Diabetes Mellitus en seksualiteit

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Er zijn verschillende complicaties van diabetes die op lange termijn kunnen optreden. De meest voorkomende seksuele problemen die op termijn bij diabetespatiënten kunnen voorkomen, worden in deze folder besproken.

Vrouwen met diabetes



Seksuele problemen kunnen bij vrouwen met diabetes vaker een rol spelen.

1. **Blaasontsteking** kan vaker voorkomen en pijn geven, waardoor seks niet fijn kan zijn.
2. **Vaginale schimmelinfecties** komen vaker voor en kunnen veel pijn en ongemak veroorzaken.
3. Ook een (te) **droge vagina** speelt vaker een rol bij vrouwen met diabetes, waardoor seksuele problemen kunnen ontstaan.
4. **Lage bloedsuikers** of hypo's komen ook vaker voor (want vrijen is feitelijk te vergelijken met sporten of een andere vorm van lichaamsbeweging).

U kunt lage bloedglucosewaarden voorkomen door

- zo mogelijk vóórdat u gemeenschap heeft, uw bloedglucose te testen om te controleren of die binnen de normale grenzen ligt.
- vóór of direct ná het vrijen koolhydraten te eten, net als bij sporten of andere lichaamsbeweging.
- voordat u gaat slapen koolhydraten te eten, zoals een boterham of crackers met jam.

Anticonceptie

Vrouwen met diabetes kunnen dezelfde anticonceptie-middelen gebruiken als vrouwen zonder diabetes.

De anticonceptiepil, het spiraaltje en het condoom zijn methodes om de kans op zwangerschap te verkleinen. De anticonceptiepil kan echter, afhankelijk van het type pil dat u slikt, uw insulinebehoefte vergroten. Als u van pil verandert, bespreek dit dan met uw arts of diabetesverpleegkundige.

Zwangerschapswens bij diabetes mellitus

Bespreek met uw zorgverlener wanneer u een zwangerschapswens heeft. Neem zo snel mogelijk contact op met uw zorgverlener als u ontdekt dat u al zwanger bent.

Vruchtbaarheid

Diabetes heeft zelden een schadelijk effect op de vruchtbaarheid van een vrouw. Er is echter wel een verband tussen diabetes en het polycysteus ovariumsyndroom (PCOS), een aandoening die invloed heeft op de frequentie van ovuleren. Dit kan het zwanger worden bemoeilijken. PCOS is te behandelen met natuurlijke progesterontherapie of orale anticonceptie.

Mannen met diabetes



Het is bekend dat mannen met diabetes een verhoogde kans hebben op erectieproblemen. Ongeveer de helft van de mannen met diabetes krijgt hier in de loop van de tijd mee te maken.

Overigens komen erectiestoornissen regelmatig voor bij mannen boven de vijftig jaar. Dat de erectie bij mannen met diabetes vaker problemen geeft, heeft vooral te maken met een verslechterde doorbloeding van de kleine bloedvaten.

Daarnaast kunnen aantasting van de zenuwen (neuropathie) en wisselende bloedglucosewaarden een rol spelen.
Behandeling van erectieproblemen kan bijvoorbeeld met behulp van bloedvat verwijdende injecties of een 'erectiepil'.

Praten over de seksuele problemen



Veel vrouwen en mannen vinden het moeilijk om te praten over hun eigen seksuele behoeften en beleving, zeker als er op dat gebied problemen zijn. Misschien heeft u er nog nooit met iemand over gesproken, zelfs niet met uw eigen partner.
Of misschien merkte u, toen u dat probeerde, dat het gesprek moeizaam verliep.

Toch is praten over uw problemen een eerste noodzakelijke stap voor het vinden van een oplossing. Bespreek dit daarom (opnieuw) met uw partner, behandelend arts of met de diabetesverpleegkundige.

De arts of diabetesverpleegkundige kan u eventueel verwijzen naar een seksuoloog. Een seksuoloog is gespecialiseerd in hulp bij seksuele problemen. In het IJsselland Ziekenhuis is een seksuoloog werkzaam. ***Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar of de kosten van een eventuele behandeling door een seksuoloog worden vergoed.***

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland**
Persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) Website/app (gratis) waarop u al uw gezondheidsgegevens kunt bundelen en raadplegen **PGO**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**