

Zomertijd

Hoe voorkom je een hypo tijdens het vrijen?

Hoeveel energie kost een flinke vrijpartij? En welke bloedglucosewaarde is goed voordat je begint te vrijen? Zes vragen over hypo's en seks.

Met dank aan Wietske Wits - ervaringsdeskundige en maatschappelijk werkster bij Tergooiziekenhuizen en Kees Gorter, huisarts.

TEKST MARIANNE STUIT

- 1.** Voor de ouderen en zwakkeren onder ons. Hoeveel energie kost een flinke vrijpartij? Kunnen we het nog wel aan? Huisarts Kees Gorter heeft een goede zelftest voor de twijfelaars. "Probeer of je twee keer achter elkaar een trap op en af kunt rennen", is zijn advies. "Als dat lukt, kun je ook seks hebben."
- 2.** Welke bloedglucosewaarde is goed voordat je begint te vrijen? "Ietsje te lage bloedsuikers tijdens de seks zijn geen probleem", zegt Wietske. "Zelfs 3 of 4 is nog wel een mooie waarde. Bij zo'n lage bloedglucose wordt de huid gevoeliger voor aanrakingen, je wordt sensitiever. Dus mocht je wat lager zitten, is dat bij seks juist wel een voordeel."
- 3.** Hoe voorkom je dat je na afloop van een stevige vrijpartij toch in een hypo terecht komt? "Vrijen gebeurt spontaan," zegt Wietske Wits, "je weet meestal niet van tevoren of het gaat gebeuren. Dat maakt het lastig." Zij heeft de volgende tip. "Ga niet meteen slapen na het vrijen. De kans is vrij groot dat je alsnog in een hypo duikt. Eet of drink iets met koolhydraten na het vrijen. Maak het jezelf makkelijk. Stop een voorraad pakjes appelsap in je nachtkastje. Zorg dat je een boterham of pakje Evergreens of iets dergelijks binnen handbereik hebt."
- 4.** Wat als je na een flinke vrijpartij juist een hoge bloedglucose meet van bijvoorbeeld 15? "Denk eerst even na voordat je iets doet," zegt Wietske. "Probeer erachter te komen wat de oorzaak is van die hoge waarde: is het de opwinding of een insulinetekort? Het antwoord krijg je door een uurtje te wachten en dan nog eens te meten. Vaak is je bloedglucose dan alweer gedaald, en hoef je verder niks te doen. Want spanning gaat vanzelf weer over, maar een insulinetekort niet. Was de bloedglucose normaal voordat je seks had en daarna te hoog, dan is het meestal de opwinding die zo'n hoge waarde heeft veroorzaakt."
- 5.** Ieder mens met diabetes reageert weer anders op inspanning en ontspanning, dit speelt uiteraard ook een rol bij seksuele inspanning. Het blijft altijd mogelijk dat je een paar uurtjes na de seks toch spontaan in een hypo zakt. Praktisch advies van Wietske: "Vrijen met diabetes moet je leren. Probeer het vrijen eerst maar een paar keer heel goed uit. Je ontdekt dan vanzelf hoe jouw lichaam reageert. Het zal steeds minder moeite kosten om hypo's te vermijden."
- 6.** Tip tot slot. Better safe than sorry. Denk voor het vrijen ook even aan de twee D's: Dextro en Durex. Zorg dat beide D's in ruime mate voorhanden zijn. Een Dextro helpt je snel uit een hypo mocht die zich voordoen. Een condoom beschermt tegen SOA's en ongewenste zwangerschap. Voor vrouwen met diabetes die zwanger willen worden, is het belangrijk goed ingesteld te zijn, liefst al een halfjaar van tevoren. Bespreek dit met je arts. ■