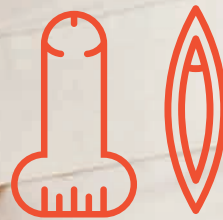


Hjälp

till



Sviktande sexlust, svårigheter
att få stånd och torra slemhinnor.

Det är problem som
många med diabetes upplever
– som få vill tala om.

**Men våga lyfta på locket
– det finns hjälp att få!**

text Pía Hellsing och Fredrik Hed **bilder** Shutterstock och André De Loisted

sex



D

et finns definitivt hopp för diabetespatienter med sexuella bekymmer och det finns ingen anledning att ge upp i första taget.



- Vi har en hel arsenal med läkemedel och hjälpmedel som kan förändra bilden, säger diabetesöverläkare Mona Landin-Olsson, som är verksam vid endokrinkliniken på Skånes Universitetssjukhus i Lund.

I ÖVER 30 år har hon forskat kring diabetes och hon träffar dagligen patienter med sjukdomen. Hennes långa erfarenhet vittnar om att många människor med diabetes lider av bristande sexlust eller förmåga att över huvud taget kunna genomföra ett samlag. Ju äldre patient och ju längre sjukdomshistoria, desto vanligare med sexuella problem.

Det finns siffror på att över 70 procent av alla överviktiga män med typ 2-diabetes har erektionsproblem, att detta är dubbelt så vanligt bland män med diabetes överlag och att problemen uppstår 10-15 år tidigare jämfört med andra. Bland kvinnorna finns det obekräftade siffror på att torr slida är dubbelt så vanligt, att de har större svårigheter att få orgasm och att deras sexuella lust sviktar i högre grad.

- Hos mig är det lika vanligt att kvinnor har sexuella problem, men forskningen har fokuserat på männen. Kvinnorna kan ju genomföra ett samlag trots torra slemhinnor och bristande lust. Men utan människans erektion blir det svårt, säger Mona Landin-Olsson.

DE SEXUELLA PROBLEMEN för patienter med diabetes beror främst på höga blodsockernivåer, som på sikt skadar nerver och kärl. Nervskadorna gör att signalsubstanserna inte når ut till

könsorganen, vilket leder till att kärnen reagerar sämre. När blodkärlen skadas påverkas också blodflödet, som inte blir lika effektivt.

- För männen kan det här leda till den allra vanligaste komplikationen, så kallad "erektil dysfunktion" med svårigheter att få stånd. Men det är också vanligt att patienter med diabetes har svårare att känna stimulans och lust, säger Mona Landin-Olsson.

Här skiljer sig dock typ 1-diabetes från typ 2. Mona Landin-Olsson menar att yngre män med typ 1-diabetes ofta har viljan och lusten till sex, men att deras inre skador gör att de inte kan. Äldre, överviktiga män med typ 2-diabetes har ofta varken förmågan eller lusten, vilket orsakas av sjunkande testosteronnivåer som är en följd av fetman.

- Jag vet inte vad som är värst, men det finns hjälpmedel till båda grupperna, säger Mona Landin-Olsson och nämner prestationshöjande läkemedel (till exempel Viagra) som det första behandlingsalternativet.

I steg två brukar läkarna föreslå injektioner som tas i anslutning till samlag och som ett tredje alternativ kan en vakuumpump användas. Den aktiveras av patienten själv och "blåser upp" penis vid behov.

FÖR KVINNOR FINNS inte lika många hjälpmedel att ta till. Deras sexuella besvär består främst av bristande lust och torrhet i slidan. Det här är vanliga klimakterieproblem och kan enligt Mona Landin-Olsson inte direkt kopplas till diabetes-sjukdomen. Däremot ökar ett förhöjt blodsocker risken för svampinfektioner med besvärande klåda. Det behandlas med vagitorier. Mot torrhet är östrogen i kombination med glidmedel den vanligaste behandlingen.

- Det är uppenbart att diabetes-sjukdomen

Så kan du påverka din lust och sexuella förmåga:

- **Ät hälsosamt.**
- **Motionera** - det ökar blodcirkulationen.
- **Håll koll på blodsockret** - för att förebygga erektil dysfunktion.
- **Undvik fetma, rökning och alkohol** - det minskar potensen.
- **Se över din mediciner** - vissa läkemedel hämmar både lusten och förmågan till sex.



Hjälpmiddel för kvinnor:

- **Östrogen** - tablett, plåster eller lokal kräm.
- **Glidmedel eller fuktighetskräm.**
- **Svampdödande vagitorier** - vid svampinfektion.



Hjälpmiddel för män:

- **Prestationshöjande mediciner** - har oftast god effekt vid diabetes.
- **Injektion** - vidgar kärnen i penis.
- **Klämring** - sätts runt penis för att bibehålla ståndet.
- **Vakuumpump** - inopererad eller extern som används till att "blåsa upp" penis.

Psykisk ohälsa är vanligare hos personer med en kronisk sjukdom som diabetes. Det kan påverka sexlivet.



”Sexlivet påverkas av nedstämdhet, som kan vara ett stort hinder och bekymmer och leda till en ond cirkel. Är man inte lycklig har man inte sexlust.”

förändrar även kvinnors sexliv men man talar mindre om det och vet inte heller vad problemen beror på, säger Mona Landin-Olsson.

Hon poängterar att det är viktigt för alla med diabetes att se över sitt hälsotillstånd genom att äta en balanserad kost, motionera samt undvika rökning och alkohol. En kropp som tas om hand på bästa sätt får helt enkelt mindre skador och bättre förutsättningar till ett fungerande sexliv.

EN ANNAN DIMENSION är att psykisk ohälsa och depressioner är långt vanligare hos personer med en kronisk sjukdom som diabetes.

– Sexlivet påverkas i allra högsta grad av nedstämdhet, som kan vara ett stort hinder och bekymmer och leda till en ond cirkel. Är man

inte lycklig har man inte sexlust, säger Mona Landin-Olsson.

Här har vården ett stort behov att fylla, enligt Mona Landin-Olsson, som tycker att det borde finnas beteendevetare och psykologer till hands för dessa frågor i varje diabetesteam.

– Vänd dig dit med dina problem, och våga tala med din partner. I dag hjälper vi många fler än för tio år sedan. Det finns alltid en väg fram, säger Mona Landin-Olsson hoppfullt.

text Pia Hellsing

» LÄS VIDARE!
Jimmy Norgren har bestämt sig för att vara öppen med erektionsproblemen. Nästa sida.

I fokus: Sex

Att vara ärlig är enda vägen till att kunna ha en nära relation med ett sexliv som fungerar.



”Från och med nu ska jag vara ärlig med problemen”

När Jimmy fick sin typ 1-diagnos kom erektionsproblemen som ett brev på posten. Sedan dess smusslar han med potenshöjande mediciner och skäms över att inte kunna ”få upp den”. Men efter flera kraschade förhållanden har han nu bestämt sig för att spela med öppna kort.

– Att inte kunna ha sex helt spontant väcker både frustration och sorg och komplicerar det hela. Närhet och beröring är en stor och viktig del av livet och sex kan vara helt underbart när det fungerar, men tyvärr är det inte så för mig, säger 47-åriga Jimmy Norgren.

Ganska direkt efter sjukdomsbeskedet för 17 år sedan märkte Jimmy att sexlusten började svikta och han fick problem med att få och behålla sin erektion när det var dags för samlag.

– Jag var extremt stressad över hur mitt liv med diabetes skulle bli. Oron för alla följsjukdomar var stor och där ingår ju potensproblemen, berättar Jimmy, som tror att det var den psykiska pressen som påverkade relationen till frun och deras sexliv negativt.

Det allt mer ansträngda äktenskapet ledde till skilsmässa och orsakerna var enligt Jimmy flera, men det svälare sexlivet var definitivt en av dem.

NU BÖRJADE DEN stora utmaningen att som vuxen, men relativt ung, man med potensproblem söka en ny partner. När är det läge att berätta att man har svårt att få stånd? Skrämmar man bort en potentiell livspartner då? Vad händer när någon

upptäcker att penis inte blir hård?

– Jag har blivit expert på att tillfredsställa mina partners utan att penetrera och samtidigt är jag ständigt orolig för att det ska märkas att jag inte kan få stånd spontant, berättar Jimmy, som alltid smusslat och varit hemlig med sina potenshöjande mediciner.

Till en början var Viagra effektivt, men i dag har Jimmy varit tvungen att gå över till injektioner som tas i anslutning till samlaget. Det fungerar hyfsat.

MEN NU HAR ett drygt tre år långt, härligt kärleksförhållande just tagit slut. Orsaken är att Jimmy helt enkelt inte vågat berätta om sina problem. När det var dags för samlag var han tvungen att ”gå på toaletten” för att snabbt injicera i smyg.

– När min flickvän föreslog att vi skulle flytta ihop sa jag nej trots att jag ville. Sanningen är att jag helt enkelt inte skulle kunna fortsätta ljuga för henne om sprutorna och mina potensproblem om vi bodde ihop, berättar Jimmy.

I DAG ÅNGRAR han att han inte var öppen redan från början i relationen. Jimmy är också arg på att han inte fått psykologiskt stöd annat än utskrivna antidepressiva läkemedel, som i sig kan hämma sexlusten.

– Men jag har bestämt mig för att jag ska vara ärlig i nästa relation och stå för vem jag är och vad jag har för problem. Det är enda vägen fram till att kunna ha en nära relation med ett sexliv som fungerar, säger Jimmy hoppfullt.

text Pia Hellsing

JIMMYS RÅD

... till andra med sexuella problem:

- ❖ **Var öppen** – våga berätta och prata med din partner.
- ❖ **Sök och kräv hjälp inom diabetesteamet** – både medicinsk och psykologisk.
- ❖ **Tänk på att du inte är ensam** – många har samma problem.

... till omgivningen:

- ❖ **Ha förståelse** för hur vi med diabetes behöver leva våra liv och ta det på allvar.



LÄS VIDARE!

Birgitta Hulter om vikten av kommunikation och samarbete med din partner. Nästa sida.

Sexualiteten sitter i samspelet

Sexualiteten sitter inte bara i underlivet och inte heller bara i hjärnan utan är ett samspel. På samma sätt påverkas inte bara den som har diabetes utan även partnern.



– DET ÄR DÄRFÖR det är så viktigt att prata om sexualitet vid diabetes, säger sexologen Birgitta Hulter.

Hon är specialist inom klinisk sexologi och hjälper människor med allehanda problem i samliv och sexualitet. Hon föreläser också för och utbildar personal i diabetesteam om sexualitet.

– Människor är mer än sina kroppar, det är viktigt att komma ihåg det.

Därför handlar sexualitet inte bara om stånd och en fuktig slida, utan lika mycket om vad som händer i hjärnan. Om en person har diabetes, vilket påverkar nerver och blodkärl och kan ge ångest och obehag, påverkas också den andra personen i relationen.

– En annan viktig aspekt är identiteten, dina tankar om vem du är och vem du vill vara.

En man ska exempelvis vara potent och ge njutning åt sin partner. Sådana krav inverkar också på relationen, säger Birgitta Hulter.

DEN TREDJE ASPEKTEN handlar om hur man i relationen kommunicerar och samarbetar med varandra.

– Om man inte pratar blir det ett privat bekymmer som man blir olycklig över. Även om det är jobbigt så är det bästa sättet att lösa problemet att prata om det.

En förklaring till att många tycker att det är jobbigt att prata om sin sexualitet tror Birgitta Hulter hänger ihop med dels att det handlar

Birgitta Hulter tips

En bra början är att se sexuell aktivitet som motion. Det går inte att ha sex med lågt blodsocker, så ät ett mellanmål tillsammans innan ni har sex.

”Om man inte pratar blir det ett privat bekymmer som man blir olycklig över.”

om vårt innersta, dels att sexualitet i dag är så prestationsinriktat.

– Vi var också tidigt ute med sexualupplysning i Sverige. Eftersom vi har det i skolan är den allmänna uppfattningen att alla kan detta, men så är det ju inte. Det finns ungdomsmottagningar som hjälper dem upp till 23 år, men vart vänder man sig sen? Efter det är det heltyst i vården kring sexualitet.

Birgitta Hulters erfarenhet är att få bara personerna som är påverkade prata om det och avlasta sig kommer de över i en annan stämning där de blir mer bekväma i sina känslor.

Och personalen som arbetar i diabetesteamen måste få relevant vidareutbildning för att själva vara trygga och bekväma.

– En bra start för vården är att ställa frågor, lyssna och hjälpa till att hantera svaren.

Vart kan man vända sig för att få hjälp?

– Du ska vända dig till ditt diabetesteam och efterfråga den hjälp du behöver. Då kanske personalen börjar efterlysa vidareutbildning inom sexualitet.

text Fredrik Hed



LÄR DIG MER!

▶ På RFSU:s webbplats finns mycket mer information och artiklar, tidigare ställda frågor att läsa samt möjlighet att ställa egna: www.rfsu.se/Sex-relationer/

▶ Via Svensk Förening för Sexologi kan du hitta rådgivning och hjälp i hela landet: <http://bit.ly/1UygCg7>