

# Diabète et sexualité

## des personnes sous insulinothérapie

Dans le contexte du diabète et de la sexualité, il existe de nombreuses informations concernant des problèmes comme l'impuissance ou la sécheresse vaginale. Néanmoins, qu'en est-il de la sexualité ? En principe, chaque individu – diabétique ou non – doit pouvoir s'abandonner aux plaisirs de la vie. Pour beaucoup de personnes, le sexe en fait partie.

Les ébats sexuels sont équivalents à une activité sportive et améliorent la sensibilité du corps à l'insuline. On peut au besoin ajuster la dose d'insuline en prévision de ce risque.

Étant donné que le corps brûle beaucoup de glucose, en principe le risque d'hypoglycémie augmente. Cependant, comme pendant le sport la glycémie peut aussi augmenter provisoirement après des rapports sexuels, car les hormones du plaisir ont un pouvoir hyperglycémiant. Il faut donc être prudent avant de précipiter les corrections. Nous recommandons alors de mesurer plusieurs fois la glycémie.

Bien que les activités sexuelles soient généralement de nature spontanée, on peut prendre certaines mesures à l'avance.

- Informer son/sa partenaire que l'on a du diabète
- Informer son/sa partenaire des mesures à prendre en cas d'hypoglycémie
- Avoir toujours une boisson sucrée ou du dextrose à portée de main

Si la situation ne permet pas d'informer le partenaire sexuel, il est conseillé, par mesure de précaution, de prendre en compte une glycémie de départ plus élevée.

Les signes d'hypoglycémie peuvent être plus problématiques. Les symptômes tels que tremblements, sueurs, état d'ébriété et pensées illogiques peuvent être pris pour des manifestations dues à un orgasme.

### À retenir:

- Informer si possible le/la partenaire
- Contrôler la glycémie si possible avant, et en tout cas après l'activité sexuelle
- Prendre en compte une glycémie de départ plus élevée, le cas échéant
- Adapter les doses d'insuline aux activités sexuelles, corriger les hyperglycémies avec prudence
- Avoir sous la main des sucres à effet rapide



## Témoignage de Doris Nachtigal, diabétique de type 1 (extrait de son livre\*)

16:00 h. Je me suis précipitée hors du bureau et rendue directement au lieu de travail de Severin. Là, j'ai à peine eu le temps de klaxonner deux fois qu'il s'installait déjà sur le siège du passager. Pendant le trajet, nous sommes restés assis silencieux l'un à côté de l'autre. La tension montait à l'extrême. J'ai rangé la voiture à peu près correctement et coupé le moteur, après quoi nous avons quitté la voiture. Je mourais d'impatience lorsque Severin a introduit la clé dans la serrure. Pendant qu'il la tournait, j'ai tiré sur sa veste et sorti l'homme de sa manche, puis de toute sa veste. Nous avons ouvert la porte et la veste est tombée à terre.

L'entrée était étroite. Severin m'a pressée contre le mur et saisi mes poignets pour les faire monter en demi-cercle jusqu'à un point au-dessus de ma tête au bout de mes bras allongés. Du pied, il a fermé la porte d'entrée. J'ai renversé la tête en arrière. Il a pris mes poignets dans une main tandis que l'autre glissait le long de la face interne de mes bras vers le bas.

Ses lèvres ont effleuré mon cou. Il pressait ses hanches contre les miennes et je sentais son érection. Ses doigts ont atteint l'aisselle et j'ai frémi. Sa main a longé mes côtes en descendant, caressant mon sein gauche du pouce au passage. Il a écarté le pouce et effleuré le mamelon.

La paume de sa main a poursuivi sa course vers le bas sur ma hanche. J'ai senti son petit doigt s'introduire dans mon jeans entre l'os de la hanche et le ventre. Un bouton après l'autre s'est ouvert. À chaque bouton, je frémisais de la tête aux pieds. J'ai avancé mes hanches vers lui. Il a saisi l'étoffe du jeans au niveau des cuisses et l'a tirée d'une secousse vers le bas.

Je l'ai regardé pendant qu'il commençait à embrasser mes genoux, d'abord une légère caresse des lèvres, puis sa langue sur ma peau. Les yeux fermés, il a parcouru voluptueusement la face intérieure de mes cuisses vers le haut.

La sueur coulait entre mes seins. En gémissant doucement, j'ai fermé les yeux et appuyé la tête contre le mur. J'ai senti une agitation monter en moi, mon cerveau s'est déconnecté et chaque cellule de mon corps a lancé un feu d'artifice. J'ai senti les premières explosions s'étendre jusqu'au bout de mes orteils et de mes doigts. Je me sentais incapable de penser.

«Ne t'inquiète pas, Doris, c'est la sexualité, l'orgasme ... ah, mais non, tu fais de l'hypoglycémie! Il te faut tout de suite un coca ... impossible, pas maintenant ... coca! Tu trembles, tu n'as pas de pensée logique ... oh, mais non alors ... quelle poisse!» Les voix en moi étaient contradictoires. Un tremblement m'a secouée, l'orgasme était imminent. J'ai senti la tension explosive augmenter, sur le point de traverser tout mon corps.

L'angoisse m'a saisie: «Severin, il me faut du sucre.» Il s'est arrêté net et est allé ouvrir le réfrigérateur.

J'ai avalé la boisson en quelques grandes gorgées, me suis laissée glisser le long du mur jusqu'au sol et suis restée assise là un moment. Tremblante et transpirant, j'étais assise par terre avec mon coca dans la main.

Severin est allé à la cuisine. Il nous a préparé des hamburgers végétariens.

\*Publication prévue en 2016 par un éditeur suisse