



## **Harteraad zorgt voor informatie over intimiteit en seksualiteit na een hartaandoening**

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Veel zaken die vanzelfsprekend waren, staan nu op zijn kop. Naast aanpassingen aan een mogelijk nieuwe leefstijl of veranderingen op het werk, moet je binnen je relatie, zeker ook op het gebied van intimiteit, een nieuw evenwicht vinden.

**Harteraad verbindt, versterkt en vertegenwoordigt mensen met hart- en vaataandoeningen**

# Inleiding

Praten over intimiteit en seksualiteit is voor veel mensen lastig. Het zijn onderwerpen die we als privé beschouwen en liever voor onszelf houden. Maar het kan helpen om vragen of problemen te bespreken met je partner, huisarts of specialist. Samen kunnen jullie twijfels, onzekerheden en misverstanden proberen op te lossen.

**‘Vóór mijn hartklachten praatten we eigenlijk nooit over seks. Toen het vrijen de eerste keren niet erg lukte, begon ik er zo-waar zelf over. Mijn vriend vroeg meteen wat ik op dat moment het lekkerst zou vinden en tot mijn eigen verbazing kwam het antwoord onmiddellijk. Hij moest mijn voeten masseren en dan verder heel langzaam door masseren tot aan mijn nek. Ik vond het heerlijk en mijn vriend gelukkig ook.’**

-Karin

## hoe zit het nu precies met het hart en seksualiteit?

Bij seksuele opwindning gaat je hart sneller kloppen, de ademhaling verandert en spieren trekken zich samen. Het lichaam reageert net als bij inspanning. Dit kan gevoelens van angst en onzekerheid naar boven brengen die het plezier behoorlijk bederven. Ook bij je partner, die zich afvraagt of jouw hart het aankan. Om een orgasme te kunnen beleven, is overgave aan gevoelens nodig. Je moet je laten gaan en daarmee als het ware even de controle loslaten. Voor mensen zoals jij, die iets ingrijpends hebben meegemaakt, kan dit loslaten moeilijk zijn.

## wanneer mag je weer vrijen?

Vrijen vraagt soms minder inspanning dan je denkt. Aarzel je of het niet te vroeg is voor seksueel contact? Vraag dan je behandelend arts of dit verstandig is. Het seksueel functioneren is afhankelijk van de lichamelijke en emotionele conditie. De lichamelijke conditie kan aanzienlijk verbeteren door een goede behandeling en revalidatie. Dat betekent niet dat het op seksueel gebied direct weer beter gaat. Het duurt even voor je alles weer kunt en durft. Praat met je partner over wat je precies wil of verwacht. Alleen dan kan je partner weten wat je wel of juist niet wil, kunt en durft.

# Medicijnen en seksualiteit

Veel bloeddrukverlagende medicijnen, zoals alfa- en bètablokkers, kalmerende middelen, antidepressiva en slaapmiddelen kunnen erectieproblemen geven. Ook kunnen ze bij vrouwen een droge vagina veroorzaken. Dit laatste geeft pijn of klachten bij penetratie. Vragen over (seksuele) bijwerkingen van medicijnen kun je altijd stellen aan je huisarts of behandelend specialist. Ook de apotheker kan je informeren of er bijwerkingen op dit gebied bekend zijn. Je huisarts of apotheker kan ook een advies op maat geven over bijvoorbeeld de mogelijkheid om het tijdstip te verschuiven waarop plastabletten ingenomen moeten worden. Stop nooit zomaar met medicijnen, raadpleeg altijd eerst je arts. Zoek samen naar een mogelijke oplossing of alternatief.

**Op internet zijn verschillende erectiebevorderende medicijnen te koop. De kwaliteit van medicijnen die via internet te bestellen zijn, is niet gecontroleerd. Het is dus niet bekend of het medicijn dat jij hebt besteld goed werkt en veilig is. Bovendien zijn er ook neppillen in omloop. Gebruik daarom alleen erectiebevorderende middelen die door jouw behandelend arts zijn voorgeschreven.**

## medicijnen om seksuele problemen te voorkomen

Naast medicijnen met een onbedoelde werking op het gebied van seksualiteit, zijn er ook medicijnen om seksuele problemen te verhelpen. De bekendste zijn erectiebevorderende middelen, zoals Viagra® en Cialis®. Deze medicijnen zorgen ervoor dat een man gemakkelijker een erectie krijgt en de erectie niet voortijdig stopt. De medicijnen werken alleen als een man zich in een opwindende seksuele situatie begeeft en dus wel seksueel geprikkeld kan raken, maar waarbij hij zonder pil geen goede erectie kan behouden.



## Een hart vol emoties

**Een doorgemaakte hartinfarct en andere hartklachten hebben direct invloed op de manier waarop iemand met intimiteit en seksualiteit omgaat. Gezondheid blijkt niet meer zo vanzelfsprekend. Veel mensen krijgen ook te maken met gevoelens van boosheid, verdriet en angst. Het zelfvertrouwen kan een behoorlijke deuk oplopen. Dat kan de seksuele relatie en behoefte verstoren.**

### **gun jezelf tijd en ruimte**

Wees eerlijk tegenover jezelf. Neem de tijd en ruimte om gevoelens te accepteren en een plaats te geven. Ga er van uit dat dit ruime tijd kan duren. Bedenk dat genieten van anderen pas echt mogelijk is als je met je eigen emoties kunt omgaan.

### **praat met elkaar**

Verwerken is meer dan alleen het toestaan van emoties. Ook voor je partner is de confrontatie met een hartaandoening moeilijk. Luister naar elkaar, praat erover. Praat niet alleen over de angst en de onzekerheden die je hebt. Denk ook aan de fijne dingen, de dingen die je samen plezierig vindt.

# Seksualiteit bespreken met zorgverleners

**Je kunt veel problemen voorkomen of oplossen door goed met elkaar te praten. Daarnaast kunnen zorgverleners helpen bij vragen, problemen of zorgen over intimiteit en seksualiteit.**

## stap 1: schrijf de vragen op

Wat wil je weten? Waarom? Een bezoek aan een arts of ziekenhuis is vaak spannend. Neem de vragen mee naar de arts als geheugensteuntje en vergeet niet pen en papier mee te nemen.

## stap 2: kies een zorgverlener waarin je vertrouwen hebt

Je bepaalt zelf aan welke zorgverlener je de vragen stelt. Daarbij heb je de keuze uit:

- huisarts, revalidatiearts en cardioloog: bij alle vragen over seksuele problemen en bij vragen over de werking en bijwerkingen van medicijnen. Een arts kan doorverwijzen naar een andere behandelaar.
- psycholoog: bij klachten als gevolg van veranderingen in de relatie, vermoeidheid (die niet op te lossen is door conditietraining), somberheid, angsten of spanningen.

- seksuoloog: bij klachten door een combinatie van verschillende oorzaken, pijnklachten, erectiestoornissen, problemen met klaarkomen, seksuele remming, enzovoort. Vaak is een seksuoloog tevens psycholoog of arts.

## stap 3: het gesprek voorbereiden

Zorgverleners vinden het belangrijk om seksualiteit te bespreken, maar vinden het ook lastig om erover te beginnen. Begin zelf over het onderwerp. Bedenk van tevoren welk moment geschikt is.

## stap 4: het gesprek

Weet je niet goed hoe je over het onderwerp moet beginnen? Laat dan deze brochure zien. Vertel waarom je deze hebt gelezen en geef aan dat je nog vragen hebt. Schrijf de belangrijkste afspraken en antwoorden direct op. De zorgverlener kan sommige vragen direct beantwoorden. Voor vragen die hij niet kan beantwoorden verwijst de zorgverlener je door. Naar wie is afhankelijk van de vraag.

## Privacy en vertrouwelijkheid

**Zorgverleners hebben beroepsgeheim. Dat betekent dat geen enkele zorgverlener met iemand anders mag praten over jouw vragen of problemen zonder jouw toestemming. Ook niet met je partner als je dat niet wilt.**



## Tips voor beter seksueel contact

### wees duidelijk

Praat vóór het vrijen met je partner over je wensen en angsten op seksueel gebied. Neem zelf het initiatief om dingen te bespreken en wacht niet tot de ander erover begint. Als je er zelf over begint, hoeft je partner niet te raden naar jouw gevoelens en gedachten. Vertel je partner dat je aangeeft als iets pijnlijk is of niet prettig.

### laat je niet ontmoedigen

Als je voor het eerst weer met je partner wil vrijen, is de kans groot dat je zenuwachtig bent. Het is goed mogelijk dat het door die spanning de eerste keer op een

teleurstelling uitloopt. Laat je hierdoor niet ontmoedigen. Dat alles meteen goed gaat, is niet reëel.

Doe in het begin vooral rustig aan. Luister naar je lichaam. Besteed veel aandacht aan knuffelen en aan het strelen van prikkelende plekjes. Vraag aan de ander wat een gevoelig en opwindend plekje is.

### probeer dingen uit

In de loop van je leven ontwikkel je allerlei gewoonten, ook op seksueel gebied. Die gewoonten zijn meestal prima, omdat ze bij je passen. Als het niet langer mogelijk is om geslachtsgemeenschap te hebben,

betekent dat niet dat je helemaal geen intiem seksueel contact meer kunt hebben. Er zijn gelukkig veel manieren om van elkaar te genieten. Met wat fantasie en creativiteit weten jij en je partner er vast wel een aantal te verzinnen. Normale of goede seks bestaat gelukkig niet, alles is goed, zolang jij en je partner ervan genieten.

### **verander eens van houding**

Het kan soms nodig zijn om in een andere houding dan voorheen te vrijen, bijvoorbeeld omdat het te vermoeiend is. Het is belangrijk om met elkaar over zulke veranderingen te praten. Met een andere houding verandert mogelijk ook de rolverdeling. Als je gewend was om een wat passievere rol bij het vrijen te hebben, dan kan het zijn dat er nu van jou een actievere rol wordt verwacht. Of andersom. Help elkaar in deze nieuwe situatie.

### **neem de tijd**

Begin op een ontspannen manier aan vrijen. Zorg dat je uitgerust bent en neem er rustig de tijd voor.

### **tijdstip**

Vaak is 's morgens vrijen makkelijker dan 's avonds omdat je meer uitgerust bent. Vrij niet als je moe bent of binnen drie uur na een zware maaltijd of na het drinken van alcohol.

### **toch klachten?**

Krijg je toch hartklachten of pijn op de borst tijdens het vrijen? Stop en neem even rust.

**‘Toen ik na mijn hartinfarct weer met mijn man ging vrijen, leek het wel alsof het de eerste keer was. We waren zenuwachtig en wilden dat niet toegeven. Ik lag steeds naar mijn hart te luisteren en van vrijen kwam niet veel terecht. Gelukkig reageerde mijn man heel spontaan. Als het niet gaat, stoppen we er toch mee, kom maar lekker bij me liggen, volgende keer beginnen we wat rustiger en je zult zien dat het dan al veel beter gaat. En zo niet, zeg het dan, want jij was nu net zo zenuwachtig als ik.’**

-Yvette

# Wil je meer informatie, ervaringen of zelf je ervaring delen? **Sluit je aan!**

Door te delen wat je weet en ervaart help je anderen. We roepen je dan ook op om je bij ons aan te sluiten. Op een manier die bij je past. Want jij weet het beste wat beter kan.

## word lid

Door lid te worden kan Harteraad jou en anderen nog beter ondersteunen. Je wordt lid voor €22,50 per jaar. Als lid krijg je ons lifestylemagazine drie keer per jaar toegestuurd, krijg je gratis informatie en krijg je kortingen op workshops en activiteiten. Sluit je aan. [www.harteraad.nl/ikwordlid](http://www.harteraad.nl/ikwordlid)

## lees ervaringen

Het lezen van ervaringen van anderen kan je helpen. Je vindt herkenning en krijgt antwoord op veel vragen. Kijk op [www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl) voor veel verhalen. Gesorteerd op onder andere aandoening, leeftijd of fase van behandeling.

## doneer

Wil je Harteraad helpen om mensen met hart- en vaatandoeningen nog beter te ondersteunen? Dat kan door te doneren. Doneren kan voor elk bedrag. Eenmalig of periodiek. Kijk op [www.harteraad.nl/ikdoneer](http://www.harteraad.nl/ikdoneer).

## deel jouw ervaring

Jouw verhaal helpt anderen. Wil je jouw ervaring delen? Dat kan bij Harteraad op een manier die bij jou past. Bijvoorbeeld via onze **besloten facebookgroepen**, via het **Hart&Vaat-panel** of door **vrijwilliger** te worden.

[www.harteraad.nl](http://www.harteraad.nl) | 088-11 11 600  
  /harteraadNL

Harteraad is partner van de Hartstichting.



**Harteraad**  
voor mensen  
met hart- en  
vaatandoeningen