



Weibliche Sexualität nach Herzoperationen

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

Liebe Patientinnen,

Über Sexualität zu sprechen ist für viele Menschen nicht immer einfach. Auch dem medizinischen Fachpersonal fällt es häufig schwer, dieses Thema mit ihren Patientinnen zu besprechen, da es mit vielen Unsicherheiten, Tabus und auch Scham besetzt ist.

Auch nach einer Herzoperation ist im weiteren Verlauf Ihre Sexualität ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität, Zufriedenheit und auch Ihrer eigenen Persönlichkeit.

Für die meisten Frauen bedeutet Sexualität vor allem Zärtlichkeit, Nähe und Vertrauen und nicht nur die Ausführung des Geschlechtsaktes.

Körpergefühl

Vor, während und nach einer Herzoperation überlassen Sie Ihren Körper in unterschiedlichen Ausmaßen der Fürsorge fremder Menschen. Ihre Intimsphäre muss durch das pflegerische Personal, Ärztteam und Therapeutinnen und Therapeuten oft durchbrochen werden. Ihre weibliche Identität rückt krankheitsbedingt in den Hintergrund und scheint Ihnen und Ihrer Umwelt nicht mehr präsent zu sein

Sich selbst wieder als Frau mit sexuellen Bedürfnissen wahrzunehmen und gesehen zu werden, fällt vielen Patientinnen erst einmal schwer. Manchmal ist vielleicht längere Zeit vergangen, in der sexuelles Erleben und Fühlen nicht stattgefunden hat.

Was können Sie tun um sich wieder wohler zu fühlen?

- Tragen Sie nach der Operation, sobald es für Sie stimmig erscheint, wieder Ihre eigene Kleidung und pflegen und frisieren Sie sich wieder wie Sie es

gewohnt sind, um sich wieder mehr wie Sie selbst und als Frau zu fühlen.

- Versuchen Sie die Operationsnarbe auch als Teil Ihrer eigenen Biographie und Persönlichkeit zu sehen. Sie gehört nun zu Ihnen und Ihrer Lebensgeschichte. Geben Sie ihr Zeit zu verheilen und sich selbst die Zeit, sie zu akzeptieren. Bei Fragen zur optimalen Narbenpflege wenden Sie sich gerne an das pflegerische und ärztliche Fachpersonal im Hause.
- Achten Sie auf ihr Gefühl, ob und wann Sie wieder bereit sind sexuell aktiv zu werden.
- Vermeiden Sie es, sich in die Sexualität zu „stürzen“, um sich selbst oder Ihrem Partner zu zeigen, dass alles wieder so ist wie „früher“. Grundsätzlich, auch nach einer Herzoperation, sollte Sexualität nur dann stattfinden, wenn Sie Lust empfinden und es auch wirklich wünschen.

Wie beeinflussen seelische Faktoren die Sexualität?

Psychosoziale Einflüsse wie Existenzangst, Krankheit oder Stress können die sexuelle Lust negativ beeinflussen. Nach und vor einer Herzoperation, sind Sie als Patientin all diesen Faktoren ausgesetzt und eine sexuelle Lustlosigkeit, leichte depressive Verstimmung und erhöhte Ängstlichkeit sind deswegen auch völlig normal. Diese Symptome werden sich in der Regel langsam wieder legen. Auch kann es sein, dass Sie sich Ihrer Atmung und Ihres Herzschlages viel bewusster sind als vor der Operation, was ebenfalls das sexuelle Verlangen beeinflussen kann.

Verschiedene Medikamente können, die Sie aufgrund Ihrer Erkrankung und Operation einnehmen müssen, das sexuelle Verlangen oder die Funktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Dazu gehören unter anderem Mittel gegen Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Angina pectoris Beschwerden.

Bei Frauen kann es durch die Einnahme solcher Medikamente zu einer unzureichenden Bildung von vaginalem Sekret, oder zu geringerer sexueller Erregbarkeit kommen. Expertinnen und Experten empfehlen Frauen deshalb während des Geschlechtsaktes Gleitcreme oder -gel zu verwenden.

Wenn es Ihnen ein Bedürfnis ist, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, falls Sie solche Medikamente einnehmen und Störungen bei der Sexualität auftreten. Häufiger als Nebenwirkungen von Medikamenten sind jedoch ungünstige seelische Ereignisse Ursache von sexuellen Störungen.

Ein Flyer ersetzt natürlich nicht das persönliche Gespräch. Wenn Sie Fragen haben, oder sich alleine mit der Situation überfordert fühlen, können Sie sich über die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflege oder Ärztinnen und Ärzte gerne an das psychologische Team des Hauses wenden.



Wieder sexuell aktiv werden

Wenn wir überhaupt etwas empfehlen dürfen, wenn Sie wieder sexuell aktiv werden wollen, dann:

- Achten Sie in den ersten Monaten nach einer Herzoperation bei sexuellen Aktivitäten vor allem darauf, dass das operierte Brustbein nicht zu stark belastet

wird. Wählen Sie deshalb Stellungen beim Geschlechtsakt, bei denen möglichst wenig Druck auf das Brustbein ausgeübt wird.

- Körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und das Selbstvertrauen. Durch eine ausgewogene körperliche Belastung vermindern Sie die Gefahr einer übermäßig hohen Herzfrequenz oder Atemnot bei der Sexualität.
- Wählen Sie für die sexuelle Aktivität eine Zeit und einen Ort, an dem Sie und Ihr Partner Ruhe haben und stressfrei und entspannt sind.
- Geben Sie sich und Ihrem Partner genug Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten. Eine offene Kommunikation untereinander kann diesen Prozess der Verarbeitung erleichtern und viele Hindernisse nach der Operation minimieren.
- Äußern Sie gegenseitig auch Ihre sexuellen Ängste, Sorgen und Gefühle.
- Versuchen Sie diese wahrzunehmen, zu besprechen und gegenseitig zu akzeptieren.
- Beziehen Sie Ihren Partner in Ihre Überlegungen bezüglich der Sexualität mit ein, stimmen Sie ab, was Sie sexuell voneinander erwarten.
- Wichtig ist, sich in Erinnerung zu rufen: Sie können auch ohne Geschlechtsakt sexuell aktiv sein. Vielleicht möchten Sie Ihren Partner auch einfach nur mal wieder gerne im Arm halten und nah bei sich haben. Eine Herzoperation ist dafür im Normalfall kein Hindernis.

Eine Herzoperation ist für jede Partnerschaft auch eine Herausforderung aus der sie gestärkt und noch enger miteinander verbunden hervorgehen können. Ein neu erfülltes Liebesleben nach einer Herzoperation kann Stress mindern und die Beziehung positiv beeinflussen.

Menstruation und Herzoperation

Aufgrund des erhöhten Stresserlebens im Zusammenhang mit einer Operation und auch aufgrund des Heilungsprozesses danach, kann es sein, dass bei manchen Patientinnen nach einer Operation die Monatsblutung erst einmal ausbleibt. Andersherum ist es auch möglich, dass die Menstruation zu früh einsetzt. In den allermeisten Fällen normalisiert sich ihr Menstruationszyklus nach einiger Zeit wieder.

Auch kann es nach einer Herzoperation durch die Gabe von Gerinnungshemmern zu einer Verstärkung der Regelblutung kommen.

Falls der geplante Operationstermin in die Zeit Ihrer Menstruation fällt, bitten wir Sie darum Bescheid zu geben, um den Termin in die menstruationsfreie Zeit zu verschieben.

Akutes Ereignis während dem Geschlechtsakt

Viele Patientinnen und Patienten machen sich Sorgen, ob ihr operiertes Herz den Anstrengungen und Belastungen sexueller Aktivität wieder gewachsen sein wird. Ein Hauptgrund für sexuelle Zurückhaltung ist oft die Angst, dadurch ein erneutes akutes Ereignis, Herzrhythmusstörungen oder Luftnot auszulösen.

Wichtig ist sich vor Augen zu führen, diese Sorgen sind normal, aber Herzinfarkte oder Todesfälle beim Liebesakt sind so selten, dass diese Sorgen in der Regel völlig unbegründet sind. Der plötzliche Herztod im Liebesakt ist außerhalb der Medienwelt ein äußerst seltenes Ereignis!

Verhütung nach Herzoperation

Die „Pille“ als östrogenhaltige Empfängnisverhütung stellt sich bei vielen Herzerkrankungen als ungeeignet heraus, da durch die Einnahme das Thromboserisiko für die Patientin steigt. Bei entsprechend hohem individuellem Risiko sollte die Verhütung deshalb auf Produkte auf Gestagen-Basis („Minipille“) umgestellt werden.

Eine Spirale stellt hormonell für die Patientinnen kein erhöhtes Risiko dar. Eine Endokarditisprophylaxe bei Einsetzen oder Herausnehmen der Spirale ist allerdings individuell abzuklären.

Allgemein wird für jede Herzpatientin eine individuelle Beratung bezüglich Verhütung und Schwangerschaft in der Gynäkologiepraxis ihres Vertrauens empfohlen.



Kontakt

Die Abteilung für Medizinische Psychologie der Klinik für Thorax- und Kardiovaskularchirurgie steht Ihnen zu vertiefenden Gesprächsthemen zur Verfügung.

Bitte sprechen Sie Ihre behandelnde Ärztin oder 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.

Seit 1989 ist das HDZ NRW Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld.



HDZ NRW

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik
(Ruhr-Universität Bochum)
Med. Fakultät OWL
(Universität Bielefeld)

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