

Liebe hält gesund

Das Magazin für Sexualität und Gesundheit



Liebe verbindet

Guter Sex – trotz Diabetes?: Für Betroffene gibt es viele Wege zu einer erfüllten Sexualität

Penisverlängerung: Ein Interview mit dem Experten Dr. Christan Leiber

Erotisches Rezept: Chili-Schokoladensahne mit Früchten

Guter Sex – trotz Diabetes?

Die Stoffwechselerkrankung kann zu Problemen führen. Aber: Es gibt Abhilfe

Ob wir unsere Sexualität als erfüllt und beglückend erleben, ist von vielen Faktoren abhängig. Neben einer erotischen Partnerschaft und einer entspannten Lebenssituation spielt auch unsere körperliche Verfassung eine wichtige Rolle. Eine chronische Krankheit wie der Diabetes Mellitus kann das empfindliche Spiel der Sexualität an vielen Stellen beeinflussen. Die psychische Belastung durch die dauerhafte Erkrankung, die eingeschränkte körperliche Belastbarkeit, die Nebenwirkung mancher Medikamente, aber auch die Veränderungen an Blutgefäßen und Nerven können dazu führen, dass Männer wie Frauen ihr Liebesleben nur mit Einschränkungen fortführen können. Nicht wenige Menschen empfinden dies als peinliches Versagen und verweigern sich dem Thema Sexualität schließlich ganz – zu Lasten ihrer Partnerschaft und auch zu Lasten ihres persönlichen Lebensglücks.

Viele der Betroffenen wissen nicht, dass allein körperliche Faktoren schuld an ihren Problemen sind – und dass es viele Wege gibt, trotz Diabetes wieder zu einer erfüllten Sexualität zu finden. Grundlage dafür ist, zunächst einmal über die typischen Einschränkungen, die Folge der Erkrankung sein können, Bescheid zu wissen.

So ist bei Männern mit Diabetes häufig die Erektionsfähigkeit beeinträchtigt. Rund eine Million Männer – die Hälfte der Diabetiker in Deutschland – hat damit zu kämpfen. „Da die Erkrankung maßgeblich die Blutzirkulation im Körper beeinflusst, können die Durchblutungsstörungen nicht nur an Beinen und Füßen auftreten, sondern ebenso im Pe-

nis“, erklärt Sexualpädagoge Martin Kessel. Dies führe nach und nach dazu, dass es immer schwieriger werde, eine Erektion aufzubauen und zu halten. Gleichzeitig könne die Schädigung von Nervenbahnen dazu führen, dass die Empfindlichkeit am Penis sinke. Bei Männern mit Altersdiabetes (Typ 2) ist darüber hinaus manchmal auch der Hormonhaushalt verändert. Dadurch, so Martin Kessel, gerate der betroffene Mann in einen Teufelskreis aus Frustration, Erwartungsdruck und Versagensängsten.

Diesen zu durchbrechen ist nur möglich, wenn der Patient den Mut dazu findet, das Thema offensiv anzugehen und sowohl mit der Partnerin als auch den behandelnden Ärzten das Gespräch zu suchen. Dass viele Menschen Angst empfinden, sich auf diese Weise zu „outen“, findet Martin Kessel wenig verwunderlich: „Wer gibt schon gerne zu, ein Problem mit seiner Potenz zu haben? Wir haben es hier mit einem gesellschaftlichen Tabuthema zu tun, so dass viele Patienten zögern, ihren Urologen oder

Foto: Squaredpixels



Sexualität ist ein Stück Lebensglück. Auch Diabetiker müssen, trotz einiger Einschränkungen, nicht darauf verzichten. Wichtig: Den Partner mit ins Boot holen.

Hausarzt auf das Problem anzusprechen.“

Doch nur wer diesen Schritt wagt, kann auf die Suche nach der Ursache seiner sexuellen Funktionsstörung gehen und unter Umständen weitere Schäden verhindern. Zuerst sollte beobachtet werden, ob der Blutzucker zu stark schwankt oder dauerhaft zu hoch ist. Hier können veränderte Lebensgewohnheiten (ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, ein entspannter Alltag) eine Verbesserung bringen. In manchen Fällen kann, bei Männern wie Frauen, auch eine Umstellung der Medikation helfen. Neben blutzuckersenkenden Mitteln müssen Diabetiker oft auch Medikamente gegen hohen Blutdruck, erhöhte Blutfette oder Depressionen einnehmen, die das sexuelle Interesse sowie die Erregungs- und Erlebnisfähigkeit einschränken können. In manchen Fällen kann der Wechsel auf andere Arzneimittel Abhilfe schaffen.

Gleichzeitig stehen Männern verschiedenste Hilfen zur Verfügung, um wieder eine zufriedenstellende Erektion haben zu können. Grundsätzlich ist die Anwendung von PDE-5-Hemmern in Tablettenform möglich, die Wirkstoffe „Sildenafil“ und „Tadalafil“ wurden bei Diabetikern erfolgreich angewandt. Eine weitere Möglichkeit ist der Einsatz einer medizinischen Vakuum-Erektionshilfe. Sie erzeugt einen Unterdruck um den Penis herum und sorgt dafür, dass sich die Schwellkörper wieder mit Blut füllen; ein Stauring verhindert, dass es wieder abfließen kann. So ist bis zu 30 Minuten normaler und stressfreier Sex möglich. Wie genau diese „Penispumpen“ funktionieren, erklären wir in unserem Infokasten auf dieser Seite.

Und wie sieht es mit den sexuellen Funktionsstörungen bei Diabetikerinnen aus? Obwohl zweifellos viele Patientinnen Probleme beim Sex haben, weiß

man darüber noch recht wenig. Denn auch viele Frauen scheuen den Gang zum Arzt – und finden sich notgedrungen mit den sexuellen Einschränkungen ab. Experte Martin Kessel erläutert, wie diese aussehen können: „Zum einen kann Diabetes bei Frauen Scheidentrockenheit verursachen. Vor allem dann, wenn während und nach den Wechseljahren zusätzlich ihr Östrogenspiegel sinkt. Zum anderen kann eine mangelnde Durchblutung des kleinen Beckens und der Genitalien zu Orgasmusproblemen führen – die Frau kommt auf normalem Wege nicht mehr zu Höhepunkt.“ Außerdem hätten Diabetikerinnen mit schlecht eingestelltem Blutzucker häufiger Infekte und vaginale Pilzinfektionen. Ihr Risiko, nach dem Geschlechtsverkehr eine Blasenentzündung zu bekommen, ist erhöht. Und: Ebenso, wie viele männliche Diabetiker, nehmen auch weibliche Patientinnen häufiger Antidepressiva, weil sie ihre chronische Krankheit als psychisch belastend erleben. Häufig ist es jedoch die Nebenwirkung dieser Medikamente, das sexuelle Verlangen und die Orgasmufähigkeit herabzusetzen.

Glücklicherweise können auch Diabetikerinnen eine Menge tun, um wieder Lust und Liebe leben zu können. Zuerst müssen auch sie, ebenso wie die

Männer, das Gespräch mit dem Facharzt suchen, um ihren Diabetes optimal einstellen zu lassen, und sich gleichzeitig um einen gesunden Lebensstil bemühen. Um die Scheidentrockenheit zu beseitigen, gibt es mehrere Wege: „Zum einen kann die Frau beim Geschlechtsverkehr ein wasserlösliches Gleitgel verwenden. Alternativ kann vorbeugend ein hyaluronsäurehaltiges Vaginalgel aufgetragen werden, das die Befeuchtung langfristig verbessert. Eine weitere Möglichkeit ist ein durchblutungsförderndes Gleitmittel, das ca. eine Viertelstunde vor dem Verkehr aufgetragen wird, dieses verbessert zugleich das Lustempfinden“, so Kessel.

Doch auch mithilfe dieses Mittels könnten nicht alle Frauen einen Orgasmus erleben. „Reichen Geschlechtsverkehr und die Stimulation mit der Hand nicht aus, kann ein Vibrator helfen. Ist er stark genug, erhöht er den Tonus, so dass die Frau zum Orgasmus kommt“, so der Sexualpädagoge. Auch Paaren empfiehlt er einen Vibrator als Unterstützung im Liebespiel, um gemeinsam mehr Lust zu erleben: „Männer wie Frauen sollten die Scheu vor Hilfsmitteln beim Sex ablegen. Betrachten Sie diese einfach wie eine Lesebrille – die setzt man ja auch auf, wenn man nicht mehr so gut sieht“.

Effektive Unterstützung:

Vakuumerektionshilfen

Eine Vakuumpumpe besteht aus einem Kunststoffzylinder, an dessen Ende sich eine Pumpe befindet. Mit dieser kann ein kontrollierter Unterdruck erzeugt werden, der zu einer Versteifung des Penis führt. Zum Set gehören Spannungsringe unterschiedlicher Größe und Stärke, die auf den Penis aufgebracht werden können. So verhindern sie den Rückfluss des Blutes und sorgen für eine stabile Erektion, die ca. 30 Minuten aufrechterhalten werden kann. Dieses Hilfsmittel ist sehr einfach anzuwenden und kann bei jeder Form von Potenzstörungen eingesetzt werden. Über Vakuumerektionshilfen informiert auch das gleichnamige ISG-Infoblatt, das Sie unter www.isg-info.de, Rubrik „Infomaterialien“, finden.