

Intimità e malattia di Parkinson

La malattia di Parkinson (MP), come molte altre malattie croniche, può cambiare le dinamiche di una relazione, specialmente quando si parla di intimità e sessualità. Esplorare nuovi modi di relazionarsi e comunicare – se sei affetto da MP o ti prendi cura di qualcuno che lo è – può aiutare a rafforzare la vostra relazione. Qui vi sono alcuni suggerimenti per creare una maggiore intimità col tuo caro.

COMUNICAZIONE

Molte coppie non parlano apertamente di sessualità e intimità, fondando invece il proprio rapporto su modalità di espressione della sessualità prevedibili non verbali come uno sguardo o una carezza. La MP può causare cambiamenti sia sul piano fisico sia su quello emotivo, che a loro volta, innescano cambiamenti sulle loro modalità di espressione. In questa situazione, è essenziale mantenere una condivisione chiara e aperta a proposito dei propri sentimenti ed emozioni. La riduzione della mimica facciale determinata dalla MP può essere interpretata come una mancanza di interesse. Tale fenomeno si verifica quando la rigidità e la lentezza, che alterano il cammino ed altre attività motorie, interessano anche i muscoli del volto. A causa di questo segno, è particolarmente importante sia parlare apertamente dei tuoi problemi che ascoltare con attenzione quelli del tuo partner.

Tutti noi abbiamo delle insicurezze riguardo al nostro aspetto e al modo in cui il nostro corpo cambia nel corso del tempo. Esprimi il tuo amore e l'apprezzamento per il tuo partner in maniera regolare e continua. Sapere che il tuo partner si prende ancora cura di te e ha bisogno di te è fonte di grande conforto.

Un rapporto solido basato sulla cura e sulla comunicazione è di vitale importanza in ogni relazione. Condividi i tuoi pensieri, sentimenti e preoccupazioni, e incoraggia il tuo partner a fare lo stesso. Se impari ad esprimere le tue frustrazioni, sarai meno portato ad accumulare rabbia e risentimento.

STARE VICINI

La vita e i ritmi frenetici possono diminuire le probabilità di trascorrere assieme del tempo di qualità. E' molto costruttivo ricordare insieme le cose comuni che vi piacciono e quello che apprezzate del vostro amato.

La MP può essere imprevedibile, per cui non si deve essere delusi se le cose non vanno come atteso. La cosa più importante è continuare ad essere flessibili ed empatici nei confronti del partner e dei suoi bisogni.

PAZIENZA E COMPRESIONE

Man mano che passano gli anni, i nostri corpi possono non rispondere e non essere più come un tempo. Maturare vuol dire anche imparare a sentirsi a proprio agio con ciò che sei ed essere pronto a scoprire te stesso.

La MP può anche aiutare te e il tuo caro ad avvicinarvi l'un l'altro o al contrario allontanarvi, in base alla vostra capacità di affrontare le sfide della vita. Anche le caratteristiche del vostro legame precedenti la malattia giocano un ruolo importante. L'accettazione e la comprensione sono fondamentali nell'aiutare ad affrontare ogni problema che si presenterà nella vostra relazione.

Sii paziente. Ricorda che l'obiettivo nell'intimità sessuale è il piacere reciproco. Il fine deve essere la sensazione di benessere e il piacere, non la prestazione in sé.

SESSO

Le persone con MP spesso riportano disfunzioni sessuali. Una combinazione qualunque tra sintomi quali il dolore, la limitazione dei movimenti,

, l'affaticabilità e i disturbi del sonno abbinati ai cambiamenti emotivi quali ansia e depressione, così come gli effetti collaterali della terapia possono contribuire alla comparsa di una disfunzione sessuale. I sintomi della MP possono influenzare tanti aspetti della sessualità, come l'intimità e le esperienze erotiche, sommandosi così ai problemi di coppia e all'insoddisfazione generale.

Le persone con MP e i loro partner sono generalmente imbarazzate e a disagio nel parlare di sesso al medico. Pertanto, spesso tendono a minimizzare questi problemi poiché ritengono che non sia una questione di vitale importanza. Tuttavia, quando si chiede loro di elencare sintomi disabilitanti motori e non motori, i pazienti con MP mettono la disfunzione sessuale al 12° posto sui 24 sintomi di MP maggiormente invalidanti (Politis et al, 2010).

AMPLIANDO LA DEFINIZIONE DI INTIMITÀ

L'intimità non è solamente sessualità; essa include il reciproco rispetto per lo spirito e l'autonomia dell'altro. Si può ancora beneficiare della vicinanza condividendo del tempo e usando il contatto fisico in modo rassicurante e non esclusivamente in relazione al rapporto sessuale.

Tieni le mani dell'altro, abbraccialo e coccolalo per esprimere amore e intimità.

La routine quotidiana può essere faticosa e impegnativa. Prendetevi del tempo per voi stessi al di fuori degli impegni prestabiliti. Il semplice condividere un pasto o guardare la TV insieme può essere un momento speciale. Considera l'opportunità di una gita in giornata o di un weekend fuori insieme, magari in un ambiente che dà la possibilità di un'assistenza sanitaria qualora necessario.

IPERSESSUALITÀ E MP

Uno ogni sei pazienti con MP in terapia con dopamino-agonisti sviluppa un disturbo del controllo degli impulsi nel corso del tempo. Tali comportamenti includono una propensione

esagerata a giocare d'azzardo, allo shopping patologico, al collezionismo compulsivo o ad una ipersessualità.

L'ipersessualità può consistere nel desiderare insistentemente sesso, parlare di sesso e desiderarlo in circostanze inadeguate; travestirsi e intraprendere relazioni extra-coniugali. Coloro che vivono con persone affette da MP trattate con dopamino-agonisti e che hanno sviluppato ipersessualità dovrebbero discutere di questo con il loro neurologo. Di solito, la riduzione o la sospensione del farmaco risolve i problemi di controllo degli impulsi.

Consigli

Non avere paura di chiedere aiuto. La consulenza sessuologica, la terapia di coppia e la terapia comportamentale possono aiutare a:

- **Aumentare la comunicazione aperta riguardo la sessualità tra partners**
- **Pianificare l'attività sessuale (incluso il momento, l'ambiente, la posizione e i ruoli)**
- **Imparare posizioni confortevoli**
- **Adottare nuovi ruoli sessuali**
- **Trovare nuove soluzioni per limitazioni fisiche (ad esempio tocco, eccitazione, orgasmo)**
- **Svolgere esercizi nella sfera dell'intimo e attività erotiche**
- **Praticare la concentrazione sensoriale (sensate focus), un processo di re-apprendimento delle sensazioni corporee**
- **Praticare un'intimità crescente e soddisfazione attraverso stimoli sessuali senza rapporto completo, e quindi iniziare a re-introdurre il rapporto sessuale completo**
- **Lavorare con lo staff medico per ridurre l'impatto dei farmaci sulla funzione sessuale**

Non sei pronto per la terapia? Parla col tuo medico o con l'assistente sociale dei tuoi sentimenti di depressione e delle tue preoccupazioni riguardo i cambiamenti nella performance sessuale o delle difficoltà nelle relazioni.