

## Parkinson en seksualiteit

Parkinson kan op verschillende manieren invloed hebben op seksualiteit, zowel lichamelijk als psychologisch. Verschillende gevolgen van Parkinson kunnen leiden tot seksuele klachten.

### Minder zin in seks

Patiënten met Parkinson hebben meestal minder zin in seks dan voorheen door:

- Een tekort aan dopamine, ook wel het 'plezierhormoon' genoemd veroorzaakt mogelijk libidoverlies. Soms is dan behandeling mogelijk met stoffen waar dopamine in zit.
- Depressies en angst, wat meestal niet bevorderlijk is voor het seksleven en de zin in seks.
- Antidepressiva kunnen ook zorgen voor minder zin in seks.

### Pijn bij het vrijen

Pijn en bewegingsbeperking, zoals onwillekeurige, ongecontroleerde bewegingen, pijnlijke spierstijfheid en bewegingstraagheid, maken het vrijen voor mensen met Parkinson vaak lastig en minder plezierig. Pijn, bijvoorbeeld ter hoogte van de schouder, komt vaak voor bij de ziekte van Parkinson. Dit kan vervelend zijn bij het vrijen. Voor sommigen wordt het lastiger het bekken en de heupen te bewegen tijdens het vrijen. Gebrek aan coördinatie van de vingerbewegingen kan het masturberen bemoeilijken. Veel vrouwen met Parkinson worden minder snel vochtig, wat vaak pijn bij het vrijen tot gevolg heeft. Dit heeft meestal te maken met een dopaminetekort, dat voor minder opwinding zorgt. Daarbij kan, juist door de seksuele opwinding, de tremor juist toenemen, wat hinderlijk kan zijn. Een glijmiddel kan het makkelijker maken.

Mensen met Parkinson hebben vaak goede en minder goede momenten. Het ene moment lukt iets wel en het andere moment niet. Het is dan de kunst om te vrijen op de goede momenten, bijvoorbeeld overdag in plaats van 's avonds. Neem pijnklachten altijd serieus en ga niet door met vrijen als het pijn doet.

### Erectie- en orgasme problemen

Ongeveer de helft van de mannen met Parkinson heeft erectieproblemen en geen nacht- of ochtenderecties. Mannen en vrouwen met Parkinson kunnen vaak moeilijker of minder intens klaarkomen. Dit kan samenhangen met het eventueel gebruik van antidepressiva. Na het orgasme is de spierstijfheid bij de meesten zo'n 30 tot 60 minuten verhoogd, de tremor en abnormale bewegingen, die tijdens de opwinding en het vrijen kunnen toenemen, keren sneller terug naar voorgaand niveau. Door behandeling met medicatie worden deze problemen vaak minder, maar dit kan bij mannen ook voortijdig klaarkomen tot gevolg hebben. Bij vrouwen kan een vibrator uitkomst bieden. Orgasme problemen kunnen een lichamelijke, maar ook een psychische oorzaak hebben. Faalangst, prestatiedruk of onzekerheid kunnen er toe leiden dat een orgasme moeilijk bereikt wordt. Het kan ook dat de partner zich geremd voelt om te stimuleren.

### Invloed van medicijnen

De medicijnen voor Parkinsonpatiënten kunnen een negatief effect hebben op het seksleven. Zo veroorzaken medicijnen, die het tekort van dopamine aanvullen erectieproblemen door een hoge bloeddruk. Daarnaast zorgen ze voor een verandering van persoonlijkheid en denken. Dat kan ervoor zorgen, dat een patiënt ontremde seksuele behoeftes kan krijgen. Veel patiënten met Parkinson krijgen antidepressiva voorgeschreven. Daardoor kunnen zij minder zin in seks krijgen.

Een klein deel van de Parkinsonpatiënten krijgt, door gebruik van medicatie, juist (veel) meer zin in seks dan vroeger. Een extreme vorm van meer zin krijgen is hyperseksualiteit, wat voorkomt bij een klein aantal Parkinsonpatiënten. Er is dan sprake van extreem veel zin in seks en zelfs opdringerigheid richting de partner, wat vaak spanningen in de relatie veroorzaakt. De oorzaak is een probleem met de dopamineachtige stoffen en wordt ook wel Dopamine Dysregulation Syndrome (DDS) genoemd. Bij dit soort klachten is het verstandig een neuroloog, verpleegkundige of huisarts te raadplegen. In sommige

gevallen kan een arts medicijnen voorschrijven, die minder van deze bijwerkingen hebben, maar vaak is er niets aan te doen en moet de patiënt met de bijwerkingen om leren gaan.

### **Veranderingen in de relatie**

De fysieke en psychologische gevolgen van de ziekte van Parkinson kunnen de intimiteit binnen de relatie behoorlijk verstoren. Door de monotone stem en het starre, emotionloze gezicht, die bij Parkinsonpatiënten veel voorkomen, is het moeilijker om emoties te lezen en interpreteren. Dit kan de intimiteit verstoren. Overmatig zweten, speekselverlies en urineverlies kunnen een negatieve invloed op het seksueel zelfvertrouwen en de intimiteit hebben. Voor de partner kan de stijfheid van het lichaam, de vette huid en veranderende lichaamsgeur hinderlijk zijn. Het kan helpen om bijvoorbeeld voor het vrijen samen een douche te nemen.

In het geval van een sterk toegenomen seksueel verlangen kan de partner zich overvraagd voelen door de wens om bijvoorbeeld meerdere keren per dag seks te hebben. Het bestaande evenwicht in de relatie kan veranderen, verschillen in verlangen kunnen groter of kleiner worden. Partners kunnen dan het gevoel hebben dat de zin in seks alleen maar door de medicatie komt en niet voortkomt uit affectie en verlangen. Daardoor hebben sommige partners moeite om de opwindende te beantwoorden.

### **Verzorgende rol van de partner**

Bij een ernstige vorm van Parkinson kan het zijn, dat de patiënt afhankelijk wordt van de zorg van de partner, bijvoorbeeld bij het in en uit bed komen, het innemen van medicijnen en naar het toilet gaan. Dit kan een frustrerend gevoel zijn, wat invloed heeft op het zelfvertrouwen. Als een partner voortdurend de verzorgende rol heeft, kan de intimiteit minder worden. Dat geldt ook voor niet meer bij elkaar in bed slapen vanwege hevige bewegingen in de slaap.

### **Anticonceptie**

Veel vrouwen met Parkinson hebben menstruatieklasten. Hierdoor worden de klachten vaak erger. Daarom is anticonceptie met hormonen een goede oplossing. De hormonen uit de anticonceptie verminderen de menstruatieklasten.

### **Meer informatie**

- Raadpleeg huisarts, specialist of seksuoloog, gespecialiseerd in seksualiteit bij Parkinson. Voor een overzicht: seksuologen bij ziekte of beperking.
- Parkinson Vereniging zet zich in voor iedereen, die te maken heeft met de ziekte van Parkinson of een Parkinsonisme door middel van voorlichting, lotgenotencontact en belangenbehartiging.
- Lotgenotencontact om ervaringen uit te wisselen en advies te krijgen.
- Brochure Parkinson en seksualiteit van de Parkinson Vereniging.