

# Word lid



DVN strijdt voor goede zorg en een beter leven van mensen met diabetes. Een DVN-lidmaatschap biedt veel voordeel, waaronder: het maandblad Diabc, gratis Diabetes Zorgwijzer, korting op (zorg)verzekeringen, deskundige hulp van de Diabeteslijn en nog veel meer.

Kijk voor alle voordelen op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl).  
Klik op 'Word lid', of bel naar 033 - 463 05 66.



**Postadres**  
Postbus 470  
3830 AM Leusden

**Bezoekadres**  
Fokkerstraat 17  
3833 LD Leusden

**Telefoon**  
033 - 463 05 66  
[info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl)

## Meer weten?

Neem voor vragen over diabetes contact op met de Diabeteslijn: 033 - 463 05 66, [info@dvn.nl](mailto:info@dvn.nl) (24 uur per dag, 7 dagen in de week, 's nachts alleen bij nood).  
Wilt u ervaringen delen over uw diabetes? Dan kunt u terecht op het Diabetesforum: [www.diabetesforum.nl](http://www.diabetesforum.nl)  
Via DVN kunt u in contact komen met andere mensen met diabetes. DVN organiseert diverse activiteiten, ook in uw buurt! Kijk voor het overzicht op [www.dvn.nl](http://www.dvn.nl) of bel met de klantenservice: 033 - 463 05 66.

# Seksualiteit

## Leven met diabetes



[www.dvn.nl](http://www.dvn.nl)

 **Diabetesvereniging  
Nederland**

Dagelijkse zorg voor jou, de beste zorg voor iedereen

**Mensen met diabetes kunnen net zo van seks genieten als ieder ander. Soms kan de diabetes echter klachten geven die van invloed zijn op uw seksuele leven. Maar geef uw diabetes niet op voorhand de schuld. Iedere intieme relatie kent zijn seksuele ups en downs, zowel bij mensen zonder als met diabetes. Als u seksuele problemen heeft, is het vooral belangrijk om hier open over te praten. Ook al kan dat moeilijk zijn.**

### Instelling

Seksualiteit is bedoeld als iets moois waar iedereen van kan genieten. Het is ook een onderwerp waar weinig open over wordt gepraat. Vooral als er problemen zijn. Seks gaat misschien niet altijd zoals u zou willen, maar dat geldt ook voor mensen zonder diabetes. Dat kan allerlei oorzaken hebben: spanningen, ruzie, ziekte, zorgen of fysieke problemen. Soms kan diabetes een rol spelen. Bijvoorbeeld door de lichamelijke complicaties van diabetes of doordat u niet goed bent ingesteld. Als u (lange tijd) niet goed bent ingesteld, kunt u minder zin hebben om te vrijen.

### Onzekerheid

Mensen met diabetes kunnen schroom hebben om te vrijen, omdat ze onzeker zijn over hun lichaam. U vindt uw spuitplekken lelijk, u vindt de insulinepomp vervelend, u bent bang voor een hypo. Of u denkt dat uw partner u onaantrekkelijk vindt. Het is belangrijk uw diabetes te accepteren als iets dat

bij u hoort. En bedenk dat iedereen wel wat op zichzelf heeft aan te merken.

### Hypo's

Door de lichamelijke inspanning van het vrijen verbruikt u meer energie en heeft het lichaam dus meer glucose nodig. Hierdoor kan de bloedglucose dalen en kunt u een hypo krijgen. U kunt dit voorkomen door vooraf iets te eten. Wilt u 'spontaan' kunnen vrijen, zorg dan voor bijvoorbeeld een mars of druivensuiker binnen handbereik.

### Problemen bij het vrijen

Alle mannen kunnen last krijgen van erectieproblemen, maar bij mannen met diabetes komt dit vaker voor. Vooral als ze al langer diabetes hebben. Er kunnen meerdere oorzaken zijn. Het kan komen door een slechte instelling, spanning of prestatiedrang. Of door complicaties van diabetes zoals problemen met de kleine bloedvaten en de zenuwen. Een oplossing is zeker niet makkelijk. U kunt denken aan bloedvatverwijdende injecties of een erectiepil, maar bovenal: maak het bespreekbaar. Bij vrouwen kan het voorkomen dat de vagina niet vochtig (genoeg) wordt bij het vrijen. Dat kan iedere vrouw gebeuren. U kunt een glijmiddel gebruiken als u dit probleem ervaart. Vaak lost een goede regulering van de diabetes dit probleem snel op.

Als uw bloedglucose lang te hoog is, bevat uw urine (veel) glucose. Bacteriën en schimmels voelen zich

prima thuis in die zoete omgeving. De schimmel candida albicans kan u dan een infectie aan penis of vagina bezorgen. Dit kan problemen geven met vrijen. Een goede diabetesinstelling helpt direct en er zijn medicijnen bij de huisarts te verkrijgen.

### Intimiteit

Vaak wordt de nadruk bij seksualiteit gelegd op het puur seksuele. Seks bestaat echter uit veel meer dan alleen het komen tot een orgasme. Er zijn vele vormen van intimiteit, tederheid en verlangen waarbij prestatie niet voorop staat. En waar uw diabetes helemaal niets mee te maken heeft. Dat uitgangspunt kan veel problemen met seksualiteit voorkomen.

### Praten

Spanningen in een relatie en een onbevredigend seksleven kunnen leiden tot een slechte instelling van uw diabetes. En dat kan weer invloed hebben op uw seksleven en op hoe u zich in het algemeen voelt. Seksualiteit en diabetes hebben dus wel met elkaar te maken. Zijn er problemen, durf er dan over te praten. U bent echt niet de enige, al denkt u misschien van wel. Artsen en diabetesverpleegkundigen weten dat seksuele problemen kunnen voorkomen bij mensen met diabetes en willen u daarbij zeker helpen.