



DIABETES UND SEXUALITÄT

GUTE CHANCEN FÜR DIE LIEBE

Lilly

Ein ausgefülltes und zufriedenstellendes Sexualleben wird durch viele Faktoren bestimmt. Neben einer funktionierenden Beziehung sind es vor allem psychische Faktoren, die sowohl bei Frauen als auch bei Männern Erfüllung und Befriedigung steuern. Doch auch die körperlichen Funktionen müssen stimmen, um Lust sorglos leben zu können.

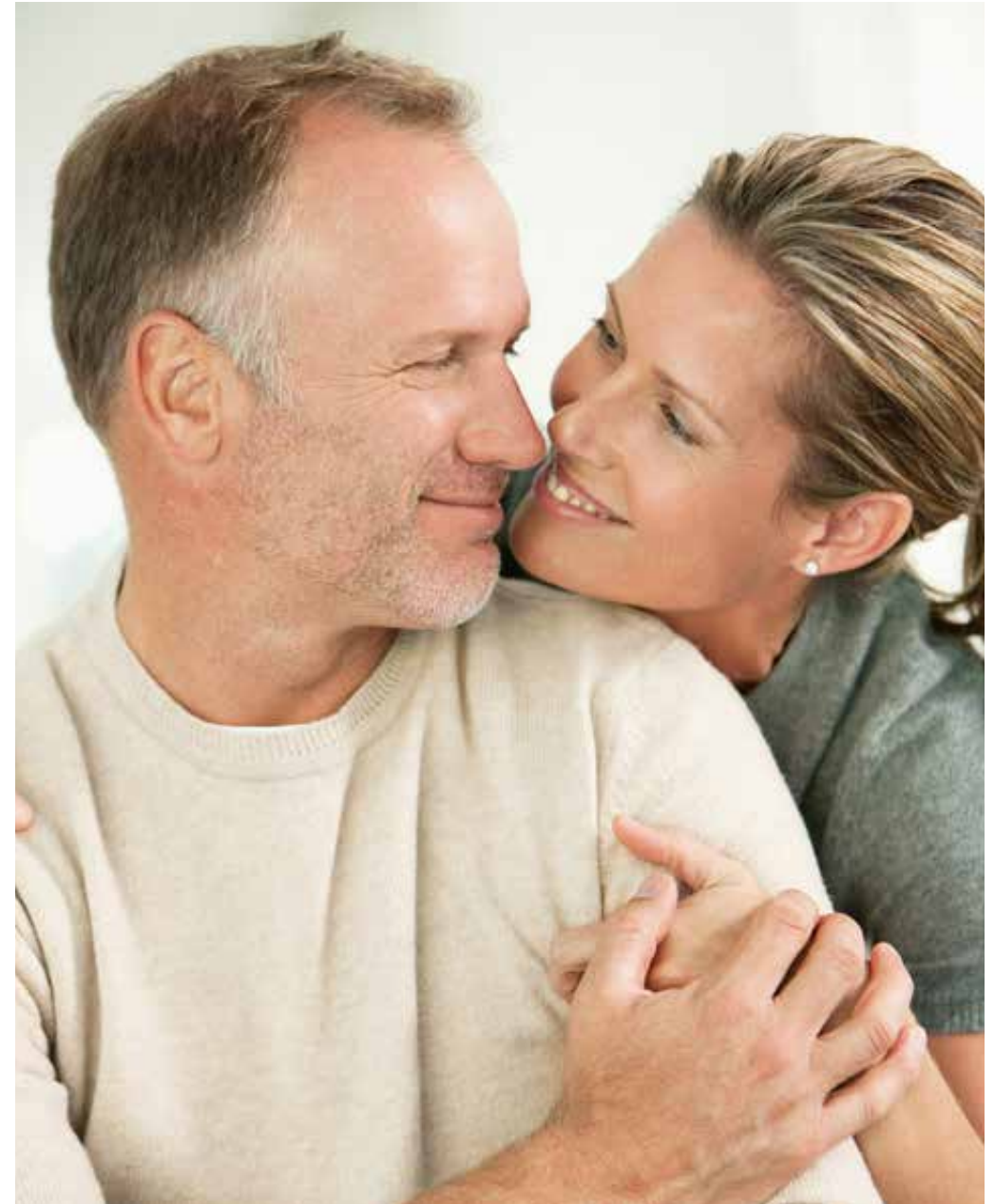
Dazu gehören intakte Nerven und Blutgefäße, die bei Diabetes-Patientinnen und -Patienten durch hohe Blutzuckerwerte oft in Mitleidenschaft gezogen sind. Nebenwirkungen von Medikamenten sowie mögliche psychische Probleme durch die besonderen Alltagsanforderungen können die Betroffenen außerdem belasten. So genießen Menschen mit Diabetes häufig ihr Liebesleben nicht mehr so, wie es ihren Lebensumständen oder ihrem Alter eigentlich entsprechen würde.

SIE SIND NICHT ALLEIN

Bei männlichen Diabetes-Patienten kommen Erektionsstörungen sehr häufig vor. Je nach Studie sind zwischen 35 und 90 % der Männer mit Diabetes davon betroffen. Sowohl Alter als auch die Dauer der Diabetes-Erkrankung erhöhen das Risiko, Erektionsprobleme zu entwickeln. Neben Erektionsstörungen können auch ein ausbleibender Samenerguss, verzögerter oder ausbleibender Orgasmus, eine Vorhautverengung oder eine Eichelentzündung auftreten. Ein Mangel an dem Hormon Testosteron ist ebenfalls möglich. Die Diagnose „Erektile Dysfunktion“, also Erektionsstörungen, muss jedoch nicht zwangsläufig lebenslanglich

bestehen bleiben. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wieder ein glückliches Intimleben aufzunehmen – auch mit Diabetes.

Zuallererst gilt: Sprechen Sie Ihre Probleme offen an – mit Ihrer Partnerin und mit einem Arzt oder Diabetes-Team Ihres Vertrauens! Verharren Sie nicht in einem Teufelskreis aus Isolation, Selbstzweifeln, Schuldbewusstsein und Scham. Erste Hilfe kann bei diesem Thema z. B. auch ein Forum im Internet bieten. Nach Austausch mit Anderen in Anonymität sind Betroffene häufig bereit, den lang aufgeschobenen Arztbesuch zu realisieren oder sich ihrer Partnerin zu öffnen.





Es gibt vielfältige Gründe für Erektionsprobleme

Ihr Diabetesteam wird im Gespräch zunächst nach den individuellen Ursachen für Ihr Problem suchen. Häufige Gründe für Erektionsprobleme bei Diabetes sind:

- ✓ Schädigung von Blutgefäßen, besonders im Penis und in den Beckenarterien
- ✓ Schädigung von Nerven
- ✓ Nebenwirkungen von Medikamenten, dazu zählen z. B. einige blutzuckersenkende Mittel, blutdrucksenkende Medikamente (z.B. β -Blocker), Präparate gegen Depressionen oder Beruhigungsmittel
- ✓ Psychische Probleme, z. B. Depression, Versagensängste, Partnerprobleme sowie gesundheitliche Sorgen
- ✓ Hormonstörungen
- ✓ Chronische Schmerzen
- ✓ Fettstoffwechselstörungen
- ✓ Terminale Niereninsuffizienz mit Dialyse

Ebenso kann eine Erektionsstörung frühzeitig auf Herz-Kreislaufprobleme

hinweisen. Ihr Arzt wird Sie deshalb absehbar auch auf solche Erkrankungen hin untersuchen.

Tipps zur Behandlung der erektilen Dysfunktion

Viele Maßnahmen zur Behandlung von Diabetes mellitus sind ebenfalls dazu geeignet, eine erektile Dysfunktion zu beseitigen bzw. abzumildern. Dazu zählen:

- ✓ normnahe Blutzuckereinstellung
- ✓ Reduzieren von Übergewicht
- ✓ Verzicht auf Nikotin
- ✓ mäßiger Alkoholenuss
- ✓ abwechslungsreiche und dem Lebensstil angepasste Ernährung mit wenig(er) Kalorien
- ✓ regelmäßige Bewegung

Besonders Erfolg versprechend für die Therapie von erektiler Dysfunktion ist die Änderung von schädlichen Lebensgewohnheiten. Hierzu kann Ihnen ebenfalls Ihr Diabetesteam im Gespräch zu für Sie geeignete weitere Maßnahmen raten. Eine psychologische Beratung, idealerweise mit Partnerin, sollte die Therapie unterstützen.

Es spricht auch bei Menschen mit Diabetes in der Regel nichts dagegen, zur Behandlung der Erektionsstörungen Medikamente einzunehmen. Bekannt sind hier besonders durchblutungsfördernde Substanzen. Alle Wirkstoffe sind verschreibungspflichtig. Ihr Arzt kann Ihnen daher am besten sagen, ob er diesen Weg für Sie empfiehlt.



Bitte erwerben Sie alle Präparate dieser Klasse nur bei einer seriösen Apotheke, da viele Plagiate zweifelhaften Ursprungs und fraglicher Wirkung im Umlauf sind!

Sollte ein Präparat keine Wirkung zeigen, kann z. B. eine Dosisanpassung oder ein Wechsel auf ein anderes Präparat hilfreich sein. Daneben kommen mechanische Hilfen wie Spannbänder oder Vakuumpumpen, eine Schwellkörperinjektion anfangs unter ärztlicher Anleitung oder eine Operation der Blutgefäße zum Penis infrage.



FRAUEN SIND GENAUSO BETROFFEN

Diabetes-Patientinnen können ebenfalls krankheitsbedingt unter dem Verlust ihrer Libido oder unter verschiedenen körperlichen Beeinträchtigungen im Intimbereich leiden. Laut einer amerikanischen Studie ist jede vierte Diabetes-Patientin mit ihrem Liebesleben unzufrieden, bei insulinpflichtigen Frauen ist es sogar ein Drittel. Als häufigste Gründe für ein unerfülltes Sexualleben wurden von Frauen eine trockene Scheide und Schwierigkeiten beim Orgasmus genannt. Daraus resultieren Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und mit andauernden Problemen immer mehr sexuelle Unlust und Angst vor weiteren Enttäuschungen.

Sprechen Sie sich offen aus

Genauso wie bei Männern hält viele Frauen Scham oder Selbstzweifel vom offenen Umgang mit diesem Problem ab. Die Dunkelziffer bei Diabetes-Patientinnen mit sexuellen Problemen ist im Vergleich zu Männern wesentlich höher. Deshalb gilt auch hier: Das Ansprechen ist der erste Schritt zur Lösung und der erste Schritt hin zu einem wieder ausgefüllten Sexualleben.

Neben den gleichen Ursachen wie bei Männern und insbesondere einem Hormonmangel (Östrogen) während und nach den Wechseljahren sind bei Diabetes-Patientinnen hauptsächlich:

- ✓ die Auswirkungen eines hohen Blutzuckerspiegels und
- ✓ die Schädigungen an Nerven und Blutgefäßen

für sexuelle Unlust verantwortlich. Blutzuckerschwankungen und zu hohe Zuckerspiegel können die Schleimhäute der Scheide derart austrocknen, dass Schmerzen beim Geschlechtsverkehr entstehen. Durch Schädigungen an Nerven im Genitalbereich und mangelnde Durchblutung können das Lustempfinden und damit der Spaß am Sex stark herabgesetzt sein. Häufig auftretende Pilzinfektionen in der Scheide oder Harnwegsinfekte können diesen Patientinnen zusätzlich zu schaffen machen.

Wege aus dem Frust mit der Un-Lust



Ihr Arzt wird zur Behandlung von mangelnder Libido neben einer normnahen Blutzuckereinstellung vor allem eine mögliche Hormonstörung abklären – entweder in Zusammenhang mit der Diabetes-erkrankung oder mit Erkrankungen der Schild- oder Hirnanhangdrüse. Desweiteren sind wie bei männlichen Diabetes-Patienten Änderungen des Lebensstils und eine psychologische Unterstützung sinnvoll. Ihr Diabetesteam wird Ihnen dazu Empfehlungen geben. Die Anwendung von Gleitcremes und feuchtigkeitfördernden Salben ist bei Diabetes-Patientinnen begleitend möglich.

Sexuell aktiv ohne Angst vor Unterzucker

Beim Sex verbraucht man Kalorien, ähnlich wie beim Sport. Deshalb ist es wichtig, die Blutzuckerwerte dabei im Blick zu haben.

Sie sollten deshalb:

- ✓ regelmäßig den Blutzucker testen, damit er vor dem Geschlechtsverkehr nicht zu niedrig ist.
- ✓ je nach Blutzuckerwert vor und nach dem Geschlechtsverkehr etwas essen
- ✓ je nach Blutzuckerwert vor dem Einschlafen noch eine kleine Zwischenmahlzeit einnehmen

Quellen

Copeland KL, Brown JS, Creasman JM et al.: Diabetes mellitus and sexual function in middle-aged and older women. *Obstetrics & Gynecology*. 2012; 120(2): 331–40.

Hien P, Böhm P: *Diabetes-Handbuch. Eine Anleitung für Praxis und Klinik*. Springer. 2010; S. 111–112, S. 223–225.

Kouidrat Y et al. High prevalence of erectile dysfunction in diabetes: a systematic review and meta-analysis of 145 studies. *Diabet Med*. 2017 Sep;34(9):1185–1192.

Schmeisl GW, *Schulungsbuch Diabetes*, Elsevier GmbH, München, 9. Auflage 2019, S. 176.

Copyright © 2021, Eli Lilly and Company. Alle Rechte vorbehalten.



ZUSAMMENFASSUNG

Ein befriedigendes und ausgefülltes Sexualeben trägt wesentlich zu einem guten Gesundheitszustand und zu psychischer Stabilität bei. Das Liebesleben sollte deshalb nicht unter der Diabetes-Erkrankung leiden. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern kann ärztliche oder psychologische Hilfe dazu beitragen, wieder ganz normal sexuell aktiv zu sein. Tun Sie den ersten Schritt und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin!