



Eine Antwort auf Ihre Fragen ... **Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus) und Sexualität**

? Beeinträchtigt Diabetes die Sexualität?

Vielfältige Faktoren beeinflussen unsere Sexualität. Um Sexualität befriedigend erleben und genießen zu können, sind neben einer erotischen Paarbeziehung, einem ausgeglichenen Seelenleben und einer entspannten und anregenden Situation auch funktionsfähige Nerven, Blutgefäße und Geschlechtsorgane erforderlich. Ein so komplizierter Vorgang wie die Sexualität kann natürlich leicht gestört werden. Gerade eine chronische Krankheit wie der Diabetes Mellitus kann an vielen Stellen das empfindliche Spiel der Sexualität beeinträchtigen. Die psychische Belastung durch eine chronische Krankheit, die eingeschränkte körperliche Belastbarkeit, Nebenwirkungen von Medikamenten und Veränderungen an Blutgefäßen und Nerven sind Beispiele, wodurch Diabetes das Sexualleben stören kann. Daher verwundert es nicht, dass gerade Diabetiker besonders häufig unter sexuellen Problemen zu leiden haben.

? Wie häufig sind Sexualstörungen bei Diabetikern?

Patienten mit Diabetes leiden deutlich häufiger unter sexuellen Funktionsstörungen, als Menschen ohne diese Erkrankung. Beispielsweise ist die Erektionsfähigkeit bei etwa der Hälfte der Männer mit Diabetes beeinträchtigt. Das wären allein in Deutschland über 1 Million Männer. Die Zuckerkrankheit gilt sogar als eine der häufigsten Ursachen für Potenzstörungen. Sie sind also, falls Sie betroffen sind, mit Ihrem Problem nicht allein.

? Warum kommt es bei Diabetikern zu sexuellen Störungen?

Diabetes kann auf vielfältige Weise in die Sexualität eingreifen. Zum einen durch die psychische Belastung einer chronischen Erkrankung, das Leben nach der Uhr, den erzwungenen Verzicht auf viele Genüsse des Lebens. Sie kann bei Männern zu Veränderungen im Selbstbild, Unsicherheit und einer Abnahme der Selbstsicherheit führen. Dies kann sich bis in die Sexualität auswirken. Nicht umsonst sind Depressionen bei Diabetikern besonders häufig.

Zum anderen schädigt die Zuckerkrankheit über die Jahre Nerven und Gefäße, die für das Funktionieren der Ge-

schlechtsorgane notwendig sind. Das Anschwellen des männlichen Gliedes oder der weiblichen Schamlippen, der Samenerguss oder die Erweiterung und das Feuchtwerden der Scheide bei der Frau werden durch ein feines Zusammenspiel von Blutgefäßen, Muskeln und Nerven reguliert. Sind diese erkrankt, kann der Körper nicht mehr richtig auf sexuelle Stimulation reagieren, die Sexualität wird schwierig, schmerzhaft oder gar unmöglich. Bei Patienten mit Altersdiabetes (Typ II Diabetes) ist darüber hinaus manchmal auch der Hormonhaushalt verändert. Bei Männern kann es an dem Geschlechtshormon Testosteron mangeln, welches für das sexuelle Verlangen, die Fruchtbarkeit und die Erektionsfähigkeit benötigt wird.

? Welche Rolle spielen Medikamente?

Reichen Maßnahmen bezüglich der Ernährung und körperliche Bewegung nicht aus, müssen Diabetiker blutzuckersenkende Medikamente einnehmen. Zusätzlich sind oft auch Medikamente gegen hohen Blutdruck, erhöhte Blutfette oder Depressionen notwendig. Viele dieser Medikamente



Körperliche Aktivität steigert Ihr Wohlbefinden.

können das sexuelle Interesse, die Erregungs- und Erlebnisfähigkeit beeinträchtigen. Das Umsetzen auf ein anderes Präparat kann hier oft Abhilfe verschaffen. Dies sollte jedoch nie eigenmächtig, sondern immer nur in enger Abstimmung mit einem Arzt geschehen. Sind bei Ihnen sexuelle Störungen im Zusammenhang mit einem neuen Medikament aufgetreten, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt darauf ansprechen, denn dieses Problem kann meist einfach behoben werden.



? Was ist das häufigste Problem bei Diabetikern?

Erektionsstörungen (manchmal auch als Impotenz bezeichnet) treten im Laufe der Diabetes-Erkrankung bei über der Hälfte der Männer auf. In einer Untersuchung in England klagten sogar mehr als 70 % der Diabetiker im Alter von 45 bis 74 Jahren über dieses Problem. Erektionsstörungen dürften damit einer der wichtigsten Folgeschäden des Diabetes sein, bei manchen Männern ist es sogar das erste Symptom, das erst auf die Krankheit hinweist. Dies ist leicht verständlich, wenn man sich vor Augen hält, dass für eine Erektion durch eine fein abgestimmte Regulation der Blutgefäße der Blutfluss in den Schwellkörper um ein Vielfaches gesteigert werden muss, während der Abfluss gedrosselt wird. Veränderungen an Nerven und Gefäßen können dieses feine Zusammenspiel von Nerven und Gefäßen empfindlich stören.

Auch andere Sexualstörungen sind bei Diabetikern nicht selten. Unter „retrograder Ejakulation“ versteht man, dass zwar beim Orgasmus Samenflüssigkeit ausgestoßen wird, sie jedoch auf Grund einer Störung der Muskelsteuerung in die Harnblase gelangt. Ein äußerlich sichtbarer Samenerguss bleibt damit aus. Dadurch wird die Zeugung eines Kindes auf natürlichem Weg unmöglich. Auch das sexuelle Verlangen kann bei Diabetikern herabgesetzt sein.

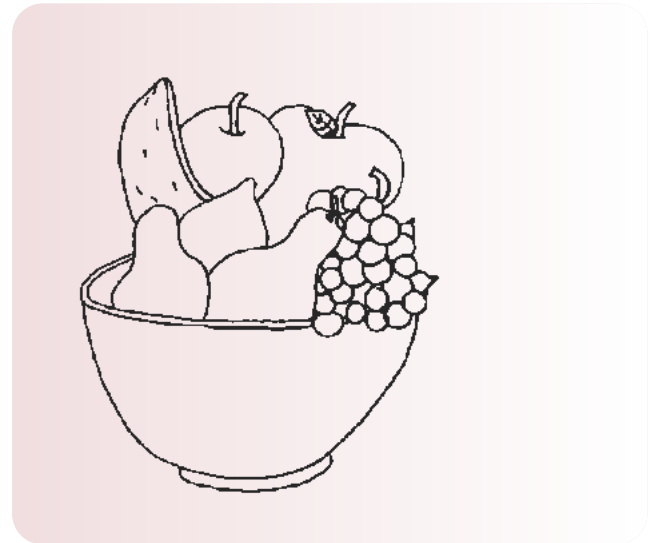
? Welche sexuellen Probleme können bei Diabetikerinnen auftreten?

Die Kenntnisse über sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen mit Diabetes sind leider noch unzureichend. Ein Grund dafür liegt vielleicht auch darin, dass viele Frauen mit sexuellen Funktionsstörungen nicht zum Arzt gehen und dieses Problem deshalb einfach nicht erkannt wird.

Die häufigsten sexuellen Beschwerden, die von Diabetikerinnen genannt werden, sind Müdigkeit, Scheidenentzündung, vermindertes sexuelles Verlangen, verringerte vaginale Befuchtung und längere Zeit bis zum Erreichen des Orgasmus. Der Diabetes erhöht die Anfälligkeit für Infektionen. Dies kann Blasenentzündungen nach dem Geschlechtsverkehr sowie Scheidenentzündungen begünstigen und auf diesem Wege die Sexualität belasten. Eine Depression sowie auch manche Medikamente, die dagegen eingesetzt werden (Antidepressiva), können das sexuelle Verlangen oder die Fähigkeit zum Orgasmus stark herabsetzen.

? Welche Rolle spielt die Psyche?

Die Seele ist bei der Sexualität immer beteiligt, selbst wenn seelische Gründe nur selten die alleinige Ursache von Sexualstörungen sind. Doch auch körperlich verursachte Störungen



Mit einem gesunden Lebensstil können Folgeschäden des Diabetes verhindert werden.

können die Betroffenen erheblich seelisch belasten. Versagensängste, Selbstzweifel, Partnerschaftskonflikte, sogar Depressionen oder Alkoholismus können die Folge sexueller Funktionsstörungen sein. Es kann ein Teufelskreis aus Versagensangst, Vermeidung, Misstrauen und gegenseitigen Vorwürfen entstehen. Ein Gespräch mit der Partnerin und mit dem Arzt kann die Situation entlasten und eine Lösung ermöglichen.

? Was kann ich selbst tun?

Die gute Einstellung des Diabetes ist wichtig. So können unter Umständen Folgeschäden wie Erektionsprobleme vermieden werden. Beachten Sie also konsequent Ihre Ernährung, wenn nötig reduzieren Sie Ihr Körpergewicht, seien Sie regelmäßig körperlich aktiv und nehmen Sie vom Arzt verordnetet Medikamente ein.

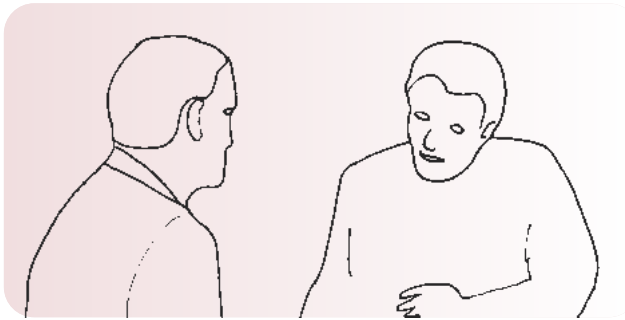
Doch in vielen Fällen treten trotz all dieser Maßnahmen sexuelle Störungen auf. Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, um Missverständnisse und Spannungen zu vermeiden. Wenden Sie sich an einen Arzt Ihres Vertrauens, der Ihnen weitere Hilfen anbieten kann.

? Kann man Sexualstörungen auch behandeln?

Ja, heute kann den meisten Patienten mit sexuellen Funktionsstörungen geholfen werden. Die Medizin hat bei der Behandlung von Sexualstörungen große Fortschritte gemacht. Ob es sich zum Beispiel um fehlendes sexuelles Verlangen handelt, um Erektionsstörungen beim Mann, trockene Scheide bei der Frau, für die verschiedenen Sexualstörungen steht heute eine Vielzahl von Behandlungen zur Verfügung. Erektionsstörungen können heute mit modernen Medikamenten behandelt werden, die einfach und diskret anzuwenden sind. Ihr Arzt kann die Ursache Ihrer Störung erkennen, unter Umständen beseitigen und mit Ihnen die für Sie geeignete Behandlung auswählen.

? Wer kann mir helfen?

Am besten wenden Sie sich an einen Arzt Ihres Vertrauens. Er ist gewohnt, mit Patienten über alle körperlichen und seelischen Veränderungen zu sprechen, also auch über Sexualität. Nur ein Arzt kann herausfinden, welche Ursachen bei Ihnen die Probleme ausgelöst haben, bei Bedarf eine Umstellung der Medikamente vornehmen, die bei Ihnen notwendig sind, oder spezielle Behandlungen für sexuelle Störungen



Mit dem Arzt können Diabetiker klären, welche der zahlreichen Therapiemethoden zur Behandlung der sexuellen Störungen in Frage kommt.

verordnen. In der Regel will ein Arzt nicht ungefragt in Ihre Intimsphäre eindringen. Daher wird er darauf warten, dass Sie ihn auf sexuelle Probleme ansprechen.

Sollten Ihre Hemmungen, mit dem Arzt zu sprechen, zu groß sein, könnte ein erster Ansprechpartner unsere anonyme und vertrauliche Infoline „Sexualität und Gesundheit“ oder auch eine Beratungsstelle (zum Beispiel Pro Familia, Deutscher Diabetiker Bund) sein, wo man mit Ihnen genau über diese Hemmungen sprechen und das Gespräch vorbereiten kann.

? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei sexuellen Störungen?

In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten entwickelt, die den meisten Patienten helfen können, ihr Sexualleben entscheidend zu verbessern. Ihr Arzt wird mit Ihnen und Ihrem Partner zusammen entscheiden, welche Behandlung er für Sie am geeignetsten hält.

Zur Verfügung stehen neben Psychotherapien die medikamentöse Therapie in Tablettenform, Spritzen Therapie, Vakuumpumpen, transurethrale Therapie, Hormonbehandlungen, Penisimplantate und andere chirurgische Eingriffe (weitere Informationsblätter zu diesen Themen sind beim ISG verfügbar).

? Sind Medikamente zur Behandlung von Erektionsstörungen auch für Diabetiker geeignet?

Grundsätzlich sind auch bei Patienten mit Diabetes Mellitus Medikamente in Tablettenform eine wirkungsvolle Behandlungsmethode von Erektionsstörungen. Sildenafil und Tadalafil wurden bei Diabetikern erfolgreich angewandt und gut vertragen. Eine optimale Therapie des Diabetes und seiner Begleiterkrankungen (Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen sowie Gefäß- und Nervenschäden) ist die Grundlage der Behandlung von Erektionsstörungen.

? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Frauen?

In einigen Fällen kann eine medikamentöse Umstellung oder Intensivierung der medikamentösen Behandlung des Diabetes oder auftretender Komplikationen schon weiterhelfen. In Abhängigkeit von weiteren zugrunde liegenden Ursachen der sexuellen Störung kann eine Behandlung mit Medikamenten (zum Beispiel Hormonen) oder auch eine Psychotherapie oder eine Kombination von beidem in Frage kommen.

Zur besseren Befeuchtung der Scheide können Gleitcremes eingesetzt werden. Um die beste Behandlung festzulegen, ist zunächst eine gründliche körperliche Untersuchung und Erhebung der Vorgeschichte und aktuellen Lebenssituation erforderlich. Dies kann in Zusammenarbeit Ihres Gynäkologen mit dem Hausarzt geschehen.



? Sind Medikamente zur Behandlung von Erektionsstörungen geeignet zur Behandlung weiblicher Sexualstörungen?

Entwickelt wurden die Wirkstoffe Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil und Yohimbin zur Behandlung von Erektionsstörungen bei Männern. Sie sind auch nur für Männer zugelassen. Es scheint möglich, dass die PDE 5-Inhibitoren (Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil) auch bei Frauen im Klitoris-Bereich den gleichen Wirkmechanismus wie im Schwellkörper des Penis auslösen können, nämlich verbesserte Durchblutung und damit Anschwellen der Organe. Das kann zu einer Steigerung der sexuellen Erregungsfähigkeit führen. Die bisher an Frauen durchgeführten Studien zur Wirksamkeit von Sildenafil haben jedoch eine sehr kleine Fallzahl, so dass noch keine aussagekräftigen Ergebnisse vorliegen. Aus der praktischen Erfahrung ist aber zu vermuten, dass bei den meisten Sexualstörungen der Frauen die Einnahme eines der Medikamente gegen Erektionsstörungen bei Männern keine wirksame Lösung darstellt. Deshalb sollten Frauen vorerst keines dieser Medikamente einnehmen.

? Sollte ich über die sexuellen Probleme mit meinem Partner sprechen?

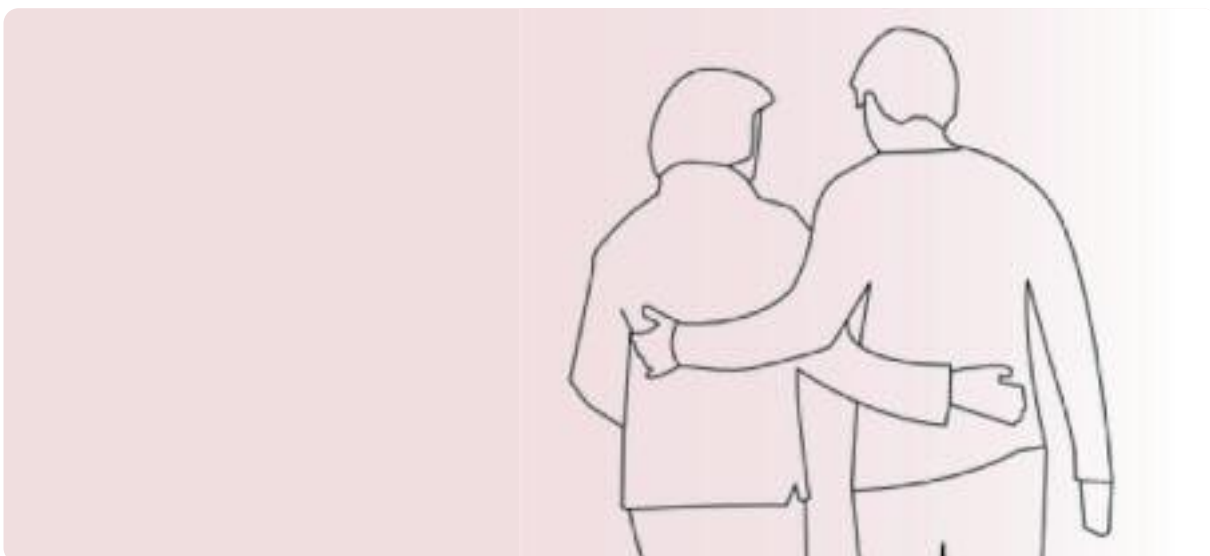
Unbedingt. Schon das Sprichwort weiß, dass „geteiltes Leid, halbes Leid“ ist. Oft sorgt der Partner ganz unbewusst für eine Menge „Leistungsdruck“ in einer sexuellen Beziehung.

Und dieser Druck, auch oft durch Sprachlosigkeit erzeugt, kann dann wieder zu einer Verstärkung vorhandener sexueller Probleme führen. So kann allein das Ansprechen eines solchen Problems schon eine ganze Menge Anspannung wegnehmen, manchmal sogar die sexuelle Beziehung völlig normalisieren.

Da die Sexualität immer eine Sache ist, die zwei Menschen angeht, ist es oft hilfreich, wenn Ihr Partner Sie zum Arzt begleitet, falls Sie sich überlegen, eine Behandlung zu suchen. Es mag oft große Überwindung kosten, ein solches Problem anzusprechen – es nicht anzusprechen, Heimlichtuerei, ist jedoch fast in jedem Fall auf längere Sicht viel belastender für eine Beziehung.

? Sexualität ist ein spannendes Thema ...

... vor allem, wenn wir sie unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Unsere Zeitschrift „Liebe hält gesund“ ist der beste Beweis dafür. Wie alle Informationsmaterialien des Vereins richtet sie sich an interessierte Laien, die in die tieferen Geheimnisse der gesunden Sexualität eindringen möchten. Als Mitglied (Jahresbeitrag 25,- Euro) erhalten Sie die Zeitschrift kostenlos und unterstützen durch Ihren Beitritt außerdem aktiv unsere Bemühungen, Menschen mit sexuellen Problemen zu helfen. Rufen Sie uns an, treten Sie bei!



Über Ihre sexuellen Probleme sollten Sie mit Ihrem Partner unbedingt reden, das kann schon eine Menge Anspannung wegnehmen.