



Diabetes en seksualiteit



Diabetes en seksualiteit

Diabetes kan invloed hebben op uw seksleven. Dat kan door de ziekte zelf komen, maar ook door de medicijnen of de manier waarop u ermee om gaat. In deze brochure leest u meer over de invloed die diabetes op seksualiteit kan hebben, over seksuele problemen bij diabetes en wat u hieraan kunt doen.

Invloed op seksualiteit

Diabetes kan invloed hebben op het seksuele leven, waardoor er seksuele problemen kunnen ontstaan, zoals minder zin hebben, opwindingsproblemen, erectieproblemen, problemen met klaarkomen of een minder vochtige vagina hebben.

Minder zin in seks en opwindingsproblemen

De volgende factoren kunnen leiden tot minder zin in seks of opwindingsproblemen:

- Vermoeidheid. Mensen met diabetes kunnen last hebben van vermoeidheid, wat het vrijen lastiger kan maken.
- Te hoge bloedsuikers. Deze kunnen zorgen voor minder zin. Mogelijk heeft dit te maken met een verlaging van het testosterongehalte.
- Angst voor een hypo.
- Urineverlies of angst voor urineverlies tijdens seks.
- Relationale problemen. Als de rollen in een relatie veranderen door ziekte van één van de partners (te zorgend of te ongerust) kan dit de zin in seks negatief beïnvloeden.
- Beschadigingen aan de bloedvaten die de doorbloeding in de geslachtsdelen bemoeilijken. Hierdoor kunnen penis en vagina minder gevoelig worden.

Wat kunt u zelf doen?

- Een goede conditie kan een groot verschil maken tijdens het vrijen. Zorg daarom voor voldoende beweging en onderneem dagelijks gedoseerde activiteiten.
- Zorg dat uw bloedsuikerspiegel goed is ingesteld.
- Eet iets voordat u gaat vrijen of houd iets bij de hand.

- U kunt oefeningen voor de bekkenbodembodem doen om uw spieren sterker te maken. Dit kan urineverlies bij het vrijen helpen voorkomen.
- Bespreek met uw partner de veranderingen die zich voordoen als gevolg van de ziekte.
- Bij verminderd gevoel in uw lichaam en de geslachtsdelen: gebruik gevarieerdere en sterkere prikkels of probeer de gevoelige plekken van uw lichaam opnieuw te ontdekken. Dit kunt u zelf doen of laten doen door uw partner, bijvoorbeeld door middel van een sensuele massage. Tips hiervoor kunt u vinden op www.seksualiteit.nl.
- Neem meer tijd voor het vrijen als het langer duurt om opgewonden te raken.

Erectieproblemen

Een meerderheid van de mannen met diabetes heeft last van erectieproblemen. Oudere mannen met diabetes hebben hier vaker last van dan jonge mannen. Erectieproblemen kunnen veroorzaakt worden door schade aan de bloedvaten, waardoor de doorbloeding van de penis minder goed wordt. Ook kan er schade aan de zenuwbanen ontstaan, waardoor seksuele prikkels moeilijker worden doorgegeven. Ook psychische factoren kunnen een rol spelen, zoals faalangst, relatieproblemen en een negatief zelfbeeld. Verder kan een ontsteking van de eikel en de voorhuid de oorzaak zijn. Mensen met diabetes hebben een hoog glucosegehalte in hun urine, waardoor de eikel en de voorhuid vatbaarder zijn voor infecties.

Wat kunt u zelf doen?

- Lichamelijk fit zijn verkleint de kans op erectieproblemen. Stop met roken, drink minder alcohol en eet gezond. Verbeter uw conditie door dagelijks gedoseerde activiteiten te ondernemen.
- 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 te gebruiken. U kunt ook een vibrator gebruiken voor extra stimulatie.
- Prikkel uw fantasie met behulp van bijvoorbeeld erotische films of foto's.

- Probeer er geen probleem van te maken, blijf elkaar aanraken en probeer eens op andere manieren te vrijen. De kans is dan groter dat uw erectie terugkomt.
- Maak van uw hart geen moordkuil en praat er over met uw partner.
- Voorkom ontstekingen door dagelijks de voorhuid terug te trekken en de eikel te wassen met lauw water zonder zeep. Heeft u toch een ontsteking van de eikel en voorhuid, neem dan contact op met uw huisarts.
- Bespreek het met uw praktijkondersteuner/praktijkverpleegkundige of huisarts. Zij kunnen meedenken over mogelijke oplossingen.
- Meer informatie en oefeningen kunt u vinden op www.seksualiteit.nl en in de brochure 'Erectiestoornis'.

Droog klaarkomen bij mannen

Mannen met diabetes kunnen last hebben van 'droog klaarkomen'. Dit betekent dat er geen sperma naar buiten komt, hoewel een man wel het gevoel heeft dat hij klaarkomt. Het sperma komt hierbij in de blaas terecht. Bij mannen met diabetes kan dit een gevolg zijn van een zenuwaandoening van de blaas waardoor deze zich niet afsluit bij de zaadlozing. Ongeveer 15% van de mannen met diabetes heeft hiermee te maken. 'Droog klaarkomen' is niet gevaarlijk en hoeft geen invloed te hebben op het seksuele plezier. Het orgasmegevoel blijft gewoon intact. Toch vinden veel mannen het moeilijk om te accepteren dat zij geen zaadlozing hebben. Ze missen het gevoel en de zichtbaarheid van een zaadlozing.

Wat kunt u zelf doen?

- Er is niets te doen aan een onzichtbare zaadlozing. Wel kunt u leren om zonder zichtbare zaadlozing te genieten van seks en uw orgasme.
- 'Droog klaarkomen' kan problematisch zijn als u een kindwens heeft. Een oplossing kan zijn om zaad uit de blaas te halen en hiermee via kunstmatige inseminatie de eikel van de vrouw te bevruchten. U kunt dit het beste bespreken met uw huisarts.



Krachtafname zaadlozing

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

Wat kunt u zelf doen?

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

Moeite met klaarkomen bij mannen

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.

Wat kunt u zelf doen?

Als dit het geval is, zijn er krachtigere prikkels nodig om tot een orgasme te komen. Dit kunt u doen door de penis steviger vast te houden of langer te stimuleren, eventueel met een vibrator. 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).

Minder vochtige vagina

Veel vrouwen met diabetes worden minder makkelijk vochtig. Dat kan twee oorzaken hebben:

- De eerste oorzaak is dat de bloedvaten beschadigd zijn waardoor de vagina minder makkelijk wordt doorbloed. Hierdoor kan een vrouw pijn bij het vrijen krijgen. Dit hoeft niet te betekenen dat zij niet opgewonden is.

- De tweede oorzaak heeft wél te maken met opwinding. Als een vrouw minder zin heeft in seks, is er minder lichamelijke opwinding en dus minder vocht. Ook dat kan pijnklachten geven bij het vrijen.

Wat kunt u zelf doen?

- Neem bij het vrijen voldoende tijd en aandacht om opgewonden te raken. Dat is vaak een voorwaarde om voldoende vochtig te worden.
- Neemt u wel voldoende tijd, maar wordt u toch niet vochtig genoeg? Gebruik dan eens een glijmiddel. Die zijn te koop bij de drogist.
- Heb geen geslachtsgemeenschap als u niet vochtig bent.
- Bespreek het met uw praktijkondersteuner/praktijkverpleegkundige of huisarts. Zij kunnen meedenken over mogelijke oplossingen.
- Meer informatie en oefeningen kunt u vinden op www.seksualiteit.nl en in de brochure 'Pijn bij het vrijen'.



Schimmelinfecties

Als de bloedsuikerspiegel 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 vagina, zoals candida. Dit kan een branderig gevoel geven bij het vrijen, klachten van jeuk of irritatie en meer (witte, niet sterk ruikende) afscheiding.

Wat kunt u zelf doen?

- Neem contact op met uw praktijkondersteuner/praktijkverpleegkundige of huisarts. Zij kunnen u een middel tegen schimmelinfectie geven.
- Ga plassen direct na de geslachtsgemeenschap. Dat voorkomt bacteriën in de blaas.

Medicatie

Glucose verlagende medicatie heeft geen effect op het seksueel functioneren. Andere medicatie die mensen met diabetes gebruiken voor aandoeningen kunnen het seksleven wel negatief beïnvloeden:

- Sommige bloeddrukverlagers (bètablokkers) zorgen voor erectieproblemen en vermoeidheid.
- Alfablokkers zorgen ervoor dat het langer duurt voordat een man klaarkomt of veroorzaken 'droog klaarkomen'.
- Antidepressiva kunnen de zin in seks verminderen.

Wat kunt u zelf doen?

Als u vermoedt dat uw medicatie een negatieve invloed heeft op uw seksleven, kunt u dit het beste bespreken met uw praktijkondersteuner/praktijkverpleegkundige of huisarts. Zij kunnen u helpen bij het zoeken naar een oplossing.

Anticonceptie

Op www.seksualiteit.nl staat een schema waarin u kunt zien welke vormen van anticonceptie veilig en onveilig zijn bij diabetes, en bij welke anticonceptie u een arts moet raadplegen. Anticonceptie zonder hormonen kan in principe altijd. Overleg met uw huisarts als u diabetes heeft en anticonceptie met hormonen wilt gebruiken.

Lotgenotencontact

- Via het Diabetesforum van Diabetesvereniging Nederland kunt u in contact komen met andere mensen met diabetes (www.diabetesforum.nl).
- Een algemeen forum over seksualiteit vindt u op www.seksualiteit.nl.

Meer informatie?

- **www.seksualiteit.nl** biedt betrouwbare informatie over seksualiteit en relaties. Op deze site vindt u informatie over de invloed van een chronische ziekte op seksualiteit, tips voor een leuker seksleven, manieren voor het omgaan met fysieke ongemakken, voorbeelden van standjes die weinig inspanning vergen en bekkenbodemoefeningen.
- **www.dvn.nl** is de website van de Diabetesvereniging Nederland. De folder ‘Seksualiteit: leven met diabetes’ is digitaal beschikbaar. De Diabeteslijn is tijdens kantooruren telefonisch te bereiken via 033 – 4630566.
- De brochures ‘**Seksualiteit en een chronische ziekte**’, ‘**Erectiestoornis**’ en ‘**Pijn bij het vrijen**’ zijn te downloaden of te bestellen via de webwinkel van RutgersWPF (<http://shop.rutgerswpf.nl>).

Disclaimer

Rutgers WPF spant zich in om haar voorlichtingsmateriaal zo nauwkeurig en betrouwbaar mogelijk aan te bieden. Rutgers WPF aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het gebruik van deze informatie. Deze dient dan ook niet ter vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan de arts of specialist.

COLOFON

© 2013, Rutgers WPF
Alle rechten voorbehouden
www.rutgerswfpf.nl



RutgersWPF

t (030) 231 34 31
office@rutgerswpf.nl
www.rutgerswpf.nl

Oudenoord 176-178
3513 EV Utrecht
Postbus 9022
3506 GA Utrecht