Seksualiteit na een hartaandoening

Een hartaandoening is een ingrijpende gebeurtenis. Vele zaken die eerder vanzelfsprekend waren, komen nu in een ander daglicht te staan. Naast aanpassingen aan een mogelijke nieuwe levensstijl of veranderingen op het werk, moet je binnen je relatie ook op het gebied van intimiteit een nieuw evenwicht vinden. Dit is niet altijd even vanzelfsprekend.

Medicatie en seksualiteit

Veel bloeddrukverlagende medicatie, zoals alfa- en bètablokkers, kalmerende middelen, antidepressiva en slaapmiddelen, kunnen erectieproblemen bij mannen of een droge vagina bij vrouwen veroorzaken. Dit laatste veroorzaakt pijn bij het vrijen. Vragen over seksuele bijwerkingen van medicijnen kun je altijd stellen aan je huisarts of behandelend specialist. Stop nooit zomaar met medicijnen, raadpleeg altijd eerst je arts. Deze kan samen met jou zoeken naar een oplossing of alternatief.

Seksuele moeilijkheden

Heel wat mensen kampen met seksuele moeilijkheden. Dit kan gaan om moeilijkheden om tot een orgasme te komen, erectiestoornissen, pijn bij het vrijen, of een verschil in verlangen met je partner. Deze moeilijkheden kunnen ook een effect hebben op je relatie. Blijf er niet mee zitten en probeer er samen over te praten.

VRAGEN?

Herken je je in één van bovenstaande situaties? Blijf er niet mee rondlopen. Praat erover met je partner en zoek samen naar mogelijke oorzaken en oplossingen. Zoek samen naar manieren van vrijen die voor jullie beiden prettig zijn zodat genieten terug centraal komt te staan.

En kom je er samen niet uit. Bespreek het dan met je arts of hulpverlener. Bij je huisarts of behandelend specialist kan je steeds terecht met je vragen, ook met seksuele vragen. Je arts kan lichamelijke oorzaken uitsluiten en samen met jou op zoek gaan naar een gepaste oplossing of je doorverwijzen naar iemand met meer expertise binnen dit gebied.

Voor hulp en begeleiding bij seksuele moeilijkheden kan je ook steeds contact nemen met een seksuoloog. Je kan veel problemen voorkomen of oplossen door erover te praten.

© 2020 Heilig-Hartziekenhuis

Heilig-Hartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier
www.heilighartlier.be | T: 03/491 23 45

Afspraken: mijnzorg.heilighartlier.be of 03 491 20 27/03 491 27 41

HHZH_INF_294.01(0120)

een hart voor zorg

Patiënteninformatie

Relatietherapeut en seksuoloog

Sofie Dieltjens

HEILIGHART
ALGEMEEN ZIEKENHUIS LIER

JE SEKSLEVEN

Ervaar je moeilijkheden in je seksleven of is je seksleven veranderd en heb je hier vragen over?

Heel wat zaken kunnen een effect hebben op je seksualiteitsbeleving. Seks wordt beïnvloed door emotionele, lichamelijke en relationele factoren. Veranderingen in deze aspecten kunnen dus veranderingen geven op seksueel vlak.

Belangrijk is dat je niet met je vragen blijft zitten. Voor heel wat veranderingen zijn er oplossingen, begeleidingsmogelijkheden of tips die je seksleven aangenamer kunnen maken.

WELKE VERANDERINGEN KAN JE ZOAL ERVAREN?

Zwanger en vrijen

Je bent zwanger, gefeliciteerd! Je zwangerschap (en bevalling) kunnen een invloed hebben op je seksleven. Veel vrouwen merken dat de behoeften aan seks verandert. Sommigen voelen zich erg vrouwelijk en genieten van alles, ook van seks. Anderen hebben minder lust tijdens hun zwangerschap. En een aantal vrouwen maken zich veel zorgen en kunnen minder van seks genieten. Ook bij de partner kan de behoeften aan seks en de beleving ervan veranderen doorheen de zwangerschap.

Intimiteit, seksualiteit en kanker

Als je geconfronteerd wordt met kanker, gaat dit vaak gepaard met ingrijpende veranderingen. Het is dus ook best mogelijk dat er veranderingen optreden op het vlak van seksualiteit en intimiteit. Veranderingen kunnen te maken hebben met het type kanker, het stadium van de ziekte en de prognose, met de behandeling en de bijwerkingen, met gevoelens van schaamte, schuld, angst, verdriet, ... of andere medische, psychische of relationele problemen. Veel voorkomende seksuele moeilijkheden zijn: vermindering van verlangen of opwinding, droge vagina, pijn bij het vrijen, onvruchtbaarheid, menopauzale klachten, erectieproblemen, of een droog orgasme.

Seks als je ouder wordt

Seks is niet alleen voor jonge mensen. Ook oudere mensen zijn tevreden over hun seksuele relatie. Veel ouderen geven aan dat seks beter wordt met de jaren omdat ze beter weten wat ze willen en beter op hun partner zijn afgestemd. Tegelijkertijd komen er met het ouder worden wel meer seksuele klachten voor. Deze kunnen gaan over verminderde zin in seks, erectieproblemen, een droge vagina of pijn bij het vrijen.

Seksualiteit en een chronische ziekte of na een operatie

Een ziekte en/of een operatie zorgt vaak voor ingrijpende veranderingen, ook op seksueel gebied. Het seksuele leven verandert door de symptomen van de ziekte. Dit kan gaan over pijn, stijfheid, vermoeidheid, energieverlies, evenwichtsstoornissen, incontinentie, verlamming, enz. Ook een veranderd lichaamsbeeld kan een invloed hebben op de seksualiteitsbeleving. Een ziekte vraagt soms dat je op een andere manier omgaat met seksualiteit. Als dit moeilijk loopt, kan dit ook invloed hebben op je seksleven. Een ziekte gaat ook vaak gepaard met angst en onzekerheid, bv. angst voor een nieuw hartinfarct of een nieuwe hersenbloeding. Deze angsten kunnen ook spelen bij de gezonde partner. Een veelvoorkomende reactie is het ‘uitschakelen’ van de gevoelens in het lichaam. Onbewust schakel je daarmee voor een stuk ook je seksuele gevoelens uit.