

Diabetes och ditt sexliv

Många människor som har diabetes vet inte om att det kan påverka både lusten och den sexuella förmågan negativt. Men för de flesta finns det hjälp att få.

Vanlig orsak till sexuella problem

Om du har diabetes och upplever sexuella problem är du inte ensam. Många kvinnor och män med diabetes mår dåligt över att samlivet inte fungerar så bra. De flesta har dock ingen aning om att det kan bero på sjukdomen. Och med tiden är det lätt att hamna i en negativ spiral där ökad oro och ångest leder till ett allt sämre sexliv och förhållande. Men orsakerna är ofta fysiska och går att behandla.

Flera riskfaktorer

Många faktorer som kan påverka sexlivet är också kopplade till diabetes. Till exempel högt blodsocker, högt blodtryck, nerv- och kärlskador samt hjärt- och kärlsjukdomar.

Högt blodsocker minskar lusten hos både män och kvinnor. Hos kvinnor kan det leda till att slidan blir torr och att risken för infektioner och svamp ökar. Många år av diabetes och dålig blodsockerkontroll ger skador på nerver och blodkärl som påverkar blodflödet och känslan i våra könsorgan.

Även mediciner kan påverka den sexuella förmågan negativt. Biverkningar kan minska lusten och i vissa fall även förmågan att få erektion hos män. Det är framför allt vissa mediciner mot högt blodtryck, kärlkramp och depression som kan behöva bytas ut.

Så påverkas män

Erektionsproblem, så kallad erektil dysfunktion, är dubbelt så vanligt och inträffar betydligt tidigare hos män med diabetes än hos andra. Över 70 procent av alla överviktiga män med typ 2-diabetes drabbas. Bland män med typ 1-diabetes är besvären inte lika vanliga.

De mest uppenbara tecknen på erektil dysfunktion är att du har svårt att få erektion. Eller att behålla erektionen tillräckligt länge för att genomföra ett samlag. Andra problem kan vara för tidig, fördröjd eller utebliven utlösning. Du kan också ha svårt att känna lust och upplever kanske sexuell stimulans mindre intensivt än tidigare.

Idag finns det mediciner som kan hjälpa dig. Män som har erektil dysfunktion behandlas i första hand med potenshöjande tabletter. Om tabletter inte ger tillräcklig effekt kan injektioner eller salvor vara ett alternativ. Om du har problem med att erektionen avtar för snabbt finns det hjälpmedel som klämringar och vakuumpumpar att ta till.

En god blodsockerkontroll kan förebygga erektil dysfunktion, och ett blodsocker i balans hjälper också till att minska problemen för dig som har dem. Även fysisk aktivitet kan förbättra erektionen för dig som man, liksom att sluta röka och att hålla en måttlig alkoholkonsumtion.

Så påverkas kvinnor

Kvinnor med diabetes kan också få sexuella problem. Framför allt rör det sig om bristande lust, torr slida och nedsatt förmåga att få orgasm. Även här är problemen vanligast bland överviktiga personer. Högt blodtryck ökar risken för skador på nerver och blodkärl. I många fall är problemen också kopplade till depression.

De flesta kvinnor som har sexuella problem på grund av sin diabetes kan få hjälp att känna lust och njuta av samlag och orgasm igen. I många fall räcker det att använda fuktighetskräm och glidmedel. Vibratorer och andra hjälpmedel för sexuell stimulans kan vara också vara till stor hjälp, särskilt vid nervskador. Många av dessa produkter hittar du på närmaste apotek.

Även för dig som kvinna kan en god blodsockerkontroll förebygga sexuella problem, och ett blodsocker i balans hjälper också till att minska problemen för dig som har dem. Fysisk aktivitet kan öka din sexuella lust, liksom att sluta röka och att hålla en måttlig alkoholkonsumtion.

Tveka inte att kontakta vården

Alla kan drabbas av sexuella problem till och från. Men om dina besvär är långvariga är det viktigt att du bokar tid hos en läkare eller diabetessjuksköterska för rådgivning. I stort sett alla män och kvinnor med diabetes kan få hjälp till ett bättre sexliv.

UPPDATERAD: FEB 2015