Få mere hjælp

Din læge kan henvise dig til en urolog eller gynækolog, der har speciale i bl.a. rejsningsproblemer. Lægen kan også henvise dig til en af de gratis sexologiske klinikker i Danmark, eller du kan selv opsøge en privatpraktiserende sexolog.

Du er ikke alene

Uanset hvor du er i livet med hjertesygdom, er Hjerteforeningen klar til at hjælpe dig. Du sidder måske med spørgsmål om medicin, behandling, kost eller motion. Eller du har brug for at tale om de tanker og følelser, der fylder.

Ring gratis til Hjertelinjen på 70 25 00 00.
Vi er her for dig. Hjertelinjen er Hjerteforeningens gratis rådgivning, hvor du og dine pårørende kan få hjælp og støtte. Vores team af psykologer, sygeplejersker, diætist og motionsvejleder sidder klar til at lytte og rådgive.

Du kan også skrive til os på
hjertelinjen@hjerteforeningen.dk

Tilbud til dig
Scan QR-koden og se vores tilbud, der kan støtte dig i hverdagen.

Denne publikation er udgivet med støtte fra
Indenrigs- og Sundhedsministeriets Aktivitetspulje
Ingrid og Johan Hansens Mindefond

Hjerte foreningen

Hjerte foreningen

Råd og vejledning om

Sex og samliv

Sex og samliv

Hjertesygdom kan påvirke forholdet til din krop, intimitet og seksualitet, uanset hvilken alder du har. Over halvdelen af mænd, og en fjerdedel af kvinder, med hjertesygdom oplever problemer med sex og samliv.

Mange oplever:
- rejsningsproblemer/tørre slimhinder i skeden
- svært ved at få orgasme
- nedsat eller manglende sexlyst
- føle sig mindre attraktiv
- angst, især hos partneren, for, hvor meget hjertet kan klare.

Tal med din partner

Hvis du eller din partner ikke har lyst til sex, så kan det hurtigt misforstås, som at kærligheden mellem jer er forsvundet. Derfor er det vigtigt, at I taler om, hvordan I har det. Fokusér på alt det, I stadig kan, og ikke bare på det, der ikke fungerer. Tal også om jeres fremtidige seksuelle og intime liv.

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 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. Nogle gange skal lysten findes frem ved at skabe de rette omstændigheder. Fx et tidspunkt på dagen, hvor I ikke er trætte.

Tal med lægen

Fysiske problemer med sexlivet kan fx skyldes træthed, stress, angst eller depression. Hjertemedicin, såsom betablokkere, digoxin og vanddrivende medicin, kan også påvirke potensen og slimhinderne i skeden. Problemerne kan ofte afhjælpes, så tal med din læge om en god løsning for dig.

Rejsningsproblemer

Ved rejsningsproblemer kan lægen udskrive en recept på potenspiller, fx Viagra.

Potenspiller må ikke tages:
- umiddelbart efter blodprop i hjertet
- ved svær hjertesvigt
- sammen med nitroglycerinpræparater.

Tørre slimhinder i skeden

Tørre slimhinder i skeden kan behandles med receptpligtige østrogen-stikpiller eller østrogenring til skeden. Du kan også købe midler uden østrogen i håndkøb, fx Replens og Repadina. Alternativt kan du dagligt smøre ved eller i skedeindgangen med mandelolie eller kokosolie. Ved seksuelt samvær kan du bruge olie eller glidecreme med silikone. Glidecreme med silikone er mere effektiv end vandbaseret glidecreme.

Vær opmærksom på, at kondomer går i opløsning, når de kommer i kontakt med olier.

Over halvdelen af mænd, og en fjerdedel af kvinder, med hjertesygdom oplever problemer med sexlivet.

Livsstilsændringer

Livsstilændringer som rygestop, vægttab og ændrede kostvaner kan have en positiv indflydelse på din seksualitet. Du kan også lave bækkenbundstræning, hvilket forbedrer blodforsyningen i underlivet hos både mænd og kvinder. Derudover kan moderat til intensiv træning forbedre potensen hos mænd, og det kan øge lysthormonet testosteron hos begge køn, ligesom åndedræts- og mindfulnessøvelser også kan bruges i behandlingen af seksuelle problemer.

Mange mænd med hjertesygdom har gavn af at bruge seksuelle hjælpemidler som penisring og penispumpe til at give rejsning. Du og din partner kan også bruge en vibrator til at stimulere kønsorganerne. Nogle har desuden glæde af erotiske bøger.