

5 tips over diabetes & seks

Zeventig procent van alle mensen met diabetes, ongeacht het type, krijgt er vroeg of laat mee te maken: **seksuele problemen**. Dr. Cobi Reisman, uroloog-seksuoloog, vertelt ons welke problemen dat zijn en geeft tips om hier iets aan te doen.

TEKST STEFANIE RONDAGS

1. Weet dat het vaak voorkomt

“Bij mannen hebben we het dan bijvoorbeeld over erectieproblemen, moeite met het bereiken van een orgasme, of zogenaamde ‘retrograde ejaculatie’, waarbij het sperma richting blaas gaat. Bij vrouwen gaat het om vaginale droogte of vaginale infecties, pijn bij het vrijen en moeite met klaarkomen. Bij beide seksen komt minder zin in vrijen vaak voor. Deze afname in zin kan diverse redenen hebben, gerelateerd aan de diabetes. Zoals depressieve klachten, moeheid, angst voor hypo’s, hulpmiddelen die in de weg zitten, schaamte over complicaties of zichtbare technologie, zoals een pomp of sensor.”

2. Kaart het probleem aan

“Wacht niet te lang met het aankaarten van deze problemen. Vaak raakt op termijn het zelfbeeld aangetast, van beide partners, als het om seksuele dysfunctie gaat. Men kan het vrijen gaan vermijden, waardoor er ook weer relatieproblemen kunnen ontstaan.”

3. Vraag je (huis)arts om advies

“Soms zijn er medische oplossingen mogelijk, zoals pillen voor erecties, hormonen voor het verhogen van de zin en oefeningen voor het bevorderen van orgasmes.”

4. Bespreek het met je diabetesverpleegkundige

“Het merendeel van de seksuele problemen, zo’n 70 procent, blijkt op te lossen met educatie en praten. Dan heb ik het over praktische tips, zoals vrijen als de energie hoog is, dextro-tabletten klaarleggen op het nachtkastje, en de insulineafgifte van de pomp tijdelijk stoppen om hypo’s te voorkomen.”

5. Durf open en eerlijk te zijn

“Het doel is een bevredigend seksleven, voor beide partners. Wat dat precies inhoudt, is voor iedereen anders. Het seksuele probleem hoeft niet (helemaal) weg te gaan; je kunt bijvoorbeeld ook bevredigend leren vrijen zonder penetratie. Het gaat erom dat je samen bespreekt wat je wel en niet prettig vindt en dat eventuele zorgen weggenomen worden. Eventueel met hulp van een seksuoloog.”

Voor veel mensen is seks een taboeonderwerp. Gelukkig is het onderwerp ‘seks’ inmiddels een vast onderdeel van de te bespreken onderwerpen bij de jaarconferentie. Kijk voor meer tips op dvn.nl en zoek op ‘seks’.



BIO

Cobi Reisman is seksuoloog bij NVVS, Medisch directeur van Flare-Health en Hoofddocent Seksuologie bij RINO-Amsterdam.