



Zeg schat...

Seks als je een hartziekte hebt

Zit het er nog in, de sterren van de hemel vrijen als je last hebt van je hart? Peter Leusink, huisarts en hoofddocent seksuele gezondheid, sluit niets uit. "Het risico op een hartaanval of beroerte tijdens seks is verwaarloosbaar."

Tekst: Malou van Hintum

Zijn hartkloppingen, benauwdheid of pijn op de borst tijdens het vrijen gevaarlijk?

“Net zo gevaarlijk als hartkloppingen, benauwdheid en pijn op de borst tijdens het fietsen, tuinieren of de trap oplopen”, aldus Peter Leusink, hoofddocent seksuele gezondheid. “Als mensen met elkaar vrijen, worden ze opgewonden, krijgen ze lustgevoelens en komen ze klaar. Het lijkt dan alsof je de controle over je lichaam verliest, maar dat is niet zo. Samen vrijen is net zo’n inspanning als samen fietsen. Het is normaal dat je hart dan sneller gaat kloppen en dat je ademhaling versnelt. Als je zonder pijn een blokje om kunt, en dat kunnen de meeste hartpatiënten wel, hoeft je niet bang te zijn om te vrijen. Ben je dat toch, begin dan eerst met zelfbevrediging om te ervaren wat opwinding en klaarkomen met je lichaam doen. Overigens is het risico op een hartaanval of beroerte tijdens het vrijen verwaarloosbaar. Het onderzoek dat daarnaar is gedaan laat zien dat de kans één op een miljoen is om tot een uur na het begin van de vrijpartij een hartaanval te krijgen. Hebben mensen eerder een hartinfarct of beroerte gehad, dan is die kans één op een half miljoen. Nog steeds heel erg klein.”



“Als je zonder pijn een blokje om kunt, hoeft je niet bang te zijn om te vrijen”

Is het veilig om erectiepillen te gebruiken als je een hartziekte hebt?

“Een erectiepil met een middel als sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis) of vardenafil (Levitra) mag je niet gebruiken als je korter dan zes maanden geleden een hartinfarct hebt gehad. Erectiepillen zijn erg veilig, ook voor hartpatiënten. Ze kunnen met veel andere geneesmiddelen worden gecombineerd, behalve met het ‘tabletje’ of ‘spraytje onder de tong’. Mensen die zo’n pil willen, vraag ik: ‘Raakt u nog opgewonden?’ Want daar begint seks mee. Is dat niet zo, dan zul je eerst met je partner moeten onderzoeken hoe je dat weer kunt voelen. Vergelijk het met een rollator, dat is ook een hulpmiddel, je gaat er niet van lopen. Zo moet je zelf seksuele prikkels zoeken en voor opwinding zorgen. Lukt dat, dan kan een erectiepil een erectie langer laten duren. Vrouwen moeten kijken of ze nog vochtig genoeg kunnen worden. Lukt dat niet, gebruik dan een glijmiddel, anders doet penetratie te veel pijn. Bij chronische ziekten, dat zijn hartziekten ook, kan het langer duren voordat je weer geprikkeld raakt. Ook na de overgang duurt het langer om opgewonden te raken. Neem daar de tijd voor en ga samen in gesprek over wat je lekker en fijn vindt. Je moet op ontdekkingstocht. Dat is heel wat anders dan kijken of penetreren weer lukt.”



Kun je door hartmedicijnen minder zin krijgen?

“Met name bloeddrukverlagers kunnen problemen geven om opgewonden te raken. Daarvoor is een goede doorbloeding van het erectieweefsel belangrijk, dat geldt zowel voor de penis als voor de clitoris. De clitoris is groter dan alleen het topje, er zit een heel orgaan achter dat bestaat uit hetzelfde weefsel als de zwellichamen van de penis. Die zwellichamen zijn bij een hartziekte toch al minder goed doorbloed omdat de vaten vernauwd zijn. Het kan soms uitmaken welke bloeddrukverlagers je gebruikt. Als je wilt uitproberen of een ander middel minder last geeft, doe dat dan in overleg met je behandelend arts. Er zijn veel soorten hartmedicijnen, en de seksuele bijwerkingen zijn niet altijd te voorspellen. Bespreek dit zeker met de arts, maar bedenk dat gebrek aan opwinding nooit alleen aan de medicatie ligt. Op het orgasme en droog klaarkomen, waarbij het sperma in de blaas terechtkomt, dus niet buiten het lichaam, hebben hartmedicijnen geen effect. Dat geldt wel voor middelen tegen prostaatklachten die oudere mannen weleens gebruiken, en voor antidepressiva.”

Kan de defibrillator afgaan tijdens seks?

“Ja, een defibrillator of ICD kan afgaan. De partner krijgt dan geen schok maar kan wel een soort trilling voelen. Het is niet vreemd als een ICD afgaat tijdens het vrijen. Als je tuiniert, fietst of de trap oploopt gaat hij ook weleens af. Het gebeurt bij alle vormen van inspanning. Dat moet ook, daarvoor heb je hem. Gaat hij tijdens het vrijen wel heel vaak af, bespreek dit dan met je cardioloog. Want het gaat erom of je hart geen abnormaal ritme krijgt bij inspanningen en of het zich daarna goed herstelt. Die informatie kan door een cardioloog uit de ICD worden uitgelezen. Goed instellen is dus een kwestie van finetunen, dat is maatwerk.

Veel mensen zijn bang voor een mogelijke schok tijdens seks. Onderzoek laat zien dat als je samen een training volgt die uitleg geeft over vrijen met een ICD, de frequentie van seks sneller weer hetzelfde is als vóór het hartinfarct. Het helpt dus om dit bij de revalidatie aan te kaarten, want er is veel irreële angst.”

“Sommige bloeddrukverlagers kunnen problemen geven om opgewonden te raken”



“Lekker bloot tegen elkaar aan liggen en elkaar vasthouden of voelen, kan altijd”

En als seks vooral inspanning is, en geen ontspanning?

“Als je er te moe of kortademig van wordt en het psychologisch niet meer opbrengt om er steeds maar moeite voor te moeten doen, dan heb je misschien een grens bereikt. Ik zeg weleens tegen mensen die dit meemaken: ‘Je hebt een leuke tijd gehad, er zit nu niet meer in.’ Maar het is fijn dat je elkaar nog hebt. Lekker bloot tegen elkaar aan liggen en elkaar vasthouden of voelen, kan altijd. Je moet zelf kijken waar de grens ligt. Als seks inspanning wordt in plaats van ontspanning, ga je over die grens heen. Zet dan een stap terug en geniet van wat je nog wel samen deelt. Blijf niet streven naar dingen die onmogelijk zijn. Een fietsvakantie naar Zuid-Frankrijk zit er op een bepaald moment niet meer in, of een sprintje om de trein te halen. Dat geldt ook voor seks. Op een bepaald moment is het goed om dat naar elkaar uit te spreken: dit is wat het is, daar genieten we van en daar laten we het bij. Uiteindelijk vrij je met je hart. Maak er geen prestatie van, geniet van elkaar en koester de intimiteit.”

Wat als je door je hartproblemen geen zin meer hebt in seks?

“Mensen denken vaak dat zin vanzelf komt. Wanneer ze zeggen dat ze geen zin meer hebben, vraag ik: ‘Bedoel je dat je niet meer opgewonden wordt? Of bedoel je dat je een beetje bang bent, niet meer gemotiveerd, dat je eigenlijk geen zin meer hebt om opgewonden te worden?’ Bijna altijd is dat laatste het geval. Mensen gaan seks vermijden, ze zijn angstig, willen hun partner niet lastigvallen. De oplossing is dat ze samen naar lustgevoelens gaan zoeken. Als dat plezier geeft, kunnen ze dat uitbouwen naar seksuele opwinding. Soms is er echt sprake van geen zin. Dit speelt wanneer iemand niet meer wordt geprikkeld door erotische beelden of door de partner en geen opwinding voelt bij zelfbevrediging. Bij mannen kunnen we dan onderzoeken of hun testosterongehalte te laag is, want testosteron is nodig om opwinding te kunnen voelen. Of testosteron ook vrouwen met hartproblemen kan helpen, is niet goed onderzocht. Ook zij kunnen een te laag testosterongehalte hebben, maar dat zien we vaker bij gynaecologische aandoeningen en bij vrouwen met borstkanker die testosteronremmers slikken. Je zou kunnen uitproberen of testosteron bij vrouwen met hartziekten helpt. Maar ook hier geldt: ga eerst eens zoenen en strelen, neem de tijd en verwacht niet dat je na tien minuten geslachtsgemeenschap kunt hebben.”