

Diabetes Mellitus & seksualiteit



Seksuele gevoelens verdwijnen meestal niet als u een chronische ziekte heeft. Wel kan de ziekte invloed hebben op uw seksuele leven. In deze factsheet vindt u informatie over de mogelijke gevolgen van diabetes op seksualiteit.

Bij mannen en vrouwen met diabetes zijn weinig zin in seks en problemen met opgewonden worden veel voorkomende problemen. Mannen met diabetes hebben soms last van erectieproblemen en vrouwen hebben soms problemen met het vochtig worden van de vagina.

Oorzaken van de problemen

Lichamelijke factoren

Opwindingsproblemen bij diabetes kunnen worden veroorzaakt door beschadigingen aan de bloedvaten die de doorbloeding in de geslachtsdelen bemoeilijken. Als er beschadigingen zijn aan de zenuwbanen kunnen penis en vagina minder gevoelig worden. Er zijn dan krachtiger prikkels nodig om voldoende opgewonden te raken en een orgasme te bereiken. Mannen kunnen daarnaast ook last hebben van 'droog' klaarkomen: een orgasme met een zaadlozing die naar de blaas gaat. Dit is niet gevaarlijk en hoeft geen invloed op het seksuele plezier te hebben. Ook is het mogelijk dat tijdens het orgasme de ejaculatie, de uitstoot van sperma, minder krachtig is waardoor het sperma zonder kracht uit de penis sijpelt waardoor het orgasmegevoel minder sterk is.

Psychische en sociale factoren

Er kunnen ook psychische factoren spelen waardoor seks niet als vanouds gaat. Faalangst, een aangetast zelfbeeld en problemen met het accepteren van de ziekte zijn zulke factoren. Ook relationele problemen als gevolg van de rolverandering (hulpbehoevende rol van diegene die ziek is en zorgende rol van de partner) en spanning rond therapietrouw (als diegene die ziek is zich niet aan de voorgeschreven therapie houdt) kunnen seksuele problemen veroorzaken.

Bijkomende problemen

Als de bloedglucose lange tijd te hoog is, bevat de urine veel glucose. Bacteriën en schimmels kunnen dan makkelijk de kop opsteken en een schimmelinfectie veroorzaken aan de penis of vagina. Dit kan een branderig gevoel geven bij het vrijen. Vraag de huisarts naar een middel tegen de schimmelinfectie. Het is belangrijk om de diabetes goed in te stellen.

Genieten van seks bij diabetes

Ondanks de diabetes kan vrijen nog heel plezierig zijn. Het vergt soms echter enige aanpassing, creativiteit, het overwinnen van angst en vooral: erover praten met uw partner.

Frank heeft sinds zijn tienerjaren diabetes. Hij is nu eind twintig en vindt zijn relatie met Jeff echt fantastisch. Ze sporten regelmatig en vrijen dat het een lieve lust is. Onlangs kreeg Frank een hypo bij het vrijen. Jeff schrok zich een hoedje. Frank legde hem uit wat er aan de hand was. Jeff liet Frank daarna beloven dat er altijd wat eten in het nachtkastje zou liggen zodat hij Frank bij een dreigende hypo iets te eten kan geven.



Diabetes Mellitus & seksualiteit

Tips voor een leuker seksleven

- Zorg voor voldoende seksuele opwinding (zodat de vagina vochtig genoeg is) en gebruik eventueel een glijmiddel om beschadigingen van de huid te voorkomen.
- Vrij niet wanneer u te moe bent (mogelijk hebt u 's ochtends meer energie dan 's avonds).
- Gebruik tijdens het vrijen al uw zintuigen en fantasie voor meer erotiek.
- Probeer negatieve en afleidende gedachten tijdens het vrijen uit te bannen.
- Probeer niet te veel afgeleid te zijn door de ziekte, maar u te focussen op de intimiteit (en het vrijen).
- Zorg voor een prettige en ontspannen sfeer.
- Het doel van vrijen zou plezier moeten zijn, niet prestatie.
- Soms is het bevorderlijk voor de seksualiteit om zin te maken in plaats van te wachten tot u zin krijgt.
- Gebruik erotica als erotische lectuur, film en internet om uw opwinding te vergroten
- Zoek ook naar alternatieve manieren van vrijen, zoals masseren, masturberen en orale bevrediging.
- Probeer eens te vrijen met behulp van een vibrator.
- Vraag uw arts eventueel om een medicijn om uw erectie te verbeteren.
- Verbeter uw lichamelijke conditie en leefgewoonten.
- Heb aandacht voor uw uiterlijk, zodat u zich aantrekkelijk voelt.
- Bespreek uw twijfels en vragen met uw huisarts of specialist (internist of diabetes-verpleegkundige).
- Vraag eventueel uw ergo- of fysiotherapeut om houdingsadviezen of advies bij het aanschaffen van hulpmiddelen.
- Als het u of uw partner niet lukt zich aan te passen aan de nieuwe situatie of u andere problemen ervaart op het gebied van seksualiteit, zoek dan hulp bij een seksuoloog.

Tips speciaal bij diabetes

- Zorg dat uw bloedsuikerspiegel goed is ingesteld.
- Bang voor een hypo? Eet iets vooraf of houd iets bij de hand.
- Bij urineverlies: drink minder voor het vrijen en ga vooraf nogmaals naar de wc. Zorg voor opvangmateriaal voor eventuele ongelukken. Mannen kunnen eventueel ook een condoom gebruiken tijdens het vrijen.
- Bij gevoelsstoornis: probeer de gevoelens in uw lichaam opnieuw te ontdekken, zelf of bijvoorbeeld door een sensuele massage van uw partner. Als u merkt dat uw geslachtsdelen ongevoelig worden: probeer nieuwe gevoelige plekken te ontdekken.
- Neem meer tijd voor het vrijen als het langer duurt om opgewonden te raken (soms is hierbij ook meer stimulatie nodig).

Meer informatie

Deze factsheet is gemaakt bij de brochure 'Seks zonder schroom', over de gevolgen van een chronische ziekte of aandoening voor relaties en seksualiteit. De brochure is te bestellen via www.seksualiteit.nl. Op deze website is betrouwbare informatie te vinden over seksualiteit en relaties, over onder meer seksueel functioneren, ziekte en handicap, seks op leeftijd en hulpverleningsadressen. Zoekt u een vrijgevestigde seksuoloog, dan kunt u kijken op www.nvvs.info.

Rutgers Nisso Groep, 2008

Met medewerking van Jim Bender, revalidatieseksuoloog



kenniscentrum seksualiteit

Oudenoord 176 - 178
Postbus 9022
3506 GA Utrecht
The Netherlands

T +31-(0)231 34 31
F +31-(0)231 93 87
E rng@rng.nl
I www.rutgersnissogroep.nl