

Intimiteit en seksualiteit *na een hartaandoening*



De Hart & Vaatgroep

VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE



Inhoudsopgave

Inleiding	
1. Hoe zit het nu precies met het hart en seksualiteit	4
2. Wanneer mag u weer vrijen en gemeenschap hebben?	5
3. Medicijnen en seksualiteit	6
4. Een hart vol emoties	7
5. Seksualiteit bespreken met zorgverleners	8
6. Tips voor beter seksueel contact	10
7. Meer informatie en adressen	14

Inleiding

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis voor u en uw partner. Veel zaken die vanzelfsprekend waren, staan nu op zijn kop. Naast aanpassen aan een mogelijk nieuwe leefstijl of veranderingen op het werk, zult u binnen uw relatie, zeker ook op het gebied van intimiteit en seksualiteit, een nieuw evenwicht moeten vinden. Dat is niet altijd gemakkelijk. Praten over intimiteit en seksualiteit is voor veel mensen lastig. Het zijn immers onderwerpen die we als privé beschouwen en liever voor onszelf houden. Maar het kan helpen om uw vragen of problemen te bespreken met uw partner, uw huisarts of specialist. U kunt samen twijfels, onzekerheden en misverstanden proberen op te lossen. Deze brochure biedt hierbij ondersteuning. Als u na het lezen van deze brochure vragen heeft, kunt u contact opnemen met De Hart&Vaatgroep.



1. Hoe zit het nu precies met het hart en seksualiteit?

Bij seksuele opwinding 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 de partner, die zich afvraagt of uw hart het allemaal nog wel aankan. Om een orgasme te kunnen beleven, is overgave aan gevoelens nodig. U moet zich laten gaan en daarmee als het ware even de controle over de eigen situatie loslaten. Voor mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt, is dat loslaten vaak erg moeilijk.

2. Wanneer mag u weer vrijen en gemeenschap hebben?

U kunt vaak meer dan u denkt. Gemeenschap hebben vraagt niet meer inspanning dan twee trappen op lopen, fietsen, tuinieren of in flinke wandelpas een blokje om gaan. Kunt u deze activiteiten zonder problemen uitvoeren? Dan kunt u ook seks hebben. Aarzelt u of het niet te vroeg is voor seksueel contact? Vraag dan uw 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 u alles weer kunt en durft. Praat met uw partner over wat u precies wilt of verwacht. Alleen dan kan uw partner weten wat u wel of juist niet wilt, kunt en durft. Hij of zij kan daarmee rekening houden.

'Vóór mijn hartklachten praatten we eigenlijk nooit over seks. Toen het vrijen de eerste keren niet erg lukte, begon ik er zowaar 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 doormasseren tot aan mijn nek. Ik vond het heerlijk en mijn vriend gelukkig ook.'

3. Medicijnen en seksualiteit

Veel bloeddrukverlagende medicijnen, zoals alfa- en bètablokkers, kalmerende middelen, antidepressiva en slaapmiddelen kunnen erectieproblemen geven of bij vrouwen een droge vagina veroorzaken. Dit laatste geeft pijn of klachten bij penetratie.

Alle medicijnen hebben naast de bedoelde werking ook bijwerkingen. Vragen over (seksuele) bijwerkingen van medicijnen kunt u altijd stellen aan de huisarts of behandelend specialist. U kunt ook bij de apotheker informeren of er bijwerkingen op dit gebied bekend zijn.

Deze specialisten kunnen u ook een advies op maat geven over bijvoorbeeld de mogelijkheid om het tijdstip te verschuiven waarop plastabletten ingenomen moeten worden.

Stop nooit zomaar met uw medicijnen, raadpleeg altijd eerst een arts. Zoek samen naar een mogelijke oplossing of alternatief.

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.

Op internet zijn verschillende erectiebevorderende medicijnen te koop. De kwaliteit van medicijnen die via internet te bestellen zijn is echter niet gecontroleerd. Het is dus niet bekend of het door u bestelde medicijn goed werkt en veilig is. Bovendien zijn er ook neppillen in omloop. Gebruik daarom alleen erectiebevorderende middelen die door uw behandelend arts zijn voorgeschreven.

4. Een hart vol emoties

Een doorgemaakt hartinfarct en andere hartklachten hebben direct invloed op de manier waarop iemand met intimiteit en seksualiteit omgaat. Het betekent vaak een ommekeer in iemands leven. Gezondheid blijkt niet meer zo vanzelfsprekend en de toekomst is onzeker. Veel mensen krijgen te maken met gevoelens van boosheid, verdriet en angst. Het zelfvertrouwen kan ook een behoorlijke deuk oplopen. Dat kan de seksuele relatie verstoren. Om opnieuw van intimiteit en seksualiteit te kunnen genieten, is het van belang om deze gevoelens in ogenschouw te nemen.

Gun uzelf tijd en ruimte

Wees eerlijk tegenover uzelf. Neem de tijd en ruimte om gevoelens te accepteren en een plaats te geven. Ga er van uit dat dit geruime tijd kan duren en leg u daarbij neer. Bedenk dat genieten van anderen pas echt mogelijk is als u met uw eigen emoties kunt omgaan.

Praat met elkaar

Verwerken is meer dan alleen het toestaan van emoties. U moet ook leren open te staan voor de gevoelens van de ander. Ook voor uw partner is de confrontatie met een hartaandoening moeilijk. Luister naar elkaar, praat erover en u zult zien dat het helpt. En praat niet alleen over de angst en de onzekerheden die u heeft. Vergeet ook de fijne dingen niet, de dingen die u samen plezierig vindt.



5. Seksualiteit bespreken met zorgverleners

U kunt veel problemen voorkomen of oplossen door goed met elkaar te praten. Daarnaast kunnen zorgverleners u helpen met vragen, problemen of zorgen over intimiteit en seksualiteit. Als u het lastig vindt om de vragen te bespreken, dan is het belangrijk dit goed voor te bereiden. De voorbereiding bestaat uit een aantal stappen.

Stap 1: Schrijf de vragen op

Wat wilt u 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 u vertrouwen heeft

U bepaalt zelf aan welke zorgverlener u de vragen stelt. U kunt kiezen 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 conditie-training), somberheid, angsten of spanningen.
- seksuoloog: bij klachten door een combinatie van verschillende oorzaken, pijnklachten, erectiestoornissen, problemen met klaarkomen, seksuele (ont)remming, enzovoort. Vaak is een seksuoloog tevens psycholoog of arts.

Privacy en vertrouwelijkheid

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



Ervaringen delen met lotgenoten

Naast het praten met een professionele zorgverlener, kunt u uw ervaringen ook met lotgenoten delen. Tijdens bijeenkomsten georganiseerd door De Hart&Vaatgroep, het ziekenhuis of revalidatiecentrum komt u gemakkelijk in contact met anderen.

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 u niet goed hoe u over het onderwerp moet beginnen? Laat dan deze brochure zien. Vertel waarom u deze heeft gelezen en geef aan dat u nog vragen heeft. Stel de vragen of overhandig het briefje met vragen en/of klachten. 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 u door. Naar wie is afhankelijk van de vraag.

6. Tips voor beter seksueel contact



Wees duidelijk

Praat vóór het vrijen met uw partner over uw wensen en angsten op seksueel gebied. Neem zelf het initiatief om dingen te bespreken en wacht niet tot de ander erover begint. Uw partner vindt het misschien nog moeilijker om erover te praten. Als u er zelf over begint, hoeft uw partner niet te raden naar uw gevoelens en gedachten.

Laat uw partner ook weten dat u niet van porselein bent en dat uw hart en vaten het heus wel aan kunnen als u aangeraakt wordt. Vertel uw partner dat u aangeeft als iets pijnlijk is of niet prettig.

Laat je niet ontmoedigen

Als u voor het eerst weer met uw partner wilt gaan vrijen, is de kans groot dat u zenuwachtig bent. Voor de hand liggende vragen zijn of je nog wel klaar kunt komen, of je als man nog wel een erectie krijgt, of je als vrouw geen pijn hebt bij het vrijen en of je nog wel net zo lekker als voorheen kunt vrijen. Het is goed mogelijk dat het door die spanning de eerste keer op een teleurstelling uitloopt. Laat u hierdoor niet ontmoedigen. Alles in een keer kloppend, is niet reëel. Een volgende keer gaat het vast beter.

‘Toen ik na mijn hartinfarct weer met mijn man ging vrijen, leek het wel alsof het de eerste keer was. We waren zenuwachtig en we wilde 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.’



Begin rustig met knuffelen en strelen

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 u passen. Ze komen overeen met wat u wilt en kunt. 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 elkaar seksueel te bevredigen en van elkaar te genieten. Met wat fantasie

en creativiteit weten u en uw partner er vast wel een aantal te verzinnen. Normale of goede seks bestaat gelukkig niet, alles is goed, zolang u en uw partner ervan genieten. Seksueel contact kent geen regels en wetten, het is een groot gebied met grenzeloze mogelijkheden.

Verander eens van houding

Bij sommige hartklachten kan het nodig zijn om in een andere houding dan voorheen te vrijen. Het is belangrijk om met elkaar over zulke veranderingen van houding te praten. Met een andere houding verandert mogelijk ook de rolverdeling. Als u gewend was om een wat passievere rol bij het vrijen te hebben, dan kan het zijn dat er nu van u een actieve(re) rol verwacht wordt, of andersom. Help elkaar in deze nieuwe situatie.

Neem de tijd

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

Tijdstip

Vaak is 's morgens vrijen gemakkelijker dan 's avonds. U bent dan meer uitgerust. Vrij niet als u echt vermoeid bent. Ook vrijen binnen 3 uur na een zware maaltijd of na het drinken van alcohol is niet verstandig. Zorg ook voor een aangename temperatuur in de slaapkamer.

Toch klachten?

Krijgt u tijdens het vrijen toch hartklachten of pijn op de borst, stop dan en rust enige tijd.



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

Bron: Rutgers WPF



'Na mijn hartklepoperatie heeft het lang geduurd voor ik weer zin in seks kreeg. Doodeng in het begin, maar stapje voor stapje hebben we opnieuw leren vrijen. Niet forceren, dat was het belangrijkste. Het geluid van die hartklep is wel vervelend. Dat is niet echt bevorderlijk voor de stemming. Maar we hebben er wat op gevonden. We zetten nu muziek op en dat overstemt die hartklep prima.'

7. Meer informatie en adressen

Informatie en advies:

De Hart&Vaatgroep, van en voor mensen met een hart- of vaatziekte.

Telefoon: 088 11 11 600

E-mail: info@hartenvaatgroep.nl

www.hartenvaatgroep.nl

De Nederlandse Hartstichting

Informatielijn: 0900 – 3000 300 (ma t/m vr van 9:00 tot 13:00 uur, lokaal tarief)

E-mail: informatielijn@hartstichting.nl

www.hartstichting.nl

Hulpverlening:

Korrelatie, hulp via e-mail, chat of infolijn,

Telefoon: 0900 – 1450 (15 cpm), ma t/m vr 9:00 – 18:00 uur

(*anonieme gesprekken, hulpverlening en advies*)

E-mail: vraag@korrelatie.nl

www.korrelatie.nl

Rutgers WPF

www.seksualiteit.nl

Nederlandse Vereniging voor seksuologie

www.nvvs.info

(*zoek een erkende seksuoloog bij u in de buurt*)

Bronnen

De brochure 'Intimiteit en seksualiteit na een hartaandoening' is een vernieuwde uitgave van de brochure 'Hart&Lust', herdruk november 2009. Uitgave De Hart&Vaatgroep.

Bij het samenstellen van deze vernieuwde brochure is gebruik gemaakt van de brochure 'Intimiteit en seksualiteit na een beroerte', december 2010. Uitgave De Hart&Vaatgroep.

Colofon

'Intimiteit en seksualiteit na een hartaandoening' is een uitgave van

De Hart&Vaatgroep

T 088 11 11 600

E info@hartenvaatgroep.nl

www.hartenvaatgroep.nl

Vormgeving:

Trichis communicatie en ontwerp bv

Juli 2011

De Hart&Vaatgroep is partner van de Nederlandse Hartstichting

Kent u De Hart&Vaatgroep al?

De Hart&Vaatgroep is de patiëntenvereniging van en voor mensen met een hart- of vaatandoening

Wat biedt De Hart&Vaatgroep?

Informatie en activiteiten

- Folders en brochures over (leven met) hart-en/of vaatziekten.
- Het lifestylemagazine Vida met achtergronden, ervaringsverhalen, serieuze en luchtige onderwerpen. Verschijnt 5x per jaar.
- www.hartenvaatgroep.nl met actualiteiten, verenigingsnieuws, informatie over leven met een hart- of vaatziekte en leefstijltips.
- Themabijeenkomsten en kookworkshops.
- Gezond bewegen en sporten bij een beweegorganisatie bij u in de buurt.
- Persoonlijke profielpagina op www.mijnhartenvaten.nl; alle gegevens over uw aandoening overzichtelijk bij elkaar.

Belangenbehartiging

De Hart&Vaatgroep denkt mee over wat goede gezondheidszorg is en laat de stem van de hart- en vaatpatiënt daarin doorklinken. Dat uit zich bijvoorbeeld in:

- vertalen van medische richtlijnen en zorgstandaarden voor patiënten. Patiënten weten daardoor wat goede zorg is voor deze aandoeningen en waarop ze kunnen rekenen gedurende hun behandeling.

- Het Individueel Zorgplan; een werkboekje voor het aanpassen van de levensstijl speciaal voor mensen met een hart- of vaatziekte of een verhoogd risico daarop.
- Het Vaatkeurmerk; dit keurmerk richt zich op de kwaliteit van behandelingen van aandoeningen in de slagaders van benen, bekken, buik, aorta en hals. Het brengt goede vaatzorg in kaart.
- Vertegenwoordiging in organisaties en werkgroepen zoals het Platform Vitale Vaten, Hart voor Vrouwen en de European Heart Network (EHN).

Meedenken en -doen

- Uw mening telt! Vandaar dat De Hart&Vaatgroep ook regelmatig om uw mening vraagt in raadplegingen, enquêtes, bijeenkomsten en polls. U wordt dan ook uitgenodigd daaraan deel te nemen via de website, sociale media of een persoonlijk schrijven.
- U kunt deelnemen aan actuele discussies of vragen stellen aan ervaringsdeskundigen op ons forum: www.hartenvaatforum.nl
- Uw ervaring is belangrijk. Als vrijwilliger van De Hart&Vaatgroep kunt u anderen verder helpen

Lid worden, meer informatie, nadere kennismaking? Kijk op www.hartenvaatgroep.nl of bel 088 - 11 11 600.

Mailen kan naar info@hartenvaatgroep.nl



De Hart & Vaatgroep

VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE