

Parkinson und Sexualität

Die Sexualität wird häufig als «die schönste Nebensache der Welt» bezeichnet. Doch aufgrund von Krankheit oder Medikamenteneinnahme kann sie Probleme bereiten, etwa bei Parkinson. Mitbetroffen ist auch der Partner oder die Partnerin.



Dr. Ines Schweizer ist Sexual- und Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Luzern. Zudem ist sie die Autorin des Sachbuches «Guter Sex».
Foto: zvg

Auch Medikamente können die Sexualität beeinflussen (z. B. blutdrucksenkende Mittel oder Antidepressiva). Es gibt aber auch Parkinsonmedikamente, die zu einer Steigerung der sexuellen Bedürfnisse führen können. Dies kann für die Partnerin oder den Partner belastend sein.

Speziell bei Problemen der Sexualität ist die Partnerin bzw. der Partner mitbetroffen. Die Zufriedenheit mit der Sexualität sinkt bei Partnern von Parkinsonbetroffenen von 90% auf rund 60%, wobei vor allem Frauen unter den sexuellen Problemen ihres erkrankten Partners leiden. Die Unzufriedenheit mit der Sexualität wiederum kann zu einer

«Die Unzufriedenheit mit der Sexualität kann die Beziehungsqualität beeinträchtigen.»

Beeinträchtigung der Beziehungsqualität führen. Dies alles sind Gründe, das Schweigen zu brechen und Rat zu suchen.

Wenn Sie nun fragen, «was können wir tun, was kann ich tun, wenn Parkinson die Sexualität beeinflusst, die Sexualität nicht mehr funktioniert, eine sexuelle Unzufriedenheit sich breitmacht und gar die Beziehung beeinflusst», ist meine erste Antwort: Machen Sie die Sexualität zum Thema – in Ihrer Paarbeziehung ebenso wie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Der

Arzt muss wissen, was Sie in Ihrem Alltag mit der Parkinsonkrankheit beschäftigt und zu Schwierigkeiten führt. Nur so kann er Sie unterstützen und allenfalls an therapeutische Fachpersonen weiterverweisen.

Meine zweite Antwort auf die Frage, was sie tun können, lautet: Vergessen Sie nicht, dass es nicht nur darum geht, die Anweisungen der Ärzte zu befolgen, Therapien wahrzunehmen oder gar «sexuell zu funktionieren». Sondern es geht auch darum, sich weiterhin Nähe und Zärtlichkeit zu schenken, sich als Paar nahe zu bleiben, auch wenn der geliebte Mensch an der Seite sich verändert, die Beziehung sich verändert und Sexualität schwierig oder vielleicht sogar unmöglich wird. Schauen Sie, dass Sie sich genussvolle Auszeiten als Paar reservieren, um bewusst Zeit füreinander und für die Zweisamkeit zu haben. Und fangen Sie an, auf Ihre Wünsche und Sehnsüchte zu hören und darüber zu reden.

Dr. Ines Schweizer

Ob Nebensache oder nicht, die Sexualität – und damit auch das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Intimität – gehört zu den Grundbedürfnissen der Menschen, ähnlich wichtig wie Essen und Trinken. Leider ist es so, dass Sexualität häufig ein Tabu-Thema ist oder gar in die Schmuddelcke gestellt wird: «Darüber spricht man nicht.»

Doch sehr wohl soll man darüber sprechen: Viele Menschen leiden unter sexuellen Problemen. Bei Morbus Parkinson besagt die Forschung, dass rund die Hälfte aller Betroffenen sexuelle Probleme haben. Bei Männern treten Erektionsprobleme mit der Diagnose Morbus Parkinson etwa 4-mal häufiger auf (ca. 49% sind betroffen, vor der Diagnose nur ca. 10%). Probleme mit der Lust bestehen bei rund 40% der betroffenen Männer und rund 80% der betroffenen Frauen.

Serie Tabu-Themen

Parkinsonmedikamente gegen Dopaminmangel haben manchmal Nebenwirkungen, die für Betroffene oder Angehörige belastend sein können. Diese Impulsstörungen können etwa die Sexualität oder das Kaufverhalten beeinflussen. Das Magazin widmet den Tabu-Themen eine vierteilige Serie.

- Sexualität
- Kaufen
- Spielen
- Kreativität

Sexualität und Parkinson

Herausforderungen und Lösungsansätze

Sexualität wird oft als «die schönste Nebensache der Welt» bezeichnet. Doch bei einer Erkrankung wie Parkinson kann sie zur Herausforderung werden – für die Betroffenen ebenso wie für ihre Partnerin oder ihren Partner. In dieser sensiblen Situation ist es besonders wichtig, über Sexualität zu sprechen – sowohl innerhalb der Beziehung als auch im Austausch mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt.

Sexualität als Grundbedürfnis

Sexualität ist weit mehr als eine Nebensache: Sie zählt zu den menschlichen Grundbedürfnissen – wie Essen, Trinken oder Schlafen. Sie ermöglicht Nähe und Intimität und trägt wesentlich zum seelischen und körperlichen Wohlbefinden bei. Dennoch wird über Sexualität häufig geschwiegen – erst recht im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen wie Parkinson. Dabei betrifft das Thema viele: Zahlreiche Betroffene berichten über Veränderungen oder Schwierigkeiten in ihrem sexuellen Erleben.

Wie Parkinson die Sexualität beeinflussen kann

Studien zeigen, dass etwa **die Hälfte aller Parkinsonbetroffenen unter sexuellen Problemen** leidet. Bei Männern treten **Erektionsstörungen** besonders häufig auf – etwa viermal häufiger als vor der Diagnose. Auch die sexuelle Lust verändert sich: Rund 40 % der Männer und bis zu 80 % der Frauen berichten über ein nachlassendes Verlangen. Medikamente wie Antidepressiva oder blutdrucksenkende Mittel können sich zusätzlich negativ auf die Sexualität auswirken. Umgekehrt gibt es auch **Parkinsonmedikamente**, die das **sexuelle Verlangen steigern** – was innerhalb einer Partnerschaft als belastend erlebt werden kann.

Auswirkungen auf die Partnerschaft

Die **Zufriedenheit mit der Sexualität** sinkt bei Partnerinnen und Partnern von Parkinsonbetroffenen oft deutlich – von ursprünglich etwa **90 % auf rund 60 %**. Besonders häufig belastet die Situation Frauen, deren Partner erkrankt ist. Diese Unzufriedenheit kann sich negativ auf die gesamte Beziehungsqualität auswirken. Umso wichtiger ist es, das Thema nicht zu tabuisieren, sondern offen anzusprechen – und sich gegebenenfalls Unterstützung zu holen.

Wenn Sexualität zur Belastung wird, leidet oft auch die Partnerschaft

Veränderungen im sexuellen Erleben wirken sich nicht nur auf die betroffene Person selbst aus, sondern auch auf das Miteinander in der Beziehung. **Gefühle von Verunsicherung, Rückzug oder Missverständnissen** sind keine Seltenheit – umso wichtiger ist ein **offener und verständnisvoller Umgang** miteinander.



Was können Paare tun?

Wenn Parkinson die Sexualität verändert, stellt sich vielen Paaren die Frage: «**Was können wir tun?**» Hier einige Anregungen:

- **Sprechen Sie offen über Sexualität** – sowohl innerhalb der Partnerschaft als auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Nur wenn medizinisches Fachpersonal weiss, welche Schwierigkeiten bestehen, kann gezielt geholfen oder an spezialisierte Therapeuten und Therapeutinnen weiterverwiesen werden.
- **Verstehen Sie Sexualität als mehr als „Funktionieren“** – Sexualität ist nicht nur ein körperlicher Akt, sondern umfasst auch Nähe, Zärtlichkeit und Verbundenheit. Selbst wenn Sexualität verändert oder vorübergehend nicht möglich ist, können kleine Gesten, liebevolle Berührungen oder gemeinsame Rituale für Intimität sorgen.
- **Nehmen Sie sich bewusst Zeit füreinander** – Gemeinsame Auszeiten sind wichtig: Sei es ein Spaziergang, ein Abend zu zweit oder ein liebevolles Gespräch. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihres Gegenübers – und sprechen Sie offen darüber, was Ihnen gut tut.
- **Sexualität verändert sich** – doch sie kann auch neue Formen finden. Offenheit, gegenseitiges Verständnis und fachliche Unterstützung helfen dabei, gemeinsam Wege zu finden, wie Nähe, Intimität und Lust auch mit Parkinson lebendig bleiben können.

Dr. Ines Schweizer, 2025

Dr. Ines Schweizer

ist Sexual- und Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Luzern. Zudem ist sie die Autorin des Sachbuches «Guter Sex».

«Die Unzufriedenheit mit der Sexualität kann zu einer Beeinträchtigung der Beziehungsqualität führen.»