Männliche Sexualität nach Herzoperationen

Klinik für
Thorax- und Kardiovaskularchirurgie
des Herz- und Diabeteszentrums NRW
Bad Oeynhausen

HDZ NRW

UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Liebe Patienten,

Für viele Herzpatienten und ihre Partner stellt sich nach einer Herzoperation oft die Frage: In wie fern kann nach einem Eingriff am Herzen wieder dem gewohnten Sexualleben nachgegangen werden? Hierbei können Ängste vor einem weiteren Infarkt oder einer Herzrhythmusstörung in den Vordergrund geraten, wobei es jedoch wichtig ist, sich klar zu machen, dass dieses Gefühl der Sorge völlig normal ist!

Glücklicherweise gibt es hier kaum einen Grund zur Besorgnis und es können in der Regel nach kurzer Zeit die sexuellen Aktivitäten wieder aufgenommen werden.

Sexualität und Psyche

Es kann passieren, dass nach einer größeren Operation die Lust auf die Ausführung des Geschlechtsaktes ausbleibt. Dies ist völlig normal und hängt oft mit der Angst zusammen, sein Herz zu überanstrengen. Hier muss das Vertrauen zum Körper erst wieder aufgebaut werden. Einigen Patienten ist es auf Grund ihrer körperlichen Verfassung vor der Operation nicht möglich, sexuell aktiv zu sein. Nach dem Eingriff kann das Gefühl von körperlicher Stärke jedoch zurückkehren und damit auch die Möglichkeit, die eigene Sexualität wieder vollständig zu genießen.

Auch die Angst während des Geschlechtsaktes körperliche Beschwerden zu erleiden, ist normal, aber unbegründet. Während des Sexualaktes kann die Beschleunigung des Herzschlages und der Anstieg des Blutdruckes schnell als Warnsignal interpretiert werden. Allerdings gehören diese körperlichen Reaktionen zu einer zunehmenden Erregung dazu.

Sexualität und Depression

Nach einer Operation am Herzen kann es zu einer depressiven Verstimmung kommen, welche sich zeigen kann durch:

- Traurigkeit
- Verminderung des Antriebes
- Verlust des Interesses an sexueller Aktivität

Diese Verstimmungen sollten nach den ersten drei Monaten nach einer Operation wieder von selbst abklingen. Sollte dies nicht der Fall sein, kann oft ein Psychologe oder ein Psychotherapeut Hilfe leisten.

Sexualität und Körper

Von der körperlichen Leistung her kann die sexuelle Aktivität in der Regel nach einiger Zeit wieder aufgenommen werden. Eine Herzschwäche kann zu Erschöpfung und Luftnot führen. Ein Grundsatz ist hier: Sind Sie in der Lage, ohne Beschwerden innerhalb von 10-15 Sekunden 14 Treppenstufen zu steigen (wobei sich der Pulsschlag auf bis zu 130 Schläge erhöht), so brauchen Sie sich bezüglich Ihrer sexuellen Aktivität nicht mehr einzuschränken. In dieser Zeit sollte allerdings darauf geachtet werden, dass die Narben trocken und reizlos bleiben und beim sexuellen Akt keine Positionen eingenommen werden, die das Brustbein unnötig belasten (Hierfür bietet sich zum Beispiel eine Verlagerung des Mannes von „oben“ nach „unten“ an).

Nach einer OP am Herzen können große Narben entstehen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie diese Narben mit Stolz tragen, da sie darauf hinweisen, dass Sie eine krankheitsbedingte Herausforderung erfolgreich gemeistert haben.

Umgang mit der/dem Partner/in

Oft sind es die Partner und nicht der Patient, welche Angst vor dem Geschlechtsakt haben, da sie ihren Geliebten nicht verletzen möchten. Hier kann es hilfreich sein, Verständnis zu zeigen, Ihre Situation genau zu erklären und dem Partner Mut zuzusprechen.

In einem Krankenhaus gibt es zudem nur wenig Intimsphäre. Oftmals fällt es daher schwer, kurze Zeit nach einem Aufenthalt den Körper wieder als Eigentum zu akzeptieren und die eigene Intimsphäre wahrzunehmen und zu respektieren. Daher fällt der erste intime Kontakt oft nicht leicht. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, um wieder Vertrauen in Sich und Ihren Partner aufzubauen.

Wirkung durch Medikamente

Manche Medikamente können die Sexualfunktionen beeinträchtigen. Blutdrucksenkende, harn-treibende, oder antidepressiv wirkende Mittel, sowie Mittel gegen Angina pectoris (Schmerzen in der Brust) oder gegen Herzrhythmusstörungen können häufig Nebenwirkungen mit sich bringen.

Bei Männern kann es dadurch zu Erektionsstörungen kommen. Auch der vorzeitige oder gänzlich ausbleibende Samenerguss gehört zu auftretenden Problemen. Unbeeinträchtigt bleibt jedoch die Zeugungsfähigkeit des Mannes, womit eine Herzoperation einem Kinderwunsch nicht im Wege stehen sollte.

Sollten unerwarteter Weise Probleme mit der Medikation bei Ihnen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt. In den meisten Fällen können diese Probleme schnell wieder behoben werden. Ziehen Sie in Betracht, erektionsfördernde Mittel einzunehmen, sollten Sie dies vorher mit Ihrem Arzt besprechen, da es zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen kann.

Akutes Ereignis während des Geschlechtsaktes

Wie zu Beginn schon genannt, ist es wichtig, sich vor Augen zu führen, dass die Sorge vor einem Herzinfarkt während des Geschlechtsaktes normal sind, Herzinfarkte oder Todesfälle beim Sexualakt jedoch so selten vorkommen, dass diese Sorgen in der Regel völlig unbegründet sind. Der plötzliche Herztod beim Sexualakt ist außerhalb der Medienwelt ein äußerst seltenes Ereignis (unter 0,0001 %)!

Ideen zur Stärkung Ihrer sexuellen Energie

Regelmäßige Bewegung und Sport erleichtert es Ihnen, ihre Sexualität zu genießen. Schwimmen, Joggen oder Fahrradfahren trainiert die Muskeln und die Ausdauer, was das Risiko der Atemnot auf Dauer verringern kann. Auch eine gesunde Ernährung unterstützt die Regeneration der körpereigenen Energien. Diesbezüglich können Sie wertvolle Tipps von Ernährungsberatern erhalten. Ein gemäßigter Alkoholkonsum, sowieso das Einschränken von Tabakwaren helfen Ihnen zusätzlich bei der Rückgewinnung Ihrer Energien.

Seien Sie geduldig und erwarten Sie nicht zu viel in zu kurzer Zeit. Ihr Körper wird Ihnen mitteilen, wenn er bereit ist, seinen alten Rhythmus wieder aufzunehmen. Reden Sie mit ihrem Partner und versuchen Sie die Ängste und Probleme des anderen verstehen. Nach einer Herzoperation kann es für beide Partner seine Zeit brauchen, um mit der veränderten Situation zurechtzukommen.

Mit der nötigen Achtsamkeit und dem nötigen Respekt vor der neuen Situation, ist es auch nach einer Herzoperation hervorragend möglich, ein erfülltes und befriedigendes Sexualleben zu führen.

Kontakt

Die Abteilung für Medizinische Psychologie der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie steht Ihnen zu vertiefenden Gesprächsthemen zur Verfügung.
Bitte sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt oder die Pflege auf der Station zur Terminabsprache an. Die Gespräche finden je nach Mobilität in den Beratungsräumen oder direkt am Krankenbett statt.

HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen. 36.500 Patienten pro Jahr, davon 14.600 in stationärer Behandlung, werden im Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum versorgt.

HDZ NRW

UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik der
Ruhr-Universität Bochum
Klinik für Thorax- und
Kardiovaskularchirurgie

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel +49 (0)5731 / 97-0
Fax +49 (0)5731 / 97-23 00
info@hdz-nrw.de

Stand 03 I 2019 Verw1384