



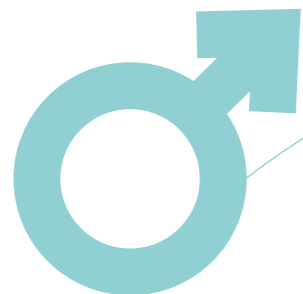
# SEX OG DIABETES

## Når kroppen ikke vil som lysten

### TAL MED EN SEXOLOG

Du kan ringe til Diabetesforeningens sexolog og få rådgivning:  
Tlf. **63 12 14 16** mandag, tirsdag, torsdag kl. 9-15 og onsdag kl. 12-18.  
Eller skriv til:  
[diabetes.dk/diabetesraadgiverne](http://diabetes.dk/diabetesraadgiverne)

## Mand



### FYSISK

#### Mænd med diabetes kan opleve

- Rejsningsproblemer
- Impotens
- Nedsat eller manglende evne til at få udløsning.

#### Årsag

- Dårlig diabetesregulering
- Overvægt
- Medicin
- Mangel på motion
- Stress
- Rygning og alkohol.

### PSYKISK

#### Mænd kan opleve

- Præstationsangst ved manglende sexuel formåen, f.eks. på grund af impotens.

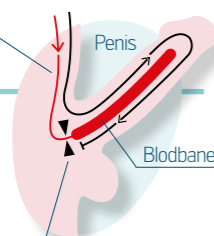
#### Årsag

- Stress, herunder diabetesstress
- Manglende overskud pga. træthed som følge af højt blodsukker
- Konflikter i parforholdet pga. præstationsangst
- Skyldfølelse
- Skamfølelse.

### REJSNING

Ved seksuel påvirkning sender hjernen signaler via nervebanerne til blodkarrene, der løber til og fra penis. Det medfører øget tilstrømning af blod til penis. Samtidig sker en afklemning, så blodtilstrømningen væk fra penis mindskes, blodfylden øges og normal rejsning opstår. Rejsning kræver altså, at blodårer og nervebaner fungerer, som de skal.

På signal fra hjernen via nervebanerne strømmer blodet til penis, og den svulmer op.

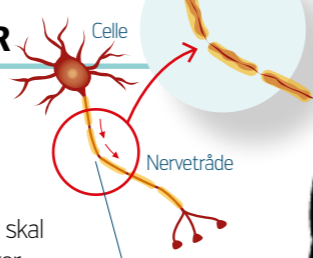


Nerveimpulser aktiverer en "klemme", som forhindrer blodet i at løbe tilbage igen, og sikrer på denne måde rejsningen. Dette kræver velfungerende nervebaner og blodårer, for at impulsen fra hjernen er optimal.

### FORHINDRINGER

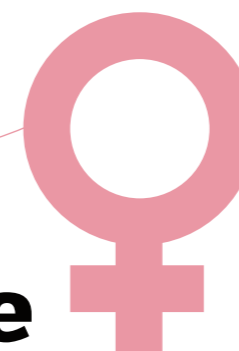
Højt blodsukker kan føre til skader i nerver (neuropati) og blodkar og medføre åreforkalkning. Når blodet under samleje skal løbe til kønsorganerne, sker det via et signal fra hjernen. Ved neuropati er signalet dårligt og kan svække nerveforsyning til kønsorganerne. Åreforkalkning kan bevirke, at blodet får sværere ved at komme ud i kønsorganerne også ved seksuel ophidselse.

Beskadigede nervebaner ved neuropati forringer impulsen fra hjernen, der giver signal ud til resten af kroppen.



Normalt fungerende nervebane uden brud på forbindelsen.

## Kvinde



### FYSISK

#### Kvinder med diabetes kan opleve

- Nedsat sexlyst
- Tørhed i skeden, trods lyst til sex
- Smerter ved samleje
- Nedsat følesans
- Nedsat opnåelse af orgasme
- Hyppe svampeinfektioner.

#### Årsag

- Diabetes øger risiko for at få infektioner. Mange kvinder med diabetes oplever hyppige svampeinfektioner og tørhed i skeden og deraf smerter ved samleje og nedsat evne til at få orgasme.
- Kvinder kan opleve kløe og smerter ved samleje som følge af svampeinfektion.

### PSYKISK

#### Kvinder kan opleve

- Manglende overskud og træthed.

#### Årsag

- Højt blodsukker
- Stress, herunder diabetesstress.

Det manglende overskud kan smitte af på andre dele af ens liv og indirekte være årsag til konflikter og udfordringer, for eksempel i parforholdet.

## Begge

### DIABETESSTRESS

Diabetes kan give følelsesmæssig stress, f.eks. ved:

- Voldsom bekymring over følgesygdomme og livsførelse
- Oplevelsen af, at diabetes styrer dit liv og tager din energi.

## 10 gode råd til et bedre sexliv

- Hav så god blodsukkerregulering som muligt
- Stop med at ryge
- Nedsæt alkoholforbruget
- Tab dig, hvis du er overvægtig
- Dyrk motion
- Træn din bækkenbund – det gælder både mænd og kvinder
- Tal med din partner om problemerne
- Modtag og giv kærtegn uden sex
- Prøv noget nyt
- Husk at kysse og grine sammen.

Kilde: diabetes.dk

### SEXHJÆLPEMIDLER

Hjælpemidler kan være en hjælp til at holde fast i sexlivet. Medicinsk hjælp mod impotens kan din læge ordinere. Hjælpemidler kan du købe i Diabetesforeningens netbutik.

➔ [netbutik.diabetes.dk](http://netbutik.diabetes.dk)



Massageapparat Penisring Manuel penispumpe Glidecreme