

Diabete e sessualità

per le persone in insulinoterapia

Sul tema diabete e sessualità si possono reperire molte informazioni relative a problemi quali disturbi della potenza e secchezza. Non abbiate timore di parlarne con il vostro medico. Per questo problema esistono soluzioni e ausili. Fondamentalmente ogni persona, con o senza diabete, dovrebbe poter godere dei piaceri della vita. E per molte persone questi includono il sesso.

Equiparabile a un'attività sportiva, il sesso migliora la sensibilità dell'organismo all'insulina. Eventualmente, prima di un rapporto si può ridurre la dose di insulina.

Poiché l'organismo brucia molto glucosio, in linea di principio aumenta il pericolo di ipoglicemia. Tuttavia, come accade nell'attività sportiva, anche dopo il sesso il glucosio può aumentare momentaneamente, perciò bisogna essere cauti ed evitare di apportare correzioni precipitose. Poiché la glicemia scende dopo ogni attività fisica, è consigliabile misurarla più volte anche dopo un rapporto sessuale.

Sebbene spesso il sesso non sia programmato, si possono comunque prendere determinate precauzioni

- Informare il/la partner del proprio diabete
- Informare il/la partner sul da farsi in caso di ipoglicemia
- Tenere a portata di mano bevande zuccherate o glucosio

Se la situazione non consente di informare il partner sessuale, per precauzione bisognerebbe considerare un valore glicemico iniziale più alto.

Riconoscere una crisi ipoglicemica può essere più difficile. Sintomi quali tremore, sudorazione, uno stato simile all'ebbrezza e pensieri illogici possono essere confusi con l'orgasmo.

Da ricordare:

- Quando possibile, informare il/la partner
- Misurare la glicemia prima se possibile, dopo necessariamente e più di una volta
- Eventualmente considerare un valore glicemico iniziale più alto
- Adeguare la quantità di insulina all'attività sessuale, correggere con cautela l'iperglicemia
- Tenere a portata di mano carboidrati a rapido assorbimento



Doris Nachtigal, diabetica di tipo 1, racconta la sua esperienza (un brano tratto dal suo libro*)

Ore 16:00. Esco di corsa dall'ufficio e raggiungo in macchina il luogo di lavoro di Severin. Suono due volte il clacson e lui è già seduto al posto del passeggero. Mentre guido restiamo entrambi in silenzio. La tensione è palpabile. Parcheggio l'auto come capita, estraggo la chiave dal quadro e schizziamo fuori. Impaziente, guardo Severin infilare la chiave nella toppa. Mentre lui gira la chiave, io lo tiro per la giacca, gli sfilo una manica, poi tutta la giacca. Apriamo la porta, la giacca cade sul pavimento.

L'ingresso è stretto. Severin mi spinge contro la parete, mi afferra i polsi descrivendo dei semicerchi con le mie mani fino a portarle sopra la mia testa, le braccia distese. Chiude la porta con il piede. Reclino la testa all'indietro. Mi prende i polsi con una mano, mentre l'altra scivola lungo l'interno delle mie braccia.

Mi sfiora il collo con le labbra. Preme il bacino contro il mio, sento la sua erezione. Le sue dita raggiungono le mie ascelle. Sussulto. Ora il palmo della sua mano è sulle mie costole. Con il pollice sfiora il mio seno sinistro. Allunga il pollice e mi tocca delicatamente il capezzolo.

La sua mano scende ancora, si posa sul mio fianco. Sento il mignolo introdursi nei jeans, tra anca e pancia. I bottoni si aprono uno dopo l'altro. A ogni bottone slacciato sono percorsa da un fremito, premo il bacino contro di lui. Afferra i jeans sulle cosce e li abbassa.

Lo guardo mentre mi bacia le ginocchia: prima mi sfiora delicatamente con le labbra, poi sento la sua lingua sulla pelle. Con gli occhi chiusi inizia a risalire l'interno coscia.

Il sudore mi scorre tra i seni. Gemo piano, chiudo gli occhi e appoggio la testa contro la parete. Sento salire un formicolio dentro di me, la mia mente è obnubilata, ogni cellula del mio corpo appronta i fuochi d'artificio. Sento le prime esplosioni nelle dita delle mani e dei piedi. Sono incapace di pensare.

“Tranquilla Doris, dipende dal sesso, dall'orgasmo... No, invece, sei in crisi ipoglicemica! Hai bisogno urgente di una Coca Cola ... impossibile, non ora... Coca! Tremi, i tuoi pensieri sono illogici... oh, no... merda”. Le voci si alternano. Fremo, sono vicina all'orgasmo. Sento le cariche esplosive accendersi, stanno per divampare in tutto il corpo.

Mi assale la paura: “Severin, ho bisogno di zucchero”. Si ferma immediatamente e si dirige verso il frigo.

Mando giù la bibita a grandi sorsi, mi lascio scivolare lungo la parete e mi abbandono sul pavimento. Tremante e sudata, resto seduta a terra per un po' con in mano la bottiglia di Coca Cola.

Intanto Severin in cucina prepara dei vegburger.

*sarà pubblicato nel 2016 da una casa editrice svizzera