

DIABETES UNTERGRÄBT DAS LUSTEMPFINDEN



Diabetiker haben Durchblutungsstörungen. Deshalb kann sich erhöhter Blutzucker auf die Sexualität von Männern und Frauen auswirken. Beim Mann ist relativ schnell mit einer Impotenz zu rechnen. Doch was ist mit den Frauen?

Ein Gespräch mit Martin Kessel.

Herr Kessel, Diabetiker sind von ED betroffen. Worunter leiden Diabetikerinnen?

Diabetes kann bei Frauen zu Scheidentrockenheit führen, auch in Abhängigkeit der Menopause, sowie zu mangelnder Durchblutung des kleinen Beckens und der Genitalien. Durch geminderte Durchblutung kommt es häufig auch zu Orgasmusproblemen.

Lust und Wille sind zwar vorhanden, aber die schlecht durchblutete Klitoris lässt sich nicht mehr ausreichend stimulieren und die Frau kommt nicht mehr zum Höhepunkt – selbst wenn sie das gerne möchte. Das ist belastend und lässt auch Versagensängste entstehen. Außerdem haben Diabetikerinnen häufiger Infekte und vaginale Pilzinfektionen, wenn der Blutzucker schlecht eingestellt ist.

Wie viele Diabetikerinnen betrifft das?

Im Prinzip alle Typ-2-Diabetikerinnen nach und nach, ab etwa 50 Jahren aufwärts. Bei Scheidentrockenheit ist dann Genitalverkehr schmerzhaft. Und wenn dann auch die Lusterfüllung nicht mehr erlebbar ist, kann das zu ei-

ner schweren psychischen Belastung werden. Möglich ist auch, dass die Diabetikerin ohnehin schon aufgrund der Ängste, die sie wegen ihrer Erkrankung hat, leichte Antidepressiva einnimmt. Dadurch gerät sie in einen Teufelskreis, denn diese Medikamente dämpfen unter Umständen die sexuelle Lust ebenfalls.

Verschärft sich die Problematik in den Wechseljahren?

Die Wechseljahre kommen erschwerend hinzu. Denn die Östrogenversorgung lässt nach und aufgrund der Hormonveränderung kommt es zu einer höheren Scheidentrockenheit. Aber auch zu einer Verringerung der Lust.

Abgesehen von gut eingestellten Blutzuckerwerten – was kann Frau tun, um diese sexuellen Probleme zu behandeln?

Bei Scheidentrockenheit kann sie lokal in der Scheide oder am Eingang ein wasserlösliches Gleitgel beim Geschlechtsverkehr nehmen. Oder sie nimmt vorbeugend ein hyaluronsäurehaltiges Vaginalgel, um so die Befeuchtung zu verbessern. Eine weitere Möglichkeit ist ein durchblutungsförderndes Gleitmittel, das etwa eine Viertelstunde vor dem Verkehr aufgetragen wird.

Durch die bessere Durchblutung entsteht ein höheres Lustempfinden. Kommt sie trotz Streicheln oder den Penis des Partners oder Selbststimulation nicht zum Höhepunkt, kann sie zusätzlich einen Vibrator benutzen. Ist er stark genug im Tonus, kann die Frau unwillkürlich zum Orgasmus kommen. Wenn es mit dem Sex nicht mehr so gut klappt, kann man in der Partnerschaft auch zusammen einen Vibrator benutzen. Dieser ist ein nützliches Hilfsmittel, so wie eine Lesebrille. Die setzt man ja auch auf, wenn man nicht mehr so gut sieht.



Martin Kessel ist seit über 30 Jahren Sexualpädagoge und Geschäftsführer der KESSEL medintim GmbH.