



DIABETES UND SEXUALITÄT GUTE CHANCEN FÜR DIE LIEBE.

Leben so normal wie möglich | www.lilly-pharma.de
www.lilly-diabetes.de

Lilly | DIABETES

Ein ausgefülltes und zufriedenstellendes Sexualeben 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 das gesunde 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 30 und 90% der Männer mit Diabetes davon betroffen.¹ 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.² Die Diagnose „Erektile Dysfunktion“ muss jedoch nicht zwangsläufig lebenslang 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 Arzt wird im Gespräch zunächst nach den individuellen Ursachen für Ihr Problem suchen. Häufige Gründe für Erektionsprobleme bei Diabetes sind:²

- Schädigung von Blutgefäßen, besonders im Penis
- Schädigung von Nerven
- Nebenwirkungen von Diabetesmedikamenten, dazu zählen z.B. verschiedene blutzuckersenkende Mittel, blutdrucksenkende Medikamente, Präparate gegen Depressionen oder Beruhigungsmittel
- Psychische Probleme, z.B. Depression, Versagensängste, Partnerprobleme sowie gesundheitliche Sorgen
- Hormonstörungen
- Chronische Schmerzen

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:²

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



Besonders erfolgversprechend für die Therapie von erektiler Dysfunktion ist die Änderung von schädlichen Lebensgewohnheiten. Hierzu kann Ihnen ebenfalls Ihr Arzt im Gespräch zu den für Sie geeigneten Maßnahmen raten. Eine psychologische Beratung, idealerweise mit Partnerin, sollte die Therapie unterstützen.

Es spricht auch bei Menschen mit Diabetes in der Regel nichts dagegen, zum Herbeiführen einer Erektion Medikamente einzunehmen. Bekannt sind hier besonders durchblutungsfördernde Substanzen wie Tadalafil, Sildenafil und Vardenafil. Alle diese 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 Fälschungen zweifelhaften Ursprungs mit möglicherweise gefährlichen Inhaltsstoffen und fraglicher Wirkung im Umlauf sind. Sollte ein Präparat keine Wirkung zeigen, kann z.B. 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 hin infrage.²

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.³



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 der Wechseljahre und danach sind bei Diabetes-Patientinnen hauptsächlich

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

für sexuelle Unlust verantwortlich.² 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 machen diesen Patientinnen zusätzlich zu schaffen.

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 Diabeteserkrankung oder mit Erkrankungen der Schild- oder Hirnanhangdrüse.² Desweiteren sind wie bei männlichen Diabetes-Patienten Änderungen des Lebensstils und eine psychologische Unterstützung sinnvoll. Ihr Arzt wird Ihnen dazu Empfehlungen geben.

Die Anwendung von Gleitcremes und feuchtigkeitfördernden Salben ist auch bei Diabetes-Patientinnen begleitend möglich.

EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Empfängnisverhütende Methoden sind für Menschen mit Diabetes die gleichen wie für Stoffwechselgesunde. Antibabypillen, eine Spirale, Dreimonatsspritzen, Verhütungstäbchen, -ringe, -pflaster, ein Diaphragma oder Kondome können eine Schwangerschaft vermeiden.

Allerdings können orale Verhütungsmittel wie z.B. die Antibabypille Ihren Insulinbedarf beeinflussen, je nachdem, welches Insulin Sie verwenden. Genauso bestehen bei verschiedenen Folgeerkrankungen von Diabetes wie Nierenerkrankungen, Bluthochdruck, Augennetzhauterkrankungen und Nervenschädigungen sowie Übergewicht und Rauchen Einschränkungen beim Verwenden von oralen Verhütungsmitteln. Wenn Sie über orale Verhütungsmittel nachdenken, sprechen Sie deshalb vorher mit Ihrem Arzt. Kondome gelten bei Vorliegen dieser Einschränkungen als empfehlenswerte Alternative.

KINDERWUNSCH

Diabetes mellitus hat bei Frauen selten Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Allerdings steht die Krankheit manchmal im Zusammenhang mit dem sogenannten Polyzystischen Ovarialsyndrom, einer Stoffwechselstörung bei Frauen, die u.a. Zyklusstörungen nach sich ziehen kann. Im Zweifelsfall sprechen Sie bitte ebenfalls mit Ihrem Arzt.

Bei Männern kann mangelnde Fruchtbarkeit durch den aufgrund der Erektionsstörung ausbleibenden Samenerguss entstehen. Bei beiden Geschlechtern wirkt sich Übergewicht, das häufig bei Menschen mit Typ-2-Diabetes vorliegt, negativ auf die Fruchtbarkeit aus.

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 Sex 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

ZUSAMMENFASSUNG

Ein befriedigendes und ausgefülltes Sexualleben 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 mit Ihrem Arzt bzw. Praxisteam.

QUELLEN

¹ Malavige LS, Levy JC: Erectile dysfunction in diabetes mellitus. J Sex Med 2009; 5(9):1232-47.

² Hien P, Böhm P: Diabetes-Handbuch. Eine Anleitung für Praxis und Klinik. Springer; 2010; S. 111-112, S. 223-225.

³ 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.