

# **Sexualität und Herzkrankheit**

## **Das Liebesleben nach Herzinfarkt, nach Ballondehnung von Herzkranzgefäßen oder nach Bypassoperation, bei Angina pectoris oder Herzschwäche**

Autor Dr. Christian Leuner, Arzt für Innere Medizin - Kardiologie  
in Zusammenarbeit mit Petra Leuner psychotherapeutische Psychologin

Überarbeitete Version Juli 2011

Quelle: So You'll Know, Sex and Heart Disease  
St. Lukes's Regional Medical Center, 10 East Bannock, Boise, Idaho 83712  
Adaptierte und erweiterte Übersetzung aus dem Englischen

## **INHALTSVERZEICHNIS**

### **MERKSÄTZE 1**

### **AUSFÜHRLICHE RATSCHLÄGE 2**

Sexualität und Ihr Herz .....	2
Sexualität nach Herzinfarkt oder Herzoperation .....	3
Sexualität nach Ballondehnung (PTCA) der Herzkranzgefäße .....	4
Sexualität bei Herzschwäche.....	4
Wie beeinflussen seelische Faktoren die Sexualität?.....	4
Können Medikamente die Sexualität beeinflussen? .....	5
Körperliche Hindernisse für sexuelle Aktivitäten .....	6
Vorbereitung zur Sexualität .....	7
Probleme als Paar meistern .....	8
Vorschläge für die Wiederaufnahme der sexuellen Aktivität.....	9
Hilfsmittel.....	9
Was ist zu tun, wenn Herzbeschwerden während sexueller Aktivität auftreten?.....	10

### **MÄRCHEN 12**

### **ABSCHLIEBENDE GEDANKEN 13**

# Sexualität und Herzkrankheit

## Das Liebesleben nach Herzinfarkt, Ballon-Dehnung von Herzkranzgefäßen oder Bypassoperation, bei Angina pectoris oder Herzschwäche.

### Merksätze

- **Sex! „Tue es oder verlier es!“**, besser klingt es auf Englisch: **„Use it or loose it!“**.
- Herzkranke sind meist bereits erfahrene Liebhaberinnen oder Liebhaber, nutzen Sie Ihre Erfahrung.
- Gehen Sie auch im Liebesleben mit Ihrem gesunden Menschenverstand, mit Gelassenheit und Zartgefühl vor.
- Jeder Mensch, auch der Herzkranke, der beschwerdefrei zwei Etagen Treppe steigen kann, hat genügend körperliche Kräfte für ein erfüllendes Liebesleben.
- Wenn Sie körperlich fit sind, fühlen Sie sich auch beim Sex wohler und senken das minimale Herzinfarkttrisiko noch weiter. Machen Sie daher täglich eine der Herzkrankheit angepasste Gymnastik und regelmäßig Sport.
- Ernähren Sie sich gut, insbesondere mit reichlich Gemüse und Obst und seien Sie zum Sex gut ausgeschlafen.
- Besser gelingt es, wenn man schlank ist, aber Übergewicht muss kein Hindernis sein.
- Nehmen Sie sich zum Sex Zeit, und denken Sie daran, dass nach einer längeren Pause eine Anlaufzeit erforderlich ist. Oft führt erst die Wiederholung zum befriedigenden Ziel.
- Gestalten Sie für sich und Ihren Partner/Ihre Partnerin eine vertraute, angenehme Umgebung.
- Nutzen Sie großzügig Hilfsmittel wie Gleitcreme, Medikamente oder Stimulatoren (denken Sie daran, bei den erektionsfördernden Medikamenten Viagra® und Levitra® 24 Std., bei Cialis® 48 Std. vorher und nachher keine Nitro-Präparate einzunehmen).
- Und zum Schluss der Hinweis: Herzinfarkte oder Todesfälle beim Liebesakt sind auch bei Herzkranken so selten, dass es nicht lohnt, sich darüber Sorgen

zu machen (Wahrscheinlichkeit etwa um 1 Herzinfarkt auf 10 Millionen sexueller Aktivitäten!!).

## **Ausführliche Ratschläge**

Viele Herzpatienten und Ihre Partner haben Sorge, Ihr gewohntes Sexualleben nach einem Herzinfarkt, oder einer Herzoperation wieder aufzunehmen. Der Hauptgrund für diese Zurückhaltung ist die Angst, dadurch ein erneutes akutes Ereignis auszulösen, Herzrhythmusstörungen zu verursachen oder am plötzlichen Herztod zu sterben. Wichtig ist es, sich klar zu machen, dieses Gefühl der Sorge ist völlig normal! Eine Ursache liegt darin, dass in der ersten Zeit nach einem solch eingreifenden Ereignis wie einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation, häufig vermehrte Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen und damit auch eine Verminderung des Verlangens nach sexueller Aktivität auftreten. Die gute Nachricht ist, dass die Sorgen in Bezug auf eine unzureichende körperliche Belastbarkeit für sexuelle Aktivitäten und ein erhöhtes Krankheitsrisiko in der Regel unbegründet sind. Fast jeder Herzpatient kann ein erfülltes Sexualleben genießen, wenn er einige wenige, einfache Hinweise beachtet. Als wichtigster gilt der oben schon genannte Merksatz der Amerikaner: "use it or loose it!" (tue es oder verliere es!).

Eine Herzschwäche auf dem Boden einer Herzmuskelerkrankung oder einer Erkrankung der Herzklappen tritt oft schleichend auf und führt zu Luftnot bei Belastung. Diese schränkt die körperliche Leistungsfähigkeit bei sexuellen Aktivitäten je nach Krankheitsverlauf mehr oder weniger ein. Bei dieser Form der Herzschwäche hilft körperliches Training nur so weit, dass die körperliche Beweglichkeit und Geschicklichkeit gefördert wird, eine Vermehrung der Körperkraft ist nicht das richtige Ziel.

## **Sexualität und Ihr Herz**

Für die meisten Menschen bedeutet sexuelle Aktivität die Ausführung des Geschlechtsaktes. Aber in Wirklichkeit ist Sexualität mehr als das. Sie können Ihr Interesse an Sexualität auf vielfache Weise zeigen: Sie haben Ihren Partner einfach gerne ganz nah bei sich. Oder Sie lieben es, sich mit Ihrem Partnern zu berühren oder ihn zu halten. Auch wenn viele

Herzpatienten nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation physisch in der Lage wären, sexuell in normalem Umfang aktiv zu sein, kommt es vor, dass sie gefühlsmäßig noch nicht dazu bereit sind. Bei der schleichend auftretenden Herzschwäche ist es häufiger, dass sich Versagensängste einschleichen und noch mögliche sexuelle Aktivitäten ohne wirkliche Notwendigkeit vorzeitig eingestellt werden. Die Kenntnis, wie der Geschlechtsakt Ihren Körper beansprucht, kann Ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen und einzuschätzen.

In Ihrem Körper treten bei sexueller Aktivität zahlreiche physische Veränderungen auf, die Ihnen jetzt stärker bewusst werden könnten als früher. Seien Sie versichert, auch diese sind normal.

Wenn Ihre Erregung beginnt, steigert sich langsam Ihre Atemtätigkeit, Ihre Haut rötet sich. Ihr Herzschlag beschleunigt sich etwas und Ihr Blutdruck steigt mäßig an.

Bei weiterer Zunahme der Erregung kommt es zu einer weiteren Beschleunigung des Herzschlages und Anstieg des Blutdrucks (Ihre Herzfrequenz kann unproblematisch irgendwo zwischen 90 bis 145 pro Minute liegen). Am Ende des Orgasmus fällt diese Spitzenspannung rasch ab und Ihre Herzfrequenz, Ihre Atemtätigkeit und Ihr Blutdruck erreichen wieder die Ruhewerte.

### **Sexualität nach Herzinfarkt oder Herzoperation**

Üblicherweise können Sie Ihre gewohnte sexuelle Aktivität bereits zehn Tage nach einem unkomplizierten Herzinfarkt oder wenige Wochen nach einer gelungenen Herzoperation wieder aufnehmen. Den meisten Menschen gelingt dies auch; nach einer Herzoperation leichter als nach einem Herzinfarkt. Einigen jedoch ist dies nicht so einfach möglich. Dies kann sowohl die Folge von vermehrter Ängstlichkeit als auch von rückläufigem sexuellen Begehren sein. Eine intensivierete medizinische Betreuung und Beratung kann in diesen Situationen Hilfe bringen. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass die Operationsnarben nach der Herzoperation in wenigen Wochen völlig stabil sind, insbesondere das operierte Brustbein wird durch die Narben sogar stabiler als vorher. Auch

die Herzinfarktnarbe am Herzen heilt so stabil ab, dass z.B. die Sorge eines eventuellen Risses unbegründet ist.

Wenn Sie sich von einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation erholen, kann es sein, dass Sie sich Ihres Herzschlages, Ihrer Atmung und Ihrer Muskulatur besonders bewusst sind. Auch dies ist völlig normal, machen Sie sich daher darüber keine Sorgen. Der Geschlechtsakt erfordert etwas mehr körperliche Energie als andere sexuelle Aktivitäten, daher kann es sein, dass Ihr Arzt ihnen empfiehlt, dass Sie damit solange warten sollten, bis Sie sich wieder kräftiger fühlen.

### **Sexualität nach Ballondehnung (PTCA) der Herzkranzgefäße**

Ist wegen eines eingengten Herzkranzgefäßes keine Bypassoperation, sondern lediglich eine Ballondehnung der verengten Stelle, ggf. auch mit Hilfe eines STENTS (Röhrchen aus Metallgitter) durchgeführt worden, so ist in der Regel die Angina pectoris beseitigt und die Leitungsfähigkeit ist wieder verbessert bzw. normalisiert. Daher ist es bereits wenige Tage nach dem Eingriff möglich, die sexuellen Aktivitäten in gewohnter Form wieder aufzunehmen. Dann sind die Punktionsstellen, an denen die Katheter in die Adern eingeführt worden sind, abgeheilt.

### **Sexualität bei Herzschwäche**

Herzschwäche führt zu Körperschwäche, Luftnot bei leichter Belastung oder schon in Ruhe, in ausgeprägten Fällen auch zu Wasseransammlungen in den Beinen. Sind diese Symptome durch eine erfolgreiche medizinische Behandlung wieder beseitigt oder zumindest stark vermindert, so sind die körperlichen Voraussetzungen für die Wiederaufnahme von sexuellen Aktivitäten wieder gegeben. Eine ausreichende Belastbarkeit ist bereits dann vorhanden, wenn das Ersteigen von zwei Etagen ohne größere Luftnot und Pausen möglich ist.

### **Wie beeinflussen seelische Faktoren die Sexualität?**

Viele Herzpatienten empfinden die Hindernisse für sexuelle Aktivitäten höher als für andere körperliche Aktivitäten. Die Ursache hierfür kann

neben einer Fehleinschätzung der körperlichen Belastung oder eine unbemerkte seelische Verstimmungen sein.

Diese Anzeichen können auf seelische bedingte Beeinträchtigungen hinweisen:

- depressive Verstimmung mit tiefer Traurigkeit und vermindertem Interesse, am täglichen Leben teilzunehmen
- Schlafstörungen mit Schlafmangel oder übermäßiger Schlafneigung, speziell am Tage
- Anhaltende Müdigkeit und Abgeschlagenheit (besonders im Anschluss an Aktivitäten)
- Veränderungen des Essverhaltens, wie übermäßige oder zu geringe Nahrungsaufnahme

Diese Gefühle, die als Hinweise auf eine depressiven Verstimmung bewertet werden können, sind verbreitet, bilden sich aber in den meisten Fällen in den folgenden drei Monaten nach Herzinfarkt oder Herzoperation zurück. Sexuelle Probleme können sich jedoch weiter zuspitzen, wenn stärkere und anhaltende Zeichen einer bedeutsamen Depression bestehen bleiben. Dieser Verlust an sexuellem Verlangen ist oft verbunden mit der schon beschriebenen Angst, dass sexuelle Aktivitäten Herzprobleme erzeugen könnten. Wenn Sie feststellen, dass Sie Ihre sexuellen Aktivitäten eingestellt oder deutlich verringert haben, könnte es sein, dass Sie eine Beratung suchen sollten. Ein Berater (meist ein Psychologe oder ärztlicher Psychotherapeut) kann Ihnen helfen, Ihre Ängste und Sorgen zu erkennen und zu bearbeiten. Günstig ist es in der Regel, auch den Partner in eine solche Beratung mit einzubeziehen.

### **Können Medikamente die Sexualität beeinflussen?**

Zahlreiche herz- und kreislaufwirksame Medikamente können das sexuelle Verlangen und die Sexualfunktion beeinträchtigen. Diese umfassen:

- Blutdruck senkende Mittel
- Harntreibende Mittel (Diuretika)
- Beruhigungsmittel (Tranquillizer)

- Antidepressiv wirkende Mittel
- Mittel gegen Angina pectoris
- Mittel gegen Herzrhythmusstörungen

Solche Mittel können sowohl den sexuellen Antrieb als auch die Sexualfunktion stören. Bei Männern kann das Problem entstehen, eine Erektion zu erreichen oder ausreichend lange zu erhalten (Impotenz). Es kann auch zu einem vorzeitigen oder ganz fehlenden Samenerguss kommen. Bei Frauen kann es zu einer unzureichenden Bildung von vaginalem Sekret kommen, was zu Schmerzen während dem Beischlaf führt. Manche Frauen werden nur mehr gering sexuell erregbar oder sind nicht mehr in der Lage, zu einem Orgasmus zu kommen.

Medikamente, die die Blutgerinnung hemmen, wie z.B. Marcumar<sup>®</sup>, ASS (Aspirin<sup>®</sup>), oder Clopidogrel (Plavix<sup>®</sup>, Iscover<sup>®</sup>) sowie neuere Mittel wie Prasugrel (Efient<sup>®</sup>), Ticagrelor (Brilique<sup>®</sup>) stellen keine Probleme dar, solange keine sexuellen Praktiken mit Verletzungsgefahr gewählt werden.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, falls Sie solche Medikamente einnehmen und Störungen bei der Sexualität auftreten. Bedenken Sie, dass Nebenwirkungen von Medikamenten viel seltener Ursache von sexuellen Störungen sind als ungünstige seelische Einflüsse. Da das Absetzen von Medikamenten sehr viel einfacher ist, als die Beseitigung von seelischen Störungen, ist die Versuchung groß, auch wichtige Medikamente voreilig abzusetzen.

### **Körperliche Hindernisse für sexuelle Aktivitäten**

Neben der Einschränkung der körperlichen Kräfte durch die Herzkrankheit, sind bei Menschen, bei denen die Blutgefäße erkrankt, d. h. durch Arteriosklerose eingengt oder verschlossen sind, auch Durchblutungsstörungen der Geschlechtsorgane häufig ein Problem. Dies trifft Männer, da sie auf eine gute Durchblutung des Gliedes angewiesen sind, damit seine Versteifung, seine Erektion, möglich wird. Bei Frauen stehen die Störungen der Durchblutung der Geschlechtsorgane nicht

vergleichbar im Vordergrund. Durch den altersbedingten Mangel an Geschlechtshormonen, u. a. dem Östrogen, ist die Schleimhaut der Scheide weniger geschmeidig und neigt bei vermehrter Trockenheit zur stärkeren Verletzlichkeit. Hierdurch kann es für die Partnerin zu erheblichen Schmerzen beim Geschlechtsakt kommen.

## **Vorbereitung zur Sexualität**

Die Entwicklung eines gesunden Lebensstils und einer ausgeglichenen seelischen Balance ist von großer Bedeutung für das weitere tägliche Leben mit einer Herzerkrankung. Vielleicht finden Sie die folgenden Hinweise hilfreich, um wieder den Weg zu einem erfüllten Sexualleben zu finden.

- Suchen Sie eine gute tägliche Balance von gesunder Ernährung, körperlicher Aktivität, Ruhepausen und Medikamenten.
- Körperliche Aktivität fördert die Gesundheit und das Selbstvertrauen. Ausgewogene (aerobe) körperliche Belastungen wie Gymnastik, Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Tanzen vermindern die Gefahr von übermäßig hoher Herzfrequenz oder Atemnot bei der Sexualität.
- Wenn Sie rauchen sollten, geben sie das Rauchen auf! Holen Sie sich ggf. Rat bei Ihrem Hausarzt. Vermeiden Sie auch das passive Mitrauchen.
- Seien Sie geduldig. Versuchen Sie Ihre Gefühle zu verstehen. Sie oder Ihr Partner können sich nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation besonders verletzlich fühlen. Ihre Gefühle können abrupt zwischen Lachen und Weinen oder zwischen Freude und Ärger wechseln. Solche Stimmungswechsel sind in der Regel nur vorübergehend. Also seien Sie mit sich und Ihrem Partner nachsichtig und geduldig. Sinn für Humor hilft weiter.
- Stimmen Sie ab, was Sie voneinander sexuell erwarten. Wenn Sie ein erfülltes Sexualleben vor Ihrem Herzproblem hatten, haben Sie eine besonders gute Voraussetzung dafür, dieses wieder

aufzunehmen. Lassen Sie sich nicht von der Herzkrankheit abhalten, sich gegenseitig wieder damit zu erfreuen.

- Vermeiden Sie sich in die Sexualität „zu stürzen“, um zu zeigen, dass alles wieder so ist wie „früher“! Wenn Sie oder Ihr Partner den Sex aufnehmen, ehe Sie wieder bereit dazu sind, könnte es sein, dass Sie Ihre Ängste nur verstärken.

Bei der schleichenden Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch eine Herzschwäche gibt es „bessere“ und „schlechtere“ Tage und Stunden. Versuchen Sie die Vorzeichen für die besseren Stunden herauszufinden und diese für Ihre sexuellen Aktivitäten zu nutzen. Wichtig ist es, dass Sie darüber mit Ihrem Partner sprechen und ihn an der Auswahl des Zeitpunktes mit beteiligen.

Und schließlich: die Wiederaufnahme des Liebeslebens verbindet Sie gefühlsmäßig wieder stärker mit Ihrem Partner und es kann neue Zärtlichkeit und vielleicht auch Romantik wecken. Ein neu erfülltes Liebesleben nach einem Herzinfarkt, einer Bypassoperation oder einer anderen Herzattacke kann den Stress mindern und das Selbstgefühl weiter heben.

### **Probleme als Paar meistern**

Herzpatienten sind nicht die einzigen Opfer der Herzkrankheit. Häufig befällt auch den Partner Ängstlichkeit und Depression. Diese Mischung der Gefühlswelten beider Partner kann zu vermehrten Spannungen in der Beziehung führen. Für beide ist es wichtig, die Gefühle des anderen wahrzunehmen, zu respektieren und zu versuchen diese zu verstehen. Häufig ist es für den Partner eines Herzpatienten schwierig, die Balance zwischen einer zu fürsorglichen und einer zu sorglosen Haltung zu finden. In den meisten Fällen ist der Partner eher zu fürsorglich. Wenn Sie und Ihre Familie bedrückt und ängstlich sind, können schwerwiegende Konflikte auftreten. Dies kann auch der Fall sein, wenn

nur einer der beiden Partner über das Risiko des Auftretens eventueller Herzbeschwerden bei sexueller Aktivität besonders besorgt ist. Auch kann es sein, dass ein Paar Sexualität bereits früher als schwierig erlebt hat. Erfahrungsgemäß sind Paare, die schon vor der Herzproblematik sexuelle Schwierigkeiten hatten, auch nachher sexuell weniger aktiv. Sprechen Sie miteinander über Ihre sexuellen Probleme. Paare, die über Ihre sexuellen Wünsche und Sorgen miteinander sprechen, scheinen die Probleme erfolgreicher lösen zu können.

### **Vorschläge für die Wiederaufnahme der sexuellen Aktivität**

- Wählen Sie eine Zeit, wenn Sie beide Ruhe haben und stressfrei und entspannt sind.
- Es ist günstig, erst zwei bis drei Stunden nach einer vollen Mahlzeit sexuell aktiv zu werden. Dann hat der Körper die Verdauungsarbeit weitgehend abgeschlossen. Wie bei anderen körperlichen Aktivitäten benötigt die Verdauung mehr Blut und führt damit zu einer erhöhten Beanspruchung des Kreislaufs.
- Suchen Sie einen vertrauten Platz aus, an dem Sie sich wohlfühlen.
- Manche Paare bevorzugen es, wenn der Herzpatient die untere Position einnimmt. Dies hat jedoch nichts mit seiner körperlichen Belastbarkeit zu tun.
- Die meisten Paare empfinden nicht die Notwendigkeit, andere Formen des Vorspiels oder andere Positionen beim Geschlechtsakt zu wählen als vorher.

### **Hilfsmittel**

Herzkrankheiten treten meist in der zweiten Lebenshälfte auf. Bedingt durch das Lebensalter und Begleiterkrankungen kommt es zu Beeinträchtigungen der Funktion der Sexualorgane. Störungen der Erektionsfähigkeit des Mannes sind bei der koronaren Herzerkrankung relativ häufig. Die Ursache sind, wie bereits beschrieben, Störungen der Blutversorgung des Geschlechtsapparates durch Gefäßverkalkungen und -verschlüsse. Glücklicherweise gibt es Hilfsmittel, die einen Teil dieser Störungen beseitigen oder mildern können.

- Bei krankheitsbedingt fehlender Fähigkeit eine Erektion zu erreichen

oder ausreichend lange zu erhalten (Impotenz) ist es in vielen Fällen möglich, diese Störung durch die Einnahme von Medikamenten vom Typ Viagra® oder Levitra® günstig zu beeinflussen. Voraussetzung ist jedoch, dass 24 Stunden (bei Cialis® 48 Stunden) vorher und nachher keine Mittel gegen Angina pectoris vom Typ Nitro-/Nitrat-Präparate eingenommen wurden. Es könnte sonst zu einem starken Abfall des Blutdruckes kommen, was in seltenen Einzelfällen zu schwerwiegenden Störungen führen kann. Daher ist es erforderlich, die Einnahme solcher Medikamente unbedingt mit Ihrem Hausarzt zu besprechen, und sich diese von ihm verschreiben zu lassen. Es gibt eine Reihe von medizinischen Situationen, in denen diese Medikamente ernsthafte negative Wirkungen entfalten können. Der Kauf solcher Medikamente über das Internet ohne ärztliche Verschreibung birgt das hohe Risiko gefälschte und damit wirkungslose oder fehlerhafte Präparate zu erhalten.

- Kommt es bei Frauen, besonders mit Beginn der Wechseljahre, zu einer unzureichenden Bildung von Scheidensekret, so führt dies, wie bereits beschrieben, häufig zu Schmerzen und kleinen Schleimhautverletzungen während des Beischlafs. Hier hilft die Nutzung von Gleitcremes, die in Drogerien und Apotheken in verschiedenen Zusammensetzungen erhältlich sind. Günstig sind Gele auf einer wasserlöslichen Basis.
- Bei erschwerter sexueller Erregbarkeit der Frau können mechanisch wirkende Stimulatoren versucht werden, die in sehr unterschiedlicher Form und technischer Ausführung in Sexshops und über das Internet angeboten werden.

### **Was ist zu tun, wenn Herzbeschwerden während sexueller Aktivität auftreten?**

Gerötete Haut, beschleunigter und verstärkter Herzschlag, eine tiefere und schnellere Atmung sind normale Veränderungen. Die folgenden Symptome benötigen jedoch besondere Aufmerksamkeit, da sie möglicherweise anzeigen, dass Ihr Herz die körperliche Belastung nicht bewältigen kann:

- Während Belastung auftretender Druck, Schmerz oder Unwohlsein im Kiefer, Hals, der Brust, im Arm oder in der Magengegend.
- Bedeutsame Luftnot
- Sehr schneller oder unregelmäßiger Puls.
- Schwindel oder kurze Bewusstseinsstörungen.

Wenn Sie eines dieser Anzeichen während der Sexualität verspüren, sagen Sie es Ihrem Partner, vermindern Sie Ihre Aktivität und ruhen Sie sich aus. Wenn Sie kein Medikament vom Typ Viagra® oder andere eingenommen haben, kann Nitro-Glycerin Spray oder Tabletten helfen. Besprechen Sie solche Beschwerden, wenn möglich auch schon vorher, mit Ihrem Hausarzt oder Kardiologen. Wenn sich die Beschwerden nicht innerhalb kurzer Zeit (d.h. maximal 20 Minuten) nach der Einnahme der Medikamente wieder zurückbilden oder bei der erneuten Aufnahme der sexuellen Aktivität wieder auftreten, benötigen Sie kurzfristig ärztliche Hilfe.

## Märchen

Da zuverlässige Informationen zur Sexualität viele Menschen nicht erreichen, werden viele missverständliche oder unrichtige Ansichten weitergegeben, die oft den Charakter eines Märchens haben. Solche falschen Ansichten stellen häufig ein größeres Hindernis für ein gelungenes Sexualeben dar, als alle eventuell bestehenden körperlichen Probleme und Einschränkungen.

### Die verbreitetsten Märchen sind:

**Märchen:** **Sex nach einem Herzinfarkt führt häufig zum plötzlichen Herztod (Herzschlag).**

**Tatsachen:** Hierzu kommt es extrem selten. Plötzliche Herztode wurden bisher überwiegend bei außerehelichem Sex beobachtet. Die außereheliche Situation ist möglicherweise erheblich stressreicher als Sexualität mit dem vertrauten Partner. Häufig kommt es mit einem neuen Partner zu sonst ungewöhnlichen Aktivitäten. Dies kann durch den vorangegangenen Konsum von Alkohol und größeren Nahrungsmengen kompliziert werden, die zusätzliche Belastungen für das Herz bedeuten. Auch die unvertraute Umgebung kann die Gesamtbelastung erhöhen.

**Märchen:** **Alkohol wirkt sexuell erregend.**

**Tatsachen:** Im Gegenteil, Alkohol wirkt eher dämpfend auf die sexuelle Erregbarkeit. Während kleine Mengen helfen können, eine Verspannung zu lösen, so kommt es auf längere Sicht zu einer Verschlechterung der sexuellen Leistungsfähigkeit.

**Märchen:** **Es ist am besten, wenn der Herzpatient beim Sex die untere Position einnimmt.**

**Tatsachen:** Untersuchungen zeigen, dass diese Position keine Vorteile hat. Für einige kann sie jedoch komfortabler sein. Es kann ebenso angenehm sein, auf der Seite zu liegen. Diese Position führt zu weniger Druck auf den Brustkorb und kann daher die Atmung erleichtern.

**Märchen:** **Die Verminderung von sexuellem Antrieb und Funktionsfähigkeit nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation entsteht durch die Schwächung des Herzens.**

**Tatsachen:** Die Hauptursache ist seelischer Natur. Körperlich ist die Belastung des Herzens während der Sexualität die gleiche, wie beim Treppensteigen über zwei Etagen in zügigem Tempo.

**Märchen** **Wenn einmal beim Sex Engegefühl im Brustkorb oder Schmerz (Angina pectoris) aufgetreten ist, darf man nie wieder Sex haben.**

**Tatsachen:** Wenn eine im täglichen Leben bekannte, geringe Angina pectoris beim Sex auftritt, so ist sie ohne Bedeutung. Tritt sie jedoch neu oder verstärkt auf, so suchen Sie kurzfristig Ihren Hausarzt oder Kardiologen auf. Er wird klären, ob einfache Untersuchungen wie ein Belastungs-EKG ausreichen oder weitergehende Maßnahmen notwendig werden. Wenn die neu oder verstärkt aufgetretene Angina pectoris abgeklärt und erfolgreich behandelt ist kann unbesorgt die sexuellen Aktivitäten wieder aufgenommen werden.

## Abschließende Gedanken

Wenn Sie und Ihr Partner ein gutes Verständnis für die beiderseitigen Ängste, Wünsche und Hoffnungen haben, die in Ihrem Liebesleben eine Rolle spielen, kann dies zu einer für beide erfüllten Sexualität führen und sich auch auf andere Bereiche Ihres gemeinsamen Lebens günstig auswirken.

Die Herzerkrankung mag Ihr Leben in einer Weise beeinflussen, die Sie nicht erwartet haben. Aber sie erlaubt es auch, darüber nachzudenken, was wirklich wichtig für Sie ist. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, mehr über sich selbst und die Menschen in Ihrer Umgebung zu erfahren.

Ende-

### Literatur

Für Laien:

Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. „Liebe hält gesund“  
Im Internet: <http://isg-info.de/>

Selbsthilfegruppe **Erektile Dysfunktion (Impotenz) im Internet unter:**  
<http://www.impotenz-selbsthilfe.de/>

primär für Ärzte:

Etwas älterer, jedoch weiter aktueller und ungewöhnlich faktenreicher Übersichtsartikel in Englischer Sprache:  
ACC/AHA Expert Consensus Document "Use of Sildenafil (Viagra) in Patients With Cardiovascular Disease"  
[J Am Coll Cardiol 1999;33:273- 82](#)