



Livsstilsændringer kan hjælpe

Rygestop, vægttab og ændrede kostvaner kan have gavnlige effekter på seksualitet. Bækkenbundstræning øger - for både mænd og kvinder - blodforsyningen i underlivet. Moderat til intensiv træning kan forbedre potensen hos mænd og kan øge lysthormonet testosteron hos begge køn. Åndedræts- og mindfulness øvelser bruges også i behandlingen af seksuelle problemer.

Få mere hjælp

Du/I kan få en henvisning af lægen til en urolog eller gynækolog, der har speciale i bl.a. rejsningsproblemer eller én af de gratis sexologiske klinikker i Danmark. Du kan desuden selv opsøge en privatpraktiserende klinisk sexolog.

Vil du vide mere

Gå ind på hjertereforeningen.dk eller ring på Hjertelinjen 70 25 00 00 og få svar på dine spørgsmål. Lyt også til Hjerteforeningens podcast om hjertesygdom og seksualitet på hjertereforeningen.dk

Hjerteforeningen har omkring 130.000 medlemmer og flere tusinde frivillige i hele landet. Vi er en privat sygdomsbekæmpende organisation, der arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse og patientstøtte. Midlerne til vores arbejde stammer fra generøse bidrag doneret af danskerne, virksomheder og fonde.

RÅDGIVNING

På Hjertelinjen kan du få gratis og professionel rådgivning alle hverdage kl. 9-16. Hjertelinjen er åben for alle og alle henvendelser er velkomne. Kontakt Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00 eller via hjertereforeningen.dk

FRIVILLIG

Har du tid og lyst til at blive en del af vores fællesskab og give en hjælpende hånd til hjertesagen?

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@hjertereforeningen.dk. Du kan læse mere på frivillignet.hjertereforeningen.dk.

STØT HJERTESAGEN

På vegne af Danmarks mere end 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjerteforeningen taknemmelig for den livsvigtige økonomiske støtte. Hvis du vil bidrage, ring på tlf. 70 25 00 00 eller gå ind på hjertereforeningen.dk/stoet-os



Vognmagergade 7, 3. | 1120 København K
Tlf: 70 25 00 00 | post@hjertereforeningen.dk | www.hjertereforeningen.dk



Sex og samliv



Hjerte-kar-sygdom og seksualitet

Hjertesygdom kan påvirke forholdet til din krop, intimitet og seksualitet, uafhængigt af din alder. Over halvdelen af mænd og en fjerdedel af kvinder med hjertesygdom oplever problemer med sexlivet.

Mange oplever:

- Rejsningsproblemer/ tørre slimhinder i skeden
- Orgasmebesvær
- Nedsat eller manglende lyst
- At have fået ar, føle sig anderledes end før, og derved måske mindre attraktiv.
- Angst, især hos partneren for hvor meget hjertet kan klare ved sex.

Tal med din partner

Seksuelle udfordringer kan påvirke følelsen af at være mand/kvinde hos både dig og din partner. Der kan fx opstå misforståelser, hvor I fejlagtigt tror, at den anden ikke elsker én, hvis lysten til sex er langt væk. Tal sammen om situationen, og om jeres fremtidige seksuelle og intime liv. Fokusér på alt det I stadig kan, og ikke bare på det, der ikke fungerer. For nogle åbner snakken op for helt nye sider af forholdet. Måske vil I prøve seksuelle hjælpemidler eller nye stillinger, som er bedre i forhold til smerter, åndenød eller andre udfordringer med hjertet. Prøv at være intime/nære sammen på nye måder. Det kan være intim berøring fx blid massage, ligge tæt sammen, berøring af kønsorganerne eller lange kram.

Seksuel lyst kommer ikke altid spontant. Den kan findes frem ved at skabe de rette omstændigheder. Vælg fx en tid på dagen, hvor I ikke er trætte.

Tal med lægen

Fysiske problemer med sexlivet kan skyldes træthed, stress, angst, depression mm. Årsagen kan også findes i hjertemedicin såsom betablokkere, digoxin og vanddrivende medicin, som bl.a. kan påvirke potensen og slimhinderne i skeden. Problemerne kan ofte afhjælpes, så tal med din læge om en god løsning for dig.

Rejsningsproblemer

Lægen kan udskrive en recept på potenspiller fx Viagra eller injektionsbehandling med indsprøjtning af et stof i penis eller en tablet i urinrøret.

Potenspiller må ikke tages:

- Umiddelbart efter blodprop i hjertet
- Ved svær hjertesvigt
- Sammen med nitroglycerin præparater.



Mange tror, at sex kræver stor fysisk anstrengelse. Faktisk kan det sammenlignes med en rask gåtur eller let husarbejde.

Tørre slimhinder i skeden

Tørre slimhinder i skeden kan behandles med østrogen stikpiller/østrogenring til skeden (på recept). Der findes også midler uden østrogen i håndkøb (Replens og Repadina). Alternativt kan du smøre ved/i skedeindgangen med mandelolie/kokosolie dagligt. Ved seksuelt samvær bruges samme olier eller silikone glidecreme (mere virksom end vandbaseret glidecreme). Vær opmærksom på at kondomer går i opløsning ved kontakt med olier.

Hjælpemidler

Mange mænd med hjertesygdom har gavn af at bruge seksuelle hjælpemidler som penisring og penispumpe til at give rejsning.

Man kan også med fordel bruge en vibrator til at stimulere kønsorganerne med. Nogle har desuden glæde af erotisk litteratur.

