

# Diabetes und Sexualität

## für Menschen mit Insulintherapie

Im Zusammenhang mit Diabetes und Sexualität existieren viele Informationen über Probleme wie z.B. Potenzstörungen und Trockenheit. Scheuen Sie sich nicht, diese bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin anzusprechen. Es gibt Lösungen und Hilfsmittel für diese Probleme.

Sex kommt möglicherweise einer sportlichen Aktivität gleich und verbessert die Empfindlichkeit des Körpers auf Insulin. Im Vorfeld kann gegebenenfalls die Insulindosis reduziert werden. Grundsätzlich sollte jeder, mit oder ohne Diabetes, das machen, was ihm Freude bereitet.

Da viel Zucker im Körper verbraucht wird, steigt grundsätzlich die Gefahr einer Unterzuckerung. Genau wie beim Sport kann aber der Blutzucker vorübergehend nach dem Sex ansteigen. Darum gilt Vorsicht mit voreiligen Korrekturen. Da der Blutzucker nach jeder körperlichen Aktivität sinkt, empfiehlt es sich, auch nach dem Sex vermehrt den Blutzucker zu messen.

Obwohl Sex oft spontan ist, können gewisse Vorkehrungen getroffen werden.

- Ihr/e Partner/in über Ihren Diabetes informieren
- Ihre/e Partner/in über Massnahmen bei einer Hypoglykämie informieren
- Süssgetränk oder Traubenzucker griffbereit halten

Falls es die Situation nicht zulässt, den Sexualpartner zu informieren, sollte man vorsichtshalber einen höheren Ausgangs-Blutzuckerwert in Kauf nehmen.

Eine grosse Herausforderung kann die Wahrnehmung einer Unterzuckerung sein. Die Symptome wie Zittern, Schwitzen, rauschähnlicher Zustand und unlogisches Denken können mit einem Orgasmus verwechselt werden.

### Merkmale:

- Der/die Partner/in wenn möglich mit einbeziehen
- Blutzuckermessen wenn möglich davor, sicher aber danach vermehrt
- Gegebenenfalls einen höheren Ausgangs-Blutzuckerwert in Kauf nehmen
- Insulinmenge der sexuellen Aktivität anpassen, Hyperglykämie vorsichtig korrigieren
- Schnell wirksame Kohlenhydrate griffbereit zur Hand haben



## Ein Erfahrungsbericht von Doris Nachtigal, Typ-1-Diabetikerin (Auszug aus ihrem Buch\*)

16.00 Uhr. Ich stürzte aus dem Büro, fuhr direkt zu Severins Arbeitsplatz. Dort hupte ich zweimal, und schon schwang er sich auf den Beifahrersitz. Während der Fahrt sassen wir schweigend nebeneinander. Die Spannung stieg ins Unermessliche. Ich stellte den Wagen halbwegs in den Parkplatz, drehte den Schlüssel, und wir sprangen aus dem Auto. Ich konnte kaum noch warten, als Severin den Schlüssel ins Türschloss steckte. Er drehte ihn, gleichzeitig zog ich an seiner Jacke, rupfte den Mann aus einem Ärmel, dann aus der ganzen Jacke. Wir schoben die Türe auf, die Jacke fiel zu Boden.

Der Flur war schmal. Severin drückte mich an die Wand, griff nach meinen Handgelenken und zeichnete damit Halbkreise, bis meine Hände über dem Kopf waren, die Arme ausgestreckt. Mit dem Fuss schob er die Haustüre zu. Ich neigte den Kopf zurück. Er nahm meine Handgelenke in eine Hand, die andere Hand glitt der Innenseite meiner Arme entlang nach unten.

Seine Lippen berührten meinen Hals. Er presste sein Becken gegen meines, und ich fühlte seine Erektion. Seine Finger hatten die Achselhöhle erreicht. Ich zuckte. Seine Handfläche fuhr den Rippen entlang hinunter. Dabei streifte er mit dem Daumen meine linke Brust. Er spreizte den Daumen und berührte mit einem Hauch die Brustwarze.

Seine Handfläche glitt weiter nach unten über meine Hüftknochen. Ich fühlte, wie er den kleinen Finger zwischen Hüftknochen und Bauch in meine Jeans schob. Ein Knopf nach dem anderen öffnete sich. Mit jedem Knopf durchfuhr mich ein Zucken, und ich schob ihm mein Becken entgegen. Er packte die Jeans an meinen Oberschenkeln und riss sie herunter.

Ich schaute ihm dabei zu, wie er meine Knie zu küssen begann: erst sanfte Berührungen mit den Lippen, dann fühlte ich seine Zunge auf meiner Haut. Er hatte die Augen geschlossen und spielte sich an der Innenseite meines Oberschenkels hinauf.

Der Schweiß rann mir zwischen den Brüsten herunter. Ich stöhnte leise, schloss die Augen und lehnte den Kopf gegen die Wand. Ich fühlte ein Kribbeln in mir aufsteigen, mein Verstand setzte aus, jede Körperzelle bereitete sich auf das Feuerwerk vor. Ich fühlte, wie sich erste Explosionen in den Zehen- und Fingerspitzen ausbreiteten. Und ich fühlte mich unfähig, zu denken.

«Easy Doris das kommt vom Sex, vom Orgasmus ... Nein, nein, du unterzuckerst! Du brauchst dringend Cola ... unmöglich, nicht jetzt ... Cola! Du zitterst, deine Gedanken sind nicht logisch ... ah, nein ... Scheisse». Die Stimmen wechselten sich ab. Ich bebte, war kurz vor dem Höhepunkt. Fühlte, wie sich die explosiven Ladungen verstärkten, durch den ganzen Körper gejagt werden wollten.

Angst stieg in mir hoch: «Severin, ich muss Zucker haben.» Sofort hörte er auf und ging zum Kühlschrank.

Ich stürzte die Limo in wenigen Schlucken hinunter, liess mich der Wand entlang auf den Boden gleiten und blieb eine Weile sitzen. Zitternd und schwitzend sass ich da und hielt in der Hand die Colaflasche.

Severin ging in die Küche. Er machte uns Vegiburger.

\*wird im 2016 von einem Schweizer Verlag veröffentlicht