

Parkinson & seksualiteit

2 oktober 2020
Parkinson Café
Zaandam

Woet Gianotten
arts-psychotherapeut

De opzet voor vandaag

1. Eerst een kleine uitleg
over onderlinge verschillen
2. Relevante info 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?

Onderlinge
verschillen?

Dokter, wat is normaal?

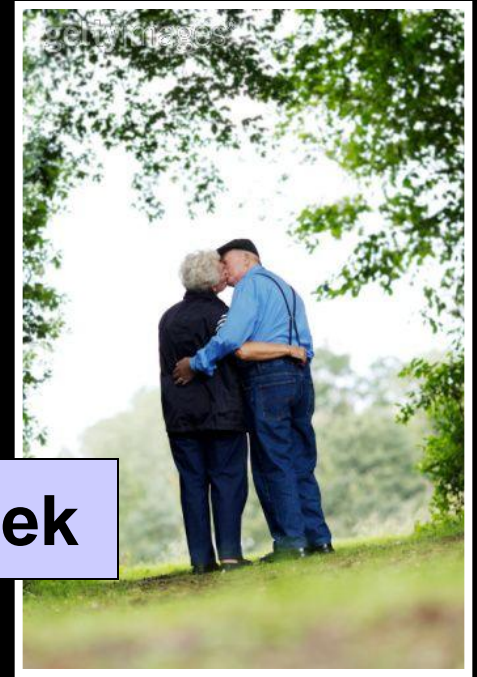
Dokter, wanneer stopt het?



Waarom vrijen mensen?

Waarom vrijen senioren?

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



Ontspanning

Romantiek

Bevestiging (als man of vrouw)

Lust



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
- 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!

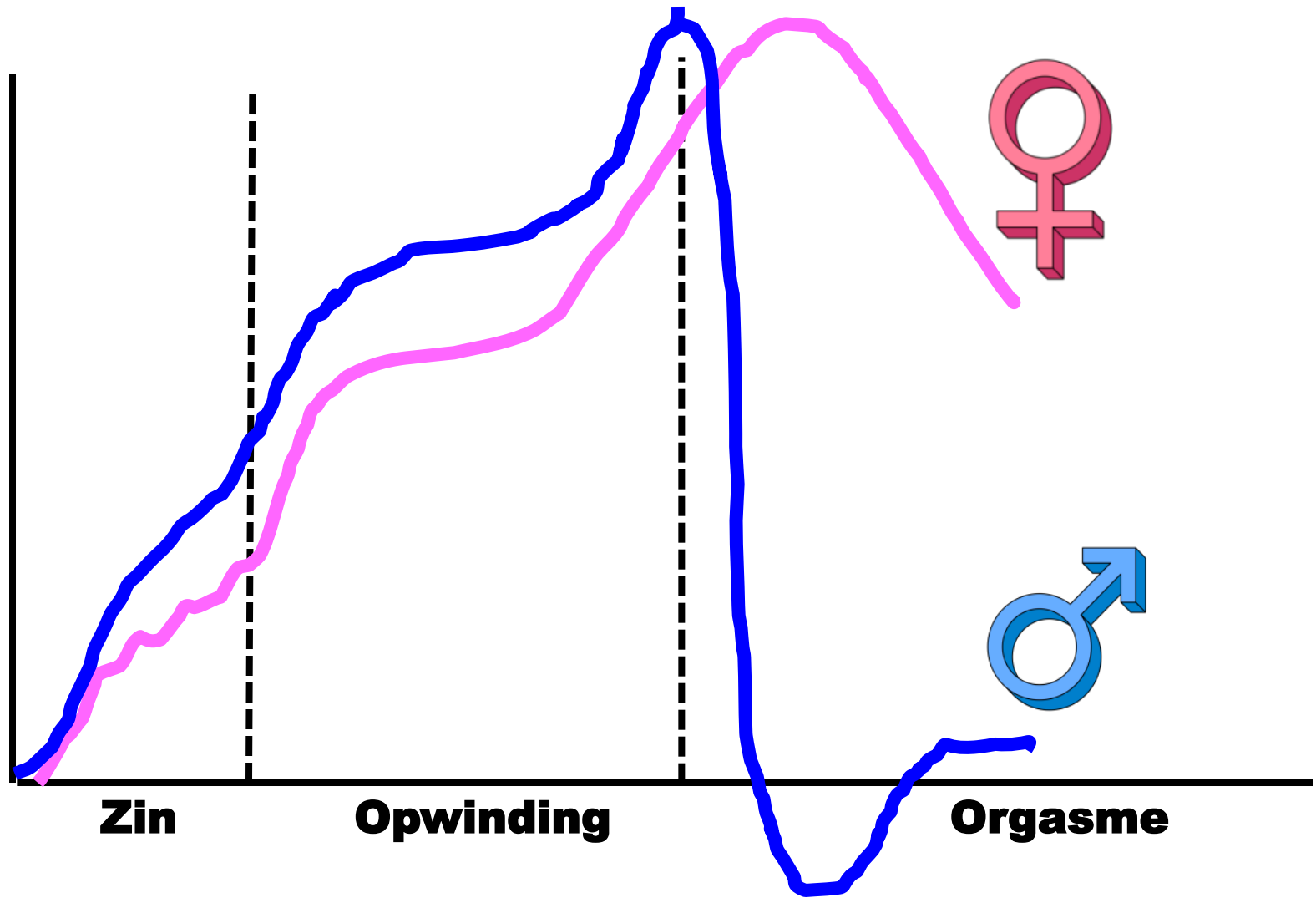
Mannen leven langer als ze **vaker seks** hebben.

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

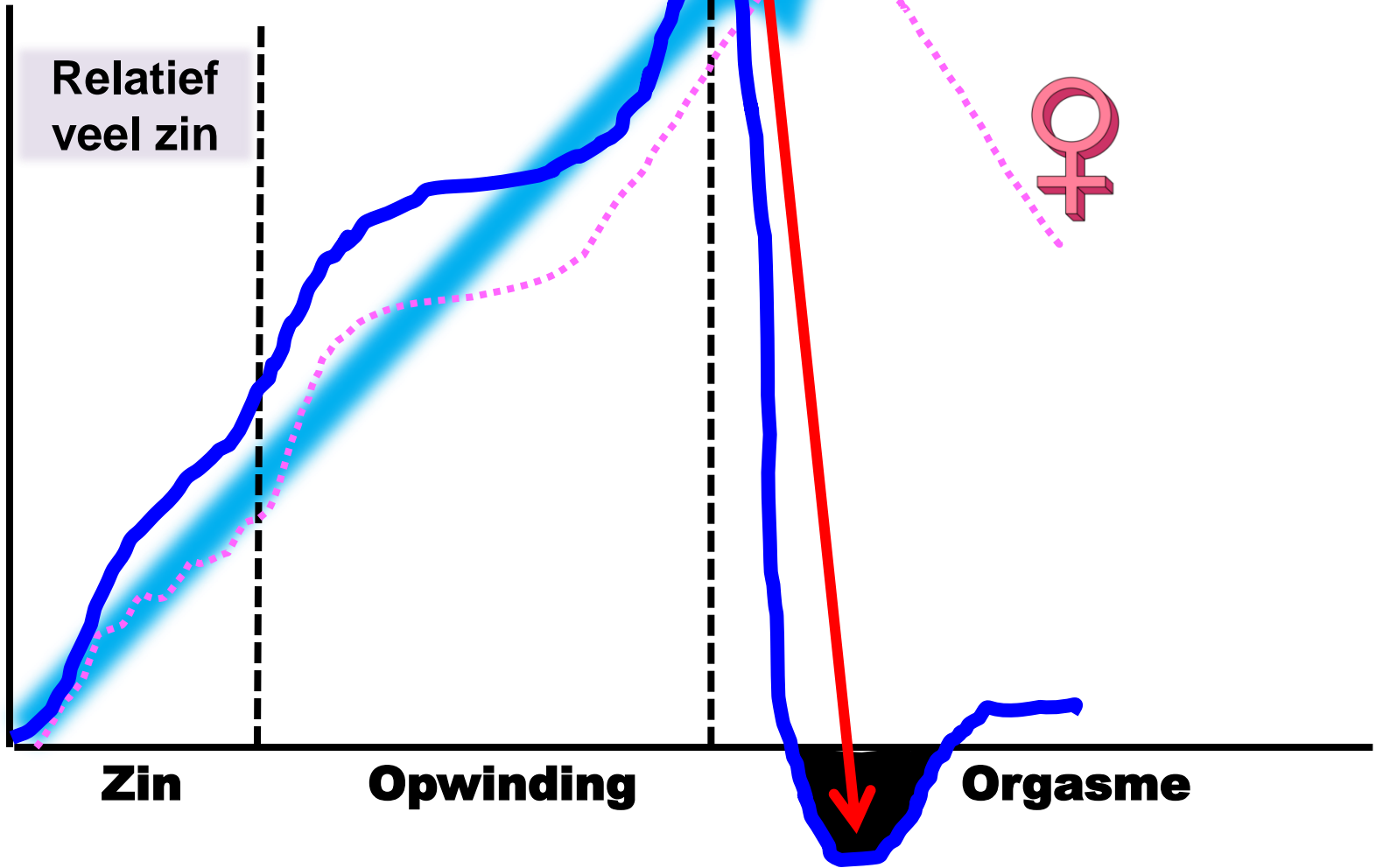
Hoe werkt
seks?



De seksuele reactie



De seksuele reactie bij de man



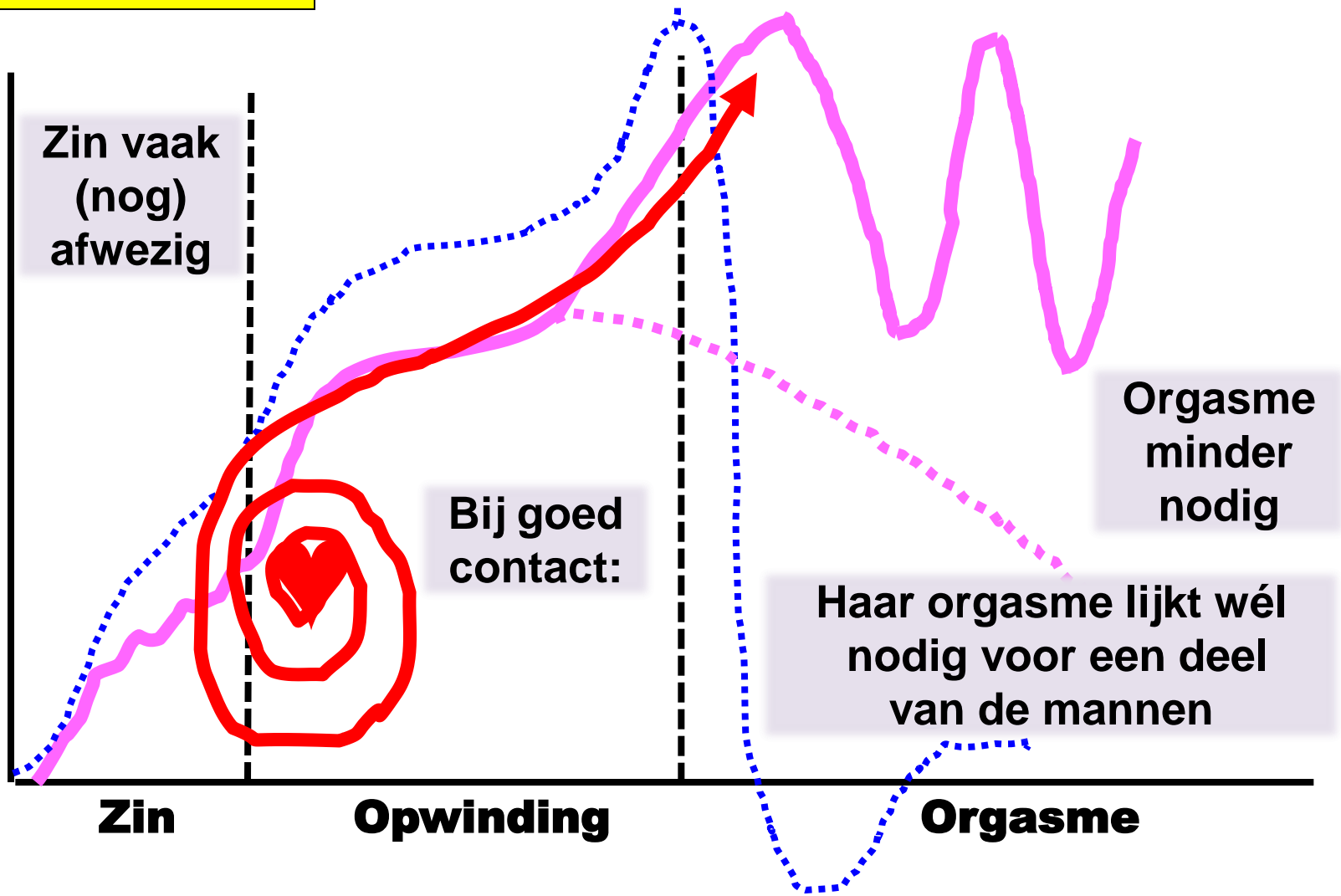
Relatief
veel zin

Zin

Opwinding

Orgasme

De seksuele reactie bij de vrouw



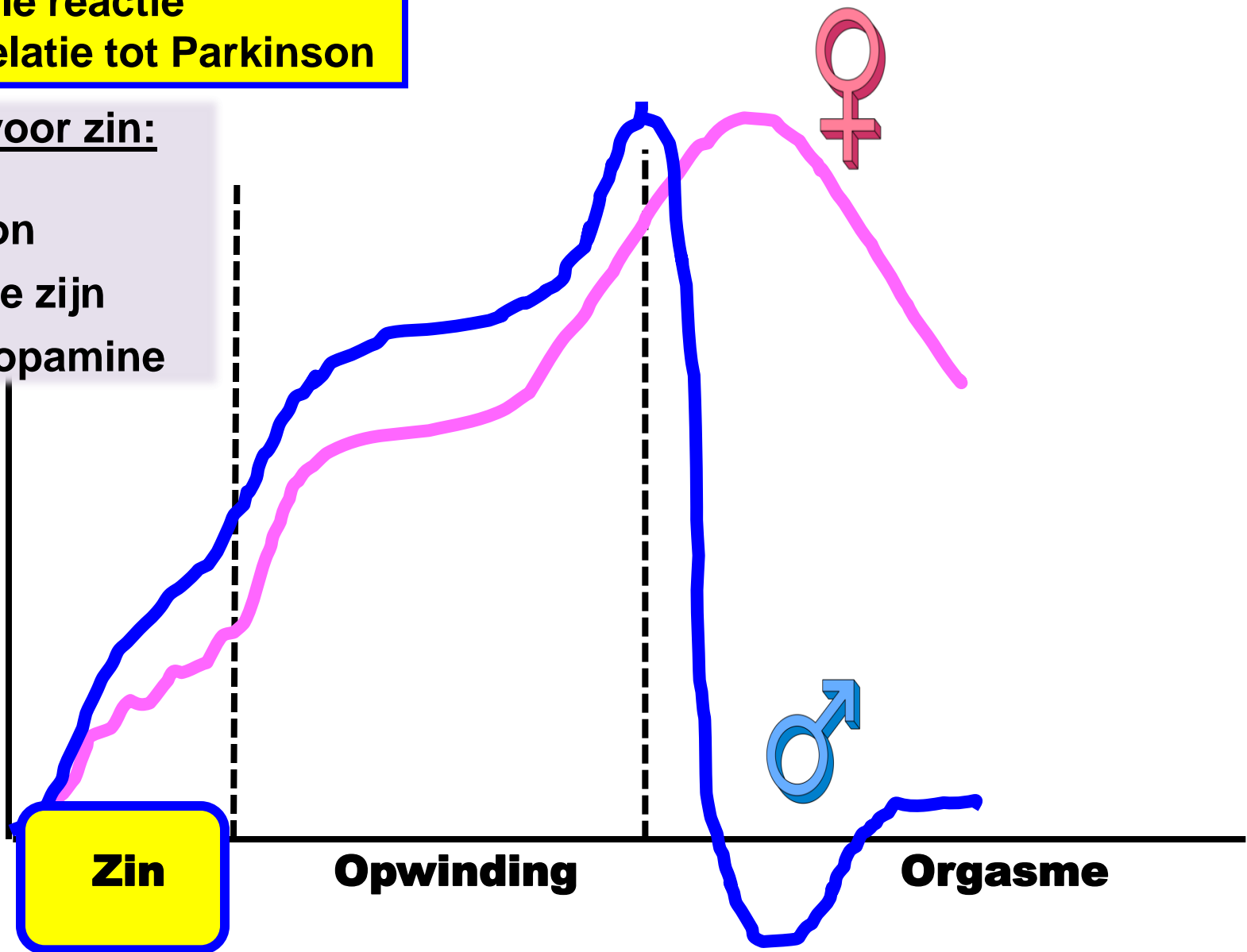
De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig voor zin:

Testosteron

Niet te moe zijn

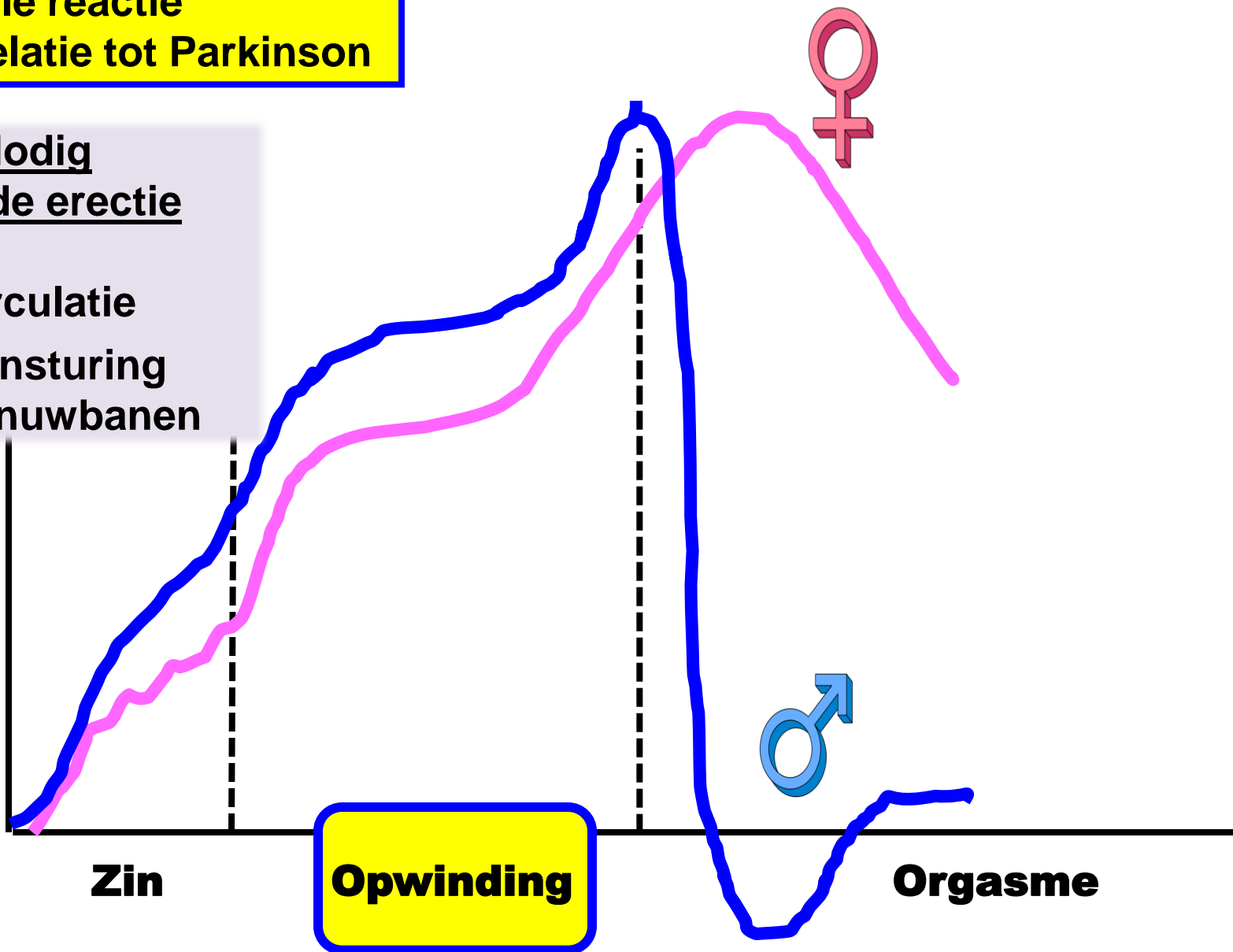
Genoeg dopamine



De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig
voor de erectie

Goede circulatie
Goede aansturing
door zenuwbanen



Zin

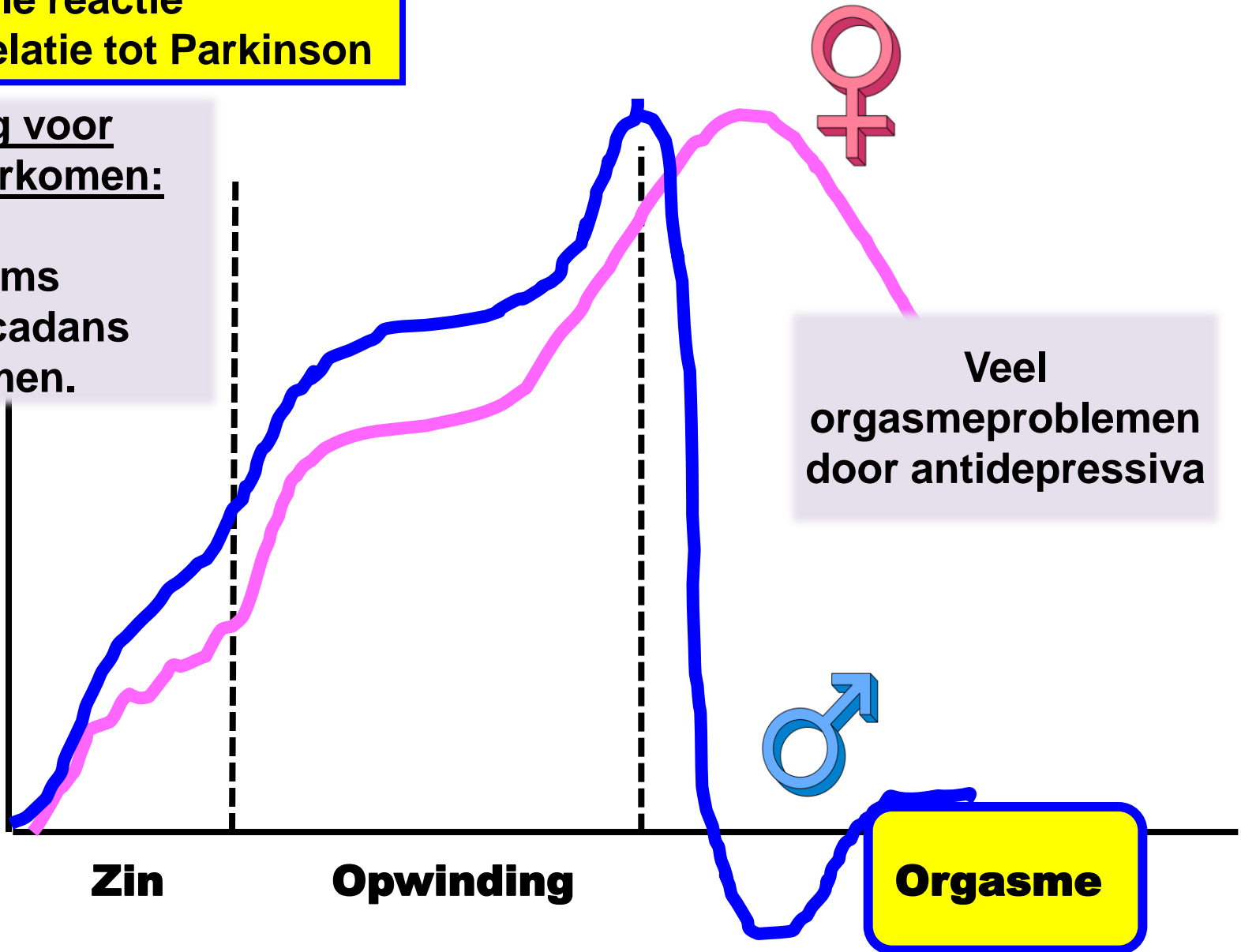
Opwinding

Orgasme

De seksuele reactie in relatie tot Parkinson

Nodig voor
het klaarkomen:

Soms
in de cadans
komen.



Veel
orgasmeproblemen
door antidepressiva

Zin

Opwinding

Orgasme

Vrouw- man verschillen



**Vrouwen
meer gefocust op relatie**



**Mannen
meer gefocust op functie**





**Focus:
sterker op functie**



**Focus:
sterker op relatie**

**Vrouwen
meer gericht op relatie**

**Mannen
meer gericht op functie**

Bij ziekte :

**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

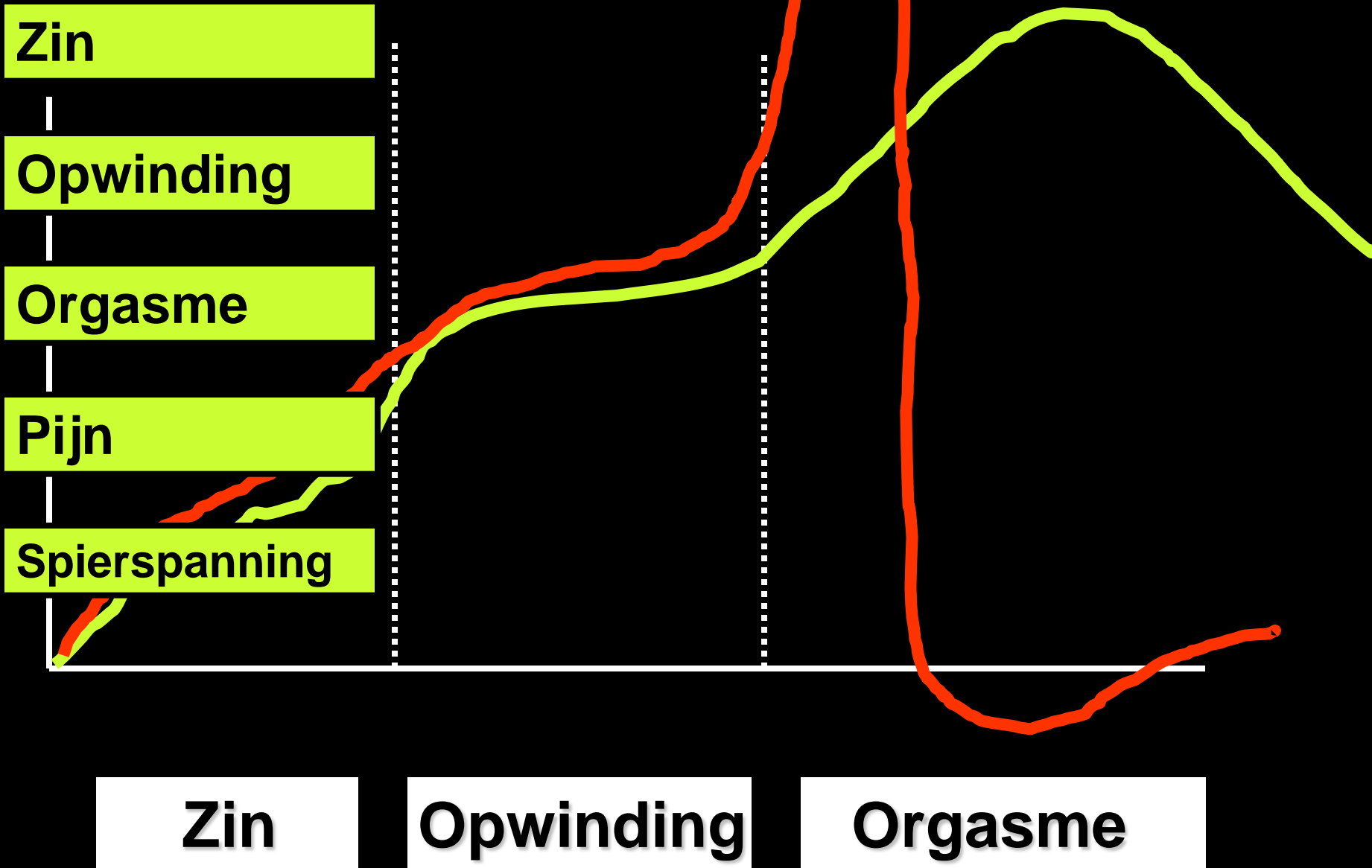
verstoorde communicatie

verstoord uiterlijk

veranderde persoonlijkheid

verstoorde controle blaas/darmen

de seksuele functie verstoord



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

Zin

Opwinding

Orgasme

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

Zin

Opwinding

Orgasme

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 prioriteiten
- 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 continentieverpleegkundige
- 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 (nly door incontinentie)
- **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 / verand
- 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 (rechtstreeks effect van de Parkinson)
- 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

Te vlug klaarkomen:

- door de medicatie

- Soms te verhelpen met een pilletje enige uren tevoren
- Soms met een verdovende crème (de huisarts weet dat waarschijnlijk)

Pijn problemen:

- **spierspasmen**
- **penetrenen terwijl er geen lubricatie is
(dat kan óók voor de man pijnlijk zijn!)**
- **pijn ná het klaarkomen**

Problemen met de spieren:

- **spasmen van schouderpijeren etc, waardoor vertrouwde houdingen moeilijker worden (en ook masturbatie moeilijker kan worden)**
- **spasmen van bekkenbodemspieren waardoor penetratie lastig wordt**

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.

De seksuologie heeft veel mogelijke oplossingen!

Kijk bij www.nvvs.info Zoek daar 'n medisch seksuoloog

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

Blijf investeren in je seksuele relatie!