

Word lid



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van de Diabeteslijn, korting op diabeteshulp-middelen en (zorg)verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten in uw buurt en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op www.dvn.nl.
Klik op 'Word lid' of bel 033 - 463 05 66.



02-2014

Postadres
Postbus 470
3830 AM Leusden

Bezoekadres
Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden

Telefoon
033 - 463 05 66
info@dvn.nl

www.dvn.nl

Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: info@dvn.nl of via 033 - 463 05 66, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Bezoek DVN via:

www.dvn.nl (wat doet DVN voor u)

www.diabeteswiki.nl (alles over diabetes)

www.sugarkidsclub.nl (voor kinderen en hun ouders)

 @DiabetesNL

 DiabetesverenigingNL

Seksualiteit

Leven met diabetes



**Diabetesvereniging
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

Mensen met diabetes kunnen net zo van seks genieten als ieder ander. Soms kan de diabetes echter klachten geven die van invloed zijn op uw seksuele leven. Maar geef uw diabetes niet op voorhand de schuld. Iedere intieme relatie kent zijn seksuele ups en downs, zowel bij mensen zonder als met diabetes. Als u seksuele problemen heeft, is het vooral belangrijk om hier open over te praten. Ook al kan dat moeilijk zijn.

Instelling

Seksualiteit is bedoeld als iets moois waar iedereen van kan genieten. Het is ook een onderwerp waar weinig open over wordt gepraat. Vooral als er problemen zijn. Seks gaat misschien niet altijd zoals u zou willen, maar dat geldt ook voor mensen zonder diabetes. Dat kan allerlei oorzaken hebben: spanningen, ruzie, ziekte, zorgen of fysieke problemen. Soms kan diabetes een rol spelen. Bijvoorbeeld door de lichamelijke complicaties van diabetes of doordat u niet goed bent ingesteld. Als u (lange tijd) niet goed bent ingesteld, kunt u minder zin hebben om te vrijen.

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 belangrijk uw diabetes te accepteren als iets dat bij u hoort. En bedenk dat iedereen wel wat op zichzelf heeft aan te merken.

Energie

Door de lichamelijke inspanning van het vrijen verbruikt u meer energie. Hou hier rekening mee.

Problemen bij het vrijen

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 een slechte instelling, spanning of prestatiedrang. Of door complicaties van diabetes zoals problemen met de kleine bloedvaten en de zenuwen. Een oplossing is zeker niet makkelijk. U kunt denken aan bloedvatverwijdende injecties of een erectiepil, maar bovenal: maak het bespreekbaar. Bij vrouwen kan het voorkomen dat de vagina niet vochtig (genoeg) wordt bij het vrijen. Dat kan iedere vrouw gebeuren. U kunt een glijmiddel gebruiken als u dit probleem ervaart. Vaak lost een goede regulering van de diabetes dit probleem snel op.

Als uw bloedglucose lang te hoog is, bevat uw urine (veel) glucose. Bacteriën en schimmels voelen zich prima thuis in die zoete omgeving. De schimmel candida albicans kan u dan een infectie aan penis of vagina bezorgen. Dit kan problemen geven met vrijen.

Een goede diabetesinstelling helpt direct en er zijn medicijnen bij de huisarts te verkrijgen.

Intimiteit

Vaak wordt de nadruk bij seksualiteit gelegd op het puur seksuele. Seks bestaat echter uit veel meer dan alleen het komen tot een orgasme. Er zijn vele vormen van intimiteit, tederheid en verlangen waarbij prestatie niet voorop staat. En waar uw diabetes helemaal niets mee te maken heeft. Dat uitgangspunt kan veel problemen met seksualiteit voorkomen.

Praten

Spanningen in een relatie en een onbevredigend seksleven kunnen leiden tot een slechte instelling van uw diabetes. En dat kan weer invloed hebben op uw seksleven en op hoe u zich in het algemeen voelt. Seksualiteit en diabetes hebben dus wel met elkaar te maken. Zijn er problemen, durf er dan over te praten. U bent echt niet de enige, al denkt u misschien van wel. Artsen en diabetesverpleegkundigen weten dat seksuele problemen kunnen voorkomen bij mensen met diabetes en willen u daarbij zeker helpen.