

Seksuele problemen



praat erover met uw arts of diabetesverpleegkundige



praat erover met uw partner

seksuele problemen

De meeste mensen met diabetes hebben een normaal seksleven. Soms kan diabetes een oorzaak van problemen zijn op dit vlak. Bijvoorbeeld door de lichamelijke complicaties van diabetes omdat u niet goed bent ingesteld. De problemen die mogelijk op kunnen treden worden hier beschreven.

lichamelijke problemen

Alle mannen kunnen last krijgen van erectieproblemen, maar bij mannen met diabetes komt dit vaker voor. Vooral als ze al langer diabetes hebben. Er kunnen meerdere oorzaken zijn. Het kan komen door slechte instelling, spanning, prestatiedrang of door complicaties van diabetes waardoor schade aan bloedvatjes en zenuwen kan ontstaan. Een oplossing is niet eenvoudig, u kunt denken aan bloedverwijdende injecties of aan een erectiepil.

Bij vrouwen kan het gebeuren dat de vagina niet vochtig (genoeg) wordt bij het vrijen. Een goede regulering van de bloedglucosespiegel kan dit probleem snel verhelpen. Verder is het zo dat als gevolg van een langdurig te hoge bloedsuikerspiegel schimmels en bacteriën meer kans hebben om een infectie te veroorzaken. De urine bevat dan namelijk (veel) glucose en bacteriën en schimmels voelen zich een dergelijke zoete omgeving prima thuis. Een infectie aan penis of vagina kan problemen geven met het vrijen. Een goede diabetesinstelling helpt direct er zijn daarnaast ook medicijnen te verkrijgen bij de huisarts.

onzekerheid

Mensen met diabetes kunnen schroom hebben om te vrijen omdat ze onzeker zijn over hun lichaam. U vindt uw spuitplekken lelijk, u vindt de insulinepomp vervelend, u bent bang voor een hypo of u denkt dat uw partner u onaantrekkelijk vindt. Het is in dit kader belangrijk uw diabetes te accepteren als iets wat bij u hoort. Een probleem als onzekerheid wordt vaak groter als iemand het voor zichzelf houdt. Het kan daarom helpen om er met uw partner over te praten.

Hypo's

Door de lichamelijke inspanning van het vrijen wordt er meer energie verbruikt en zal de bloedglucosespiegel dalen. Een gevolg hiervan kan zijn dat u een hypo krijgt. Om dit te voorkomen kunt u vooraf eerst wat eten of in ieder geval ervoor zorgen dat u druivensuiker binnen handbereik heeft.

adviezen om het leuk te houden:

- Praat met uw partner over eventuele onzekerheden of problemen
- Indien er sprake is van een verminderd libido, bespreek dit dan ook met uw (huis)arts en/of diabetesverpleegkundige. Zij kijken hier helemaal niet vreemd van op, ook dit soort problemen is een onderdeel van hun werk. Eventueel kunnen medicijnen worden voorgeschreven.
- Druivensuiker onder handbereik houden voor het geval dat.
- Probeer om zo goed als mogelijk de bloedsuikerspiegel op goede waarden te houden.