

Het *Handboek Parkinson Intimiteit en Seksualiteit* zal naar verwachting in het najaar van 2025 verschijnen

## **Voorwoord**

**8 april 2025**

Seksualiteit is een van de meest fundamentele uitingen van onze menselijkheid. Het bepaalt hoe we emotioneel en fysiek contact maken, hoe we intimiteit en liefde ervaren en hoe we ons zelfbeeld bevestigen. Maar wanneer een neurologische aandoening zoals de ziekte van Parkinson zich aandient, kan het terrein van intimiteit plotseling ingewikkeld, onzeker en soms zelfs onbereikbaar aanvoelen. Dit handboek is een moedige en essentiële stap om dat terrein terug te winnen – om ons eraan te herinneren dat seksuele bevrediging en emotionele verbondenheid geen luxe zijn, maar essentiële aspecten van een volwaardig en florerend leven, zelfs met de ziekte van Parkinson.

Als senior seksuoloog en expert in seksuele revalidatie voor mensen met neurologische aandoeningen, ben ik uit de eerste hand getuige geweest van de diepgaande impact die Parkinson kan hebben op intieme relaties. Motorische symptomen zoals tremoren, traagheid, stijfheid en evenwichtsproblemen zijn vaak de meest zichtbare uitdagingen, die het vermogen om aan te raken en te knuffelen verstoren. Daarnaast zijn er de verborgen worstelingen - de veranderingen in verlangen en opwinding, problemen met een orgasme, verminderde motivatie en emotionele ontkoppeling - die de diepste breuken in relaties kunnen veroorzaken. Voeg daarbij de bijwerkingen van medicijnen, vermoeidheid en stemmingswisselingen, en het is geen verrassing dat veel mensen en koppels problemen hebben met het onderhouden van een bevredigend intiem leven.

Maar hier dan een cruciale waarheid: intimiteit en seksuele activiteit gaan niet alleen over het hebben van seks en orgasmes - ze leveren een krachtige bijdrage aan zowel de mentale als de fysieke gezondheid. Onderzoek toont consequent aan dat het aangaan van bevredigende seksuele activiteit en het onderhouden van een hechte, emotioneel verbonden relatie, stress kan verminderen, de stemming kan verbeteren en zelfs de immuun functie kan stimuleren. Endorfine (de natuurlijke pijnstillers van de hersenen) en oxytocine (het zogenaamde "liefdeshormoon") die vrijkomen bij fysieke aanraking en seksuele opwinding en orgasme, verbeteren de emotionele binding en verlagen de cortisolspiegels, waardoor angst en depressie worden bestreden - die beide vaker voorkomen bij mensen met Parkinson.

Bovendien kan het handhaven van seksuele activiteit en intieme aanraking de slaapkwaliteit verbeteren en de pijntolerantie verhogen. Emotionele nabijheid en fysieke intimiteit vormen ook een buffer tegen de gevoelens van isolement en identiteitsverlies die vaak gepaard gaan met chronische ziekten.

Mensen met Parkinson en hun partners staan vaak voor unieke uitdagingen op dit gebied, maar het onderwerp seks wordt zelden openlijk besproken door beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg. Het is moeilijk om over intimiteit te praten, zelfs als alles goed gaat - en wanneer Parkinson in beeld komt, kan het bijna onmogelijk aanvoelen. Maar hier is het goede nieuws: het wordt gemakkelijker als je eenmaal het gesprek begint. En dat is precies waar dit boek bij helpt.

---

*Hier is het goede nieuws: het wordt gemakkelijker zodra je het gesprek begint. En dat is precies waar dit boek bij helpt.*

---

Dit handboek pakt de complexe realiteit van intimiteit en seksuele gezondheid aan met eerlijkheid, duidelijkheid en compassie. Er wordt openlijk gesproken over veel mogelijke problemen - en, nog belangrijker, over oplossingen. Omdat er oplossingen zijn. Verbetering is voor de meeste mensen mogelijk - ik heb het talloze keren zien gebeuren in mijn eigen klinische praktijk. Zelfs als de fysieke problemen aanhouden, ontdekken paren die leren communiceren en zich aan te passen, vaak nieuwe en zeer bevredigende vormen van intimiteit.

Wat dit handboek zo waardevol maakt, is niet alleen de inhoud, maar ook de unieke stem erachter. De auteur, Monique Thoonsen, is een Nederlandse expert op het gebied van zintuiglijke prikkelverwerking, pedagoog, consultant en trainer en de persoon achter dit belangrijke handboek. Monique, bij wie op 50-jarige leeftijd Parkinson werd vastgesteld, combineert haar vakkennis met de inzichten van geleefde ervaring. Ze kent dit terrein van beide kanten - als clinicus en als iemand die door de dagelijkse realiteit van Parkinson navigeert. Deze combinatie maakt haar advies praktisch, herkenbaar en zeer authentiek. Monique heeft de zeldzame gave om ingewikkeld materiaal in leekentaal te vertalen, het toegankelijk te maken zonder diepte te verliezen - en een vleugje humor toe te voegen waar dat het meest nodig

is. Na haar succesvolle *Handboek Parkinson Symptomen* is dit weer een essentieel naslagwerk.

---

*Na haar succesvolle Handboek Parkinson Symptomen is dit weer een essentieel naslagwerk.*

---

Dit handboek is niet alleen voor mensen met Parkinson en hun partners, het is ook voor zorgprofessionals. Op basis van mijn professionele ervaring met Parkinson (>30 jaar), ontdekte ik dat de meeste professionals op dit gebied wat hulp nodig hebben. De waarheid is dat seks en intimiteit zelden worden besproken in de spreekkamer en vaak worden behandeld als "secundaire" kwesties in de zorg. Voor veel stellen is het terugwinnen van intimiteit de sleutel tot het verbeteren van de algehele kwaliteit van leven. En dit is hun basisrecht.

Wat dit handboek echt bijzonder maakt, is de toon van empowerment. Ze schuwt de moeilijke waarheden niet, maar weigert ze ook te aanvaarden als permanente barrières. Het herinnert ons eraan dat intimiteit en seksualiteit niet alleen mogelijk zijn met Parkinson - ze kunnen evolueren en zelfs verdiepen wanneer ze met begrip en creativiteit worden benaderd.

Of je nu leeft met Parkinson, een partner ondersteunt of in de gezondheidszorg werkt, dit handboek biedt iets van onschatbare waarde: een routekaart voor het terugwinnen van intimiteit, plezier en verbinding. Het is een uitnodiging om open gesprekken te voeren, nieuwe vormen van nabijheid te verkennen en de veranderende aard van verlangen te omarmen. Dus: 'Let's talk about sex'. Laten we het gesprek normaliseren. En laten we de vreugde en voldoening terugwinnen die elke persoon - met of zonder Parkinson - verdient.

**Gila Bronner** MPH MSW CST

Senior sex therapist

Sex Therapy and Rehabilitation, Sexual Supervision

Tel-Aviv Medical Center, Israel

[gila@gilabronner.com](mailto:gila@gilabronner.com)