

VRAAG AAN SEKSUOLOOG MARIJKE IJFF



Vrijen met mijn hart

Ik ben Harry van 57, getrouwd met Tiny van 54. Ik las in het ApneuMagazine van juni over het verband tussen hart- en vaatziekten en osas. Mijn vraag heeft meer met mijn hart te maken dan met osas.

Ik heb al een aantal jaren hoge bloeddruk, de huisarts schreef medicijnen voor maar eerlijk gezegd nam ik die niet zo trouw. Ik dacht het onder controle te krijgen door geregeld te sporten, maar dat schoot er nog wel eens bij in door mijn drukke werk en door vermoeidheid. Mijn vrouw vond mij slordig met mijn gezondheid en maakte zich zorgen, vooral als ze mijn kortademigheid merkte. Een half jaar geleden had ik een hartinfarct. Grote schrik, ook bij mijn vrouw natuurlijk. Tegen de huisarts zei ze dat ze al jaren bang was dat ik er in zou blijven bij inspanning en 's nachts vanwege mijn snurken en rare ademhaling. De huisarts vermoedde apneu en verwees mij in overleg met cardioloog naar de slaapkliniek. En ja, ik bleek slaapapneu te hebben en kreeg een cpap met neusmasker. Dat was wel wennen, maar ik slaap volgens mijn vrouw een stuk rustiger en zij dus ook. Nu voel ik me beter, minder moe en mijn bloeddruk en

cholesterol zijn flink gezakt. Ik heb medicijnen: bloeddruk- en cholesterolverlager en (kinder-)aspirientje. Toch ben ik inmiddels ook wel bang voor herhaling van het infarct. Ik kom voor controle op de poli bij de hartverpleegkundige en ben bezig met hartrevalidatie. Daardoor onderneem ik weer meer, terwijl ik het op mijn werk juist rustiger aan doe.

Iets waar de verpleegkundigen en artsen niet over spraken is seksualiteit. Wij durfden daardoor ook niet te beginnen over de angst dat het misgaat bij seks. We hebben een paar keer geprobeerd te vrijen, maar ik kreeg er hartkloppingen van, werd kortademig en was bang voor pijn op de borst. Gelukkig kan ik wel weer een erectie krijgen ondanks de medicijnen, maar hij verdwijnt toch snel als ik met mijn vrouw ben. Mijn vrouw wil het niet meer proberen. Ze is bang dat ik dood neerval en ik grap dan wel over een mooie dood, maar ik vind het een angstige gedachte. Wat kan ik in mijn situatie met vrijen?

Harry H. (zeg/schrijf maar 'je').

Beste Harry,

Het is voor de meeste mensen flink schrikken, als er iets met hun hart gebeurt. Je leven is ontregeld, je lichaam heeft je 'in de steek gelaten', er komen gevoelens van onzekerheid en angst. Ook bij partners. Dat kan gevolgen hebben voor de manier waarop je met seksualiteit omgaat. Het roept vragen op als: 'is seks niet gevaarlijk voor mijn hart, kan ik nog wel vrijen, krijg ik nog wel een erectie, kan ik nog wel klaarkomen?' Dan komt er ook nog apneu bij. Goed dat je vrouw haar zorg uitte tegen de huisarts en fijn dat de cpap snel resultaat geeft.

Je vraagt wat je kunt met vrijen. Nu kunnen we onder 'vrijen' veel verstaan, van rustig knuffelen tot heftige opwindning en gemeenschap. Ik vermoed dat het jou vooral gaat om de vraag hoeveel seksuele opwindning je hart kan verdragen en hoeveel lichamelijke activiteit.

Bij seksuele opwindning gaat je hart sneller kloppen, de ademhaling verandert en spieren trekken zich samen. Het lichaam reageert net als bij inspanning. Dit kan gevoelens van angst en onzekerheid naar boven brengen.

In het algemeen wordt de stelregel gehanteerd dat seks niet meer inspanning vraagt dan het oplopen van twee

trappen of in flinke wandelpas een blokje om. Als je arts vindt dat je die activiteiten zonder problemen uit kunt voeren, is er geen reden om te denken, dat je hart het vrijen niet aankan. Het is overigens zeer aan te raden om ondanks je schroom bij (huis)arts of verpleegkundige na te vragen wat er in jouw persoonlijke situatie verstandig is. Vraag het aan degene bij wie jij en je vrouw je het meest op je gemak voelen (het is voor de zorgverlener ook van belang te weten dat patiënten met deze vragen zitten; soms moet je als patiënt de zorgverlener helpen om over dit lastige onderwerp te beginnen...).

Indien je samen met je vrouw naar de revalidatie kunt gaan, kan zij daar zien wat je aan activiteit aankan. Dat kan haar geruststellen.

Bij sommige hartklachten, bijvoorbeeld bij pijn op de borst na een infarct, kan het nodig zijn om in een andere houding dan voorheen te vrijen. Het makkelijkst is dan een houding waarbij je je het minst hoeft in te spannen. Sommige houdingen laten meer activiteiten toe zoals bewegen en strelen. Andere houdingen zijn meer passief. Het is belangrijk om met elkaar over zulke veranderingen van houding te praten. Want niet alleen de houding ver-

De kunst is om de zorgelijke gedachten aan de kant te zetten en je aandacht te richten op het voelen en de andere zintuigen die je bij seksualiteit kunt inzetten...



andert daardoor, ook de rolverdeling kan anders worden. Als je gewend was om bijvoorbeeld een actieve rol bij het vrijen te hebben, kan het behoorlijk ingrijpend zijn als er nu van je verwacht wordt dat je passiever bent. Je moet dan samen zoeken hoe jullie beider behoefte voldoende ruimte krijgt.

Vaak is 's morgens vrijen gemakkelijker dan 's avonds. Je bent dan meer uitgerust. Vrij niet als je echt vermoeid bent. Ook vrijen binnen drie uur na een zware maaltijd of na het drinken van alcohol is niet verstandig. Zorg voor een aangename temperatuur in de slaapkamer. De tijd dat de kachel daar voor aan moet komt er aan. Gewoon doen! Daarna het raam open en je hebt weer een frisse slaapt temperatuur.

De medicatie die je gebruikt kan erectieproblemen geven; dat is bij jou niet het geval. Zo zie je dat bijverschijnselen zeker niet altijd op hoeven te treden.

Je schrijft dat je erectie snel verdwijnt als je met je vrouw bent. Dat zal waarschijnlijk vooral te maken hebben met de angst bij jullie beiden voor een nieuw infarct. Angst gaat niet samen met seksuele opwinding en een erectie zal het dan af laten weten. Opwinding en zin in vrijen kunnen verdwijnen. Ook bij je vrouw.

De kunst is om de zorgelijke gedachten aan de kant te zetten; daartoe heb je de informatie nodig over wat je aankunt met je hart. Vervolgens gaat het erom je aandacht te richten op het voelen en de andere zintuigen die je bij seksualiteit kunt inzetten. Daar zijn zelfs oefeningen voor, want jullie zijn niet de enigen die teveel afleidende gedachten in het hoofd hebben bij het vrijen (zie websites hieronder). Doe het bij het vrijen rustig aan. Bouw je activiteit lang-

zaam op, zoals je dat ook bij het revalideren op de fitness apparatuur doet. Laat langzaam meer opwinding toe. Stop even als het je teveel wordt en merk dat je lichaam zich herstelt. Het gaat uiteindelijk niet om presteren maar om genieten en dat vraagt ontspanning en overgave aan het voelen. Richt je aandacht op het voelen van de prettige aanrakingen... ■

Bovenstaande en nog meer informatie is te vinden op: www.hartenvaatgroep.nl/uploads/media/Brochure_intimiteit_en_seksualiteit_na_hartaandoening.pdf

Kijk op www.seksualiteit.nl voor informatie, tips en oefeningen voor jong en oud met en zonder lichamelijke aandoeningen. Zou je een seksuoloog willen raadplegen, zie www.nvvs.info.

ERECTIEPILLEN

Bekende erectiepillen zijn Viagra[®], Cialis[®] en Levitra[®]. Erectiepillen kan je het beste vragen aan je huisarts of seksuoloog. Hij/zij kent namelijk je medische geschiedenis en weet welke pillen wel en niet aan te raden zijn. Op aanbod via internet is geen controle, dus vertrouw dat niet. Sommige mannen mogen geen erectiepillen gebruiken in verband met hartproblemen, andere medicatie of andere factoren. Voor hen zijn andere hulpmiddelen beschikbaar. Vraag ernaar bij je huisarts.

Bron: www.seksualiteit.nl/seksuele-problemen/erectieproblemen/wat-kun-je-doen/erectiepillen