

Meer weten? Vraag het ons!

Deze folder geeft algemene adviezen over diabetes en seksualiteit. Voor persoonlijke en meer praktische adviezen kunt u contact opnemen met de diabetesverpleegkundige van het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland. Kijk ook eens op onze website voor meer informatie, behandelmogelijkheden of antwoorden op veel gestelde vragen.

Het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland is onderdeel van Ketenzorg West-Friesland en werkt vanuit diverse plaatsen in de regio. U vindt ons in Hoorn, Enkhuizen, Hoogwoud, Medemblik, Wieringerwerf en Wervershoof.

www.diabeteszorgsysteem.nl

CONTACT

Diabetes Zorgsysteem West-Friesland
Maelsonstraat 7
1624 NP Hoorn
T: 0229-219401

DIABETES & SEKSUALITEIT

Tussen de 30 en 50 procent van de mensen met diabetes krijgt vroeg of laat te maken met een seksuele disfunctie. Dit wil niet zeggen dat er geen seks meer mogelijk is, maar dat het misschien moeilijker gaat. In de meeste gevallen kan begrip van uw partner, deskundig advies en hulpmiddelen of medicijnen er voor zorgen dat u wel tevreden bent over de intimiteit.

De seksuele respons

Bij seksuele interactie tussen twee personen onderscheiden we meestal drie fasen:

- Zin om te vrijen (libido);
het hormoon testosteron wordt zowel bij de man als de vrouw gezien als de brandstof voor het seksuele verlangen.
- Opwinding (stijf worden van penis of vochtig worden van vagina);
wordt lichamenlijk vooral gekenmerkt door de grote doorbloeding van de seksuele organen.
- Orgasme (klaarkomen);
licamenlijk bestaat het orgasme vooral uit ritmische samentrekkingen van de bekkenbodemspieren. Bij de man komt dit door een ejaculatie (zaadlozing), bij de vrouw door stimulering van het gebied rondom de clitoris.

Seksuele problemen

Door beschadigingen aan de vaatwanden kan er zowel bij mannen als vrouwen verminderde zin in seks of een probleem ontstaan:

Bij de man:

erectieproblemen;
schimmelinfectie aan de penis.

Zo nodig kan er medicatie worden voorgeschreven.

Bij de vrouw:

minder vochtig worden van de vagina tijdens het vrijen;
moeilijk klaarkomen;
pijn bij het vrijen.

Pijn bij het vrijen kan ontstaan door het niet vochtig genoeg zijn van de vagina of door een schimmelinfectie. Het minder vochtig worden is relatief gemakkelijk te verhelpen met een bij de drogist verkrijgbaar glijmiddel (bijvoorbeeld Lubricant of KY-jelly). Gebruik geen speeksel in verband met verhoogde kans op schimmelinfectie bij diabetes.

Maak het bespreekbaar!

Mensen vinden het vaak lastig om over seks te praten. Ook binnen de relatie. En dat leidt soms tot problemen die helemaal niet nodig zijn. Praat er gerust eens over met uw huisarts of met de diabetes-verpleegkundige van het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland.

Voor deskundig advies kunt u zich wenden tot:

Urologen Westfriesgasthuis:

dhr. F.A.G. Bloem, dhr. M.R. Leter, dhr. A. Keizer
of mevr. L.W. Schieven
Polikliniek Hoorn: 0229-257826
Polikliniek Enkhuizen: 0228-312345 (vrijdagochtend)

Seksuologen

Kijk voor een seksuoloog bij u in de buurt op de website van de Nederlandse wetenschappelijke vereniging van seksuologie (NVVS)
<https://www.nvvs.info/clienten/zoek-een-seksuoloog>