



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Sexualität bei einer Herzkrankheit



- 04 Sexualität gehört zum Leben,
auch bei einer Herzerkrankung
- 06 Wie die Herzkrankheit den Sex belastet
- 10 Die nächsten Schritte zu einem
besseren Liebesleben
- 12 So schaffen Sie mehr Freude am
Leben und am Sex
- 14 Weitere Anlaufstellen

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein Herzinfarkt, eine Herzoperation oder ein anderes schweres Herz-Kreislauf-Problem bringen das Leben gewaltig durcheinander. Vieles im Alltag verändert sich. Dinge, die früher keine Schwierigkeiten bereitet und Spass gemacht haben, können plötzlich zur Belastung werden. Dies betrifft oft auch die Sexualität. Wenn das sexuelle Erleben nicht mehr ist wie früher oder aus Angst gar nicht mehr ausgelebt wird, sind Patienten und Patientinnen wie auch ihre Partnerinnen oder Partner verunsichert, wie es nun weitergeht.

In dieser Broschüre erfahren Sie,

- › weshalb es vielen Patienten und Patientinnen und ihren Partnerinnen oder Partner so geht wie Ihnen,
- › was konkrete Gründe dafür sind,
- › welche Schritte (wieder) zu einer erfüllten Sexualität führen können,
- › was Sie selbst im Alltag dazu beitragen können, um Ihr Liebesleben befriedigender zu gestalten.

Eine erfüllende Sexualität gehört zur guten Lebensqualität und verlängert die Lebenserwartung – auch und gerade nach einem Herzinfarkt, wie Studien gezeigt haben. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Liebesleben nicht so funktioniert, wie Sie es sich wünschen, sollten Sie einen ersten Schritt wagen. Informieren Sie sich, sprechen Sie darüber. Wir ermutigen Sie dazu!

Ihre Schweizerische Herzstiftung

Sexualität gehört zum Leben, auch bei einer Herzerkrankung

Patientinnen und Patienten mit einer Herz-
Kreislauf-Krankheit haben häufig dramatische
Situationen durchgemacht. Ebenso ihre
Partnerinnen und Partner, die befürchteten,
einen geliebten Menschen zu verlieren.



Grosse Ängste während und nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation sind nicht selten. Das Vertrauen in den Körper muss erst wiederhergestellt, das Selbstbewusstsein aufgebaut werden. Man achtet stärker auf die Signale des Körpers als früher und hat oft schneller die Befürchtung, dass etwas mit dem Herzen nicht stimmt oder «es wieder passieren kann». Die psychische Befindlichkeit schwankt und äussert sich mal als Sorge und Ängstlichkeit mal als Niedergeschlagenheit oder Hoffnungslosigkeit. Auf Herzpatientinnen und -patienten und ihre Angehörigen warten grosse Herausforderungen.

Kein Wunder also, dass zwischen 50 und 75 Prozent der Betroffenen auch mit der Sexualität Schwierigkeiten haben. Dies übrigens nicht nur in der Erholungsphase gleich nach einem Herzinfarkt, sondern auch später im gewohnten Alltag. Ärztinnen und Ärzte wissen das. Scheuen Sie sich deshalb nicht, dieses Thema mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin anzusprechen.

Wenn Ihr Partner, Ihre Partnerin oder Sie nach einem Eingriff, nach einer Operation mit der Sexualität nicht mehr zufrieden sind, ist dies also nichts Aussergewöhnliches. Dies aber heisst nicht, dass Sie sich damit abfinden oder gar darauf verzichten müssen. Nicht nur junge und gesunde Menschen haben ein Anrecht auf guten Sex. Auch ältere oder erkrankte Personen können und dürfen ein erfülltes Liebesleben haben. Vielleicht helfen Ihnen diese Gedanken in einem ersten Schritt, Ihre Probleme rund um die Sexualität ernst zu nehmen, anzusprechen und Hilfe zu suchen.

Wie die Herzkrankheit den Sex belastet

Es gibt viele Gründe, weshalb es beim Sex nicht mehr so klappt wie früher. Eine Erkrankung, ein einschneidendes Ereignis wie ein Herzinfarkt oder eine grosse Operation kann eine der Ursachen sein.

Konkrete Gründe sind in diesem Fall, dass

- › die Angst vorherrscht, der Sex könnte gefährlich fürs Herz sein,
- › der Sex keine Freude mehr macht, weil er nicht mehr unbeschwert möglich ist,
- › Erektionsschwierigkeiten oder andere körperliche Probleme den Sex beeinträchtigen.

Angst, dass der Sex gefährlich sein könnte

Nach einem Stenteingriff können Sie innerhalb von wenigen Tagen die sexuelle Aktivität wieder aufnehmen. Auch nach einem Herzinfarkt ist dies nach wenigen Wochen wieder möglich. Nach einer grossen Herzoperation dauert es etwas länger, bis die Narben verheilt sind.

Dennoch sorgen sich nach einem Herzinfarkt oder nach einer Herzoperation viele, dass das Herz zu stark belastet wird – die Betroffenen selbst, aber auch ihre Partnerinnen oder Partner. Sexuell aktiv zu sein, erfordert mehr Energie als manch andere Tätigkeit im Alltag. Dabei hängt es davon ab, welche Art Sex man gewöhnt ist. In vielen Fällen entspricht der Geschlechtsverkehr dem Treppensteigen, also einer moderaten körperlichen Aktivität, die fürs Herz eigentlich ungefährlich ist. Solange Sie sich beim Sex wohlfühlen, müssen Sie sich also keine Gedanken machen.

Für manche hingegen macht der Sex vor allem dann Spass, wenn er mit grossem körperlichem Einsatz verbunden ist. Dies kann Angst machen. Sollte dies der Fall sein, ist ein offenes Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin angesagt. Ein solches Gespräch hilft zu klären, ob das Herz tatsächlich zu stark belastet wird. Wenn die Belastung sehr gross ist, heisst das nicht, dass Sie die Sexualität aufgeben müssen. Es gibt andere Möglichkeiten, das Sexleben auf eine befriedigende Weise auszuleben.

Auch Trägerinnen und Träger eines ICD (implantierter Defibrillator) müssen nicht auf ihr Liebesleben verzichten. Selbst wenn das Gerät einmal während des Geschlechtsverkehrs einen Schock auslösen sollte, wird die Partnerin oder der Partner nicht mitdefibrilliert, sondern spürt höchstens einen «Zwick», ähnlich wie beim Berühren eines unter Strom stehenden Kuhdrahtes.

Die Lust am Sex ist vergangen

Die psychische Belastung nach einem Herzinfarkt oder einer grossen Operation ist für manche Betroffene enorm. Dies kann dazu führen, dass sich die Gefühlslage verändert, Sie vielleicht weniger Freude an allem im Leben empfinden, der Antrieb fehlt, Sie sich müde und abgeschlagen fühlen, Sie sich im Leben zurückziehen. Auch der Sex ist nicht mehr unbeschwert möglich und bringt einem nichts mehr. Beherrschen solche Gefühle über Wochen den Alltag, ist dies ein Hinweis auf eine depressive Verstimmung. Sie kommt bei Herzpatientinnen und Herzpatienten häufig vor, 20 bis 40 Prozent erleben dies. Wenn Ihnen oder Ihrem Partner, Ihrer Partnerin eine solche Veränderung auffällt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Denn auch in einer solchen Stimmungslage gibt es Lösungen.

Erektionsstörungen machen einen Strich durch die Rechnung

Nach einem Herzinfarkt oder nach einer Operation müssen Betroffene oft mehrere Medikamente dauerhaft einnehmen. Darunter befinden sich solche, die einen Einfluss auf die Sexualität haben können. Dazu gehören Blutdrucksenker, aber auch Medikamente, die zur Behandlung von depressiven Verstimmungen eingesetzt werden. Diese Medikamente können dazu führen, dass die Lust gedämpft oder – bei Männern – die Erektion gestört ist. Für manche Paare sind Erektionsstörungen kein Problem, weil sie den Sex variantenreich ausüben. Andere stört dies sehr, weil für sie intensiver Sex mit einem harten Penis wichtig ist.

Wenn Erektionsstörungen für Sie belastend sind, setzen Sie die Medikamente nicht einfach ab. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Denn möglicherweise können die bestehenden Medikamente angepasst werden oder es bieten sich andere Medikamente gegen die Erektionsstörungen an. Darüber hinaus gibt es weitere Lösungen: Eine Sexualberatung kann helfen, das Sexualleben als Mann befriedigend zu erleben.

Körperliche Probleme beeinträchtigen den Sex

Nicht immer sind die Medikamente die Ursache. Auch körperliche Probleme können dazu führen, dass der Sex nicht mehr so einfach und genussvoll stattfindet wie früher. Bei einer Herzinsuffizienz können die physischen Kräfte abnehmen und den Sex schwieriger machen.

Eine Arteriosklerose – die Ursache für den Herzinfarkt – verengt die Blutgefässe, Betroffene haben eine schlechtere Durchblutung. Bei Männern kann dies dazu führen, dass die Geschlechtsorgane nicht ausreichend durchblutet sind. Dies beeinträchtigt oder verhindert, dass der Penis steif wird. Auch hier hilft ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin.

Bei Frauen stehen andere Probleme im Vordergrund: Der altersbedingte Mangel an Geschlechtshormonen führt dazu, dass die Vagina trocken und weniger geschmeidig wird, was beim Sex erhebliche Schmerzen verursachen kann. Auch dafür gibt es Lösungen, die Sie mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen besprechen sollten.

Die nächsten Schritte zu einem besseren Liebesleben

Es gibt also handfeste Gründe, weshalb das Sexualeben von Menschen mit einer Herz-erkrankung und ihren Partnerinnen oder Partnern beeinträchtigt sein kann. Wenn Sie oder Ihre Partnerin, Ihr Partner darunter leiden, sollten Sie jetzt etwas dagegen unternehmen.

Diese Schritte können Ihnen weiterhelfen:

- › Die Sexualität betrifft meist zwei Personen. Probleme, Unsicherheiten und Ängste ganz für sich zu behalten, ist daher kein guter Weg. Sprechen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin darauf an, was Sie bedrückt. Das Gespräch ist meist der Anfang einer Lösung.
- › Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin auch darüber aus, welche Formen der Sexualität Sie sich beide wünschen.
- › Sprechen Sie mit Ihrem Kardiologen, Ihrer Kardiologin, dem Hausarzt, der Hausärztin oder Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen. Ein gemeinsames Gespräch kann unnötige Ängste beseitigen und klären, ob allenfalls Medikamente oder körperliche Hindernisse das Sexualeben stören.

- › In einem solchen Gespräch können Sie auch besprechen, welche Hilfsmittel Ihnen beim Sex helfen könnten, zum Beispiel erektionsfördernde Medikamente. Bestellen Sie aber keine Potenzmittel im Internet und besprechen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.
- › Ein Gespräch mit einer psychologischen Fachperson kann helfen, die Schwierigkeiten im Umgang mit der Krankheit besser zu meistern oder psychische Barrieren zu lösen. Dies insbesondere, wenn die Ängste überhandnehmen oder Stimmungsschwankungen die Lebensfreude trüben.
- › Eine Sexualberatung hilft, eingefahrene Muster im Liebesleben zu hinterfragen und zu verändern. Die Beratung zeigt auf, dass es nicht nur den bekannten Weg, sondern mehrere Wege zu einer erfüllten Sexualität gibt.

Und noch ein kleiner Tipp

Vielleicht braucht es etwas Mut, das eigene Sexuelleben mit dem Arzt oder der Ärztin anzusprechen. Befragungen haben aber gezeigt, dass jeder dritte Herzkranke, jede dritte Herzkranke sich ebendies wünscht. Alle Fachpersonen sind sich gewohnt, über solche Themen zu reden, sprechen sie aber von sich aus meistens nicht an. Nutzen Sie also die Gelegenheit, Sie brauchen keine Scheu zu haben oder sich gar deswegen zu schämen. Nehmen Sie diese Broschüre zum Arztbesuch mit und legen Sie sie auf den Tisch als Zeichen dafür, dass Sie über dieses Thema sprechen möchten.

So schaffen Sie mehr Freude am Leben und am Sex

Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen. Sie können gleichzeitig auch selbst etwas unternehmen, damit es Ihnen besser geht im Leben und Sie wieder mehr Spass an allem bekommen, auch am Sex.



- › **Geben Sie sich Zeit** und bleiben Sie **geduldig**. Nicht alles klappt auf Anhieb so wie früher, auch die Sexualität nicht. Setzen Sie sich oder Ihren Partner, Ihre Partnerin also nicht unnötig unter Druck.
- › Intimität lässt sich auf verschiedene Arten ausleben. Wenn Gewohntes momentan schwierig ist, können auch **andere Wege zu mehr Beziehungsglück** führen. Mit Liebkosungen, Streicheleinheiten, Küssen, zärtlichen Worten kann die Nähe in einer Beziehung auf eine schöne Weise erlebt werden.
- › **Bleiben Sie körperlich aktiv** und bewegen Sie sich ausreichend. Dies hat mehrere Vorteile: Die Bewegung hält Sie körperlich fit, auch für den Sex. Ausserdem hält Sie regelmässige Bewegung psychisch im Gleichgewicht.
- › **Ernähren Sie sich ausgewogen** mit viel **frischem Obst und Gemüse**. Konsumieren Sie den Alkohol massvoll.
- › Verzichten Sie aufs Rauchen. Der **Tabakkonsum schädigt die Gefässe** und kann ein Grund für die Störungen des Sexuallebens sein.
- › Sorgen Sie für **ausreichend Entspannung** in Ihrem Alltag. Denn Stress tut weder dem Herzen noch dem Liebesleben gut.
- › Bleiben Sie sozial aktiv. Gehen Sie Ihren Aktivitäten nach, treffen Sie Menschen und tauschen Sie sich mit ihnen aus. Der **Austausch bringt Sie auf neue Gedanken**.
- › **Wichtig**: Verändern Sie keinesfalls eigenständig Ihre Medikamenteneinnahme. Besprechen Sie dies immer zuerst mit dem Arzt oder der Ärztin.

Weitere Anlaufstellen

Grössere Spitäler und Kliniken bieten für Herzpatientinnen und Herzpatienten eine **psychologische Sprechstunde** an. Genannt werden diese **Sprechstunden Kardiopsychologie** oder **Psychokardiologie**. Informieren Sie sich beim Spital in Ihrer Nähe.

Die Stiftung Sexuelle Gesundheit Schweiz führt ein Verzeichnis der **Fachstellen für Sexualberatung**:
www.sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

Qualifizierte Psychologen und Psychologinnen finden Sie auch über die Fachgesellschaften «Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP»: www.psychotherapie.ch oder «Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen»: www.psychologie.ch

IMPRESSUM**Herausgeberin und Bezugsquelle**

Schweizerische Herzstiftung
 Dufourstrasse 30
 Postfach
 3000 Bern 14
 Telefon 031 388 80 80
 info@swissheart.ch
 www.swissheart.ch
 www.swissheartgroups.ch

Diese Publikation ist auch in französischer
 und italienischer Sprache erhältlich.

©Schweizerische Herzstiftung 2022
 1. Auflage

Fachliche Mitarbeit

Wir danken der Schweizerischen Gesell-
 schaft für Kardiologie für die fachliche und
 redaktionelle Mitarbeit.

Gestaltungskonzept/ Umsetzung

aleanza.ch | Design. Inhalt. Wirkung., Zürich

Bildquellen

Titelseite: iStock.com/MistakeAnn
 S. 04: iStock.com/Benjavis
 S. 06/10/11/13/14: iStock.com/iromanova1983
 S. 12: iStock.com/Kateryna Kovarzh
 S. 14: iStock.com/Geschaft

Druck

Courvoisier-Gassmann, Biel

gedruckt in der
 schweiz

Wissen, verstehen, besser leben

Diese Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.





Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30 | Postfach | 3000 Bern 14
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch



Sprechstunde

Reichen Sie Fragen zu Herz-Kreislauf-Krankheiten und Hirnschlag per Brief oder online ein: www.swissheart.ch/sprechstunde



Herztelefon 0848 443 278

Spezialistinnen und Spezialisten beantworten Ihre Fragen rund um Herz-Kreislauf-Krankheiten. Mittwoch von 17 bis 19 Uhr.



Ihre Spende
in guten Händen.

Spendenkonto Schweizerische Herzstiftung

PK 30-4356-3
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



Mit Ihrer Spende retten Sie
Leben und verhindern durch
Krankheit und Behinderungen
entstehendes Leid.