

Hartziekten & seksualiteit



Seksuele gevoelens verdwijnen meestal niet als u een chronische ziekte heeft. Wel kan de ziekte invloed hebben op uw seksuele leven. In deze factsheet vindt u informatie over de mogelijke gevolgen van hartziekten op seksualiteit.

Bij zowel mannen als vrouwen met een hartziekte is geen of weinig zin in seks een veel voorkomend seksueel probleem.

Oorzaken van de problemen

Lichamelijke factoren

Als gevolg van de hartziekte kan de doorbloeding in de geslachtsdelen bemoeilijkt zijn. Hierdoor kunnen erectieproblemen ontstaan en wordt de vagina mogelijk onvoldoende vochtig. Met mogelijk minder zin in seks en problemen met het krijgen van een orgasme tot gevolg. Ook lichamelijke klachten als kortademigheid, vermoeidheid, pijn op de borst, een veranderd uiterlijk of een litteken als gevolg van een hartoperatie kunnen leiden tot seksuele problemen.

Psychische factoren

Emoties na een hartaanval (van zowel patiënt als de partner) spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van seksuele problemen. Eén op de tien mensen is na een hartaanval lange tijd somber en twee op de tien mensen zijn lange tijd angstig. Ook dit heeft invloed op de zin in seks en de seksuele opwindingsfase.

De invloed van medicijnen

Medicijnen tegen depressie, bloeddrukverlagende middelen en spierontspannende geneesmiddelen als valium en slaapmedicatie kunnen er ook voor zorgen dat de zin in seks afneemt en dat u minder makkelijk opgewonden wordt en een orgasme krijgt. Het gebruik van hartmedicatie kan leiden tot erectiestoornissen, minder zin in seks, problemen met het orgasme en vaginale droogheid.

Hartkloppingen tijdens het vrijen

Mensen met hartziekten kunnen last hebben van hartkloppingen, pijn op de borst en benauwdheid tijdens het vrijen. U kunt dit mogelijk voorkomen (dan wel verminderen) door tijdens het vrijen houdingen te vermijden waar u moe of kortademig van wordt en situaties te vermijden die extra belastend zijn voor het hart (zie de tips verderop).

Bang voor een hartaanval?

Vrouwelijke partners hebben soms minder zin in seks uit angst voor (herhaling van) een hartaanval tijdens het vrijen. Dit is niet nodig; de kans op een hartaanval door inspanning tijdens seks is heel klein. Hoewel de hartslag en bloeddruk stijgen en de ademhaling sneller wordt bij seksuele opwindingsfase, is dit zelden riskant. Cardiologen hanteren de vuistregel: wie zonder problemen twee trappen op en af kan lopen - of vier tot zes minuten in een behoorlijk tempo op vlak terrein kan wandelen – kan ook zonder risico vrijen. Als u twijfelt of het niet goed weet, vraag het dan aan uw arts.

Genieten van seks met een hartziekte

Ondanks hartproblemen kan vrijen nog heel plezierig zijn. Het vergt soms echter enige aanpassing, creativiteit, het overwinnen van angst en vooral: erover praten met uw partner.

Maria wil niet meer vrijen nadat Ron, haar echtgenoot, een hartinfarct heeft gehad. Ze is als de dood dat hij erin zal blijven. Sterven in het harnas, noemt Ron dat voor de grap. Pas na een gesprek met de cardioloog durft ze weer rustig aan met hem te vrijen.



Hartziekten & seksualiteit

Tips voor een leuker seksleven

- Vrij niet wanneer u te moe bent (mogelijk hebt u 's ochtends meer energie dan 's avonds).
- Gebruik tijdens het vrijen al uw zintuigen en fantasie voor meer erotiek.
- Probeer negatieve en afleidende gedachten tijdens het vrijen uit te bannen.
- Probeer niet te veel afgeleid te zijn door de ziekte, maar u te focussen op de intimiteit (en het vrijen).
- Zorg voor een prettige en ontspannen sfeer.
- Het doel van vrijen zou plezier moeten zijn, niet prestatie.
- Soms is het bevorderlijk voor de seksualiteit om zin te maken in plaats van te wachten tot u zin krijgt.
- Gebruik erotica als erotische lectuur, film en internet om uw opwindingsgraad te vergroten.
- Zoek ook naar alternatieve manieren van vrijen, zoals masseren, masturberen en orale bevrediging.
- Probeer eens te vrijen met behulp van een glijmiddel of vibrator.
- Vraag uw arts eventueel om een medicijn om uw erectie te verbeteren.
- Verbeter uw lichamelijke conditie en leefgewoonten.
- Heb aandacht voor uw uiterlijk, zodat u zich aantrekkelijk voelt.
- Bespreek uw twijfels en vragen met uw huisarts of specialist (neuroloog of MS-verpleegkundige).
- Vraag eventueel uw ergo- of fysiotherapeut om houdingsadviezen of advies bij het aanschaffen van hulpmiddelen.
- Als het u of uw partner niet lukt zich aan te passen aan de nieuwe situatie of u andere problemen ervaart op het gebied van seksualiteit, zoek dan hulp bij een seksuoloog.

Tips speciaal bij hartziekten

- Begin met het beleven van seksuele opwindingsgraad op een zo ontspannen mogelijke wijze, bijvoorbeeld door eerst te masturberen en te vrijen zonder geslachtsgemeenschap.
- Kies een ontspannen houding, een houding waarbij u zich het minst hoeft in te spannen.
- Vermijd tijdens het vrijen houdingen waar u kortademig of moe van wordt.
- Een minder actieve rol tijdens seks? Neem beiden de tijd om hieraan te wennen en bespreek de (gevolgen van de) verandering met elkaar.
- Vermijd seksuele activiteit in situaties die extra belastend zijn voor het hart:
 - bij extreme vermoeidheid
 - binnen drie uur na een zware maaltijd
 - na het drinken van alcohol
 - wanneer iemand emotioneel erg van streek is
 - in een erg warme of erg koude omgeving

Meer informatie

Deze factsheet is gemaakt bij de brochure 'Seks zonder schroom', over de gevolgen van een chronische ziekte of aandoening voor relaties en seksualiteit. De brochure is te bestellen via www.seksualiteit.nl. Op deze website is betrouwbare informatie te vinden over seksualiteit en relaties, over onder meer seksueel functioneren, ziekte en handicap, seks op leeftijd en hulpverleningsadressen. Zoekt u een vrijgevestigde seksuoloog, dan kunt u kijken op www.nvvs.info.

Rutgers Nisso Groep, 2008

Met medewerking van Jim Bender, revalidatieseksuoloog



kenniscentrum seksualiteit

Oudenoord 176 - 178
Postbus 9022
3506 GA Utrecht
The Netherlands

T +31-(0)231 34 31
F +31-(0)231 93 87
E rng@rng.nl

I www.rutgersnissogroep.nl