

## SEX OG SAMLIV



Et godt sexliv  
– også med hjertekarsygdom

HJERTEFORENINGEN 

## **SEX OG SAMLIV**

### **Et godt sexliv - også med hjertekarsygdom**

#### **TO MÅ MAN VÆRE**

Har man været indlagt med en hjertekarsygdom, melder der sig ofte spørgsmål om sex- og samliv. Men langt de fleste hjertepatienter kan genoptage et normalt sexliv, kort tid efter at de er udskrevet.

Alligevel ændrer sexlivet sig for mange, efter at de har fået konstateret forsnævninger i kranspulsårerne eller har haft en blodprop i hjertet. Nogle oplever nedsat seksuel aktivitet. Andre oplever, at sex helt forsvinder ud af deres liv. Årsagerne til ændringerne kan være af både fysisk og psykisk karakter. Men ofte skyldes de slet og ret usikkerhed og manglende viden om sex og hjertekarsygdom.

#### **ANGST OG USIKKERHED**

Mange nye hjertepatienter føler sig trætte og uoplagte, og det er en naturlig reaktion, at lysten til seksuelt samvær er nedsat i de første 1-3 måneder efter, at man er udskrevet fra hospitalet.

Men en pludseligt opstået hjertekarsygdom påvirker også selvopfattelsen for mange. Det gælder for eksempel opfattelsen af sig selv som seksuel partner. Nogle føler, at der går skår i selvværdet, og det kan give både kvinder og mænd mindre lyst til sex. Angst og usikkerhed på grund af hjertekarsygdommen kan også få sexlysten til at forsvinde.

#### **MYTE**

Den fysiske anstrengelse ved sex kan fremprovokere en ny blodprop.

#### **FAKTA**

Du udsætter dig ikke for en speciel risiko ved sex.  
Sex er god motion og styrker hjertemusken.

#### **KREDSLØBET**

Fire ud af ti mænd med hjertekarsygdom oplever rejsningsproblemer. Rejsningsproblemer er en manglende evne til at opnå eller vedligeholde en rejsning, der gør det muligt at gennemføre et tilfredsstillende samleje. Når man har hjertekarsygdom, kan blodforsyningen til penis også være påvirket. Der kan være forsnævninger i blodårerne i penis, som forhindrer tilstrækkelig blodtilførsel til rejsning.

Mænd, der samtidig har sukkersyge, er særlig udsatte for at få rejsningsproblemer. Det skyldes, at sukkersygen kan give forsnævninger i de helt små kar og desuden påvirke følsomheden i nerverne.

#### **SEX ER GOD MOTION**

Du kan roligt opfatte seksuel aktivitet som motion, og motion er godt for dit hjerte. Den fysiske anstrengelse ved seksuel aktivitet afhænger af intensiteten og varigheden. Generelt kan sex

sammenlignes med den anstrengelse, det er, at tage trappen til 2. sal i rask tempo, slå græs eller vaske gulv. Hver gang du motionerer, træner du hjertemusklene til at kunne klare en stadig større belastning. Ved at træne regelmæssigt kan du nedsætte risikoen for at få hjertekramper i forbindelse med sex.

Ved fysisk træning lærer du din krop at kende, så du ved, hvornår du bliver forpustet, og hvornår du evt. kan risikere at få hjertekramper. Regelmæssig fysisk træning kan derfor give dig en tryghed ved seksuel aktivitet. Føler du ubehag eller hjertekramper i forbindelse med seksuelt samvær, skal du tage nitroglycerin, som du plejer.

Forsøg aldrig at »arbejde« ubehaget væk under træning eller sex.

## **SØG HJÆLP**

Hvis du oplever vedvarende rejsningsproblemer eller manglende lyst til sex, er der god grund til at søge råd og vejledning hos din læge.

Der er flere muligheder for hjælp:

- medicinsk behandling
- psykolog
- sexologisk rådgivning
- hjælpemidler
- kirurgisk behandling

Sammen med din læge kan du finde den løsning, der passer dig bedst.

## **SEX OG MEDICIN**

For mange kan en justering af medicin hjælpe på rejsningsproblemerne. Betablokker, Digoxin og visse former for vanddrivende medicin kan give rejsningsproblemer.

Mange mennesker med rejsningsproblemer har stor glæde af fx Viagra eller Levitra, såkaldte PDE5-hæmmere. Præparaterne virker ved at forstærke rejsningseffekten, men får samtidig blodtrykket til at falde. Du skal være opmærksom på, at der altid skal gå mindst 24 timer, fra du har taget Viagra eller Levitra, til du tager nitroglycerin. Det skyldes, at nitroglycerin også har en kraftig blodtryksnedsættende effekt, og tager du begge præparater inden for et tidsrum af 24 timer, kan det føre til et markant blodtryksfald. Desuden skal der gå mindst en time, fra du har taget nitroglycerin, til du tager en PDE5-hæmmer. Når du har en hjertesygdom, må du derfor kun tage Viagra eller Levitra i samråd med en læge.

Læs mere om potensmidler og nitroglycerin på [www.irf.dk](http://www.irf.dk)

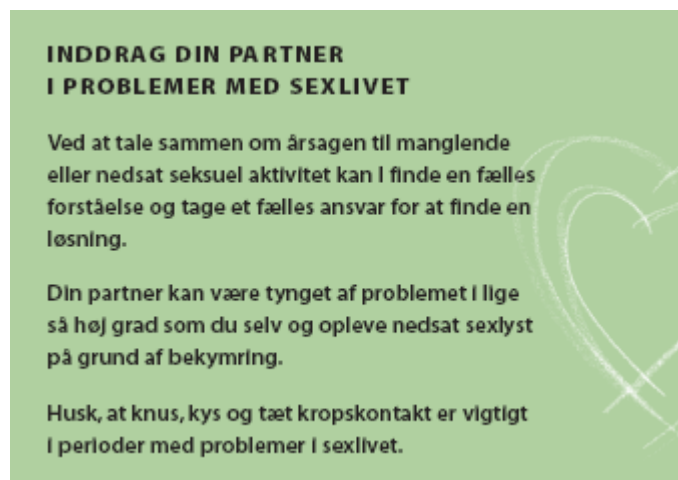
Du er også altid velkommen til at søge råd og vejledning i et af Hjerteforeningens rådgivningscentre.

Et godt sex- og samliv er en af livets hjørnesten. Problemer i dit sexliv påvirker både dig og din partner og går ud over jeres livskvalitet.

Desværre er der stadig en del tabuer forbundet med emnet sex. Især hvis det drejer sig om manglende lyst til sex eller rejsningsproblemer, kan det være svært at tale om.

Hjertekarsygdom kan påvirke sexlivet både hos mænd og kvinder. Mange mænd oplever problemer med rejsning, og kvinder oplever, at lysten til sex forsvinder.

Når du kan tale om problemet, er der også mulighed for hjælp.



## **HJERTEFORENINGENS RÅDGIVNINGSCENTRE**

I Hjerteforeningens rådgivningscentre kan alle patienter og pårørende få individuel rådgivning. Få en samtale med en hjertesyggeplejerske om sygdommen, angsten, medicinen, symptomerne og samlivet. Du kan også få målt dit kolesterol, blodsukker og blodtryk og din puls eller deltage i foredrag og motionskurser og møde andre i samme situation som dig. Som medlem får du tilbuddene til særlig medlemspris. Ring til rådgivningscentret og aftal en tid.

Rådgivningscenter Aalborg, Vesterbro 81, 9000 Aalborg, Tlf. 98 16 18 16  
aalborg@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Århus, Jægergårdsgade 64-66, 8000 Århus C, Tlf. 86 18 55 10  
aarhus@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg, Jyllandsgade 79 C, 6700 Esbjerg, Tlf. 76 13 16 40  
esbjerg@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding, Sydbanegade 4, 6000 Kolding, Tlf. 75 52 76 28  
kolding@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense, Kongensgade 65, 5000 Odense C, Tlf. 65 91 99 35  
odense@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter København, Hauser Plads 20, 1127 København K, Tlf. 33 11 03 12  
kbh@herteforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved, Apotekerstræde 4 A, 4700 Næstved, Tlf. 55 73 50 09  
naestved@herteforeningen.dk

**Hjertelinjen – gratis telefonrådgivning**

Åben alle hverdage mellem kl. 9 og 15 samt onsdag, fredag og søndag mellem kl. 18 og 21.  
**Tlf. 80 20 33 66**

**HJERTELIV - Hjerteforeningens elektroniske nyhedsbrev**

med seneste nyt om forskning og behandling, brevkasse, hjertedebat og opskrifter.

Udsendes gratis to gange om måneden.

Tilmeld dig på [www.hjerteforeningen.dk/hjerteliv](http://www.hjerteforeningen.dk/hjerteliv) eller ring til **33 93 17 88**

**HJERTEFORENINGEN**



HAUSER PLADS 10 - 1127 KØBENHAVN K - TELEFON 33 93 17 88 - TELEFAX 33 93 12 45  
POST@HJERTEFORENINGEN.DK - WWW.HJERTEFORENINGEN.DK