



# Hartpatiënt & Seksualiteit

## Patiënteninformatie brochure (versie 071113)

Praten over seks is soms lastig. Het is moeilijk om algemene richtlijnen te geven hoe hier mee om te gaan na (of met) een hartaandoening. Daarbij is het beleven van de seksualiteit en intimiteit heel persoonlijk en heeft een ieder hier zijn eigen weg in gevonden. Toch willen wij een paar opmerkingen maken.

Het is heel normaal als u in de herstelfase geen zin in seks heeft. Het verwerkings- proces van het hebben van een hartaandoening en opbouwen van conditie heeft tijd nodig. Voor de eerste keer weer vrijen na een ziekenhuisopname en/of in de wetenschap dat u een hartaandoening heeft of als u nog steeds klachten heeft, is spannend en valt soms tegen. Wees niet te snel teleurgesteld als het niet verloopt zoals u wenst. Zowel u als uw partner zullen weer vertrouwen moeten krijgen, de angst overwinnen en opnieuw vertrouwd moeten raken met elkaar. Dit kost tijd. Laat u niet weerhouden om gewoon het op een ander moment opnieuw te proberen.

Vrijen is op zich een ontspannende activiteit, maar door een aandoening aan het hart kunt u het gevoel krijgen dat het een té inspannende bezigheid is. Deze inspanning kan zowel bij u als bij de partner angst en onzekerheid geven. Als de partner bang is voor het opnieuw ontstaan van hartklachten bij u, zal hij/zij misschien afzien van seksualiteit. Een open gesprek over angst, bezorgdheid en de onzekerheid die beiden voelen, kan die spanning voorkomen. Het heeft geen zin om elkaar te ontzien of te forceren. Belangrijk is om met elkaar te vrijen wanneer beiden daar aan toe zijn.

Veel mensen zijn bijvoorbeeld bang om (weer) pijn op de borst te krijgen tijdens de geslachtsgemeenschap. Er bestaat angst dat geslachtsgemeenschap te veel inspanning kost voor het hart. Het is daarom belangrijk om te weten dat geslachtsgemeenschap niet meer inspanning kost als bijvoorbeeld het oplopen van een trap in huis, of als het maken van een stevige wandeling. Wanneer deze activiteiten geen pijn op de borst of benauwdheidsklachten opleveren, dan kunt u gerust weer geslachtsgemeenschap hebben. Het is belangrijk dat u de seksualiteit niet gaat vermijden. De ontspanning, plezier en intimiteit kunnen juist het vertrouwen in het lichaam weer vergroten.

Wanneer u pijn op de borst verwacht tijdens het vrijen of wanneer u daar bang voor bent, dan kunt u van tevoren een tabletje (bij Nitrobaat een half tabletje) of spray onder de tong nemen. Mocht u tijdens het vrijen pijn op de borst krijgen of benauwd worden, las dan een pauze in. Gaan de klachten niet weg, ook dan kunt u gerust een tabletje of spray onder de tong nemen. De pijn of benauwdheid die door het zuurstoftekort van de hartspeer wordt veroorzaakt, behoort dan weg te gaan. Moet u regelmatig of in toenemende mate gebruik maken van bovenstaande middelen, deel dit dan mee aan uw cardioloog bij het eerstvolgende bezoek. Nemen de klachten niet af, of zijn de klachten van dien aard dat u zich er niet gerust onder voelt dan kunt u HartKliniek benaderen. Bij zeer ernstige hartklachten adviseren wij u om direct de ambulance (telefoon 112) te bellen.

Impotentie, kortademigheid en afname van het uithoudingsvermogen kunnen ook worden veroorzaakt door medicijnen. Aanpassing van de dosering of verandering van medicatie kan dan uitkomst bieden. Als u een van deze bijwerkingen heeft, overleg dan met uw cardioloog in HartKliniek wat de mogelijkheden zijn.