Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Diabetes > Sexualstörungen

1. Das Wichtigste in Kürze

Diabetes kann zu Sexualstörungen bei Männern und Frauen führen. Sexuelle Unlust (Libidoverlust), Potenzprobleme (Erektile Dysfunktion (ED)), Schwierigkeiten, einen Orgasmus zu bekommen, Ejakulationsprobleme (z.B. vorzeitiger Samenerguss), Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und gehäufte Vaginalinfektionen (z.B. Scheidenpilz) können auftreten. Eine gute Diabetestherapie kann diesen Problemen vorbeugen und sie verringern. Die Symptome sind gut behandelbar.

2. Sexuelle Funktionsstörungen durch Diabetes bei Männern

2.1. Diabetes und Erektile Dysfunktion (ED)

Kommt über ein halbes Jahr lang keine für befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion zustande, spricht die Medizin von einer Erektilen Dysfunktion (ED) .

Zwischen einer ED und einer Diabetes-Erkrankung kann durchaus ein Zusammenhang bestehen – in zweierlei Hinsicht:

- Eine Erektionsstörung kann eine **Folge** der Erkrankung sein. Das Risiko einer Erektionsstörung ist für Männer mit Diabetes 2–3 Mal so hoch wie bei Männern ohne Diabetes. Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Häufigkeit von Erektionsstörungen.
- Erektionsstörungen sind ein **Hinweis** auf eine mögliche Diabetes-Erkrankung und/oder auf eine Koronare Herzkrankheit. Patienten mit Diabetes sollten Erektionsstörungen deshalb ernst nehmen, ihren Arzt informieren und um eine kardiologische Untersuchung bitten.

Neben dem Arztgespräch können unter anderem die Blutabnahme zur Hormonbestimmung und ein Schwellkörperinjektionstest zur Diagnostik gehören.

Gegen ED bei Diabetes können helfen:

- Ein Lebensstil mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung, Verzicht auf Rauchen und Alkohol und ggf. eine Gewichtsabnahme,
- eine gute Einstellung des Blutzuckerspiegels,
- Medikamente (vor allem sog. PDE-5-Hemmer),
- Psychotherapie, da auch bei körperlicher Ursache psychische Einflüsse wirken und weil die ED psychische Folgen haben kann,
- ggf. Vakuumpumpen und
- eine OP, bei welcher der Schwellkörper durch ein Implantat ersetzt wird.

Medikamente gegen ED sind in Deutschland verschreibungspflichtig. Die Kosten für Medikamente werden aber nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, auch wenn Diabetes die Ursache ist. Die Diagnostik und andere Behandlungsmethoden kann die Krankenkasse jedoch finanzieren.

Näheres unter Erektile Dysfunktion .

2.2. Andere Sexualstörungen bei Männern mit Diabetes

Nicht nur Erektionsstörungen können mit Diabetes in Zusammenhang stehen. Auch weitere Sexualstörungen sind möglich:

- Verminderte sexuelle Lust (Libido)
- Ejakulationsprobleme
- Orgasmusstörungen

Eine verbesserte Diabetestherapie, ein gesünderer Lebensstil, Psychotherapie, ggf. eine Änderung der Diabetesmedikamente und bei Testosteronmangel eine Hormonersatztherapie können helfen.

3. Sexuelle Funktionsstörungen durch Diabetes bei Frauen

Typische Probleme von Frauen mit Diabetes im Bereich der Sexualität:

- Geringe oder keine sexuelle Lust (mangelnde Libido)
- Orgasmusstörungen
- Trockene Vagina (Lubrikationsstörungen)
- Vaginalinfektionen und Infektionen der Vulva (mit Pilzen, Bakterien oder Einzellern)
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Blasenprobleme durch Nervenschäden, die beim Sex stören

Mögliche Behandlungsmethoden:

- Verbesserung der Diabetestherapie und ein gesünderer Lebensstil
- Ggf. Änderung der Diabetesmedikamente
- Beckenbodentraining und Training der Vagina gegen Inkontinenz und Orgasmusprobleme
- Gleitmittel und/oder Cremes mit Hormonen gegen Trockenheit der Vagina
- Hormonbehandlung bei Hormonstörungen
- Gezielte Medikamente gegen Infektionen sowie Zäpfchen und Cremes mit Milchsäure oder Milchsäurebakterien für eine gesunde Vaginalflora
- Psychotherapie

4. Ursachen

Folgende Ursachen können bei Diabetes zu Sexualstörungen führen:

- Über eine längere Dauer **erhöhte Blutzuckerwerte** können Nerven und Blutgefäße schädigen. Durchblutungsstörungen und Nervenschädigungen können z.B. direkt dazu führen, dass es mit der Erektion nicht mehr klappt, dass die Klitoris nicht anschwillt oder dass die Betroffenen weniger spüren. Probleme mit der Blasenfunktion durch Nervenschäden können auch die Sexualität beeinträchtigen.
  Daher sollten die Blutzuckerwerte regelmäßig kontrolliert und auf eine gute medikamentöse Einstellung des Diabetes geachtet werden. Sind die Blutzuckerwerte nur kurzzeitig erhöht, verschwinden unter Umständen mit der Normalisierung der Werte auch die Sexualstörungen wieder.
- Die Einnahme von **Medikamenten** (z.B. Antidiabetika, blutdrucksenkende Mittel) kann unter Umständen die Sexualität beeinflussen. Hier ist immer ein Gespräch mit dem Arzt sinnvoll, um eventuell auf Alternativprodukte ohne diese Nebenwirkung umzustellen. Von einem selbstständigen Absetzen der Medikamente ist dringend abzuraten.
- **Hormonstörungen** können ebenfalls zu Sexualstörungen führen. Männer mit Diabetes produzieren weniger Testosteron. Der Mangel an Testosteron (Hypogonadismus) kann mit einer Hormontherapie behoben werden.
- Chronische Erkrankungen wie Diabetes führen bei den Betroffenen oft zu **psychischen Belastungen** , die sich auch negativ auf die Sexualität auswirken können. Auch wenn zunächst nur organische Ursachen der Sexualstörung vorliegen, sollte die psychische Komponente mit bedacht werden. Denn organische Probleme mit der Sexualität können durch Versagensängste verstärkt oder aufrecht erhalten werden, was in einen Teufelskreis führt. Er kann eher durchbrochen werden, wenn Betroffene sich Hilfe suchen.

Da die Ursachen von Sexualstörungen vielfältig sein können, ist vor dem Beginn einer Therapie eine gründliche Diagnose unerlässlich.

5. Praxistipps

Männern und Frauen bietet der ISG e.V. (Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit) vertrauliche Beratung und Informationen zu Sexualstörungen. Das Internetangebot finden Sie hier: www.isg-info.de . Telefonisch berät dieser Verein unter 0180 555 8484 für 0,14 € pro Minute aus dem Festnetz und höchstens 0,42 € pro Minute im Mobilfunk (Mo 16–18 Uhr und Fr 10–12 Uhr).

6. Wer hilft weiter?

- Männer können eine urologische Praxis aufsuchen.
- Frauen können sich an eine gynäkologische Praxis wenden.

7. Verwandte Links

Ratgeber Diabetes

Diabetes

Diabetes > Allgemeines

Diabetes > Behandlung

Diabetes > Verhaltenstipps

Diabetes > Sport

Diabetes > Ernährung

KHK > Sexualität

Psychotherapie