

Bem-estar

Capítulo 3

Um relacionamento saudável

Você vai aprender mais sobre:

O que significa um relacionamento saudável

- a. O que é um relacionamento saudável?
- b. A intimidade sexual e como o diabetes pode afetá-la

Um relacionamento saudável

O que é um relacionamento saudável?

Relacionamentos saudáveis são parte importante de uma boa saúde. Os relacionamentos funcionam como apoios sociais. É importante conversar com outras pessoas para pedir apoio. Os apoios sociais podem incluir:

- Família
- Amigos
- Colegas
- A sua comunidade
- O seu lugar de prática espiritual
- A sua equipe de saúde

O que você sente e como se comunica são partes importantes de um bom relacionamento. Veja abaixo algumas práticas importantes para construir relacionamentos saudáveis:

- Fale sobre seus sentimentos de forma aberta e franca.
- Considere-se uma pessoa com sentimentos importantes.
- Não presuma que os outros sabem como você se sente ou o que pensa. Ninguém lê seus pensamentos. Expresse seus sentimentos e necessidades. Dizer como se sente vai permitir a você receber o apoio que precisa.
- Use palavras claras para descrever seus sentimentos (como bravo, triste, frustrado ou com medo).
- Use a palavra “eu” para falar de seus sentimentos, por exemplo, “eu fico bravo quando você me diz o que comer” ou “eu fico triste por não poder andar tão rápido como você”.
- Seja claro e direto em relação à ajuda que precisa.

Compartilhe seus sentimentos com a sua família para receber o apoio que precisa.

A intimidade sexual e como o diabetes pode afetá-la

Todo relacionamento saudável precisa de respeito, abertura e confiança. Em um relacionamento romântico, a intimidade e a sexualidade também são importantes. Aprenda como o diabetes pode afetar a intimidade sexual para ajudar você a manter um relacionamento saudável.

Intimidade sexual é a demonstração física de afeto por outra pessoa (usar o corpo para mostrar que gosta de alguém). A intimidade sexual é importante para relacionamentos saudáveis. O diabetes pode causar problemas para a intimidade sexual.

Para mulheres:

O diabetes pode causar disfunção sexual. A secura vaginal é um sintoma comum da disfunção sexual e significa que você não está produzindo o lubrificante natural da vagina.

A secura vaginal é duas vezes mais comum em mulheres que têm diabetes. O diabetes danifica os nervos e reduz o fluxo de sangue na vagina. Isso provoca a secura.

A secura vaginal causa desconforto e dor durante o sexo, além de dificultar os orgasmos e diminuir o interesse pelo sexo. Você não está sozinha. Muitas mulheres com diabetes também têm secura vaginal. Converse com o seu médico se isso te preocupar.

Mesmo que você tenha secura vaginal, ainda pode ter intimidade com seu parceiro ou parceira de muitas formas. Você pode:

- Usar lubrificante durante o sexo. Isso vai tornar o sexo mais confortável. Os profissionais da equipe de saúde podem sugerir que você use lubrificante mesmo quando não está fazendo sexo, para aumentar o seu conforto.
- Explorar outras partes do corpo além da vagina. Outras regiões do corpo permitem outras formas de intimidade.

- A depressão, a ansiedade e o estresse alteram o seu interesse pelo sexo. Converse com o seu médico sobre depressão, ansiedade e estresse.
- Administre o seu nível de glicose. A hiperglicemia pode aumentar a probabilidade de fungos vaginais (candidíase). Os fungos vivem na sua vagina. A glicose faz com que se desenvolvam, o que causa a candidíase. Os fluidos vaginais de mulheres com diabetes contêm mais açúcar, porque existe mais glicose no sangue. As infecções fúngicas podem causar coceira e desconforto na vagina. Você também pode notar uma substância esbranquiçada (parecendo coalhada), mau cheiro, dor ao urinar ou durante a penetração. Consulte seu médico antes de tomar qualquer medicamento para a candidíase, pois ele pode interferir na ação de outros medicamentos que você toma.
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas. Beber muito álcool pode danificar os nervos e causar desidratação (pouca água no corpo). Os danos nervosos e a desidratação podem causar secura vaginal.
- Tente outras formas de intimidade, como abraços, carinhos, toques, beijos, massagens, olhares, ficar de mãos dadas. Todas essas formas de intimidade permitem que você se sinta próximo da sua parceira ou parceiro.
- Converse abertamente com seu parceiro ou parceira sobre qualquer problema sexual. Mesmo entre casais muito apaixonados, os problemas sexuais causam tensão no relacionamento se não forem discutidos abertamente e com carinho.

Para homens:

O diabetes não prejudica a sua fertilidade (capacidade de ter filhos), mas o diabetes pode causar problemas sexuais. O mais comum é a disfunção erétil (também conhecida como impotência). Disfunção erétil é não conseguir ter ou manter uma ereção por tempo suficiente para chegar à penetração. O diabetes pode danificar os nervos e vasos sanguíneos do pênis, o que pode causar a disfunção erétil.

A maior parte dos homens — com ou sem diabetes — tem dificuldade de ereção às vezes. Alguns fatores podem dificultar uma ereção, como cansaço, estresse,

depressão ou consumo em excesso de bebidas alcoólicas. Se, às vezes, você tiver dificuldade de ereção não significa que você tem disfunção erétil.

A disfunção erétil é estressante, difícil de entender e pode causar problemas de intimidade sexual. Homens com diabetes podem não ter disposição para o sexo quando os níveis de glicose estão elevados. Existem muitas maneiras de melhorar a intimidade com sua parceira ou parceiro. Você pode:

- Administrar o diabetes. Isso vai reduzir o risco de danos nos nervos e vasos sanguíneos do seu pênis. Evitar os danos diminui as chances de disfunção erétil.
- Verifique seus medicamentos. Alguns medicamentos para o diabetes causam disfunção erétil (como alguns usados para a hipertensão, depressão ou úlcera). Converse com o seu médico sobre os medicamentos que você toma.
- Converse com o seu médico sobre depressão, ansiedade e estresse. A depressão, a ansiedade e o estresse podem fazer você perder o interesse por sexo e dificultar uma ereção.
- Limite o consumo de bebidas alcoólicas. Beber muito álcool pode dificultar a ereção.
- Pare de fumar. O cigarro e o diabetes estreitam os vasos sanguíneos e isso piora a disfunção erétil.
- Tente outras formas de intimidade (como abraços, carinhos, toques, beijos, massagens, olhares, ficar de mãos dadas). Todas essas formas de intimidade permitem que você se sinta próximo da sua parceira ou parceiro.

Resumo

- Os relacionamentos saudáveis são importantes para a sua saúde e bem-estar.
- Converse abertamente com seu parceiro ou parceira sobre problemas relacionados à intimidade sexual.
- Descubra novas formas de explorar a intimidade com seu parceiro ou parceira.