

## Persönliche Erfahrungen

„Diabetes ist nicht der ausschlaggebende Grund dafür, sexy zu sein oder nicht. Der wichtigste Schritt dabei ist, sich nicht auf den Katheter, die Insulinpumpe oder den Sensor zu reduzieren, sondern all das als einen Teil von sich selbst zu akzeptieren.“ (Saskia, [www.diafeelings.com](http://www.diafeelings.com))



„Der Diabetes gehört zu meiner Freundin mittlerweile einfach dazu - und zwar in jeder Lebenssituation. Die Pumpe und die Sensoren machen sie in meinen Augen nicht weniger sexy. Der Diabetes hat sie stark und selbstbewusst gemacht - das finde ich attraktiv!“ (Michael).



„Wenn ich mit meinem Freund intim werde, klemme ich die Pumpe meistens ab. Es geht wirklich so schnell, nur ein Bruchteil einer Sekunde, dass mein Gegenüber das manchmal gar nicht mitbekommt. Meine Angst, dass dadurch der Moment zerstört wird, war vollkommen unbegründet.“ (Lisa von [www.lisabetes.de](http://www.lisabetes.de))



„Es gibt nichts Schöneres, als geliebt zu werden, geliebt



um seiner selbst willen, oder vielmehr trotz seiner selbst.“

*Victor Hugo (1802-1885, Paris)*

„Mein Freund und ich waren gerade frisch verliebt, als die Diagnose „Typ 1“ in unser Leben kam. Er kennt mich also mit und ohne Diabetes! Unsere Beziehung hat das definitiv gestärkt. Im Bett spielt der Diabetes allerdings keine große Rolle: Manchmal habe ich eine Hypo, manchmal reiße ich mir einen Katheter aus - all das passiert und gehört einfach dazu. Für jedes Problem gibt es eine Lösung und danach können wir uns wieder auf das Wesentliche konzentrieren.“ (Steffi von [www.pepmeup.org](http://www.pepmeup.org))



„Bei einer neuen Partnerin mache ich mir anfangs manchmal Sorgen, was sie wohl über meine Pumpe und meinen Sensor denkt. Letztlich habe ich es einfach immer kurz erklärt - und so war es nie ein Problem!“ (Sven)



## Auf einen Blick - Kontakte und Hinweise

In dieser Informationsbroschüre haben wir Erfahrungen von Menschen mit Diabetes Typ 1 zusammengestellt. Unser gemeinsames Anliegen ist, dass Jugendliche und junge Erwachsene hier hilfreiche Informationen über Diabetes und Sexualität erhalten. So lässt sich das Risiko von ungeplanten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Infektionen verringern. Unser Ziel ist, dass junge Menschen mit Diabetes ihre ersten Erfahrungen sicher, gut informiert und sorgenfrei erleben können.

### Weitere hilfreiche Informationen sind hier zu finden:

- [www.loveline.de](http://www.loveline.de)
- [www.liebesleben.de](http://www.liebesleben.de)
- [www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de)
- [www.profamilia.de/jugendliche](http://www.profamilia.de/jugendliche)
- [www.profamilia.de/angebote-vor-ort](http://www.profamilia.de/angebote-vor-ort)

Die „Nummer gegen Kummer“ bietet anonyme und kostenlose Beratung am Telefon unter [www.kinderundjugendtelefon.de](http://www.kinderundjugendtelefon.de) oder 0800/111 0333 (Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr).



Du möchtest gerne mehr über die DDH-M Jugend erfahren, unsere vielen Projekte kennenlernen und mitmachen? Dann komm zu uns, auch, wenn Dir die Online Community zu anonym ist. Finde uns auf Facebook oder auf unserer Webseite und nimm zu uns Kontakt auf.

### Danke an Euch alle!

Alle Texte entstanden aus der Feder von Steffi (Stephanie Haack). Unsere Grafikerin Izzy (Iris Schmidt) stellte ihre künstlerischen Zeichnungen zur Verfügung [www.facebook.de/EasyEquinoxX](http://www.facebook.de/EasyEquinoxX). Lisa, Michael, Saskia, Steffi und Sven vertrauten uns ihre Erfahrungen an. Dr. med. Katarina Braune von der Charité in Berlin und Andrea Witt, Beirätin der DDH-M, Diabetesberaterin DDG und Vorsitzende der Zuckerschnuten e. V., standen uns aus medizinischer und beratender Sicht zur Seite.

### Unser Spendenkonto

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01  
BIC: BFSW DE33 BER

Diese Information entstand mit freundlicher Unterstützung der DAK - Gesundheit.

Für die Inhalte dieses Flyers ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich.



### Dein Partner bei Diabetes

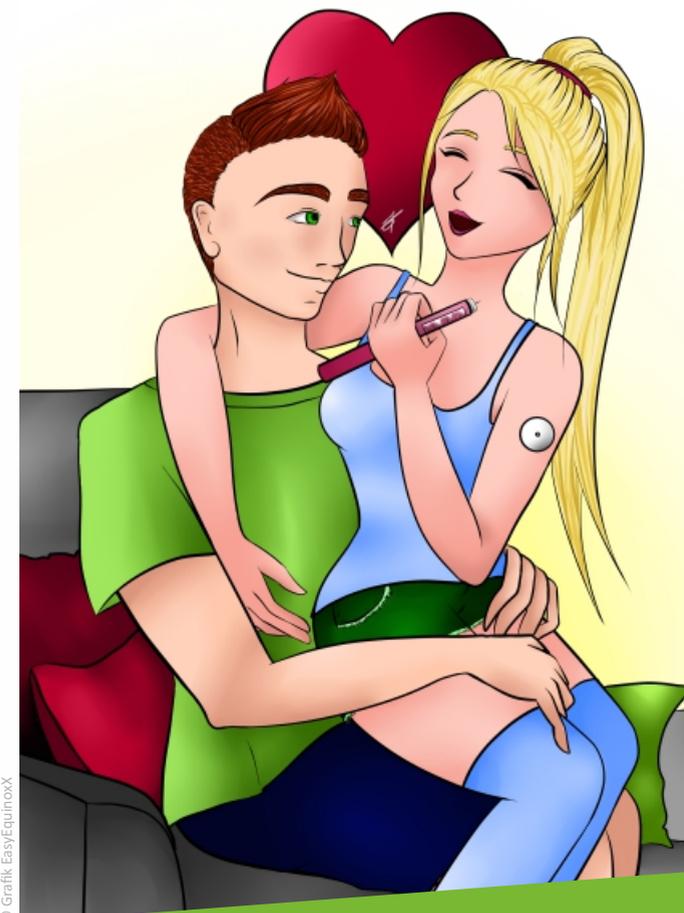
Deutsche Diabetes-Hilfe  
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.  
Schnellerstr. 123  
12439 Berlin  
info@ddh-m.de  
menschen-mit-diabetes.de oder [www.ddh-m.de](http://www.ddh-m.de)

TEL.: 030 63 228 700

FAX: 030 63 228 698

Gern vermitteln wir dir den Kontakt zu den Landesverbänden.

\*\*Die männliche Form schließt die weibliche Form mit ein.



© Grafik EasyEquinoxX

## Diabetes und junge Liebe

Eine Information von Deutsche Diabetes-Hilfe  
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

2020

## Die Liebe und das erste Mal

### Unser Anliegen - Botschaft - Typ F und Typ-offen

Die erste Liebe und das erste Mal - das sind schöne Dinge, die auch junge Menschen mit Diabetes erleben und genießen dürfen. Dennoch sind sie oftmals mit zahlreichen Fragen und Sorgen verbunden. Deshalb wollen wir hier Informationen bereitstellen und Ängste nehmen, damit junge Menschen mit Diabetes ihre erste Liebe sicher, gut informiert und

#### Die Botschaft

Diabetes hin oder her - das Wichtigste beim ersten Mal ist, dass Du Dich sicher fühlst. Habe nur Sex mit einer Person, bei der Du Dich wohl fühlst. Gehe nur so weit, wie Du möchtest. Es ist an jeder Stelle in Ordnung, „Nein“ zu sagen. Lass Dich nicht unter Druck setzen - weder von Deinem Gegenüber, noch von Dir selbst. Denn den richtigen Zeitpunkt fühlst und bestimmst nur Du allein.

#### Der Diabetes ist Teil von dir

Diabetes ist heutzutage meist keine „unsichtbare Krankheit“ mehr. Viele von uns tragen sichtbar technische Helfer am Körper, wie etwa eine Insulinpumpe oder Glukosesensoren. Diese musst Du nicht verstecken. Der Diabetes – und alles was dazu gehört – ist Teil von Dir. Aber er bestimmt nicht Dein Leben und auch nicht Dein Liebesleben. Der Mensch, mit dem Du intim werden willst, sollte Dich so akzeptieren, wie Du bist.

#### Tipps für Menschen OHNE Diabetes

Auch Menschen mit Diabetes dürfen sexuell aktiv sein - genauso wie alle anderen. Wenn ihr dennoch Sorgen oder Bedenken haben solltet, dann sprecht offen und ehrlich darüber.

- Du musst Dein Gegenüber nicht mit Samthandschuhen anfassen. Habe keine Berührungängste vor Insulinpumpe oder Glukosesensor. Manchmal kann es passieren, dass etwas abreißt - das ist aber kein Weltuntergang.
- Auch Unterzuckerungen können mal vorkommen. Kein Grund zur Panik! Wichtig ist nur, dass ihr sie rasch behandelt.
- Wenn der Diabetes mal im Weg stehen sollte, dann reagiere mit Empathie und Unterstützung. Dein Gegenüber wird das sehr schätzen.

#### Jede/r von uns ist anders

Jeder Mensch ist einzigartig und damit anders als seine Mitmenschen. Auch in Sachen Liebe und Sexualität ist es normal, verschieden zu sein. Egal ob hetero, homo oder bi, egal ob trans-, inter- oder asexuell - Du darfst so sein, wie Du bist.

## Verhütung und sexuelle Gesundheit

### Verhütung - Schwangerschaft - intime Gesundheit

Für Menschen mit Diabetes Typ 1 ist es wichtig, ungeplante Schwangerschaften zu vermeiden. Auch sexuell übertragbaren Krankheiten muss jeder vorbeugen. Vor dem ersten Mal solltest Du Dir deshalb Gedanken zum Thema Verhütung machen. Sprich mit Deinen Eltern, ärztlichem Fachpersonal oder einer Beratungsstelle über Deine Optionen. Für Verhütung beim Sex sind beide Seiten gleich verantwortlich! Rede deshalb offen und ehrlich mit Deinem Gegenüber.

#### Welches Verhütungsmittel ist das richtige?

Kondome verhüten und schützen wirkungsvoll vor HIV/AIDS. Auch verringern sie das Risiko, andere sexuell übertragbaren Infektionen zu erhalten. Zusätzlich können Frauen z.B. mit Anti-Baby-Pille, Vaginalring, Hormonspirale oder Verhütungspflaster verhüten. Falls Du ungeschützten Sex hattest oder bei der Verhütung etwas schief gegangen ist, hole Dir möglichst schnell ärztliche Hilfe. Auch, wenn Du Sorge hast, Dich mit etwas angesteckt zu haben. Die rechtzeitige Einnahme der „Pille danach“ kann vor einer ungeplanten Schwangerschaft schützen.

#### Diabetes & Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist natürlich auch mit Diabetes möglich. Sie sollte gut geplant, vorbereitet und begleitet werden. Wenn Du schwanger werden möchtest, sprich vorab mit Deinem Diabetes-Team darüber.

Du glaubst, dass Du schwanger sein könntest? Hole Dir möglichst schnell ärztlichen Rat. Während der Schwangerschaft ist ein genauer Blick auf Deine Glukosewerte extrem wichtig, um Deine Gesundheit und die des Kindes sicherzustellen. Wenn Du nicht schwanger sein möchtest, dann kann Dir ärztliches Fachpersonal oder eine Beratungsstelle weiterhelfen.



#### Gesundheit untenrum

Unabhängig von sexueller Aktivität sind Menschen mit Diabetes anfälliger für Pilzinfektionen, da die erhöhte Glukose im Urin Pilzwachstum fördern kann. Solche Infektionen lassen sich in der Regel gut medizinisch behandeln.

## Wenn es „zur Sache geht“: Praktische Tipps

### Keine Angst vor Hypos - wenn die Pumpe stört - Thema Alkohol

Sex ist eine körperliche Aktivität und kann dazu führen, dass Dein Blutzucker sinkt. Davor musst Du keine Angst haben. Es ist kein Problem, zwischendurch eine Pause einzulegen. Halte daher immer Hypo-Helfer bereit. Wenn Du besonders aufgeregt bist oder Dein Körper anders auf Sport reagiert, kann es aber auch zu steigenden Werten kommen. Hör einfach auf Deinen Körper und behalte Deine Werte im Blick.

#### Behalte Deinen Blutzucker im Auge!

Stelle sicher, dass Dein Blutzucker in einem sicheren Bereich ist, bevor es los geht. Am besten behältst Du Dein Messgerät oder Deinen CGM-Empfänger in der Nähe, damit Du Deinen Blutzucker schnell und unkompliziert prüfen kannst.



Hohe Blutzuckerwerte können sich auch direkt auf die Sexualität auswirken, so bei Männern in Form von Erregungs-, Erektions- und Ejakulationsstörungen.

Bei Frauen kann Scheidentrockenheit den Geschlechtsverkehr unangenehm oder sogar schmerzhaft machen. Sowohl Männer und Frauen können die Lust auf Sex verlieren oder Orgasmusstörungen entwickeln. Hier ist ein offenes Gespräch in der Praxis Deines Vertrauens wichtig.

#### Wohin mit der Pumpe?

Wenn Du eine Pumpe trägst, entscheide, ob Du sie beim Sex ablegen möchtest oder nicht. Falls sie Dich stört, kannst Du sie einfach abkoppeln und sie danach wieder anschließen. Du kannst die Pumpe beim Sex auch am Körper lassen. Probiere einfach aus, wie Du Dich wohler fühlst. Manche Menschen haben Angst, sich im Eifer des Gefechts Katheter oder Sensor abzureißen. Auch das kann mal passieren, ist aber kein großes Problem. Erkläre das auch Deinem Gegenüber, um Ängste abzubauen. Egal, ob Du die Pumpe beim Sex ablegst oder nicht - Scham ist hier nicht nötig. Der Diabetes gehört zu Dir und das sollte auch Dein Gegenüber verstehen.

#### Zu viel des Guten: Diabetes, Alkohol und Sex?

Sex und Alkohol sind oftmals keine gute Kombination. Wenn Alkohol fließt, trifft man manchmal Entscheidungen, die man hinterher bereut. Hinzu kommt, dass Alkohol, gerade auch in Verbindung mit hohen Blutzuckerwerten, zu Potenzstörungen führen kann. Deshalb raten wir Dir, die schönste Nebensache der Welt lieber nüchtern zu genießen.