



Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

Diabetes & seksualiteit

Minder zin in seks?

Minder zin in seks komt vaak voor bij mensen met diabetes en is heel normaal. Door de volgende factoren kan het zijn dat je minder zin hebt in seks. Bij elk punt lees je wat je eraan kunt doen.

Te hoge bloedsuikers

Te hoge bloedsuikers kunnen zorgen voor minder zin. Mogelijk heeft dit te maken met een verlaging van het testosterongehalte. Zorg ervoor dat je bloedsuikerspiegel goed is ingesteld.

(Angst voor) een hypo of urineverlies

Seks hebben vergt lichamelijke inspanning en kan een sterke daling van de bloedglucosespiegel geven. Eet iets voordat je gaat vrijen, of houd iets te eten bij de hand.

Urineverlies of angst voor urineverlies tijdens seks kan leiden tot minder zin. Oefeningen voor de bekkenbodempieren maken je spieren sterker en helpen urineverlies bij het vrijen te voorkomen.

Vermoeidheid

Mensen met diabetes kunnen last hebben van vermoeidheid, wat kan leiden tot minder zin in seks. Een goede conditie kan een groot verschil maken tijdens het vrijen. Zorg er daarom voor dat je dagelijks voldoende beweegt. Neem ook meer tijd voor het vrijen als het langer duurt om opgewonden te raken.

Depressieve klachten

Veranderingen of beperkingen als gevolg van diabetes kunnen leiden tot depressieve klachten of een gevoel niet aantrekkelijk te zijn. Bespreek sombere of depressieve gevoelens met je behandelaar.

Als je door veranderingen seks vermijdt, bijvoorbeeld omdat je je minder aantrekkelijk voelt, is het belangrijk om opnieuw vertrouwd te raken met je lichaam. Tips hiervoor vind je op [seksualiteit.nl](https://www.seksualiteit.nl).

Bezorgde partner

Door je ziekte kunnen de rollen in een relatie veranderen. Als je partner te zorgend, ongerust of angstig is, kan dit de zin om te vrijen beïnvloeden. Bespreek met je partner de veranderingen die zich voordoen als gevolg van de ziekte.

Minder gevoelige geslachtsdelen

Door beschadiging aan de bloedvaten die de doorbloeding in de geslachtsdelen bemoeilijken, kunnen de penis en vagina minder gevoelig worden.

1 Gebruik gevarieerdere en sterkere prikkels of probeer de gevoelige plekken van je lichaam opnieuw te ontdekken. Dit kun je zelf doen of laten doen door je partner, bijvoorbeeld door middel van een sensuele massage.

2 Neem meer tijd voor het vrijen als het langer duurt om opgewonden te raken.

Ontsteking eikel en voorhuid

Een ontsteking van de eikel en de voorhuid kan erectieproblemen veroorzaken. Mensen met diabetes hebben een hoog glucosegehalte in hun urine, waardoor de eikel en de voorhuid vatbaarder zijn voor infecties.

Voorkom ontstekingen door dagelijks de voorhuid terug te trekken en de eikel te wassen met lauw water zonder zeep. Heb je een ontsteking? Neem contact op met je huisarts.

Erectieproblemen

Een meerderheid van de mannen met diabetes heeft moeite met het krijgen of houden van een erectie.

Wat kan jij doen?

- 1 Lichamelijk fit zijn verkleint de kans op erectieproblemen. Verbeter je conditie door dagelijks te bewegen.
- 2 Zorg voor extra stimulatie van de penis als aanraken of fantaseren niet voldoende is om een erectie te krijgen. Bijvoorbeeld door de penis steviger vast te houden of een glijmiddel of een vibrator te gebruiken.
- 3 Prikkel je fantasie met behulp van bijvoorbeeld erotische films of foto's.
- 4 Praat erover met je partner. Probeer er geen probleem van te maken. Blijf elkaar aanraken en probeer eens op andere manieren te vrijen. De kans is groot dat je erectie terugkomt.
- 5 Wanneer je erectiepillen overweegt, kun je dit het beste overleggen met je arts.

Problemen met klaarkomen

Krachtafname van zaadlozing

Het is mogelijk dat tijdens het orgasme de ejaculatie (de uitstoot van sperma) minder krachtig is waardoor het sperma uit de penis druppelt. Hierdoor kan een orgasme minder intens aanvoelen.

Dit is niet op te lossen. Wel kan het orgasmegevoel versterkt worden door de bekkenbodemspieren aan te spannen vlak voor de zaadlozing.

Moeite met klaarkomen

Soms komen mannen minder gemakkelijk klaar doordat de gevoeligheid van de zenuwbanen beperkt is geraakt. Dit verhindert het binnenkomen van prikkels en belemmert ook het opgewonden raken. Daardoor wordt het steeds moeilijker om een orgasme te bereiken.

- 1 Er zijn mogelijk krachtigere prikkels nodig om tot een orgasme te komen. Dit kun je doen door de penis steviger vast te houden of langer te stimuleren, eventueel met een vibrator.
- 2 De vibrator kan op gevoelige plekken worden gezet, bijvoorbeeld tegen het toompje (verbindingsstukje van de voorhuid naar de eikel) of het perineum (gebied tussen balzak en anus).

Droog klaarkomen

Mannen met diabetes kunnen last hebben van 'droog' klaarkomen. Dit betekent dat er geen sperma naar buiten komt, terwijl een man wel de seksuele ontlading van klaarkomen voelt. Bij mannen met diabetes kan dit een gevolg zijn van een zenuwaandoening van de blaas waardoor deze zich niet afsluit bij de zaadlozing en het sperma in de blaas terecht komt.

Droog klaarkomen is niet gevaarlijk en hoeft geen invloed te hebben op het seksuele plezier. Het orgasmegevoel blijft gewoon intact. Toch kunnen mannen het gevoel en de zichtbaarheid van een zaadlozing missen. Er is niets te doen aan een onzichtbare zaadlozing. Wel kun je leren om zonder zichtbare zaadlozing te genieten van seks en je orgasme.

Droog klaarkomen kan een probleem zijn als je een kinderwens hebt. Er zijn vaak nog wel mogelijkheden om via kunstmatige inseminatie de eicel van een vrouw te bevruchten. Bespreek dit met je huisarts.

Minder vochtig worden

Veel vrouwen met diabetes worden minder makkelijk vochtig. Dit kan komen door beschadigde bloedvaten waardoor de vagina minder makkelijk doorbloedt. Door een minder vochtige vagina kan geslachtsgemeenschap pijn doen.

1 Neem bij het vrijen voldoende tijd en aandacht om opgewonden en vochtig te raken. Voorspel hoort erbij!

2 Neem je pijnklachten serieus en heb geen seks als je pijn hebt.

Schimmel infecties

Als de bloedsuikerspiegel lange tijd te hoog is, bevat de urine veel glucose.

Bacteriën en schimmels kunnen dan gemakkelijk een schimmelinfectie veroorzaken aan de vagina, zoals candida. Dit kan een branderig gevoel geven bij het vrijen, klachten van jeuk of irritatie en meer afscheiding. Ga direct na de penetratie plassen; dat voorkomt bacteriën in de blaas.

Neem bij een schimmelinfectie contact op met de huisarts, deze kan een middel tegen de infectie voorschrijven.

Medicijnen

Glucose verlagende medicijnen hebben geen direct effect op het seksueel functioneren. Andere medicijnen die mensen met diabetes gebruiken kunnen het seksleven wel beïnvloeden:

- Sommige bloeddrukverlagers (bètablokkers) veroorzaken erectieproblemen en vermoeidheid.
- Alfablokkers kunnen maken dat een man droog klaarkomt of dat het langer duurt voordat hij klaarkomt.
- Antidepressiva kunnen van invloed zijn op de zin in seks en de erectie.

Als je vermoedt dat medicijnen je seksleven beïnvloeden, kun je dit het beste met je arts bespreken.

Anticonceptie

Op [seksualiteit.nl](https://www.seksualiteit.nl) staat een schema waarop je kunt zien welke vormen van anticonceptie veilig en onveilig zijn en bij welke middelen je een arts moet raadplegen.

Praat er over

Heb je ergens last van? Het is belangrijk om dit te delen en er met je partner over te praten. Kom je er met je partner niet uit of is er sprake van een medische oorzaak? Ga dan naar de huisarts. Die kan je helpen met het vinden van een oplossing en eventueel doorverwijzen naar een seksuoloog of consulent seksuele gezondheid. Je kunt ook zelf een hulpverlener zoeken via www.nvvs.info.

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

Diabetes Fonds

Meer weten?

www.seksualiteit.nl

www.dvn.nl

www.diabetestrefpunt.nl

Informatie, tips en oefeningen

Diabetesvereniging Nederland

Lotgenotencontact

*Deze folder is geen vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan de arts of specialist.
Rutgers is niet aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het gebruik van deze informatie.*