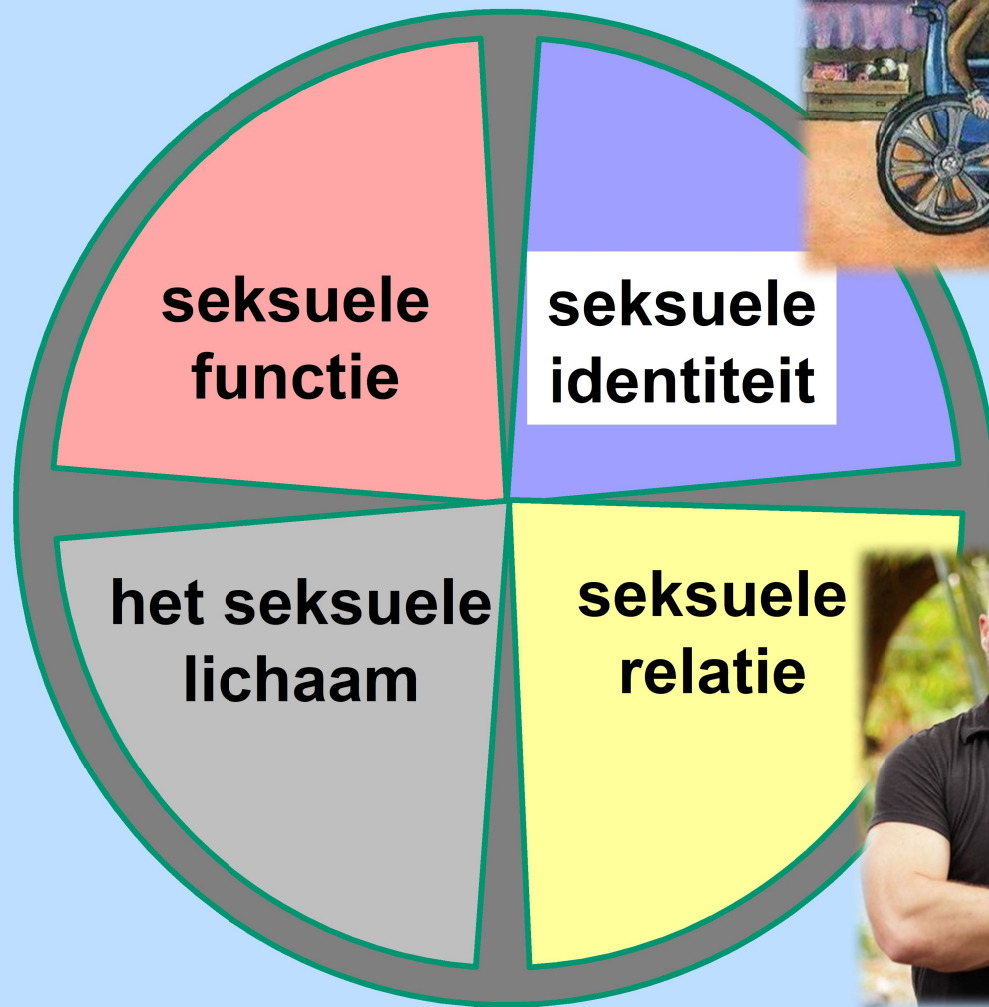
**Het is zoals het is!**

# Seksualiteit opgebouwd uit 4 peilers

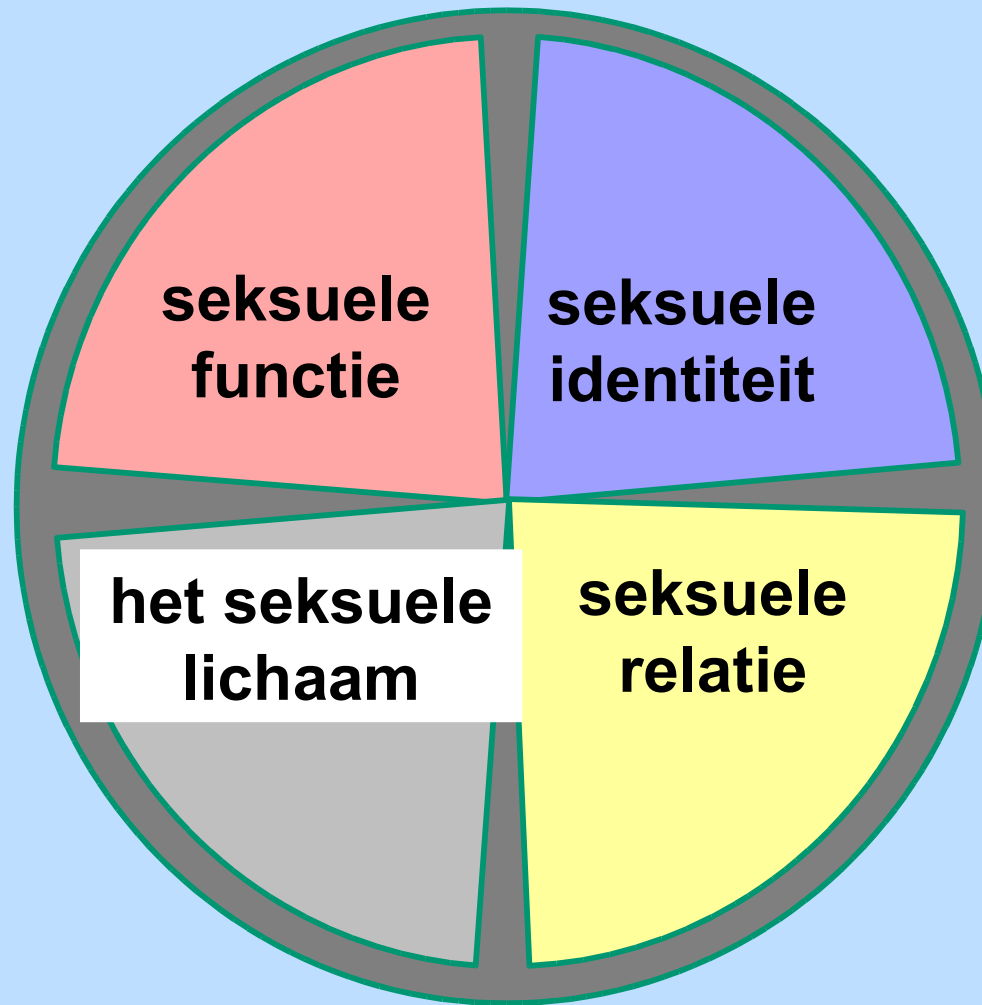




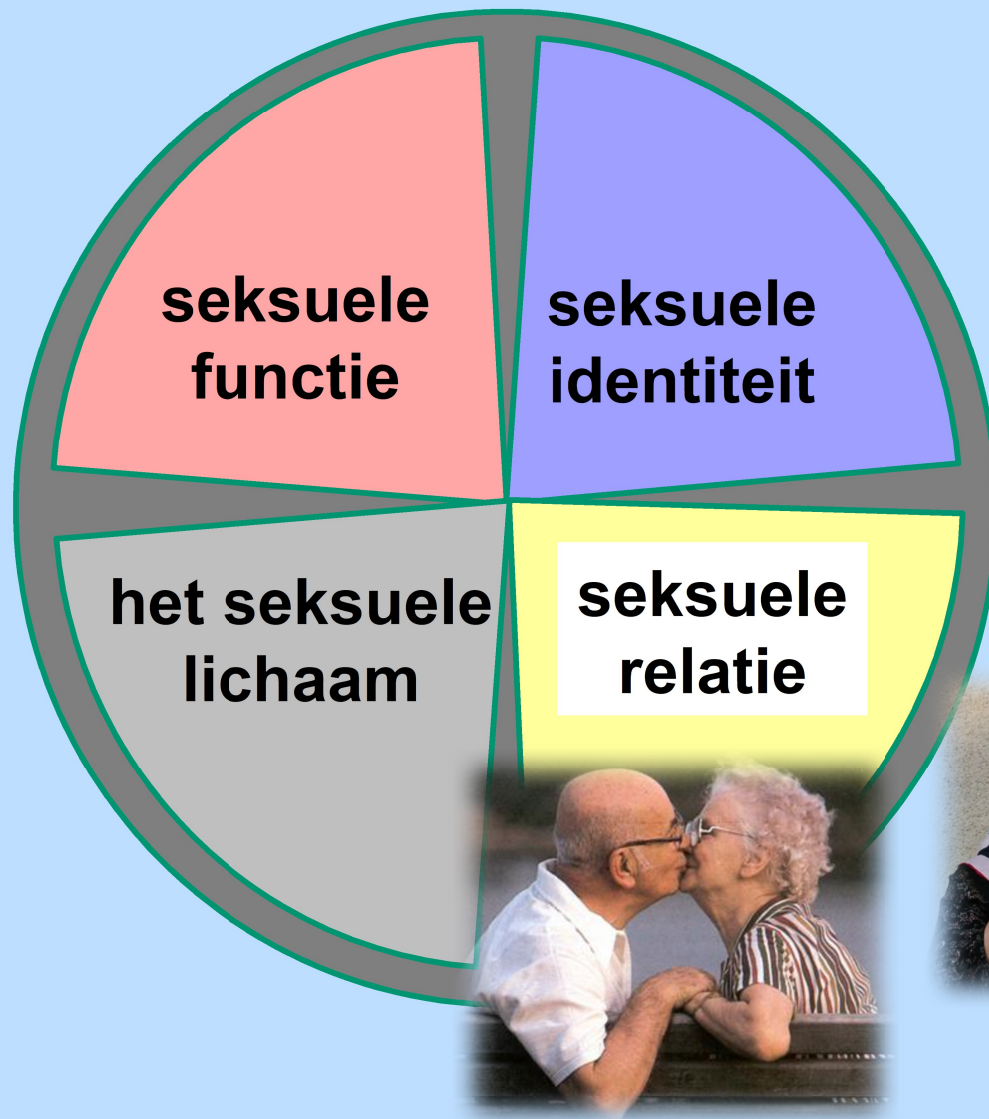




- **Geur**
- **Houding**
- **Spierspanning**
- **Vettige huid**
- **Mimiek**
- **Obstipatie**
- **Incontinentie**
- **Enz.**







## **Verander(en)de relatie bij Parkinson**

**Er zijn ook vrouw-man verschillen  
op het gebied van communicatie.**

**Vrouwen hebben meer communicatie nodig  
om in de seksuele stemming te komen.**

**Ook de rollen in je relatie,  
komen onder druk te staan.**

**Met toegenomen verantwoordelijkheden  
(en vermoeidheid) voor de partner.**

**Met het risico op isolement.**

**Even op adem komen!**

**Hierna komen nog:**

**De gezondheid  
voordelen  
van seks  
en knuffelen.**

**Oplossingen  
en adviezen.**

**Zijn er nu vragen ter verduidelijking?**

# Waarom kan seks belangrijk zijn?

**op korte termijn**

- **Seks kan intimiteit bevorderen / herstellen**
- **Seks kan troosten**
- **Seks kan een manier zijn om met heftige emoties om te gaan!**
- **Seks vermindert de kans op depressie**
- **Enzovoort**

**Met seks wordt hier bedoeld : Plezierige seks!**

**Knuffelen & zoenen: → minder stress**

**→ betere cholesterol spiegels**

**Met vaker seks**

**Later beginnen van dementie**

- 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 de pijndrempel echt verhogen (bij ♀)**

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

## Diversiteit

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.**

## 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 seksualiteit
- 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)
- verstoord / veranderde relatie
- depressie
- medicatie
- etc.



**Zonder humor  
is  
het veel  
moeilijker  
om samen  
gelukkig oud  
te worden!**

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

# Praktische oplossingen

## Minder z

- moeheid
- teleurst
- negat
- schaamte (niet meer in commentie)
- **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:

- 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



**NB : Meer dan de  
geadviseerde 1 uur tevoren!**



## 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

## Voorlichting voor mannen:

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



**Wie teveel focust  
op de noodzaak tot erectie,  
verliest gemakkelijk  
het plezier in vrijen!**

# Praktische oplossingen

## Niet meer nat worden:

- directe verstoring vd zenuwbanen
- onvoldoende opwinding
- medicatie

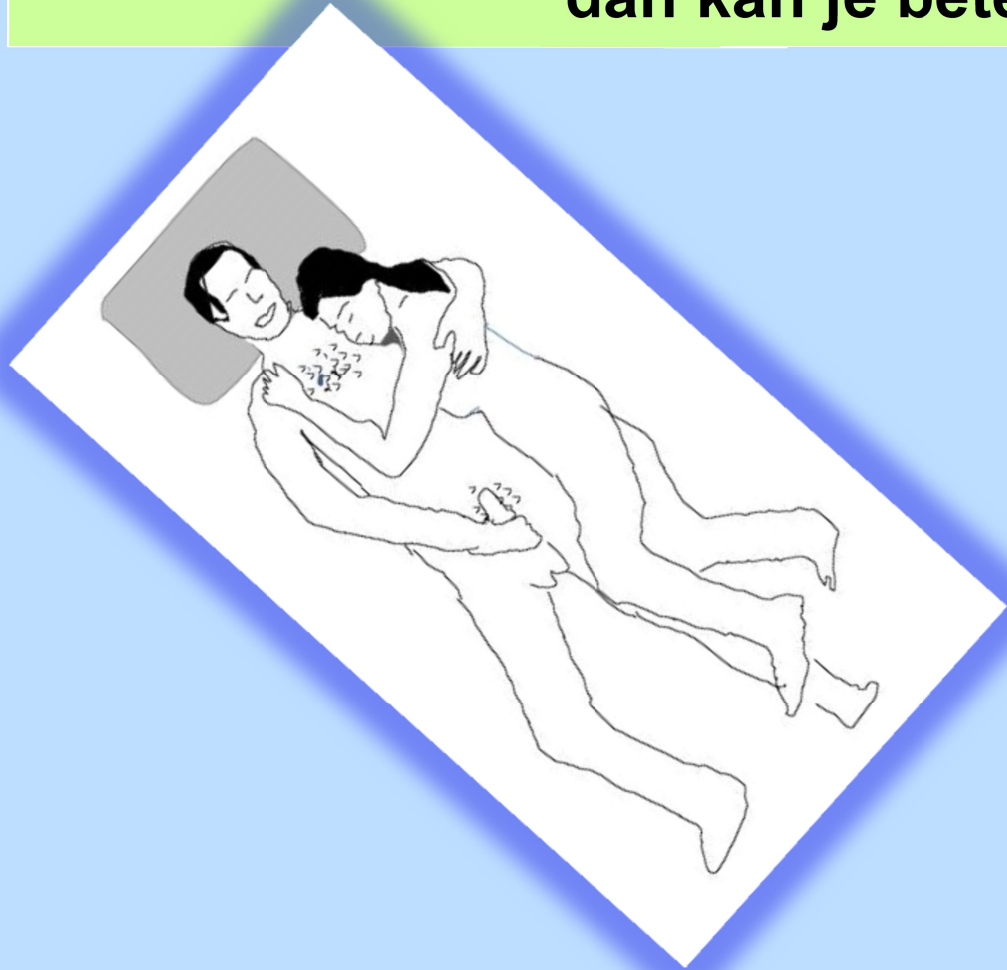
- Een goed glijmiddel

- Beter vrijen  
(of stoppen en volgende keer beter)

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



**Als je als man behoefte hebt aan klaarkomen,  
en je partner heeft pijn bij penetratie,  
dan kan je beter dit doen:**



**'Intieme masturbatie'**

# Praktische oplossingen

## Praktische aanpassingen:

### Verstoord orgasme door:

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

Vraag aan de behandelaar die dat voorschreef  
om daar aandacht aan te schenken.  
(er zijn verschillende oplossingen voor)

# Praktische oplossingen

Bemoeilijkt vrouwelijk orgasme

De moderne **vibrators** kunnen veel verhelpen.

De nieuwste vibrators werken met kleine pufjes lucht.  
Hierbij wordt ook de vaginale doorbloeding verbeterd,  
waardoor minder kans op schraalheid en pijn.



Satisfyer  
**Supreme**  
**Air Pulse vibrator**

Bij Kruidvat € 25



Womanizer  
**Red Wine**  
**Klitoris Stimulator**

Bij Douglas € 27

# Praktische oplossingen

## Te vlug klaarkomen:

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

- Soms te verhelpen met enige uren tevoren een pilletje
- Soms met een verdovende crème

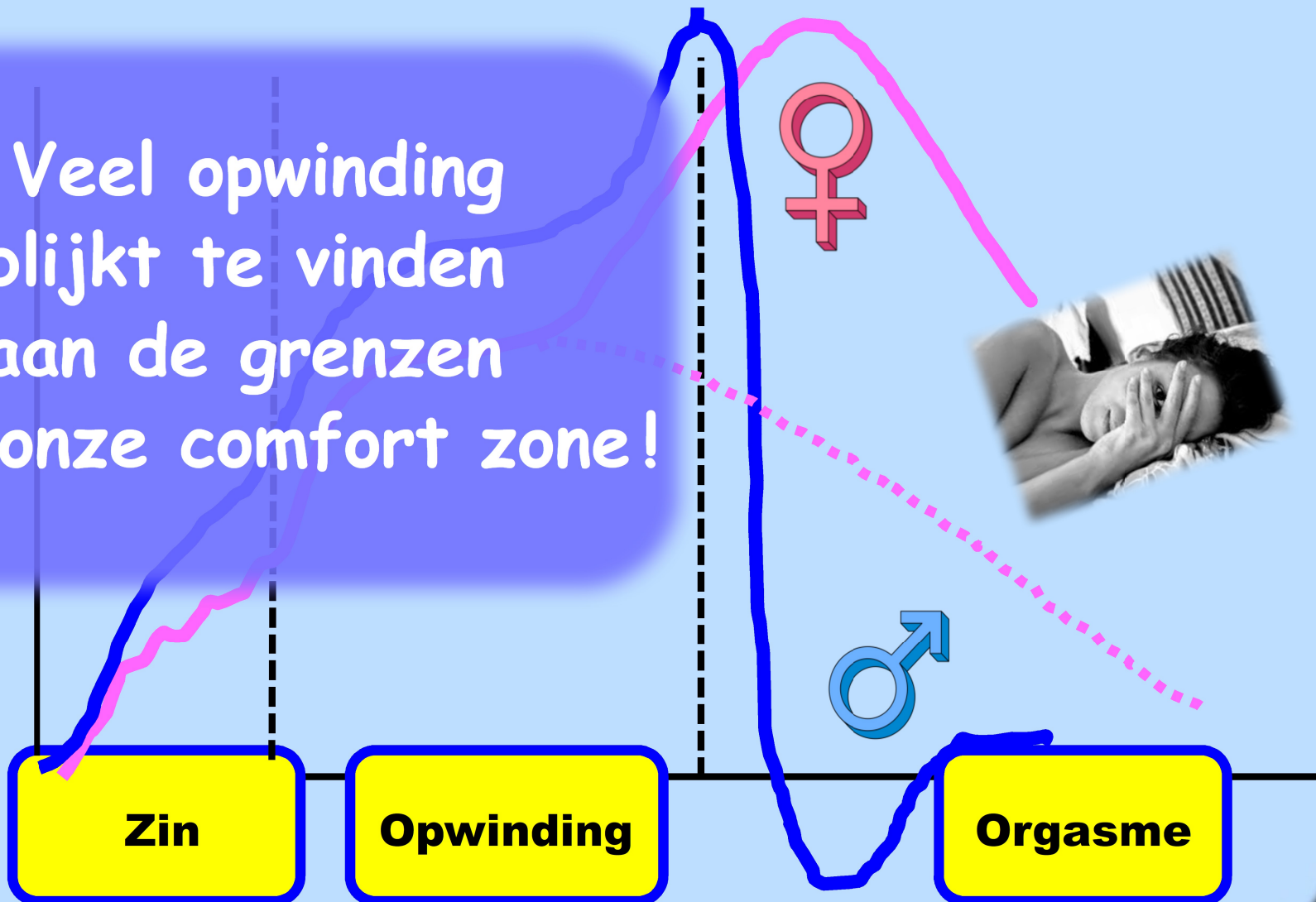
## Problemen met de spieren:

- spasmen van schouderpijlen etc, waardoor vertrouwde houdingen moeilijker worden
- spasmen van bekkensodempijlen waardoor penetratie lastig wordt

- Soms te verhelpen met warmte (warm bad)
- Soms met zachte massage

Nodig bij alle drie de fasen: **adequate** stimulatie

Veel opwinding  
blijkt te vinden  
aan de grenzen  
van onze comfort zone!



# Belangrijke adviezen:

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



## **Seksuologen in jullie regio:**

**Woerden: mw Riet Pieters, arts**

**Gouda: hr Peter Leusink, arts**

**mw Corine Vondráček - de Jong  
(als de relatie meer in de weg zit dan de Parkinson)**

**Leiden: mw Sandra Dieben, arts**

**mw Ellen Moeselaar, physician assistant (Arijne ZH)**

**Tijd voor vragen!**