



Livsstilsændringer kan hjælpe

Rygestop, vægtregulering og ændrede kostvaner kan have gavnlig effekt på seksualfunktionen. 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.

Hjertereforeningen har over 130.000 medlemmer og ca. 7000 frivillige. 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 fra 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? (Det behøver ikke være mange timer - du bestemmer selv).

Kontakt os på tlf. 70 25 00 00 eller på frivillig@hjertereforeningen.dk
Eller læs mere på hjertereforeningen.dk

STØT HJERTESAGEN

På vegne af Danmarks næsten 500.000 hjerte-kar-patienter og deres pårørende er Hjertereforeningen 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



Hjertesygdom og seksualitet

En hjertesygdom kan påvirke hele livssituationen, også 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 eller hvis din partner er angst for at der skal ske dig noget under samleje. Tal sammen om situationen, og om jeres fremtidige seksuelle og intime liv. Fokuser 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. Seksualitet er ikke kun samleje. Det kan være intim berøring på mange måder: blid massage, ligge tæt sammen, berøring af kønsorganerne eller lange kram.

Seksuel lyst kommer ikke altid spontant, men kan findes frem ved at skabe de rette omstændigheder: måske ro og tid på dagen hvor I ikke er trætte samt længere berøring og måske erotiske hjælpemidler

Tal med lægen

Fysiske problemer med sexlivet kan bunde i træthed, stress, angst, depression mm. Årsagen kan dog også findes i hjertemedicin såsom betablokkere, digoxin og noget 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.

Viagra 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.

