



Intimiteit en Parkinson



Anouk van Dillen

Gezondheidszorgpsycholoog
Seksuoloog NVVS

+ 14 februari, een mooie dag om over
intimiteit te praten!



- + Nadruk op:
- *het positieve*
 - *wat wel kan*
 - *verbetering*



*From fixing what's wrong
to building what's strong*

+ Wat is intimiteit?

Wederzijdse nabijheid, het delen van
vertrouwen en het ervaren van
veiligheid en warmte



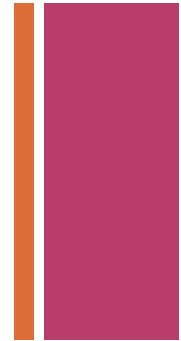
+ Soorten intimiteit

- Intellectuele intimiteit
- Spirituele intimiteit
- Sociale intimiteit
- Emotionele intimiteit
- Fysieke intimiteit



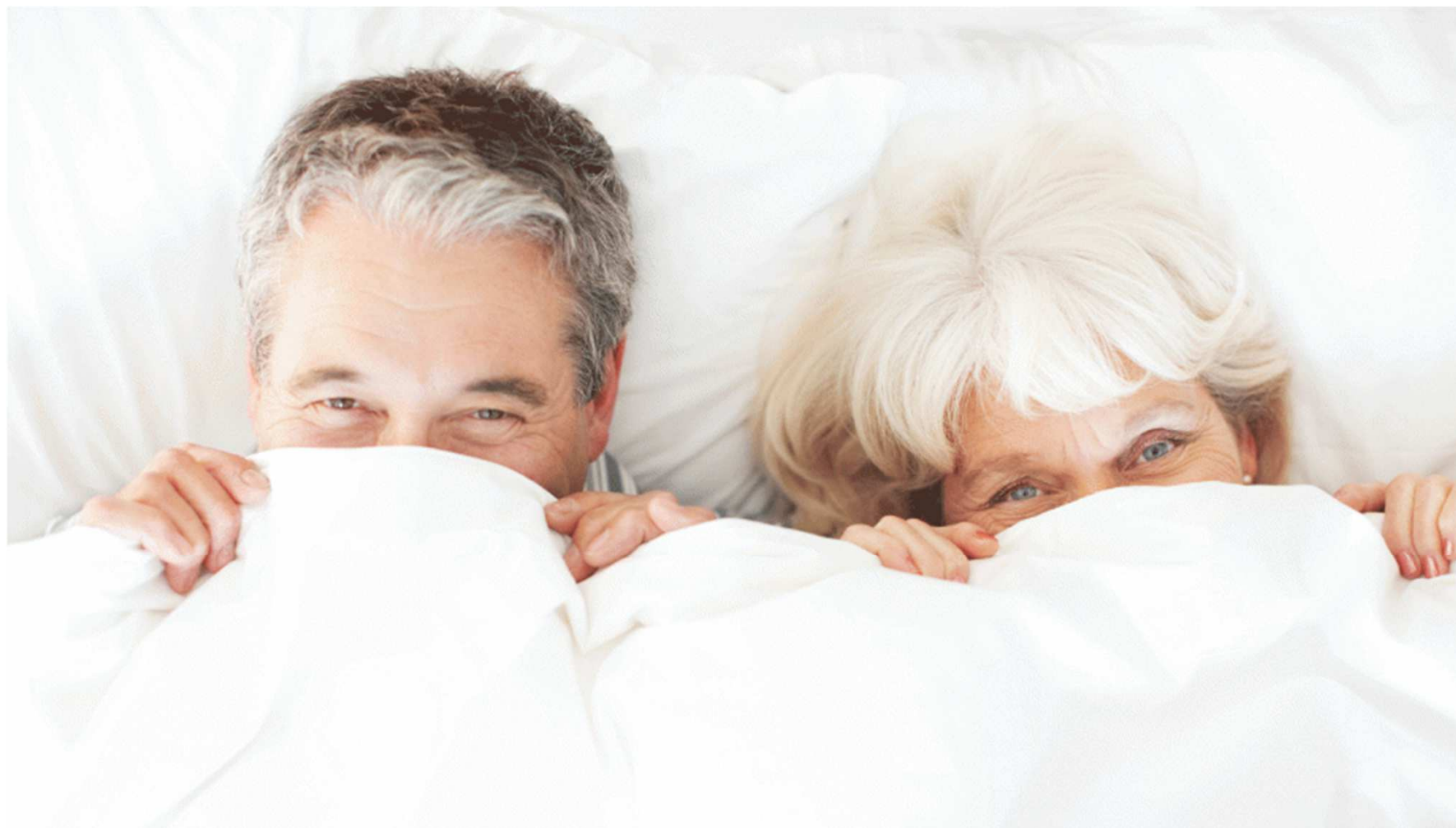
+ Fysieke intimiteit

- Knuffels
- Kussen
- Aanrakingen
- En...



+

...SEKS!!



+ Seksuologie



“Seksuologie is de wetenschap van seksualiteit. Deze wetenschap haalt zijn kennis uit verschillende disciplines (zoals de psychologie en de geneeskunde). Seksuologie behandelt zowel de normale als de abnormale seksualiteit.”

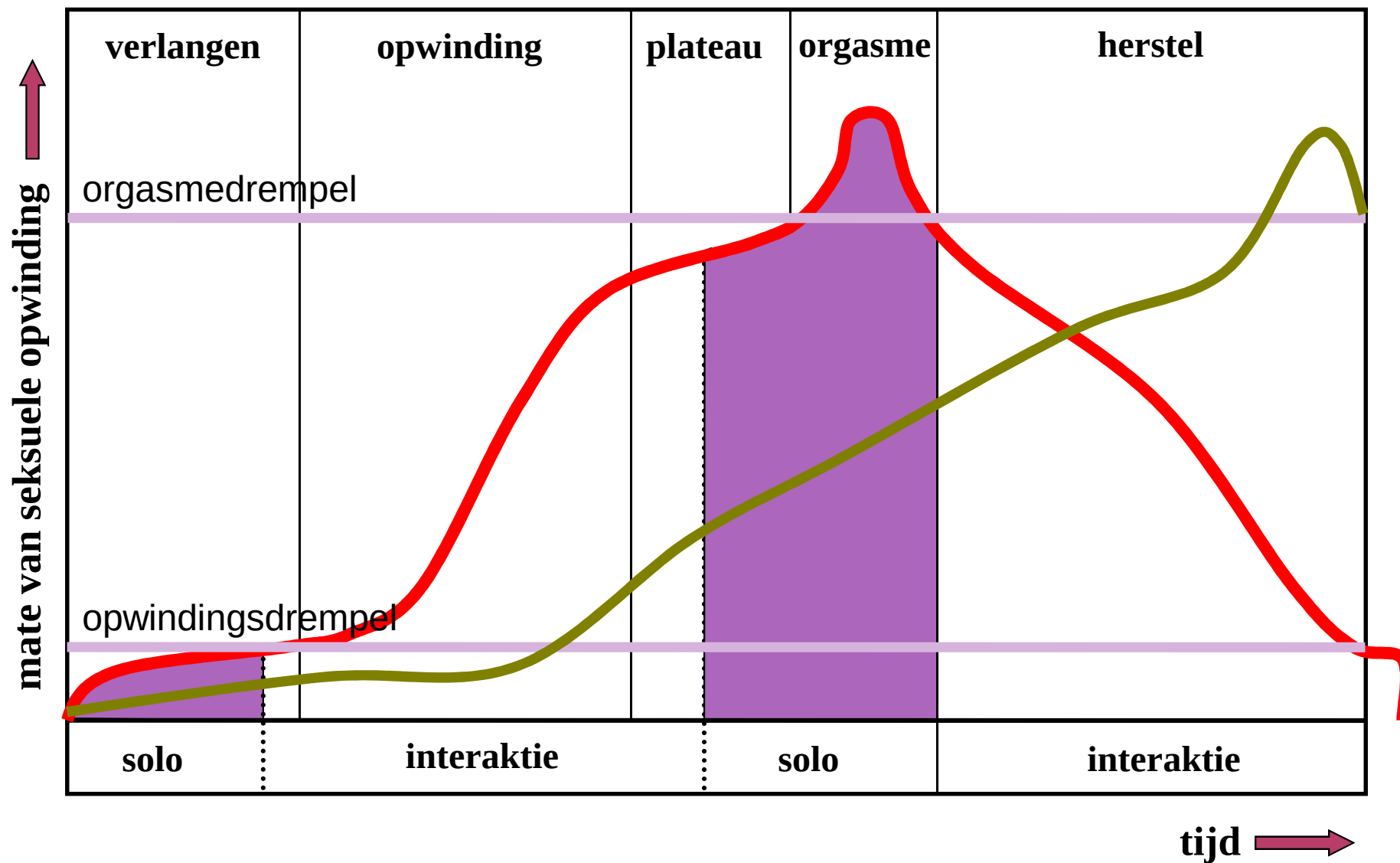


nederlandse wetenschappelijke vereniging
voor seksuologie

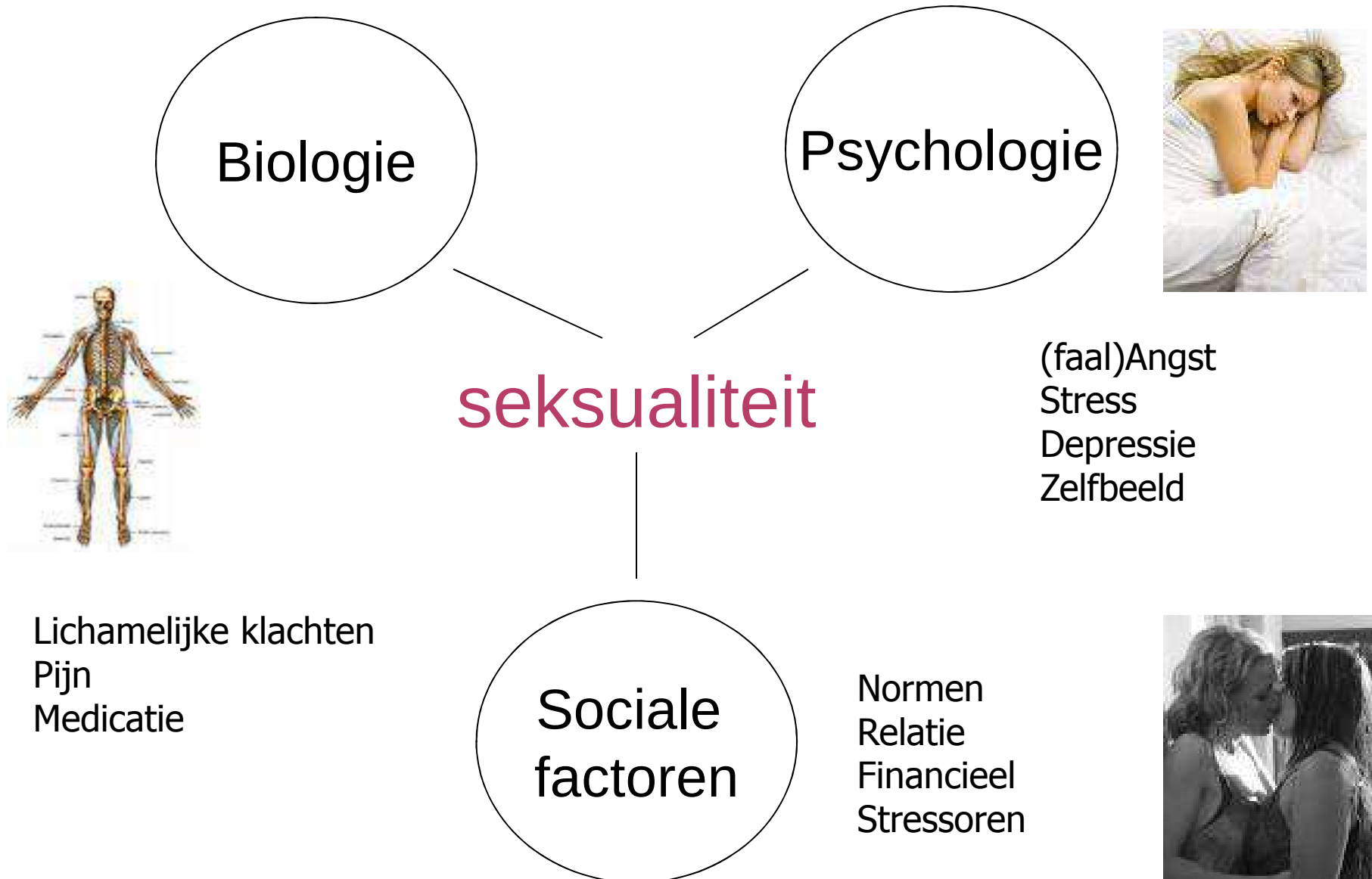
+ Twee belangrijke plaatjes uit de seksuologie...



Seksuele respons-curve



Biopsychosociaal model



+ Gevolgen van Parkinson op seksualiteitsbeleving

- Weinig onderzoek...



Uit: Gianotten, Meihuizen-de Regt, van Son-Schoones
Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking
Koninklijke van Gorcum, 2008 cartoon: Jan Zandstra



+ Gevolgen van Parkinson op seksualiteitsbeleving

■ Weinig onderzoek

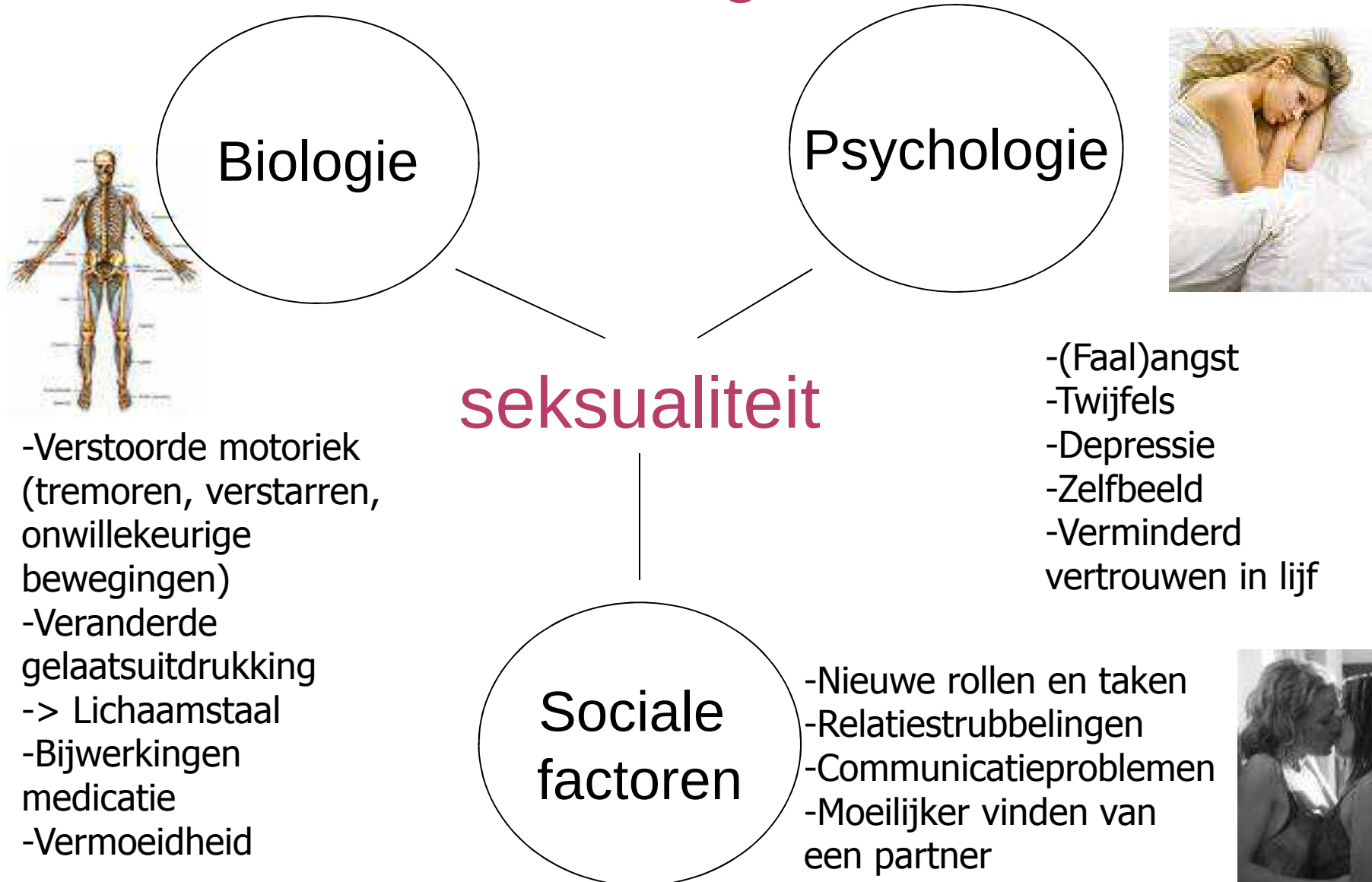
- Chronische ziekte -> ziekte centraal -> “patient”
- Seksualiteit laatste punt op de agenda
- Schaamte/ongemak om het bespreekbaar te maken bij zowel patienten als hulpverleners

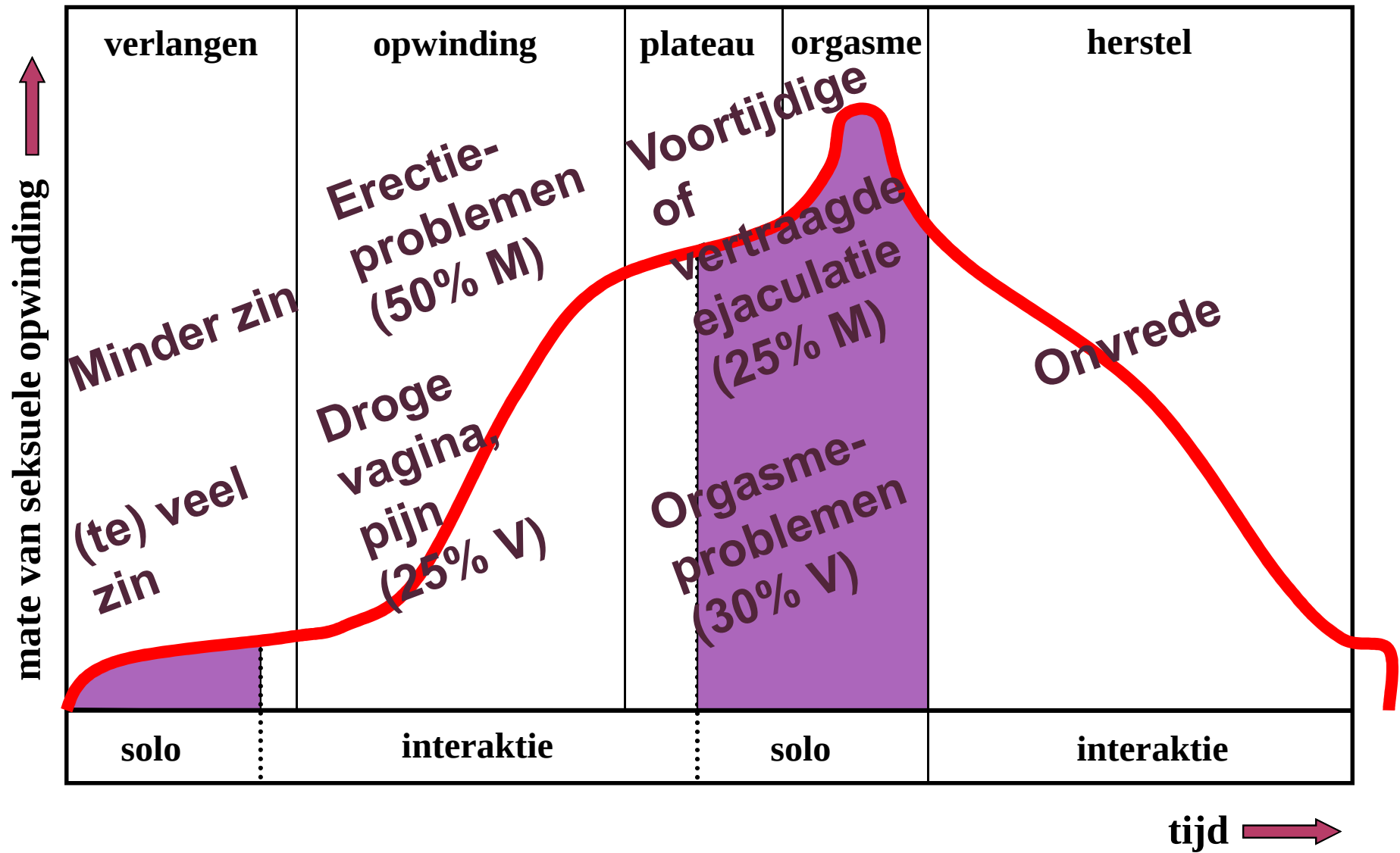


+ Gevolgen van Parkinson op seksualiteitsbeleving



Gevolgen van Parkinson op seksualiteitsbeleving







De heer Buitenweg

De heer Buitenweg is een man met Parkinson van 50 jaar, hij wordt behandeld met ropinirol (dopamine-agonist), 21 mg per dag. Binnen een jaar dat deze medicatie is opgestart neemt zijn seksuele drang erg toe. Voorheen hadden hij en zijn vrouw gemiddeld 1 maal per week gemeenschap. Nu wil mijnheer wel 4x per dag. Hij wordt erg boos en soms zelfs agressief als zij vrouw weigert. Deze hyperseksualiteit neemt af als de medicatie wordt afgebouwd.

Gebaseerd op casus uit Seksualiteit bij ziekte en lichamelijke beperking, Gianotten, Meihuizen-de Regt, van Son-Schoones, Van Gorcum, 2008

- + Nadruk op:
- *het positieve*
 - *wat wel kan*
 - *verbetering*



*From fixing what's wrong
to building what's strong*

+ Adviezen



- Het begint bij het **herkennen** en **erkennen** van een probleem
- De tweede stap is erover **praten**, in eerste instantie met uw partner
- Als uw **medicatie** seksuele bijwerkingen heeft, bespreek dan met uw arts of een **aanpassing** mogelijk is

+ Adviezen



■ Omgaan met moeheid

- Andere tijdstippen
- Minder vermoeiende manieren van vrijen

■ Andere manieren van vrijen

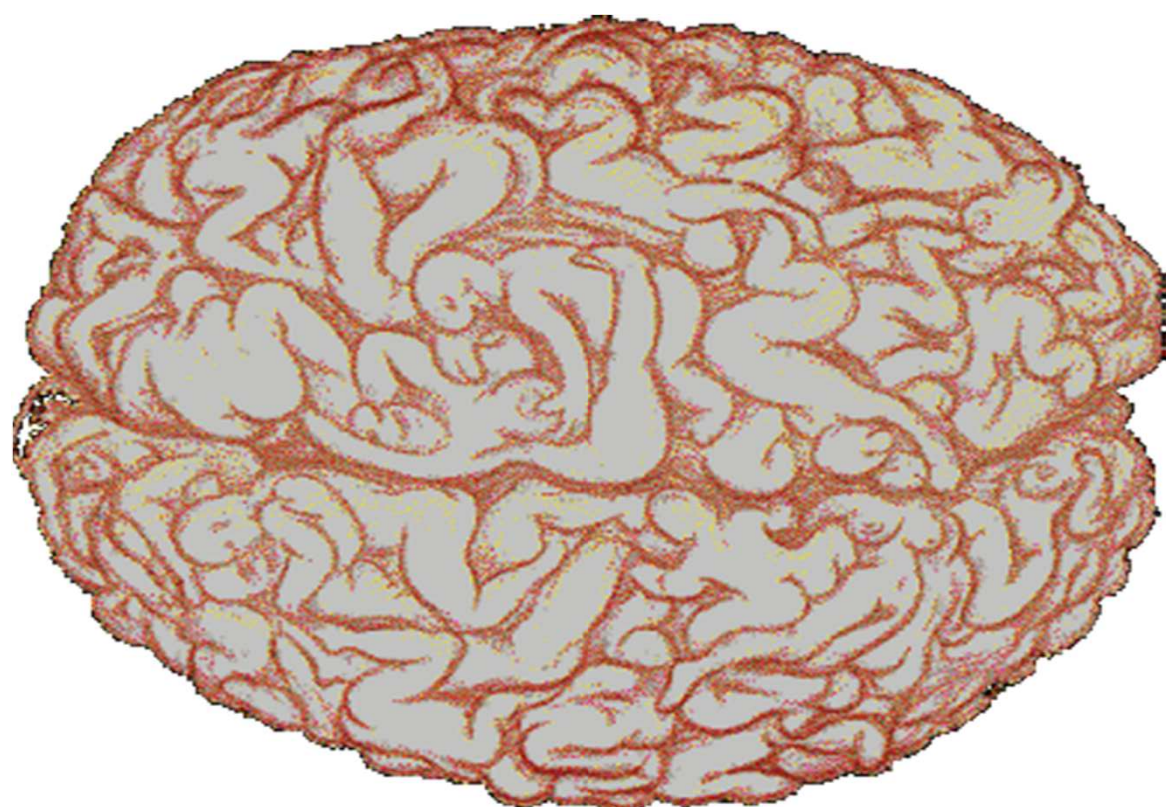
- Doorbreken oude routines
- Andere seksuele posities proberen



+ Adviezen

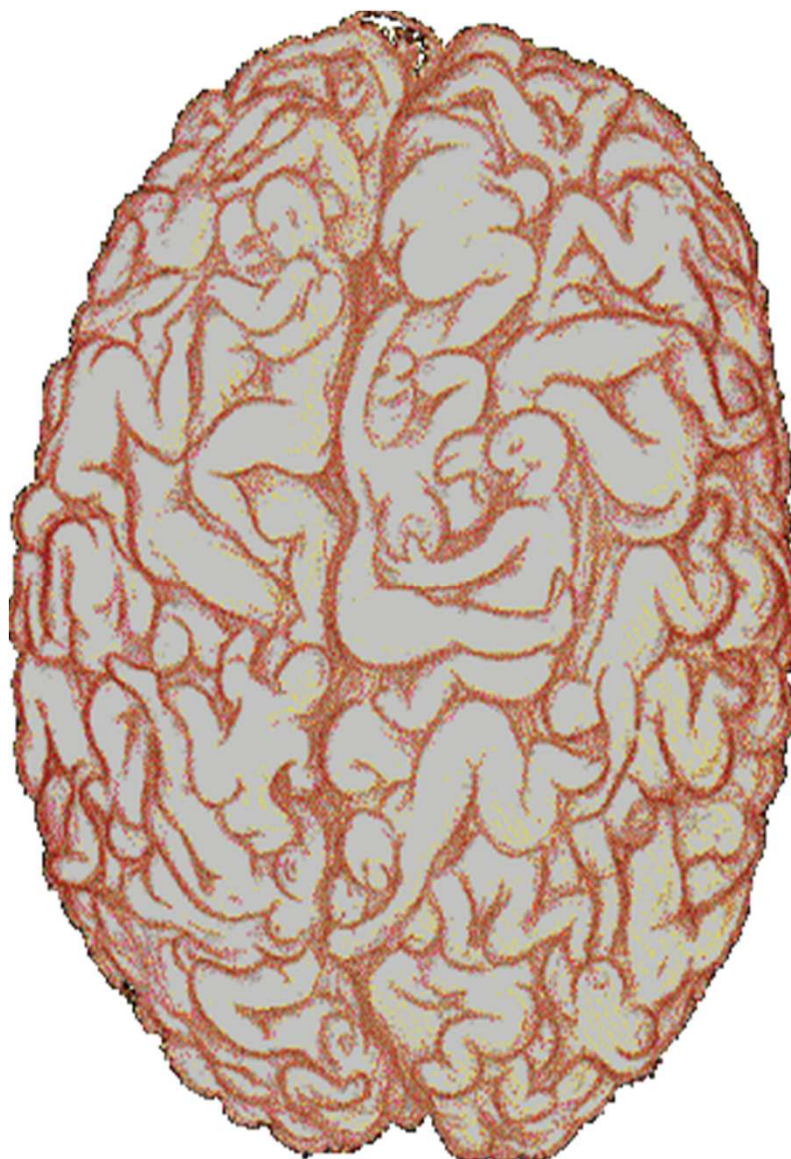
- **Neem de tijd**
 - Ook voor genoeg voorspel
- **Maak van uw slaapkamer een plek waar u graag bent**
 - Sfeer
 - Aangename temperatuur





*Toeschouwers
-rol*

Angst

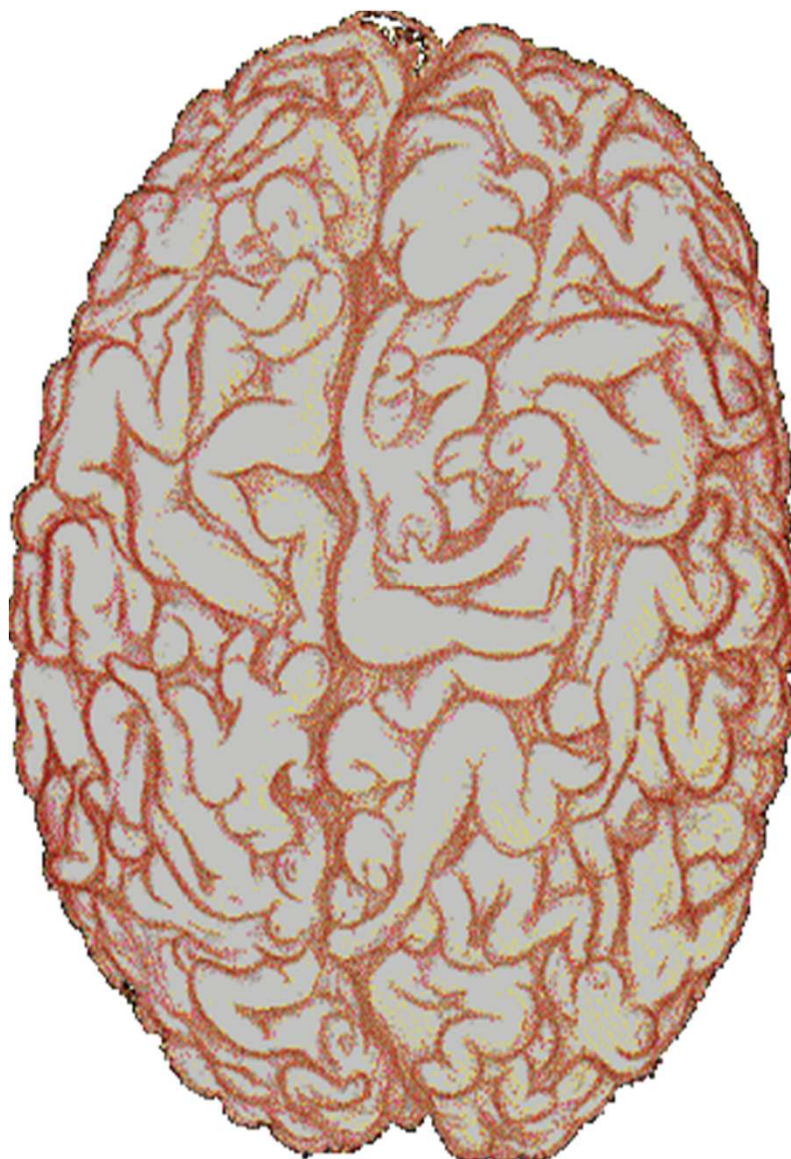


Verlies

Presteren

*Toeschouwers
-rol*

Angst



Verlies

Presteren

+ Adviezen

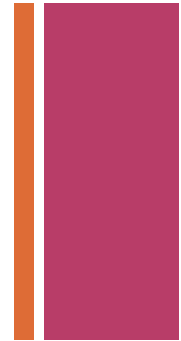
■ Probeer in het moment te zijn

- Hoe meer u verzandt in storende gedachten (“het lukt toch niet”, “hij vindt me nu vast onaantrekkelijk”), hoe meer het seksuele functioneren belemmert wordt
- Focus op wat fijn is: het samen zijn, het voelen van elkaars lichaam, het knuffelen, de opwindende gedachten, fantasieën..



+ Adviezen

- “Verbreden”, niet vasthangen aan “oude” routines en moetens.. (Als je “A” zegt moet je ook “B” zeggen)



+ Adviezen

- Laat je niet leiden door allerhande **mythes en misverstanden** die er bestaan rondom seksualiteit

Zoals...



+ Mythes en misverstanden

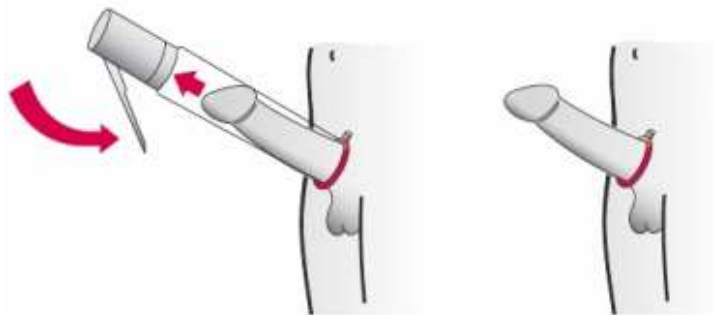


- *Seks moet spontaan en natuurlijk zijn*
- *Een man is verantwoordelijk voor het orgasme van zijn partner*
- *Zelfbevrediging hoort niet in een relatie*
- *Als de relatie goed gaat, gaat het vrijen vanzelf ook goed*
- *Als je begint te vrijen hoor je ook een orgasme te krijgen*
- *Wie “A” zegt moet ook “B” zeggen.....*

+ Hulpmiddelen



+ Hulpmiddelen



+ Medicijnen



+ Professionele hulp

- Poliklinieken seksuologie in Academische Ziekenhuizen, op verwijzing specialist (basisverzekering)



- Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie (www.nvvs.nl)



+ Wat doet een seksuoloog?



- Samen met u (en uw partner) het probleem in kaart brengen
 - Seksuele responscyclus
 - Biopsychosociale factoren
 - Voorgeschiedenis
- Samen een plan maken, uitgaande van uw hulpvragen
- Helpen het gesprek tussen u en uw partner op gang te brengen
- Tips en adviezen geven, soms ook oefeningen meegeven, waarmee u thuis aan de slag gaat
- Samen voortgang bespreken
- Zo nodig overleggen of samenwerken met andere professionals (huisarts, specialist, verpleegkundige, bekkenfysiotherapeute..)

+ Meer weten?



- <http://www.parkinsontv.nl/uitzending-10-20-februari-2015/gemistdetail>
- https://www.parkinson-vereniging.nl/files/8413/4399/0430/Parkinson_en_Seksualiteit.pdf
- www.nvvs.info
- www.seksualiteit.nl
- www.flekszorg.nl
- www.mailfemale.com

+ Bedankt voor uw aandacht!
Zijn er nog vragen?



+ Nog een liefdevolle dag gewenst!

