Liebes Leben:
Sexualität bei Diabetes.

Ein Service von sanofi

Sexualität gehört zum Leben. Diabetes auch.

Wie Sie beides miteinander vereinen, erfahren Sie hier.

Sexualität ist etwas sehr Intimes, Persönliches. Jeder Mensch hat schon seine ganz eigenen Erfahrungen gemacht. Mit der Diagnose Diabetes kommen nun neue hinzu.

Sicher ist: Wenn Diabetes neu in Ihr Leben tritt, können die Auswirkungen davon Ihr Sexualleben beeinflussen und zu unangenehmen Gefühlen und unerwarteten Situationen führen. Daher ist es wichtig, sich darüber zu informieren. Vor allem, wenn sich gewisse Abläufe in der eigenen Sexualität ändern oder sich plötzlich anders anfühlen.

Dieser Ratgeber gibt Ihnen einen ersten Überblick zu Sexualität bei Diabetes. Er klärt auf über den Einfluss von Diabetes auf Köperfunktionen, gibt Tipps zum Umgang mit den Folgen von Diabetes und möchte Ihnen dabei helfen, Ihre ganz eigene Sexualität auszuleben – auch mit Diabetes.

Denn beides lässt sich miteinander vereinen und muss einem erfüllten Sexualleben nicht im Weg stehen.

So erhaltet ihr Antworten auf Fragen, die ihr vielleicht habt. Diabetes gehört jetzt zu eurem Leben dazu, Sexualität auch – darüber zu reden, hilft.

Inhaltsverzeichnis

	Sexualität gehört zum Leben. Diabetes auch.	**2**
1.	**Liebes Leben: Sexualität an sich**	**4**
1.1	Sexualität in Zahlen	4
1.2	Sexuelle Reaktionskette	6
1.3	Körperlicher und seelischer Einfluss	7
2.	**Diabetes: eine Herausforderung**	**9**
2.1	Diabetes und die möglichen Folgen	9
2.2	Sexuelle Schwierigkeiten	10
3.	**Liebesleben mit Diabetes**	**13**
3.1	Medizinische Therapien und Hilfsmittel für Frauen#	13
3.2	Beckenbodenübungen für Frauen#	14
3.3	Medizinische Therapien und Hilfsmittel für Männer#	15
3.4	Intimhygiene	16
4.	**Leben lieben: offen und sinnlich**	**17**
4.1	Offene Kommunikation	17
4.2	Sinnliche Erfahrung – eine Inspiration	19

in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

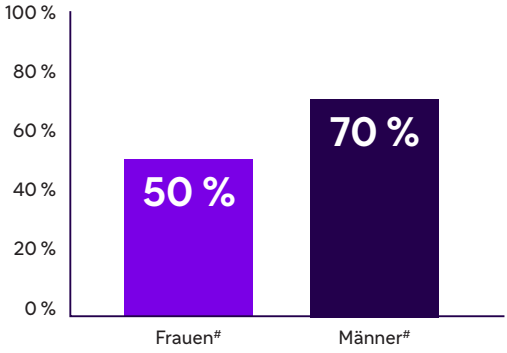
1. Liebes Leben: Sexualität an sich

Sexualität liegt in unserer Natur. Sie kennt kein Alter, kennt keine Norm, kennt kein richtig oder falsch. „Normal“ ist, was Ihnen und Ihren Beziehungspartner*innen gefällt. Auch, wenn Sie (aktuell) keine*n Beziehungspartner*in haben, so sind Sie doch immer in Beziehung zu sich selbst. Sexualität beginnt bei Ihnen, bei Ihrem persönlichen Körper- und Lustempfinden und führt sich fort in Beziehung zu anderen Menschen.

1.1 Sexualität in Zahlen

Wie wichtig Menschen Sexualität in welchem Alter ist, verdeutlichen diese Zahlen:

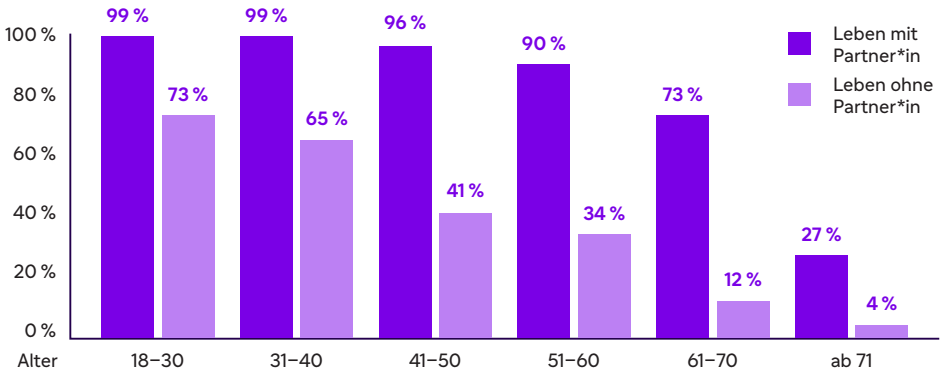
Wie wichtig ist Sex für Frauen# und Männer#?



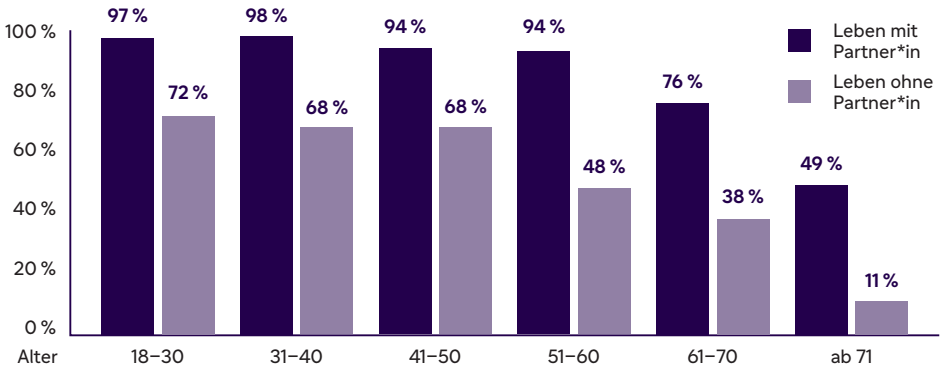
in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

Bis zu welchem Alter hat man Sex?

Frauen#



Männer#



in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

1.2 Sexuelle Reaktionskette

Um zu verstehen, welche Auswirkungen Diabetes auf Ihre Sexualität haben kann, lohnt sich ein Blick auf das, was bei der sexuellen Reaktionskette im Körper passiert. Am Anfang steht ein Reiz, der vom Gehirn wahrgenommen wird. So ein Reiz kann eine Berührung sein, ein Blick, ein Bild, ein Geruch, eine Stimme, ein Geräusch, ein Lied, eine Erinnerung, eine Fantasie oder etwas ganz anderes. Auf jeden Fall sorgt die Reiz-Stimulation dafür, dass Ihre sexuelle Reaktionskette in Gang gesetzt wird:

- Das unwillkürliche Nervensystem leitet den Reiz zu den Blutgefäßen Ihres Beckens weiter.
- Dort trifft er auf die Gefäßwände, die Stickstoffmonoxid (NO) ausschütten.
- Die Gefäße weiten sich und pumpen Blut ins Gewebe.
- Dadurch versteift sich der Penis bzw. weitet sich die Scheide und wird feucht. Der Körper signalisiert: Ich bin „bereit“ für den sexuellen Akt.

1.3 Körperlicher und seelischer Einfluss

Früher galt auch unter Expert*innen die Meinung, Sexualität wäre reine „Kopfsache“. Heute ist die Wissenschaft weiter und hat erkannt, wie sehr auch die körperliche und die seelische Verfassung Einfluss auf das sexuelle Wohl nimmt.

Die Rolle des Körpers

Bei Problemen der sexuellen Funktion spielen unter anderem Alter, Krankheiten und deren Therapie eine wesentliche Rolle. Sexuelle Schwierigkeiten können zum Beispiel durch Hormon-schwankungen entstehen, Störungen des Nervensystems, Neben-wirkungen von Medikamenten oder Folgen von Operationen sein, um nur einige zu nennen. Fakt ist: Sexualität ist auch ein körperlicher Prozess. Geht es dem Körper „gut“, „funktioniert“ Ihr Körper besser.

- **körperliche Verfassung**
- **Alter**
- **Hormone**
- **Medikamente**
- **Genussmittel**
- **(unerfüllter) Kinderwunsch**

- psychische Verfassung
- sexuelle Entwicklung
- sexuelle Vorerfahrung
- sexuelle Orientierung
- Partnerschaft und Familie
- Kultur und Religion

Die Rolle der Seele

In der modernen Medizin findet die Seele eine größere Beachtung als früher. Psychische Schwierigkeiten sind heutzutage nicht nur wesentlich besser erforscht, sondern auch gesellschaftlich mehr akzeptiert. Körperliche Beschwerden können Auswirkungen auf die Psyche haben und die Seele belasten, was wiederum z. B. zu Depressionen oder Angsterkrankungen führen kann. Darunter kann Ihre Sexualität leiden. Auch können z. B. dauerhafter Stress, Leistungsdruck, Probleme in der Beziehung oder Familie sowie traumatische Erfahrungen zu ernsthaften körperlichen Erkrankungen führen. Vereinfacht gesagt: Leidet die Seele, leidet auch der Körper – und umgekehrt genauso.

Daher sollten Sie seelische Probleme unbedingt ernst nehmen und sich professionelle ärztliche oder therapeutische Unterstützung suchen. Es gibt viele wirkungsvolle Therapien, die Ihnen weiterhelfen können.

2. Diabetes: eine Herausforderung

Menschen mit Diabetes besitzen erhöhte Blutzuckerwerte. Ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel ist für die Sexualität enorm wichtig, damit die sexuelle Reaktionskette reibungslos abläuft und Nerven und Blutgefäße die Geschlechtsorgane richtig steuern können.

2.1. Diabetes und die möglichen Folgen

Bei Diabetes kann es zu Durchblutungs- und Hormonstörungen kommen. Die Folge: Die Gefäße erweitern sich nicht genug. Durch die geringere Durchblutung kann sich die sexuelle Funktion von Penis und Scheide einschränken. Diabetes-bedingte Nervenschäden können zudem zu einer verminderten Erregbarkeit führen. Bei der Hälfte aller Männer# mit Diabetes können Erektions- und/oder Orgasmus-Störungen sowie Ejakulationsstörungen auftreten. Bei circa einem Drittel der Frauen# kann es unter anderem zu einer verminderten Lust, geringerer sexueller Erregung oder gar Schmerzen im Genitalbereich kommen. Zudem können sich bei nicht gut eingestelltem Diabetes Keime und Krankheitserreger in der Genitalregion ansiedeln, die zu unangenehmen Infektionen führen können. Sexuelle Schwierigkeiten können auch eine Art Frühwarnsystem für bisher unentdeckte körperliche Erkrankungen wie z. B. Herzkrankheiten sein. Gehen Sie daher regelmäßig zu Ihrer ärztlichen Vorsorge.

in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

Eine optimale Blutzucker-Einstellung ist der Schlüssel

Menschen mit Diabetes brauchen eine optimale, individuelle Einstellung des Blutzuckerspiegels. Dies reduziert die Gefahr von negativen Spätfolgen des Diabetes auf Nerven, Gefäße und Organe – und sorgt für die Art von Sexualität, die Sie sich in Ihrem Leben wünschen. Besprechen Sie daher gemeinsam in der ärztlichen Sprechstunde oder der Diabetesberatung, welche Blutzuckereinstellung für Sie am besten geeignet ist.

2.2. Sexuelle Schwierigkeiten

Da jeder Mensch und jeder Körper anders ist, sind auch Sexualfunktionen und -empfindungen sehr individuell. Was eine Person für sich als völlig „normal“ bewerten, erlebt jemand anderes vielleicht als unbefriedigend – und umgekehrt. Grundsätzlich gilt: Leiden Sie unter Ihrer Sexualität, suchen Sie sich ärztliche oder therapeutische Unterstützung. Es gibt heute viele Behandlungsoptionen, die Ihnen weiterhelfen können.

Diabetes kann zu Schwierigkeiten bei der Sexualität führen, zum Beispiel:

Bei Lust und Erregung

Wenn Sie „keine Lust“ empfinden, kann ein Hormonmangel vorliegen. Oder es besteht (unterbewusster) Stress aufgrund eines Funktionsproblems, einer dauerhaften Erschöpfung oder wiederkehrender Konflikte. Das wirkt sich negativ auf die Libido aus. Vielleicht fehlt auch die nötige mentale Entspannung für die Erregung. Das kann daran liegen, dass die Erregung Diabetes-bedingt in Ihrem Körper nicht „ankommt“ und den notwendigen Körperprozess in Gang setzt.

Diabetes kann beispielsweise dazu führen, dass die Scheide trocken bleibt, nur langsam feucht wird oder sich nicht genug ausdehnt. Wenn die Erektion seit mehr als einem halben Jahr nicht genügend fest für eine befriedigende Sexualität ist, spricht man von einem relevanten Erektionsproblem. Wird der Penis nur in speziellen Situationen oder im Umgang mit bestimmten Personen nicht ausreichend steif, spricht dies für psychische Ursachen. Vor allem, wenn der Penis ansonsten steif wird – wie bei der Selbststimulation, nachts bzw. beim Aufwachen. Bei körperlichen Ursachen verschlechtert sich die Erektion schleichend und bleibt eines Tages eventuell ganz aus.

Falls Sie allgemein sehr wenig „Lust“ auf Sex empfinden, kann dies auch andere Ursachen als Diabetes haben. Sprechen Sie in dem Fall mit Ihren Ärzt*innen, zum Beispiel in der Praxis für Gynäkologie bzw. Urologie, um der Sache auf den Grund zu gehen.

Beim Orgasmus bzw. Samenerguss

Bei Diabetes ist die sexuelle Empfindung oft eingeschränkt, sodass ein Orgasmus schwerer zu erreichen ist. Falls Sie noch nie einen Orgasmus erlebt haben, ist dies nicht schlimm. Denn Sie können durch Übung noch „lernen“, zum Beispiel durch eigene Erfahrungen mit Selbststimulation.

Bei Männern# sind Orgasmus und Samenergussreflex eng miteinander verknüpft. Bei Diabetes kann beides zu früh oder zu spät erfolgen, oder sogar ganz ausbleiben. Normalerweise gibt das Gehirn das Signal für den Orgasmus mit anschließendem Samenergussreflex. Manche Menschen können ihren Orgasmus nicht steuern. Die Gründe dafür sind vielfältig:

- höheres Lebensalter
- mangelnde Bildung eines Botenstoffes im Gehirn
- entfernte Prostata, z. B. aufgrund einer gutartigen Prostatavergrößerung

Bei Schmerzen in der Genitalregion, vor allem beim Geschlechtsverkehr

Durch mangelnde Durchblutung und eine veränderte Bakterienbesiedelung kann es öfter zu Entzündungen und Schmerzen im Bereich der Scheide kommen. Auch beim Penis können Schmerzen können durch die Bewegungen beim Geschlechtsverkehr entstehen. Ebenso durch Entzündungen oder auch das Zusammenziehen der Muskeln beim Samenerguss.

in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

Bei der Angst vor dem Versagen

Versagensangst ist ein Kreislauf, der sich verselbständigen kann: Wenn Sie zum Beispiel sexuelle Schwierigkeiten von vornherein erwarten, steigert das Ihre psychische Anspannung – die wiederum dazu führen kann, dass genau die Schwierigkeiten eintreten, vor denen Sie Angst haben. Egal ob Scheidentrockenheit oder die Sorge vor einem schlaffen Glied bzw. vorzeitigem Samenerguss.

Das ist die sogenannte „selbsterfüllende Prophezeiung“. Machen Sie immer wieder die gleichen negativen Erfahrungen innerhalb dieses Kreislaufes, „gewöhnen“ Sie sich quasi daran. Ihre eigene negative Einstellung zu Sexualität verfestigt sich. Die Folge: Sie ziehen sich zurück, geben auf, vermeiden sexuelle Erfahrungen oder schämen sich sogar für Ihre Sexualität. Das kann zu inneren Konflikten führen, auch in der Beziehung. Denn dieser Rückzug kann als „Liebesentzug“ missverstanden werden. Um diesen Angst-Versagens-Kreislauf zu durchbrechen, kann Ihnen am besten professionelle ärztliche oder psychologische Unterstützung weiterhelfen.

- **negative Gedanken**
- **keine Erregung**
- **kein Orgasmus**
- **Schmerzempfindung**

3. Liebesleben mit Diabetes

Auch für Sie ist ein erfülltes Sexualleben mit Diabetes möglich. Für viele sexuelle Schwierigkeiten, die Diabetes hervorrufen kann, gibt es medizinische Therapien sowie Hilfsmittel. Hier werden einige davon aufgeführt.

Für Unterstützung ist das Beste ein Gespräch mit den Ärzt*innen Ihres Vertrauens – sei es in der Praxis für Allgemeinmedizin, Diabetologie, Urologie, Gynäkologie, Haut- und Geschlechtskrankheiten oder Psychotherapie. Mit ihnen gemeinsam kann auch für Ihre individuellen Bedürfnisse eine Lösung gefunden werden. Auch empfiehlt sich eine regelmäßige Vorsorge – mindestens einmal pro Jahr – in der Gynäkologie oder Urologie.

3.1. Medizinische Therapien und Hilfsmittel für Frauen#

Milchsäurebakterien (z. B. Naturjoghurt auftragen oder Zäpfchen einführen) machen die Haut der Scheide widerstandsfähiger. Ab der Menopause helfen Östrogencremes/-zäpfchen gegen eine trockene Scheide, Inkontinenz und Harnwegsinfekte. Sie können auch von einer Hormongabe als Pflaster oder Tablette profitieren. Frauen, die z. B. einen hormonempfindlichen Brustkrebs hatten, dürfen keine Hormone anwenden.

Gönnen Sie sich auch Hilfsmittel, denn die Nervenempfindungen sind bei Diabetes eingeschränkt. Probieren Sie zum Beispiel Vibratoren aus. Bei enger Scheide können für Sie Scheidendehnungsstifte und bei schlaffer Scheide Beckenbodenkugeln sehr hilfreich sein.

in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

3.2. Beckenbodenübungen für Frauen#

Im Gegensatz zum herkömmlichen Muskeltraining kommt es bei Beckenbodenübungen nicht nur auf die Anspannung, sondern auch auf die bewusste Entspannung an. Hohe Schuhe, einseitiges Sitzen, Gehen und Tragen führen zu einer Überlastung der Beckenbodenmuskulatur. Schon mit ein paar einfachen Übungen im Alltag können Sie Ihren Beckenboden ins Gleichgewicht bringen.

Sitzübung

Setzen Sie sich locker auf einen Stuhl vor einen Spiegel. Ziehen Sie die Knochen, auf denen Sie sitzen (Sitzbeinhöcker), in Richtung Scheide zusammen und lassen Sie dann wieder locker. Wenn Sie dies richtig ausführen, „wachsen" Sie nach oben.

Fahrstuhlübung

Spannen Sie die Muskeln so an, als ob Sie Urin bzw. Stuhlgang anhalten möchten und lassen Sie dann wieder locker. Ziehen Sie ihre Scheide nach innen/oben, als ob sie damit Fahrstuhl fahren.

Schwanzübung

Stellen Sie sich locker mit gebeugten Knien hin. Stellen Sie sich jetzt vor, das Ende Ihrer Wirbelsäule (Steißbein) hätte einen langen Schwanz. Rollen Sie Ihr Steißbein nach vorn ein und lassen Sie dann wieder locker.

in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

3.3. Medizinische Therapien und Hilfsmittel für Manner#

Übergewichtige Männer# mit Diabetes haben häufig einen Hormonmangel. Machen Sie einen Bluttest, um herauszufinden, ob dies auf Sie zutrifft. Denn ein ausgeglichener Hormonspiegel wirkt sich nicht nur positiv auf Ihre Potenz, sondern auch auf Ihre allgemeine Fitness, Stimmung, Muskulatur und Knochenstärke aus.

Ihre Potenz kann auch durch bestimmte Medikamente unterstützt werden. Es gibt sie zum Beispiel in Form von Stäbchen, die in die Harnröhre eingeführt werden, oder in Form von Spritzen für den Schwellkörper. Beides kann dazu führen, dass der Penis steif wird. Auch eine Vakuumpumpe kann durch ein Unterdruckverfahren zur Blutfülle des Penis beitragen.

Falls Sie Durchblutungsprobleme in den Beckengefäßen haben, können Sie von der Erweiterung der zuführenden Penisarterie profitieren. Bei schwerer Potenzstörung ist der Einbau von künstlichen Schwellkörpern möglich.

Da bei Diabetes Ihre Nervenempfindungen eingeschränkt sind, gönnen Sie sich Hilfsmittel. Probieren Sie, ob zum Beispiel Stimulatoren bei Ihnen hilfreich sind. Welche Therapien und Hilfsmittel am besten zu Ihnen und Ihrer Situation passen, erfahren Sie in einer ärztlichen Beratung.

in Bezug auf das biologische Geschlecht, nicht das soziale Geschlecht oder die individuelle Geschlechtsidentifikation. Frau# = Menschen mit Vagina, Mann# = Menschen mit Penis

3.4. Intimhygiene – Keimen und Bakterien keine Chance geben

Diabetes kann auf verschieden Arten dazu führen, dass sich Ihr Risiko für Genitalinfektionen erhöht. Gut eingestellte Blutzuckerwerte können dabei helfen, dieses Risiko zu minimieren. Was Sie täglich selbst tun können, ist eine sorgfältige Intimhygiene, um Krankheitserregern keine Chance zu geben.

Hier ein paar Tipps und Tricks, wie Ihnen diese am besten gelingen kann:

Feuchtigkeit vermeiden
Tragen Sie lockere und atmungsaktive Kleidung. Wechseln Sie Vorlage und Tampons mehrfach pro Tag.

Für Sauberkeit sorgen
Spülen Sie Scheide bzw. Penis (Vorhaut zurückziehen) 1–2-mal pro Tag mit klarem Wasser ab. Um den natürlichen Schutzmantel Ihrer Intimregion zu schonen, verzichten Sie auf Stoffwaschlappen, Waschlotionen und lange Wannenbäder oder feuchtes Toilettenpapier. Säubern Sie Ihren Genitalbereich immer von vorn nach hinten, um die Bakterien des Afters nicht in Richtung Harnröhre zu verteilen.

Ausreichend trinken
Trinken Sie ca. 1–1,5 Liter ungesüßte Flüssigkeit pro Tag. Trinken Sie an heißen Tagen mehr. Zur Kontrolle: Ihr Urin sollte immer helle Farbe haben und neutral riechen. Entleeren Sie Ihre Blase immer regelmäßig und vollständig (besonders nach dem Geschlechtsverkehr), um Harnwegsinfektionen zu vermeiden.

Genitalbereich schonen
Trimmen Sie Ihre Schamhaare so wenig wie möglich und vermeiden Sie Risse oder Schnitte im Genitalbereich. Verwenden Sie beim Sex Gleitgel, da die Haut von Diabetikern besonders anfällig auf Reibung reagiert. Bereits bei kleinen Verletzungen können Keime in Ihren Körper eindringen und Infektionen hervorrufen.

4. Leben lieben: offen und sinnlich

Sexualität bedeutet nicht nur Sex. Sondern Intimität, Nähe, Verbundenheit, Zärtlichkeit – auch zu sich selbst. Eine erfüllte Sexualität wird nicht in Orgasmen gemessen, oder der Häufigkeit des sexuellen Akts. Das Feld der Erotik ist weit, und es gibt bestimmt auch für Sie noch sehr viel (Neues) dabei zu entdecken.

Offen und neugierig zu bleiben, hilft. Über die eigenen Wünsche, Erwartungen und auch Probleme zu sprechen, auch. Ob mit medizinischem oder therapeutischem Fachpersonal, oder mit Beziehungspartner*innen – das größte Problem bei Sexualität mit Diabetes ist oft die Scham, Funktionsstörungen anzusprechen und sich Hilfe zu suchen.

Hier finden Sie einige Anregungen für eine offene, vertrauensvolle Kommunikation mit Beziehungspartner*innen und Impulse für tiefe, sinnliche Erfahrungen.

4.1. Offene Kommunikation

Wie Gespräche mit Beziehungspartner*innen gelingen können

Gelungene Sexualität basiert auf einer gesunden Beziehung. Und die Basis für eine gesunde Beziehung ist Ehrlichkeit. Teilen Sie daher Ihre Sorgen, Gefühle und Wünsche. Denn durch Offenheit entsteht eine besondere Art von Vertrauen, Verständnis und Nähe – die Grundlage für Intimität.

1. Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

Grundlegende Beziehungsgespräche brauchen eine entspannte Atmosphäre: Kündigen Sie an, dass Sie etwas besprechen möchten und fragen Sie, wann es passen würde.

2. Sprechen Sie in der Ich-Form

Formulieren Sie, was Sie sich konkret wünschen oder Sie belastet, in der Ich-Form. Vermeiden Sie Du-Formulierungen, da diese als Vorwürfe oder enttäuschte Erwartungen missverstanden werden könnten.

3. Hören Sie gut zu und fragen Sie nach

Zeigen Sie Verständnis für die Ansichten Ihres Gegenübers und erfahren Sie durch Rückfragen wichtige, vielleicht auch neue Hintergründe oder Vorlieben.

4. Werden Sie konkret in Ihren Worten

Trauen Sie sich, für die Beschreibung Ihrer Bedürfnisse (z. B. bei Ihren erogenen Zonen oder Ihren Wünschen nach bestimmten sexuellen Vorlieben) konkret zu werden. So kann Ihr*e Beziehungspartner*in Sie wirklich verstehen.

5. Wählen Sie gemeinsam den Zeitpunkt für Sexualität

Auch, wenn es auf den ersten Blick unromantisch klingt: Planen Sie die nächste gemeinsame Sexualität. Denn eventuell ist vorher eine Anpassung Ihrer Diabetestherapie (z. B. Insulindosis) notwendig.

4.2. Sinnliche Erfahrung – eine Inspiration

Für ein vertrautes Miteinander ist Nähe wichtig. Wie sie entstehen kann, kann man lernen und üben. Hier einige Anregungen als Impulse, wie Sie Ihre Sexualität ausleben könnten.

Umarmen Sie bewusst
Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, ob kurz oder lang – Umarmungen tun gut. Spüren Sie sich einfach mal wieder, gerne auch spontan. Denn für Umarmungen braucht es keinen Anlass.

Gehen Sie entspannt auf Entdeckungsreise
Sanfte Berührungen müssen nicht direkt zu sexueller Erregung führen, sondern bauen Nähe und Verbindung auf. Probieren Sie es aus, mit einer leichten Massage zum Beispiel, mit Handstreicheln, mit Kitzeln – Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Spielen Sie mit Erregung
Erforschen Sie, was Sie oder Ihre*n Beziehungspartner*in erregt – mit den Händen, mit dem Mund, mit weichen Stoffen, Bürsten oder Federn ... Kommen Sie den intimen Zonen dabei einfach spielerisch näher.

Das Körperliche in Worte fassen
Sprechen Sie aus, was Sie jetzt mit Ihrem*Ihrer Beziehungspartner*in am liebsten tun würden. Nutzen Sie die Kraft Ihrer Worte, formulieren Sie Ihre Fantasie und schauen Sie, was passiert.

Noch Fragen zu Diabetes?

Wir sind für Sie da!

Vielseitige Beratung

Habt Sie Fragen zu Diabetes? Rufen Sie uns einfach an, wir sind gerne für Sie da. Rund um die Uhr. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter **diabetes.sanofi.de**

Ihr ServiceCenter Diabetes
Sanofi-Aventis Deutschland GmbH

Das ServiceCenter Diabetes

0800 52 52 010

(gebührenfrei aus dem dt. Fest- und Mobilfunknetz)

sanofi

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH, Lützowstraße 107, 10785 Berlin

MAT-DE-2402602-4.0-11/2025