



Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit

Hart- en vaataandoeningen & seksualiteit

Minder zin in seks?

De volgende factoren kunnen leiden tot minder zin in seks. Bij elk punt lees je wat je eraan kunt doen.

Hartkloppingen, pijn op de borst of benauwdheid

Heb je tijdens het vrijen last van hartkloppingen, pijn op de borst of benauwdheid? Experimenteer met seks in posities waar je minder moe of kortademig van wordt.

Overleg met je arts of het zinvol is om medicijnen (bijvoorbeeld nitraten) te nemen voordat je gaat vrijen.

Angst voor een hartinfarct

Angst voor (herhaling van) een hartinfarct tijdens de seks kan belemmerend werken. Angst voor een hartinfarct tijdens het vrijen is niet nodig; de kans daarop is heel klein. Cardiologen hanteren de vuistregel: wie zonder problemen twee trappen op kan lopen, kan ook zonder risico vrijen.

Je kunt je angst dat er iets mis gaat tijdens het vrijen overwinnen door te beginnen met masturberen. Als je merkt dat het goed gaat, kun je ook vrijen met je partner.

Hartoperatie

Na een hartoperatie kan het gevoel in de borstkas veranderen (doof gevoel of juist pijn) doordat er zenuwen zijn doorgesneden. Ook kan iemand zich door littekens minder aantrekkelijk voelen. Dit kunnen barrières zijn om seks te hebben.

Wat kan jij doen?

- 1 Vrij in houdingen die lichamelijk comfortabel zijn en waar je je prettig bij voelt.
- 2 Neem bij pijn aan de operatiewond een houding aan waarbij je minder druk op de borstkas hebt. Je kunt ook een pijnstiller slikken of een steunende bh aan doen.
- 3 Als je door veranderingen aan je lichaam seks vermijdt, bijvoorbeeld omdat je je minder aantrekkelijk voelt, is het belangrijk om opnieuw vertrouwd te raken met je lichaam. Tips hiervoor vind je op www.seksualiteit.nl.

Angst voor afgaan ICD

Mensen met een ICD (apparaatje dat ingrijpt bij gevaarlijke hartritmestoornissen) kunnen bang zijn dat deze afgaat tijdens het vrijen. Dit is niet nodig: de hartslag gaat bij vrijen omhoog, zoals bij elke vorm van inspanning. Maar de ICD geeft alleen een schok bij een gevaarlijke ritmestoornis (kamerfibrilleren).

- 1 Het komt weleens voor dat de ICD een onterechte schok geeft, maar er zijn geen aanwijzingen dat dit vaker gebeurt tijdens het vrijen. Ook de partner van een ICD-drager heeft vaak een angstige tijd achter de rug. Praat met elkaar over jullie angsten en verwachtingen.
- 2 De ICD kan in de weg zitten bij het vrijen. Zoek naar een andere houding dan je gewend bent, zodat je daar geen last van hebt.

Vermoeidheid

Verminderde energie zorgt vaak voor minder zin in seks. Een goede conditie is belangrijk, zorg daarom voor voldoende beweging. Als je twijfelt welke inspanningen goed voor je zijn, kun je dit het beste met je arts bespreken.

Het kan helpen om op een ander tijdstip te vrijen dan dat je gewend bent. Of heb seks op tijdstippen dat je voldoende energie hebt.

Bezorgde partner

Door je ziekte kunnen de rollen in een relatie veranderen. Als je partner te zorgend, ongerust of angstig is, kan dit de zin om te vrijen beïnvloeden. Bespreek met je partner de veranderingen die zich voordoen als gevolg van de ziekte.

Erectieproblemen

Voor een deel van de mannen met hart- en vaatziekten is het krijgen of houden van een erectie moeilijk.

Soms houdt de erectie juist langer aan. Dit kan komen door slagaderverkalking, waardoor de doorbloeding in de geslachtsdelen moeilijker is.

Wat kan jij doen?

- 1** Lichamelijk fit zijn verkleint de kans op erectieproblemen. Verbeter je conditie door dagelijks te bewegen.
- 2** Ook stoppen met roken, minder alcohol drinken en gezond eten helpt.

3 Zorg voor extra stimulatie van de penis als aanraken of fantaseren niet voldoende is om een erectie te krijgen. Bijvoorbeeld door de penis steviger vast te houden of een glijmiddel te gebruiken. Je kunt ook een vibrator gebruiken voor extra stimulatie.

4 Prikkel je fantasie met behulp van bijvoorbeeld erotische films of foto's.

5 Praat erover met je partner. Probeer er geen probleem van te maken. Blijf elkaar aanraken en experimenteer eens door op andere manieren te vrijen. De kans is groot dat je erectie terugkomt. Wanneer je erectiepillen overweegt, overleg dit dan met je arts.

Minder vochtig worden

Vrouwen met hart- en vaatziekten worden soms minder gemakkelijk vochtig doordat slagaderverkalking de doorbloeding van de geslachtsdelen bemoeilijkt. Door een minder vochtige vagina kan geslachtsgemeenschap pijn doen.

Medicijnen

Medicijnen bij hart- en vaatziekten kunnen invloed hebben op je seksleven. Bloeddrukverlagers (bètablokkers, bepaalde plastabletten) kunnen erectieproblemen en vermoeidheid veroorzaken. Alfablokkers kunnen maken dat een man droog klaarkomt of dat het langer duurt voordat hij klaarkomt.

Neem je pijnklachten serieus en heb geen geslachtsgemeenschap als je pijn hebt.

Als je vermoedt dat medicijnen je seksleven beïnvloeden, kun je dit het beste met je arts bespreken.

Rutgers

Expertisecentrum
seksualiteit



Hartstichting

Meer weten?

www.seksualiteit.nl Informatie, tips en oefeningen

www.hartstichting.nl Gezondheidsfonds

www.harteraad.nl Lotgenotencontact

*Deze folder is geen vervanging van een consult of persoonlijk bezoek aan de arts of specialist.
Rutgers is niet aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het gebruik van deze informatie.*