



A.MENARINI
diagnostics

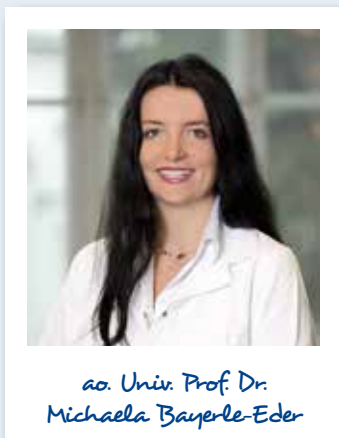


Liebe, Lust und Diabetes!
Tipps für ein zufriedenstellendes Sexualleben

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser!

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, den Einfluss von Diabetes auf Ihr Liebesleben zu verstehen. Sexualität ist wichtig für Ihre eigene Gesundheit, aber auch für die Aufrechterhaltung Ihrer Partnerschaft. Wie jede chronische Erkrankung, verändert auch Diabetes die bisherige Lebenssituation und damit möglicherweise die Sexualität. Diese Broschüre soll die Zusammenhänge zwischen Diabetes und Sexalleben darstellen und Ihnen ein Werkzeug zur Verbesserung Ihrer Intimität und Sexualität in die Hand geben. Die Inhalte der Broschüre stellen eine Ergänzung zu den Ratschlägen und Empfehlungen im Rahmen Ihrer Diabetesbetreuung dar.



Fellow of the European Committee of Sexual Medicine
(MedUni Wien/AKH/Innere Medizin III/Abt. f. Endokrinologie und Stoffwechsel)

INHALTSANGABE

1. **Liebe, Sex und Intimität**
2. **So kann Diabetes das Sexleben beeinflussen**
3. **Diabetes und Ihre Seele**
4. **Let's talk about Sex**
5. **Medikamente als Liebestöter**
6. **So machen Sie sich FIT für guten Sex**
7. **Medikamente und Hilfsmittel**
8. **Tipps für guten Sex**

1. LIEBE, SEX UND INTIMITÄT

Menschenrecht auf erfüllte Sexualität

Die sexuelle Gesundheit stellt einen wesentlichen Bestandteil der Lebensqualität dar. Sexualität ist für einen Großteil der Bevölkerung, sowohl für Männer als auch für Frauen, wichtig. Aber nicht nur für junge und gesunde Menschen. Nein, Sexualität ist auch für ältere und chronisch kranke Menschen ein Thema.

Sex ist gesund

Sexualität hat eine Reihe von gesundheitsfördernden Aspekten. Sex wirkt schlaffördernd, entspannend und antidepressiv. Während des sexuellen Aktes werden auch Glückshormone freigesetzt, die schmerzstillend und euphorisierend wirken. Entzündungshemmende Hormone führen zu einer Verstärkung der körpereigenen Immunabwehr. Vor allem aber: die Sexualität ist wichtig, um die Gefäßfunktion in den Genitalien aufrechtzuerhalten. Es ist wie beim Sport: wer nicht trainiert, der verliert!

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Beziehung. Gute Sexualität wirkt sich beziehungsfördernd aus. Die Bindung an den Partner wird stärker und eine emotionale Intimität wird hergestellt. So profitieren besonders Männer durch langjährige Partnerschaften und haben dadurch eine deutlich längere Lebenserwartung. Außerdem sind sexuell aktive Menschen weniger häufig krank, haben weniger häufig Depressionen und sind insgesamt zufriedener.



2. SO KANN DIABETES DAS SEXLEBEN BEEINFLUSSEN

Die sexuelle Gesundheit ist durch komplexe Systeme gesteuert. Für weibliche Diabetiker ist es besonders wichtig, auf die Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit zu achten. Insbesondere die Nervenfunktion, die Gefäßfunktion und das hormonelle Gleichgewicht sollen erhalten bleiben.

Was Diabetes bei Frauen bewirken kann

Durch eine mit dem Diabetes verbundene Gewichtszunahme verändert sich das Körperbild und damit auch das sexuelle Selbstbewusstsein: Nur wer sich in seinem Körper wohl und sexy fühlt, kann guten Sex haben. Männer hingegen haben meist mit der Gewichtszunahme nicht so ein großes Problem, zumindest was ihr Körperbild betrifft.



Jede zweite Diabetikerin leidet unter sexuellen Problemen, aber auch bei gesunden Frauen kommt es in 36% der Fälle zu Sexualfunktionsstörungen. Bei Patientinnen mit Diabetes schädigt der hohe Blutzucker die genitalen Gefäßwände und führt zu einer verminderten Schwellung der Scheide und zur verminderten Bildung von Scheidenflüssigkeit. Wegen der diabetischen Neuropathie ist oft zusätzlich die Empfindung und die Orgasmusfähigkeit gestört und häufige Infektionen im Genitalbereich („die Bakterien lieben den Zucker“) können zu Schmerzen beim Sex führen.

Leider kommen diese sexuellen Probleme bei Diabetikerinnen häufig schon vor der Menopause vor, wohingegen bei gesunden Frauen das Klimakterium (= Übergang in den unfruchtbaren Zustand, Dauer ca. 2-3 Jahre) eine wichtige Ursache für sexuelle Probleme darstellt. Zusätzlich leiden viele Diabetikerinnen an Depressionen. Diese können ebenfalls die Sexualfunktion verschlechtern, aber auch Antidepressiva können die Sexualität negativ beeinflussen.

Was Diabetes bei Männern bewirken kann¹

Männliche Sexualfunktionsstörungen, insbesondere Störungen der Erektion, treten in der Normalbevölkerung durchschnittlich bei 30 % der Männer auf. Bei Diabetikern ist das Risiko auf das 2-3 fache erhöht und kann sogar bis zu 80% betragen. 25 % aller Typ-2-Diabetiker leiden unter Testosteronmangel. Testosteron ist das Lusthormon des Mannes schlechthin und auch für Antriebssteigerung und vermehrte Aktivität verantwortlich. Durch übermäßiges Bauchfett wird das männliche Testosteron in das weibliche Sexualhormon Östrogen umgewandelt und es kommt zu Erektionsstörungen.



¹Lindau et al NEJM. 2007, Massachusetts Aging Male Study 1994, Diabetes and sexual dysfunction: current perspectives, Esposito et al 2014

Andere Sexualfunktionsstörungen wie z. B. verzögerter Samenerguss oder Orgasmusstörungen treten bei Diabetikern häufig aufgrund von diabetischen Nervenstörungen (diabetische Polyneuropathie) auf. Ein retrograder Samenerguss bedeutet, dass während des Orgasmus das Sperma nicht nach Außen abgegeben, sondern in die Harnblase gepresst und dann später beim Harnlassen ausgeschieden wird. Diabetiker haben für all diese Funktionsstörungen ein deutlich erhöhtes Risiko, einerseits durch wiederkehrende Infektionen, aber auch durch die Nervenstörung und durch Medikamente, die eingenommen werden. Also, Sie sind nicht allein!

Diabetes und das «gebrochene» Herz

Bei männlichen Diabetikern stehen die „organischen Ursachen“, die zur Entwicklung einer Sexualfunktionsstörung führen, im Vordergrund. Es konnte gezeigt werden, dass das Risiko eine Erektionsstörung zu bekommen bei Diabetikern 2- bis 3-mal erhöht ist, was vor allem auf die gestörte Gefäßfunktion zurückzuführen ist. Achtung: die Erektionsstörung stellt einen unabhängigen Risikofaktor für eine koronare Herzkrankheit dar. Das ist besonders für Diabetiker, die oft einen „stillen Herzinfarkt“ erleiden, ein gefährliches Alarmzeichen. Suchen Sie daher zur Abklärung unbedingt einen Kardiologen auf!

Die sexuelle Gesundheit ist durch komplexe Systeme gesteuert. Für die Diabetikerin ist es besonders wichtig auf die Erhaltung der psychischen und physischen Gesundheit zu achten. Insbesondere die Nervenfunktion, die Gefäßfunktion und das hormonelle Gleichgewicht sollen erhalten bleiben.



3. DIABETES UND IHRE SEELE

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden und das Sonnenlicht fehlt, erleben auch muntere, aktive Personen häufiger Stimmungsschwankungen. Bei Frauen, die an Diabetes erkranken sind Stimmungsschwankungen, Depressionen sowie der Verlust der sexuellen Lust wesentlich häufiger als bisher angenommen.

Eine schlechte Diabeseinstellung wirkt sich negativ auf das Liebesleben und die Entstehung von Depressionen aus. Die gute Nachricht ist, dass es umgekehrt genauso funktioniert!

Dazu kommen später noch die Wechseljahre, die signifikant mit dem Auftreten von Sexualfunktionsstörungen und der Depression in Verbindung stehen. Und auch die Herren kämpfen bei zunehmendem Alter mit Standvermögen und abnehmender Orgasmusfähigkeit. Sexualfunktionsstörungen ihrerseits erhöhen das Risiko an einer Depression zu erkranken um das zwei- bis dreifache. Umgekehrt gehen Depressionen in über 70% der Fälle mit Sexualfunktionsstörungen einher und verstärken dadurch die Depression noch weiter. Oft liegt die Ursache darin, dass sich die Depression auch negativ auf die Qualität der Diabeseinstellung auswirkt (z.B. erhöhte HbA1c-Werte). Problematisch ist, dass auch Antidepressiva hier nur bedingt helfen können. Denn sie packen das Problem nicht beim Ursprung, sondern mildern nur seine Auswirkungen auf die Stimmungslage. Leider können auch Antidepressiva selbst Sexualfunktionsstörungen auslösen. Das bedeutet in letzter Konsequenz, dass das Medikament, das eingenommen wird, um Depressionen zu bekämpfen, die man wegen seines brach liegenden Sexuallebens bekommen hat, wiederum Sexualstörungen hervorruft oder verstärkt und damit auch die Depression größer wird.

Was kann man also tun?

Entscheidend ist, dass eine Depression richtig diagnostiziert wird. In Österreich werden Antidepressiva sehr oft OHNE gesicherte Diagnose und ohne Kontrolle sehr leichtfertig und über viele Jahre verschrieben und können damit den Diabetes und die Sexualfunktion verschlechtern.

Daher:

Schritt 1: Gesicherte Diagnose der Depression vom Spezialisten

Schritt 2: Medikament oder psychologische Beratung
(was oft bei milden Formen der Depression ausreichend ist)

Schritt 3: Falls eine medikamentöse Therapie erforderlich ist, bitte weisen Sie den Arzt darauf hin, dass er ein Medikament verschreiben soll, das die Sexualfunktion und den Diabetes NICHT verschlechtert.

Die Logik liegt auf der Hand:

Eine Verbesserung der Depression verbessert den HbA1c und umgekehrt, sprich die Verbesserung des HbA1c verbessert auch die Depression. Besserer HbA1c und behandelte Depression beeinflussen wiederum die Sexualfunktion positiv. Und ein erfülltes Sexleben macht ausgeglichener und erhöht wiederum die Motivation zur Mitarbeit des Patienten bei seiner Diabetes-Therapie.



4. LET'S TALK ABOUT SEX

Die Sexualfunktion sollte immer vom behandelnden Arzt angesprochen werden. Leider wird das in der Praxis nur selten tatsächlich durchgeführt, da sowohl auf Patienten- als auch auf Arztseite oft Hemmungen bestehen. Sprechen Sie daher Ihre Sexualität offen an und bitten Sie Ihren Hausarzt, Sie zu einem Spezialisten zu überweisen.



5. MEDIKAMENTE ALS LIEBESTÖTER

Manche Medikamente stehen im Ruf, eine Sexualfunktionsstörung zu verursachen. Diese „sexuellen Nebenwirkungen“ sind der zweithäufigste Grund, warum manche Patienten ihre Medikamente nicht mehr weiter einnehmen, oft auch ohne dies ihrem Arzt zu sagen.

So entsteht die absurde Situation, dass der Arzt glaubt, dass der Patient gut behandelt ist und das Medikament weiter verschreibt, weil der Patient nicht über den negativen Einfluss des Medikaments auf die Sexualfunktion spricht.

Bitte setzen Sie dennoch KEINE Medikamente selbständig ab, ohne dies Ihrem Arzt vorher mitzuteilen, da auch das Fortschreiten der Erkrankung z.B. Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Depressionen etc. nicht nur den allgemeinen Gesundheitszustand gefährdet, sondern auch zur Verschlechterung Ihrer Sexualität führen kann.



Ein neues Medikament wird mir verschrieben: „Was soll ich tun?“

1. Beurteilen Sie Ihre Sexualfunktion VOR Verschreibung neuer Medikamente, die Sie über **einen langen Zeitraum** einnehmen müssen.
2. Eine optimale Therapie der Grunderkrankung ist wichtig! (Einstellung des Diabetes, Blutdrucks, Depression, Infektionen etc.)
3. Beurteilen Sie Ihre Sexualfunktion NACH der Verschreibung neuer Medikamente. Falls es zu Lustlosigkeit, Erektionsproblemen, Scheidentrockenheit oder Schmerzen bei sexueller Aktivität kommt, sagen Sie das beim nächsten Kontrollbesuch Ihrem Arzt.
4. Ihr Arzt kann Sie dann auf ein anderes Präparat umstellen.
5. Falls von Seiten Ihres behandelnden Arztes keine Umstellung auf ein anderes Medikament möglich ist, kann eine eigene medikamentöse Therapie gegen die Sexualfunktionsstörung begonnen werden.
6. Auch eine Steigerung der Sexualität ist möglich, so können z. B. Antiparkinsonmittel oder Hormone eine Verstärkung des Sexualtriebs verursachen. Der gesteigerte Sexualtrieb kann unter Umständen jedoch auch als „unangenehm“ empfunden werden, auch dann wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

6. SO MACHEN SIE SICH FIT FÜR GUTEN SEX

Eine Veränderung des Lebensstils verbessert nicht nur den Diabetes, sondern auch Ihre Sexualfunktion.

Sport: Bereits bestehende Erektionsprobleme können durch 3-4- mal Sport in der Woche eventuell verschwinden.



Mediterrane Ernährung: Vor allem bei Frauen konnte eine Verbesserung der Sexualität durch mediterrane Diät erreicht werden. Setzen Sie also auf Fisch, viel Gemüse und Olivenöl.



Entspannung: Stress, Angst und Schmerzen sind die Sexkiller Nummer 1! Die Diagnose Diabetes kann all diese Symptome verursachen bzw. verschlimmern. Für ein erfülltes Liebesleben ist es aber besonders wichtig, sich entspannen zu können, die Kontrolle aufzugeben und sich einfach dem Augenblick hinzugeben. Durch Entspannungsübungen wie Yoga können nicht nur Wechselbeschwerden gelindert, sondern auch die Lust gesteigert werden.



Feiern Sie Ihre Liebe: Durch regelmäßige, durchaus geplante und ritualisierte Intimität, stellen Sie sicher, dass Ihr Liebesleben nicht zu kurz kommt und nehmen sich eine Auszeit vom Alltag.

Suchen Sie gemeinsame Abenteuer und Erregung: Nicht zufällig verlieben sich die meisten Menschen in Ausnahmesituationen ineinander. Wiederholen Sie diese Erregung durch gemeinsame spannende Erlebnisse, wie eine Bergtour, einen Segelflug etc.

7. MEDIKAMENTE UND HILFSMITTEL

Für Frauen

In Österreich gibt es KEIN zugelassenes Medikament für die Therapie der weiblichen Sexualfunktionsstörung. Ein Östrogenmangel kann Probleme wie Scheidentrockenheit oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr auslösen. Lassen Sie daher Ihren Östrogenspiegel überprüfen. Bei Scheidentrockenheit können Sie auch auf handelsübliche Gleitmittel zurückgreifen. Auch die Anwendung von Hyaluronsäure und Milchsäurebakterien zur Stabilisierung des Scheidenmilieus kann hilfreich sein. Diese beugen zugleich auch Infektionen vor.

Für Männer

Bei den Männern gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Einerseits Medikamente zum Schlucken (PDE-5 Hemmer wie Spedra®, Viagra®, Cialis® und andere) oder zum Einführen in die Harnröhre sowie die Schwellkörperinjektion, die in den Penisschwellkörper verabreicht wird. Vakuumpumpen und andere Erektionshilfen wie z. B. Penisringe und zu guter Letzt auch Schwellkörperimplantate sind ebenfalls verfügbar.



PDE -5 Hemmer

Diese Medikamente haben die Therapie der Erektionsstörung revolutioniert und sind erstes Mittel der Wahl bei Erektionsproblemen. Sie wirken direkt im Bereich des Penisschwellkörpers und bewirken eine verbesserte Durchblutung im Penis.

Eigentlich wurden PDE-5 Hemmer als blutdrucksenkendes Mittel in den 80er und 90er Jahren entwickelt. Im Rahmen von großen Studien wurde man auf die positive Nebenwirkung der Erhaltung der Erektion aufmerksam, da die Patienten die Studienmedikation nicht mehr zurückgeben wollten.

PDE-5 Hemmer sind nicht automatisch das richtige Mittel für jeden Mann! Bitte bedenken Sie die Gegenanzeigen im Beipacktext, insbesondere dürfen Nitropräparate nicht gleichzeitig eingenommen werden. Denken Sie zum Beispiel auch daran, dass 25 % der männlichen Typ-2-Diabetiker unter Testosteronmangel leiden und dann diese Potenzmittel nicht wirken. Dann sollte zuerst der Testosteronmangel ausgeglichen werden!



Bitte sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt über Ihre sexuellen Funktionsstörungen und bestellen Sie nicht irgendwelche Medikamente im Internet!

Mechanische Hilfsmittel

Auch wenn Vakuumpumpen und Penisringe von den meisten Patienten nicht so gut angenommen werden, zeigen sie doch eine sehr gute Wirkung und werden auch in der Sexindustrie als Hilfsmittel gerne verkauft. Vakuumpumpen und Penisringe helfen die Erektionsfähigkeit zu verbessern und länger aufrecht zu erhalten und sollten durchaus als Option angedacht werden.



8. TIPPS FÜR GUTEN SEX

Ich bin sexuell unzufrieden: „Was soll ich tun?“

Die Blutzucker-Einstellung verbessern, die Blutzucker-Einstellung verbessern und die Blutzucker-Einstellung verbessern!

- Beurteilen Sie Ihre Sexualfunktion: Was hat sich geändert, seitdem Sie oder Ihr Partner Diabetes bekommen haben?
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber oder fragen Sie ihn/sie auch offen nach einem Kollegen, der sich auch mit Sexualproblemen beschäftigt.
- Lassen Sie sich von Ihrem behandelnden Arzt mögliche Zusammenhänge zwischen Ihren sexuellen Beschwerden und dem Diabetes genau erklären.
- Betreiben Sie regelmäßig Sport. Depressive Verstimmungen, an denen die DiabetikerInnen dreimal so häufig leiden, verbessern sich durch Sport. Die genitale Gefäßfunktion wird verbessert und Ihre Stoffwechseleinstellung reguliert sich.
- Ernähren Sie sich mediterran. Bei zahlreichen Frauen konnte alleine dadurch eine Verbesserung der Sexualität erreicht werden.
- Hören Sie auf zu rauchen! Rauchen zerstört Ihre Erregungsfähigkeit!
- Eine optimale Therapie des Diabetes und eventueller Begleiterkrankungen ist unbedingt nötig!
- Beurteilen Sie Ihre Sexualfunktion NACH der Verschreibung neuer Medikamente und falls es zu Lustlosigkeit, Erektionsproblemen, Scheidentrockenheit oder Schmerzen bei sexueller Aktivität kommt, sagen Sie das beim nächsten Kontrollbesuch Ihrem Arzt. Ihr Arzt kann Sie dann auf ein anderes Präparat umstellen.

Speziell für IHN

1. Falls Sie unter einem trockenen Orgasmus leiden, fürchten Sie sich nicht. Das Ejakulat (die Spermien) werden beim Orgasmus in die Blase hineingepresst und dann beim Urinieren ausgeschieden. Sprechen Sie mit ihrem Urologen darüber, eventuell sollte eine Medikamentenumstellung erfolgen.
2. Falls Sie bereits PDE-5 Hemmer (Spedra® Viagra®, Cialis®, etc.) einnehmen und Sie merken, dass es keine Wirkung zeigt, lassen Sie Ihren Testosteronspiegel bestimmen. Diese Medikamente wirken nur dann, wenn Sie genügend Testosteron produzieren und wie bereits erwähnt, ist die Testosteronproduktion bei einem Viertel aller Diabetiker erniedrigt.
3. Sollten Sie keine Erektion mehr bekommen können, können Sie durch Berührung und Massage des Penis trotzdem einen Orgasmus erlangen. Bitte besprechen Sie das auch mit Ihrer Partnerin. Es kann ein neues gemeinsames sexuelles Erlebnis erreicht werden, eventuell durch die gegenseitige manuelle Stimulation oder auch mit Hilfsmitteln (z.B. Vibratoren). Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Partnerin darüber, denn eine stumme „Verweigerung der Sexualität“ nimmt Ihre Partnerin persönlich und sie fühlt sich ungeliebt.



TIPPS UND TRICKS FÜR GUTEN SEX

- **Für ausreichende starke und lange Stimulation** (z.B. Streicheln, Küssen, Massieren etc.) sorgen, da aufgrund der diabetischen Nervenstörung das Berührungsempfinden herabgesetzt sein kann.
- **„Use it or lose it“:** Lassen Sie sich auf sexuelle Aktivität ein, auch wenn Sie nicht so große Lust haben, denn mit dem Essen kommt der Appetit. Beim Sex ist es ähnlich wie beim Sport: „Wer nicht trainiert, der verliert.“
- **Kurzer Power Nap (Schläfchen) zum Kräfte sammeln** vor sexueller Aktivität, da Diabetes müde macht.
- **Planen Sie Ihren Sex und bereiten Sie ihn wie ein gutes Abendessen vor.**
- **Zeitnehmen, langsam angehen**, nicht der schnelle Orgasmus, sondern die emotionale Intimität zählt.
- **Falls Sie Schmerzen beim Sex haben:** Löffelchen-Stellung bevorzugen, „Schaukeln“ statt „Stoßen“, „Safewords“ als Schmerzsignal.
- **Ausreichend Gleitgel** auf Wasserbasis **in Griffnähe** haben.
- Physiotherapeuten nach Übungen zur Verbesserung der Sexualfunktion fragen.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.glucomen.at

oder nutzen Sie
unsere Diabetes-Serviceline:
01/230 85 10



A.MENARINI
diagnostics

1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1
Diabetes-Infoline: (01) 230 85 10
office@menarini-diagnostics.at