



Vrijen

TEKST YVETTE KUIPER

BEELD ISTOCKFOTO

Hij heeft erectiestoornissen. Zij kampt met pijn bij het vrijen. Arts-seksuoloog Mintsje Tanis Nauta gaat in op drie seksuele thema's die het meest bij diabetes voorkomen. Plus oplossingen. Voor hem en voor haar.

Voor hem

Erectiestoornissen

Met stip op één. Cijfers wisselen, maar ongeveer veertig procent van de mannen met diabetes boven de 40 heeft erectiestoornissen. Er kunnen verschillende oorzaken zijn. Dr. Tanis Nauta: "Om een erectie te krijgen, moeten er prikkels zijn waarna de penis gevuld wordt met extra bloed. Bloedvaten en zenuwbanen kunnen echter beschadigen door hoge of sterk wisselende bloedglucosewaarden." Ook al hebt u geen erectie, dit betekent niet dat u geen orgasme kan hebben. Alleen wordt penetratie wel onmogelijk.

TIPS Er zijn diverse hulpmiddelen: erectiepillen (Viagra, Cialis, Levitra), erectiebevorderende crèmes, vacuüm-pomp of penisinjectie. Als het gebruik van bètablokkers en bloeddrukmedicatie van invloed is, kan andere medicatie soms helpen. Komt de erectie slechts gedeeltelijk of houdt deze maar kort stand, dan kunt u als u vrijt een stuwbandje of cock-

ring om de penis schuiven. Dit zorgt ervoor dat het gestuwde bloed langer in de penis blijft. Vibrators kunnen ook voor mannen een goed hulpmiddel zijn. Met een vingervibrator kan de eikel bijvoorbeeld gestimuleerd worden. Te koop in erotische winkels of op internet.

Geen of minder zin

Een vrijpartij begint doorgaans met een verlangen naar elkaar. Als dat er niet is, houdt het al snel op. Schommelende bloedglucosewaarden kunnen daarbij een rol spelen. Maar diabetes is lang niet altijd de oorzaak van het niet kunnen hebben of het niet willen hebben van seks. Dr. Tanis Nauta: "Iemand die zelf niet lekker in zijn vel zit of veel aan zijn hoofd heeft, zal waarschijnlijk minder zin in seks hebben. Een overlijden, problemen op het werk, financiële tegenslagen en de diabetes kunnen u onzeker of depressief maken. Gemoedstoestand en gevoel moeten doorgaans goed zijn, voordat er zin in seks kan zijn." Testosteron speelt ook een rol bij het libido. Dit neemt met de

jaren af, een direct verband met diabetes is nog onduidelijk.

TIP Blijf praten. Eventueel met een deskundige (zie kader).

Droog orgasme

Dr. Tanis Nauta: "Bij mannen met diabetes kan het zijn dat de zaadlozing bij een orgasme niet via de penis naar buiten komt, maar naar de blaas schiet. Dit noemt men retrograde ejaculatie en wordt veroorzaakt door een defect aan de kringspier tussen prostaat en blaas. Het sperma wordt dan later uitgeplaat. Medisch niet gevaarlijk, maar het orgasme kan minder intensief voelen. De uitstoot van sperma kan minder krachtig zijn. Het sijpelt als het ware uit de penis."

TIP Retrograde ejaculatie kan (gedeeltelijk) worden opgelost door medicatie die feitelijk voor stemmingsstoornissen wordt voorgeschreven.

m/v *



Voor haar

Geen of minder zin

Dr. Tanis Nauta: "De relationele en psychologische oorzaken kunnen hetzelfde zijn als bij mannen (zie bij Voor hem). Mannen hebben doorgaans seks vanuit een gevoel van lust, vrouwen vanuit een gevoel van verbondenheid en intimiteit."

TIPS Neem de tijd om in de stemming te komen, laat uw fantasie de vrije loop en prikkel de zintuigen met geurtjes, massages en muziek. Doorbreek ook eens vaste patronen. Geen zin of te moe als u naar bed gaat, maar wel genoeg zin en energie als u samen op de bank tv kijkt of 's morgens uitslaapt? Maak gebruik van dat moment. Vibrators, glijmiddelen en andere hulpmiddelen kunnen stimuleren. Op www.geenzininseks.nl staan meer nuttige handreikingen.

Pijn bij het vrijen

Als vrouwen zin hebben in seks, wordt hun vagina vochtiger, zodat de penetratie soepel(er) verloopt. Geen of minder zin in seks betekent dus geen of minder vocht, waardoor vrijen pijnlijk kan zijn. Ook de overgang en diabetes kunnen een oorzaak zijn van dit minder vochtig worden.

Dr. Tanis Nauta : "Vrouwen met een chronische ziekte zijn nogal eens geneigd om te vrijen omdat hun partner dat graag wil. Hij gaat immers ook altijd mee naar de diabetesverpleegkun-

dige en de internist. Bedanken met seks. In veel gevallen hebben deze vrouwen zelf (aanvankelijk) niet genoeg zin, waardoor (het begin van) de vrijpartij pijnlijk kan zijn."

Pijn bij het vrijen, kan ook veroorzaakt worden door infecties. Dr. Tanis Nauta : "Glucose in de urine zorgt ervoor dat het milieu rond de urinebuis en de schede een andere zuurgraad heeft. Vrouwen met diabetes zijn daardoor gevoeliger voor bijvoorbeeld schimmelinfecties en blaasontsteking dan vrouwen die geen diabetes hebben."

TIP Bij de drogist zijn diverse glijmiddelen verkrijgbaar. Ga bij (vaginale) infecties altijd langs de huisarts en wacht niet tot het vanzelf overgaat. De infectie kan namelijk onherstelbare schade aanrichten.

Orgasme problemen

Dr. Tanis Nauta : "Bij vrouwen met diabetes kan het zijn dat de doorbloeding van het kleine bekken minder goed verloopt, al is dit ver gezocht. De kleine bloedvaatjes die zorgen voor de zwelling en gevoeligheid van de clitoris kunnen beschadigd zijn. Een orgasme is dan misschien moeilijker te realiseren en/of minder heftig."

TIP Vertel uw partner wat u fijn vindt, oefen op uzelf om te ontdekken wat (nog) wel werkt, probeer een stimulator. Vraag uw huisarts of uw even-

tuele medicijnen van invloed kunnen zijn en of er alternatieven zijn.

www.lareb.nl

Oplossingen

- ✓ Een open deur, maar blijf met elkaar praten. Om uit te spreken wat u voelt en wilt en om samen oplossingen te bedenken. Als u weet wat er aan schort, kunt u daar zelf mee aan de slag."
- ✓ Bespreek met uw arts wat in uw geval de mogelijke oorzaak en eventuele oplossing is.
- ✓ Deskundige hulp inschakelen kan altijd. Medisch seksuologen, ook wel arts-seksuologen, weten door hun basisopleiding veel van diabetes en dat is een groot voordeel ten opzichte van 'gewone' seksuologen of psychologen. Ze zijn te vinden in de grotere ziekenhuizen of via de Nederlandse Vereniging Voor Seksuologie (NVVS) www.nvvs.info.
- ✓ Wat kan u bij DVN vinden? Via www.diabetesforum.nl kunt u ervaringen en tips uitwisselen. De vrijwilligers van de Diabeteslijn (033) 463 05 66 bieden een luisterend oor. Ook heeft DVN meegewerkt aan www.seksualiteit.nl, een website voor mensen met een chronische ziekte of handicap.