



## **LEVEN MET DIABETES: Zin in seks, maar....**

### **+ uit: MEER OVER NEUROPATHIE - Autonome neuropathie: Seksuele functies**

---

#### **ZIN IN SEKS, MAAR...**

Wanneer u klachten hebt van hoge of lage glucosewaarden zal de zin in seks wellicht niet zo groot zijn. Nu hebt u wél zin in seks, maar...het lukt niet! Dat is een schrikbeeld voor velen, met en zonder diabetes.

Seksuele verlangens horen bij het leven, en bevrediging ervan draagt bij aan uw kwaliteit van leven en zelfrespect.

Vele factoren beïnvloeden de fasen van seks: van 'zin hebben', via 'opgewonden raken' tot 'klaarkomen'. Eén daarvan is diabetes.

Seksuele stoornissen komen bij mensen met diabetes vaker voor dan bij mensen zonder diabetes, vooral als de diabetes lang bestaat. Of de diabetes goed is ingesteld of niet blijkt dan niet uit te maken.

Om welke stoornissen gaat het, en waarom?

Bij de meeste mannen gaat het om erectieproblemen, ofwel impotentie. Dat kàn te maken hebben met vaat- en zenuw schade. Maar aan het enorme aanbod van erectiepillen in de krant of op internet kun je wel zien dat impotentie niet alleen bij diabetes voorkomt, en dat de verklaring ook elders moet worden gezocht. Bijvoorbeeld in angst om te falen, wat bij diabetes mede kan worden veroorzaakt door angst voor juist deze complicatie: een vicieuze cirkel!

Bij vrouwen gaat het vooral om "geen zin hebben in vrijen". Dat blijkt nogal eens samen te hangen met een depressie. Een vaginale schimmelinfectie kan pijn bij het vrijen veroorzaken en de zin verder doen afnemen. Een gestoorde opwinding door zenuw schade komt bij vrouwen minder vaak voor. Het uit zich door niet vochtig worden van de vagina.

Orgasme-stoornissen ("niet klaarkomen") lijken bij diabetes niet vaker voor te komen dan gewoonlijk.

Naast diabetes kunnen ook andere factoren uw seksleven negatief beïnvloeden: roken, alcohol, relatieproblemen, slechte ervaringen, onvrede met het eigen lichaam, afname van geslachtshormonen bij het ouder worden of bijwerkingen van medicijnen.

Lang niet iedereen bij wie seksuele functies gestoord zijn heeft er ook werkelijk last van. Als dat bij u of uw partner wél het geval is, schaam u dan niet en praat erover: met uw partner en met uw zorgverlener.

Bij impotentie zijn erectiepillen vaak effectief, maar overleg met uw huisarts of gebruik voor u veilig is. Er zijn ook andere hulpmiddelen, waarover uw huisarts of een uroloog u kan adviseren.

Mannen én vrouwen kunnen baat hebben bij hulp van een seksuoloog of psycholoog.

#### **UIT AUTONOME NEUROPATHIE: SEKSUELE FUNCTIES**

Het is bij diabetes vooral de combinatie van zenuw schade én vaatschade die leidt tot een verstoorde seksuele opwinding, en tot een erectiestoornis (ofwel impotentie) bij de man. Ook faalangst kan een rol spelen: "ik heb diabetes, dus het lukt vast niet!". Soms is verkleving van de voorhuid als gevolg van schimmel-infecties de oorzaak.

50-60% van de mannen met diabetes heeft baat bij een erectiepil. De kans op effect is groter als de relatie met uw partner niets te wensen over laat, en als u in staat bent andere versturende factoren zoveel mogelijk uit te schakelen.

Het gebruik van erectiepillen in combinatie met een vaatverwijzend middel voor hartklachten kan gevaarlijk zijn, vraag dus uw huisarts om advies en een recept. Hoewel sommige bloeddruktabletten de kans op impotentie zouden verhogen helpt staken ervan zelden.

Als een erectiepil geen effect heeft zijn er andere hulpmiddelen, zoals een ring, een vacuümpomp of toediening van een vaatverwijzend middel in de penis. Soms biedt een penisprothese uitkomst.

Bij vrouwen met diabetes blijken seksuele problemen vooral samen te hangen met "geen zin hebben", en dat weer met depressiviteit. In een latere fase kan zenuw schade ook bij vrouwen leiden tot onvoldoende seksuele opwinding. Een glijmiddel kan de klachten van het niet vochtig worden van de schede opheffen.