



Voor veel mensen met de ziekte van Parkinson geldt dat zij een andere invulling aan seksualiteit moeten geven. Iemand met fysieke beperkingen heeft nu eenmaal niet dezelfde mogelijkheden als iemand met een gezond en energiek lichaam. Dat wil echter niet zeggen dat het seksuele leven minder kwaliteit zou hebben. De Parkinson Vereniging wil mensen met Parkinson en hun eventuele partners een steuntje in de rug geven bij het vinden van oplossingen, wanneer seksualiteit vragen of problemen oproept.

Ontdek seks opnieuw

Seks van mensen met een handicap of chronische ziekte ligt voor veel mensen nog steeds in de taboesfeer. Wanneer iemand een chronische ziekte krijgt, staat de ziekte centraal en wordt de persoon in kwestie vaak nog slechts gezien als patiënt. Dit beeld is natuurlijk onjuist. Ook met de ziekte van Parkinson kan seks nog fijn zijn en voldoening geven. Het is wel zaak om, alleen of samen met uw partner, op zoek te gaan naar een nieuwe invulling van de seksuele beleving.

Problemen

De gevolgen van Parkinson zijn voor iedereen anders. Toch is er een aantal veel voorkomende problemen op het gebied van seksualiteit en Parkinson te benoemen:

- *Twijfels en angsten*

Het kan zijn dat u het vertrouwen in uw lichaam moet terugvinden. Door de ziekte bent u er misschien anders uit gaan zien en anders gaan bewegen, mogelijk twijfelt u of u nog aantrekkelijk bent. Het is belangrijk hier met naasten over te praten.

- *Verstoorde motoriek*

Misschien moet een andere vrijhouding worden gezocht, of een ander tijdstip omdat u 's avonds geen energie meer heeft om te vrijen. Ook hebben veel mensen met Parkinson te maken met 'het on/off-effect': op het ene moment kan iets wel, wat op het andere moment niet gaat.

- *Minder of juist meer zin*

Parkinson kan het seksuele verlangen verminderen. Hij of zij heeft dan minder zin in vrijen dan voorheen. Sommige medicijnen die nodig zijn om de gevolgen van Parkinson tegen te gaan, hebben juist een tegenovergesteld effect en verhogen het seksueel verlangen. Ook dit kan vervelend zijn, als dit tot een (te) sterke behoefte aan seksualiteit leidt.

- *Onwillekeurige bewegingen*

Mensen met Parkinson kunnen last hebben van dyskinesieën. Dit zijn ongecontroleerde, onwillekeurige bewegingen die vaak heviger worden bij elke vorm van activiteit. Dyskinesieën zijn een bijwerking van medicijnen.

Oplossingen

Niet voor alle problemen is een oplossing. Er zijn echter wel diverse mogelijkheden om de seksuele beleving van mensen met Parkinson te veraangename. Praten is altijd belangrijk. Twijfels en angsten over de gevolgen van Parkinson kunnen een gezonde relatie in de weg staan, óók op seksueel gebied. Bespreek uw seksuele en relatieproblemen daarom met uw partner en met uw neuroloog of huisarts. Praktische oplossingen kunnen gevonden worden door anders te vrijen, bijvoorbeeld door een andere houding aan te nemen tijdens de geslachtsgemeenschap. Ook het gebruik van hulpmiddelen (zoals glijmiddel of een vibrator) of medicijnen kan het seksueel functioneren verbeteren. Er zijn verschillende instellingen die u van advies en informatie kunnen voorzien.

Kijk voor adressen op www.parkinson-vereniging.nl > Nieuws en Publicaties > Brochures > Parkinson en Seksualiteit.

10 feiten over **Parkinson en seksualiteit**

- De ziekte van Parkinson geeft fysieke beperkingen; dit leidt er meestal toe dat een andere invulling aan seksualiteit moet worden gegeven.
- Parkinson verandert de seksualiteit, maar hoeft deze zeker niet volledig te belemmeren.
- Ook met de ziekte van Parkinson kan seks nog fijn zijn en voldoening geven.
- Veel voorkomende problemen zijn: twijfels en angsten, een verstoorde motoriek, minder zin in seks, overmatige zin in seks en dyskinesieën (onwillekeurige bewegingen).
- Omgaan met seksualiteit bij Parkinson is vooral een zoektocht naar wat voor u (en uw partner) prettig is en waar u (samen) van kunt genieten. Praat erover met elkaar.
- Ook als geslachtsgemeenschap niet gaat, wil dat niet zeggen dat seksualiteit uitgesloten is. Aanraken, strelen en liefkozen kan ook spannend zijn.
- Er zijn houdingen waarbij de fysieke inspanning aan de partner zonder Parkinson overgelaten kan worden.
- Het gebruik van hulpmiddelen zoals glijmiddel, een vibrator of een erectiepil kan weer spanning in de relatie brengen en soms net de nodige stimulatie geven.
- Voor wie zich lang onthoudt van seksuele activiteit, wordt het steeds moeilijker die draad weer op te pakken.
- Uw huisarts, neuroloog en verschillende instellingen kunnen u adviseren over Parkinson en seksualiteit. Schroom niet om het bespreekbaar te maken!