

SEX OCH SAMLEVNAD

VID HJÄRT-KÄRLSJUKDOM



DAGENS FORSKNING GER MORGONDAGENS VÅRD!

Den här skriften är en del av Hjärt-Lungfondens arbete med att sprida information om hjärt- och lungsjukdomar. Den har varit möjlig att ta fram tack vare gåvor från privatpersoner och företag.

Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc). I dag är fondens mål att uppnå en värld fri från hjärt- och lungsjukdom och att ge fler ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse. Verksamheten är helt beroende av bidrag från privatpersoner och företag.

Hjärt-Lungfonden är Sveriges största och viktigaste finansierare av den oberoende hjärt- och lungforskningen.

Ett 90-konto är givarens garanti för att pengarna går till ändamålet. Svensk Insamlingskontroll kontrollerar regelbundet alla organisationer med 90-konto. Hjärt-Lungfonden prioriterar klinisk forskning för att de medicinska resultaten snabbt ska komma till praktisk användning inom sjukvården.

Jag tror och hoppas att du kommer att uppskatta denna skrift.



FOTO: LEONARD GREN

Kristina Sparreljung
Generalsekreterare,
Hjärt-Lungfonden



Box 2167, 103 14 Stockholm
Besöksadress: Stora Nygatan 27
Tel: 08-566 24 200
www.hjart-lungfonden.se
Organisationsnummer 802006-0763

Gåvoservice
Telefontid: 8.00-17.00
Telefon: 0200-88 24 00
gava@hjart-lungfonden.se

Insamlingskonton
Pg 9091 92-7
Bg 909-1927
Swish: 9091 92 7



Organisationer med 90-konto kontrolleras regelbundet av Svensk Insamlingskontroll. Ett 90-konto är en garanti för att pengarna används på rätt sätt.

SEX ÄR EN VIKTIG DEL AV LIVET

Sex är en viktig del av livet och ett fungerande sexliv höjer livskvaliteten hos de allra flesta. Det här vet både patienter och sjuk- och hälsovårdspersonal, men det är uppenbart vi pratar alldeles för lite om det.

Innehåll

- 3 Förord
- 4 Sex vid hjärt-kärlsjukdom
- 8 Medfödda hjärtfel
- 10 Livsstil

Drygt tre av fyra personer med en hjärt-kärlsjukdom anser att sjukdomen påverkar deras sexuella hälsa och allmänna välbefinnande, nästan åtta av tio skulle vilja diskutera sin sexuella hälsa med sin vårdgivare, men endast en av tjugo har gjort det.

Siffrorna kommer från en svensk enkätstudie där 135 personer mellan 30 och 89 år med någon form av hjärt-kärlsjukdom har fått svara på frågor om ifall de diskuterat sin sexuella hälsa med vården, vad de helst skulle vilja få information om rörande den sexuella funktionen och hur den eventuellt kan påverkas av hjärt-kärlsjukdomen.

Allra helst vill de tillfrågade ha information om ifall deras läkemedel påverkar den sexuella funktionen, men de efterfrågar även information om svårigheter att få erektion, hur sjukdomen kan påverka deras sexuella relation till partnern och om rädsla i samband med sex.

Den här skriften tar upp olika aspekter av sex och samliv vid hjärt-kärlsjukdom. Budskapet kan kokas ner i två meningar:

- De allra flesta med hjärtsjukdom kan ha sex.
- Om du undrar över något som har med sexlivet och din sjukdom att göra, våga prata med din läkare eller hjärtsjuk-sköterska!



SEX VID HJÄRT-KÄRLSJUKDOM

Det generella rådet är att den som har haft en okomplicerad hjärtinfarkt kan återuppta sexlivet efter en eller två veckor. Vid det laget är vederbörande välmedicerad och stabil och kan utan problem gå en lugn promenad på 20 minuter eller gå uppför två trappor utan att drabbas av kärlekskramp, andnöd eller yrsel.

När det gäller en mer komplicerad infarkt, hjärtsvikt, hjärtrytmrubbningar och aortasjukdom kan man få vänta ytterligare en tid eftersom det kan dröja lite längre innan man är stabil.

Personer som genomgått en öppen bröstkorgsoperation kan vanligtvis återuppta sitt sexliv efter 6–8 veckor förutsatt att snittet i bröstkorgen har läkt.

Par som brukar praktisera analsex bör vänta med detta tills läget är stabilt för den partner som har drabbats av hjärt-kärl-

sjukdom. Detta eftersom analpenetration stimulerar vagusnerven till bland annat sänkt hjärtrytm.

I de allra flesta fall uppstår inga hjärtrelaterade besvär vid ett samlag. Men om du skulle känna bröstsmärta bör du avbryta och ta din medicin. Det är på det hela taget en bra idé att ha medicinen nära till hands på nattygsbordet, bara vissheten om att den finns där ger ofta trygghet. Detsamma gäller för de som har kroniskt obstruktiv lungsjukdom, KOL. Om inhalatorn finns nära till hands går det lättare att slappna av och njuta av närhet och sex.

Vid både bröstsmärta och akut andnöd är det viktigt att ta det lugnt, sätta dig upp och ta din medicin. Om det är riktigt illa bör du ringa 112.

Oro och rädsla

Det finns alltså ingenting som hindrar att de allra flesta personer med hjärt-kärlsjukdom har ett sexliv. Ändå är det inte ovanligt att sjukdomen komplicerar sexlivet, att lusten och ibland även förmågan att ha sex försvinner.

Hjärt-kärlsjukdom och sexuell dysfunktion kan hänga ihop på flera sätt. Det kan finnas en fysisk koppling, men även en psykisk koppling – man är helt enkelt rädd för den ansträngning som ett samlag kan innebära för hjärtat.

Efter en hjärtinfarkt, eller om man lider av hjärtrytm-rubbningar, hjärtsvikt, högt blodtryck eller aortasjukdom, är många rädda och ängsliga för att överansträngning ska leda till en ny infarkt, flimmer eller att aorta brister. Även partnern kan lida av samma rädsla. Många avstår därför från att återuppta sitt sexliv.

Sex utgör emellertid inte alls en så stor ansträngning för hjärtat som många tror. Kan du gå uppför två trappor utan



Kan du gå uppför två trappor utan symtom kan du också ha sex utan problem.

Vid både bröstsmärta och akut andnöd är det viktigt att ta det lugnt, sätta dig upp och ta din medicin.

Om det är riktigt illa bör du ringa 112.

Det kan också vara idé att välja en mindre ansträngande position när du har sex. Prova att ligga underst eller sida vid sida med din partner.

symtom kan du också ha sex utan problem. Den blodtrycksstegring och pulshöjning som orgasmen innebär är väldigt kortvarig. Dessutom är hjärtpatienter i allmänhet välmedicerade, vilket innebär att deras blodtrycksstegring vid orgasm i allmänhet är ännu lägre än hos personer som inte lider av hjärt-kärlsjukdom.

Om du trots allt lider av rädsla och oro kan kognitiv beteendeterapi vara till hjälp. Att motionera regelbundet är också viktigt, dels för att motion stärker hjärtat och utgör en del av hjärtvården, dels för att motionen stärker självförtroendet. När du märker att det går bra att anstränga sig under ett motionspass minskar också oron över att ett samlag skulle kunna vara skadligt för hjärtat.

Trötthet och andfåddhet

Den som lider av hjärtsvikt lider också ofta av andfåddhet och trötthet. Då kan det kännas jobbigt att försöka ha sex.

Fundera över vad som fungerar bäst för dig. Är du piggare på morgonen än på kvällen kanske det är bäst att förlägga kärleksstunderna till morgonen.

Planera också medicinintaget så att du inte behöver avbryta för att gå och kissa. Det kan också vara idé att välja en mindre ansträngande position när du har sex. Prova att ligga underst eller sida vid sida med din partner.

Låt det hela ta tid och ha modet att avbryta om det inte fungerar. Med lite planering och en avslappnad attityd brukar det fungera bra att ha sex även vid hjärtsvikt.

Erektile dysfunktion

För män kan problem med erektionen utgöra ett varningstecken för hjärt-kärlsjukdom. Om artärerna i penis är

förträngda är risken stor att även andra kärl i kroppen, inklusive hjärtats kranskärl, har förträngningar.

Behandlingen mot erektionsproblemen kan bestå av mekaniska hjälpmedel eller potenshöjande läkemedel. Det är dock mycket viktigt att dessa läkemedel skrivs ut av läkare. Detta eftersom vissa hjärtläkemedel, exempelvis nitroglycerin, kan öka risken för allvarliga komplikationer om det tas tillsammans med potenshöjande läkemedel. Köp aldrig den här typen av läkemedel via internet utan att först rådgöra med din läkare



Torra slemhinnor

För kvinnor med hjärt-kärlsjukdom är det inte ovanligt med torra slemhinnor. Eftersom torra slemhinnor i underlivet är mycket vanligt under och efter klimakteriet ses det ofta som naturligt att äldre kvinnor har torra slemhinnor. Men tillståndet kan alltså även utgöra ett möjligt tecken på hjärt-kärlsjukdom.

Torra slemhinnor behandlas med vagitorier, salva eller kräm och det finns varianter både med och utan hormoner. Vid samlag kan det vara bra att använda glidmedel.

MEDFÖDDA HJÄRTFEL OCH SEX

I takt med att allt fler barn med hjärtfel räddas till livet växer gruppen vuxna med medfödda hjärtfel. Många är unga och ska ge sig ut i livet, dejta och träffa en partner.

De allra flesta vuxna med medfödda hjärtfel kan ha sex så länge de orkar motionera och gå uppför ett par trappor. Undantaget kan vara personer med svår eller episoder av kraftigt försämrad hjärtsvikt och/eller hjärtklaffsjukdom som ger allvarliga symtom, samt personer med okontrollerade hjärtrytmrubbningar.

Utgångspunkten för gruppen med medfödda hjärtfel kan vara lite speciell.

Den som dejtar och träffar en person som han eller hon vill ha sex med kan tycka att det är svårt att veta när det är dags att berätta om hjärtfelet. Den bästa tidpunkten skiljer sig naturligtvis från fall till fall, men rekommendationen är att inte vänta tills man väl befinner sig i sängen. Berätta tidigare så att din sexpartner är förberedd.

Många med medfödda hjärtfel har genomgått en eller flera öppna bröstkorgsoperationer och har därmed stora ärr på överkroppen. De kan göra att man känner sig ful och oattraktiv. Men om du berättar om din hjärtsjukdom och om att du har genomgått operationer innan ni hamnar i sängen blir inte ärren en dramatisk överraskning för din partner.

Medfödda hjärtfel och graviditet

De flesta kvinnor med medfödda hjärtfel kan utan problem klara en graviditet och förlossning. Men det finns många olika typer av medfödda hjärtfel och för en del kvinnor är det olämpligt och i vissa fall till och med livsfarligt att bli gravid och föda barn.

Under graviditeten ställs mammas blodcirkulation





om. Hjärtat pumpar mer, blodkärlen vidgas och risken för blodpropp ökar. Allt detta kan vara av betydelse för både mamman och barnet vid vissa hjärtfel.

De som har ett medfött hjärtfel behandlas i allmänhet på en specialistmottagning för vuxna med medfödda hjärtfel. Om du vill bli gravid är det viktigt att du först diskuterar det med din specialistläkare.

Läkemedel, implanterbara apparater och sex

I vissa fall kan de läkemedel man får för sin hjärt-kärlsjukdom påverka sexlusten och potensen. Såväl vätskedrivande diuretika som blodkärlsvidgande ACE-hämmare och betablockerare, som gör så att hjärtat arbetar lugnare och mer effektivt, kan enligt vissa studier orsaka nedsatt lust och problem med erektionen. Andra studier har emellertid visat motsatt resultat.

En del betablockerare kan orsaka kalla händer och fötter, vilket i intima situationer kan kännas obehagligt för din partner.

Det är viktigt att veta att det finns flera olika läkemedel inom de olika läkemedelsgrupperna. Om du upplever att din medicin hämmar ditt sexliv, prata med din läkare. I många fall kan byte av läkemedel hjälpa.

Potenshöjande läkemedel kan hjälpa dig om du har problem med erektionen. Men det är viktigt att du talar med din hjärtläkare innan du tar potenshöjande läkemedel. Potenshöjande i kombination med vissa hjärtmediciner kan ge allvarliga komplikationer.

Berätta också för din läkare om du tar naturläkemedel, exempelvis örtmediciner. En del av dessa minskar effekterna av till exempel blodtryckssänkande och blodförtunnande mediciner.

För personer som levde i en parrelation redan innan han eller hon drabbades av hjärt-kärlsjukdom är det relativt smidigt att anpassa sexlivet efter den nya situationen, bland annat när det gäller att planera när det är bäst att ta medicinerna, exempelvis diuretika. Denna planering kan vara svårare för en person utan partner som är ute på dejt. Då är det bra att ha berättat om sjukdomen och vilka konsekvenser medicineringen kan medföra innan det blir aktuellt med sex.

Pacemaker, CRT och ICD

En pacemaker och en så kallad hjärtsviktpacemaker, CRT, är implanterbara små apparater som hjälper hjärtat att slå i normal takt. Båda utgörs av en liten dosa som placeras under huden nedanför nyckelbenet, vanligen på vänster sida.

Varken en vanlig pacemaker eller en CRT utgör något hinder för sex. Däremot kan din partner påverkas eftersom han eller hon kan vara rädd för att skada den lilla apparaten. Vissa skäms också över den lilla kudden under nyckelbenet och uppger att de "känner sig som en robot". Risken för skador på pacemakern är liten, och försök att glädjas åt att den finns där. Tack vare pacemakern slår hjärtat starkt och regelbundet, vilket bara är positivt för sexlivet.



En ICD är en implanterbar defibrillator som ser ut ungefär som en pacemaker, men som är anpassad för att, i händelse av livshotande arytmi, kunna leverera en strömstöt på hjärtat som är starkare än den stimulering som pacemakern ger. Den fungerar helt enkelt som en hjärtstartare. ICD:n kan även fungera som en pacemaker och skydda mot för långsam puls.

Vissa som får en ICD är rädda att den ska slå till och leverera en stöt medan de har sex. Denna rädsla är dock nästan alltid obefogad. ICD:n är gjord så att den anpassar sig efter de aktiviteter bäraren utför, så även om pulsen går upp ger ICD:n endast en stöt om hjärtat verkligen rusar.

I de sällsynta fall som ICD:n slår till utan att det föreligger hjärtrusning går det att justera såväl ICD:ns inställning som medicineringen.

Många som får en ICD är också oroliga över att deras partner ska komma till skada om ICD:n levererar en stöt medan de har sex. De kan vara helt lugna, partnern kan inte komma till skada.

LIVSSTILEN PÅVERKAR SEXLIVET

Livsstilen påverkar sexlivet, antingen man har en hjärt-kärlsjukdom eller inte. Rökning, kost, motions- och alkoholvanor påverkar hur vi mår och vårt sexliv.

Det är väl känt att rökning är skadligt för hälsan i stort, men alla vet inte att rökning försämrar blodcirkulationen vilket kan påverka mannens förmåga till erektion och försämma kvinnans känsel i och runt vagina. Dessutom har det blivit allt mindre socialt acceptabelt att röka och rökare anses ofta vara ofräscha och lukta illa.

Män med fetma och övervikt har ofta låga nivåer av testosteron, vilket påverkar deras förmåga till erektion. Goda kostvanor och motion motverkar övervikt. Hög alkoholkonsumtion leder till övervikt och kan dessutom påverka potensen negativt.

Att vara fysisk aktiv ökar blodcirkulationen vilket kan öka förmågan att få erektion. Dessutom stärks hjärtat och om du har en hjärt-kärlsjukdom stärks ditt självförtroende när du märker hur mycket du faktiskt orkar. Studier visar att de som har deltagit i hjärtrehabiliteringsprogram har bättre sexuell hälsa än de som inte har gjort det. Men glöm inte att fortsätta med fysisk aktivitet efter det att programmet har slutförts.

Om du har diabetes är det viktigt att blodsockret är välkontrollerat. Mångårig diabetes och dålig blodsockerkontroll ger skador på nerver och blodkärl som kan påverka blodflödet och känseln i könsorganen.

Sex är inte bara samlag

Vad är sex? För vissa är sex detsamma som penetrerande samlag, men sex kan vara så mycket mer. Även om det kan visa sig vara svårt att genomföra ett samlag är det viktigt med intimitet, att man kramar, kysser, smeker och är nära





varandra. Kanske försöker med oralsex eller smeker varandra till orgasm. Bara att ligga i sked och känna varandras kroppar upplevs ofta njutbart.

Det är också viktigt att komma ihåg att sex, förutom vid onani, är en gemensam upplevelse. Den hjärtsjukes partner är också en individ med behov. Det är därför viktigt att prata med varandra om sexlivet. Om du har en hjärtsjuk partner, uppmuntra honom eller henne att våga försöka återuppta sexlivet. Och om du är hjärtsjuk, säg till om något inte känns bra när ni har sex.

Tveka inte heller att tala med din hjärtläkare om du har problem med sexlivet. Och om du inte är bekväm med att prata om de här frågorna med just din läkare, be att få tala med en kollega till honom eller henne. Läkaren kan hjälpa till med att justera eller ändra medicineringen och även skriva ut en remiss till en sexolog om du känner att du skulle behöva den typen av hjälp.

ORDLISTA

ACE-hämmare – läkemedel som vidgar blodkärlen

Arytmi – rytmrubbning i hjärtats elektriska aktivitet

Betablockerare – läkemedel som gör att hjärtat arbetar mer lugnt och effektivt

CRT – (Cardiac Resynchronization Therapy) en hjärtsvikts-pacemaker

Diuretika – vätskedrivande läkemedel

Erekttil dysfunktion – oförmåga att få eller upprätthålla erektion tillräckligt länge för att kunna genomföra en sexuell aktivitet

ICD – (Implantable Cardioverter Defibrillator) en inopererad hjärtstartare

Kognitiv beteendeterapi – (KBT) ett samlingsnamn för psykoterapier där man tränar på att använda sig av nya beteenden och tankemönster för att minska psykologiska problem

Kranskärl – de blodkärl som finns på hjärtats yta och som förser hjärtmuskeln med syrerikt blod

Kärlkramp – tillfällig nedsättning av blodflödet till hjärtat

Pacemaker – hjärtstimulator som genom elektriska impulser får hjärtat att slå i rätt takt

Sexuell dysfunktion – brist på sexuell lust, brist på sexuell psykisk eller fysisk upphetsning, svårigheter att få orgasm, smärta vid sex

Vagitorium – läkemedel som förs in i slidan

Vagusnerven – kroppens längsta nerv. Den sträcker sig mellan hjärnan och underlivet med förgreningar på vägen och skickar information mellan hjärnan och olika organ i kroppen, bland annat hjärta, lungor, mage och tarmar

Sex och samlevnad ges ut av Hjärt-Lungfonden.

Vetenskapligt ansvarig

Tiny Jaarsma, professor i omvårdnad, institutionen för hälsa, medicin och vård, Linköpings universitet

Projektledare

Birgit Eriksson,
Hjärt-Lungfonden

Produktion och grafisk form

Hjärt-Lungfonden

Text

Karin Strand, Strandtext

Omslagsillustration

Kotryna Zukauskaitė

Tryck

Ruter AB i Laholm, 2025



Tack vare gåvor kan Hjärt-Lungfonden bekosta det mesta av den oberoende hjärt-lungforskningen i Sverige.

För att forskningen ska kunna fortsätta behövs mer pengar, och varje gåva är värdefull. Du kan göra stor skillnad genom att bli månadsgivare!

Använd talongen här intill.





DIN GÅVA BEHÖVS!

Den här skriften är möjlig att ta fram och erbjudas kostnadsfritt till dig tack vare gåvor till Hjärt-Lungfonden. Gåvorna används också till ett stort antal viktiga forskningsprojekt som kommer att hjälpa många som drabbas av hjärt- och lungsjukdomar. Om du uppskattar den här skriften och tycker att forskning är viktigt, bli månadsgivare! Det gäller oss alla.

Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!
Ge 100 kr i månaden. Använd bifogad talong.



VILLKOR FÖR BETALNING VIA AUTOGIRO

Jag, nedan benämnd betalaren, medger att uttag får göras från mitt angivna bankkonto på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning via Autogiro.

Kontoförande bank är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt kontoförande banks regler. Meddelande om uttag för betalaren från kontoförande bank. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto i kontoförande bank eller till konto i annan bank.

För uttag gäller dessutom följande: GODKÄNNANDE/INFORMATION I FÖRÄG

Betalningsmottagaren får begära uttag från betalarens konto på förfallodagen

- ♦ om betalaren senast åtta vardagar före förfallodagen fått meddelande om belopp, förfallodag och betalningssätt, eller
- ♦ om betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst.

TÄCKNING MÅSTE FINNAS PÅ KONTOT
Betalaren ska se till att tillräckligt stort belopp finns på kontot för betalning på förfallodagen. Om kontobehållningen inte räcker för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande vardagarna*, som får omfatta högst en vecka. Information om antalet uttagsförsök lämnas av betalningsmottagaren.

STOPP AV UTTAG

Betalaren kan stoppa

- ♦ ett enskilt uttag genom att kontakta betalningsmottagaren senast två vardagar före förfallodagen.

- ♦ alla uttag avseende medgivandet genom att kontakta banken senast två vardagar före förfallodagen.

MEDGIVANDETS GILTIGHETSTID, ÅTERKALLELSE

- ♦ Medgivandet gäller tills vidare. Om betalaren vill återkalla medgivandet gör betalaren det genom att kontakta kontoförande bank eller betalningsmottagaren.
- ♦ Medgivandet upphör senast fem vardagar efter att återkallelsen kommit kontoförande bank eller betalningsmottagaren tillhanda.

RÄTTEN FÖR KONTOFÖRANDE BANK OCH BETALNINGSMOTTAGAREN ATT AVSLUTA ANSLUTNINGEN TILL AUTOGIRO

Kontoförande bank och betalningsmottagaren har rätt att avsluta anslutningen till Autogiro trettio dagar efter det att kontoförande bank/betalningsmottagaren underrättat betalaren härom. Kontoförande bank och betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutats.

* Med vardag avses inte söndag, annan allmän helgdag, lördag, midsommarrafton, julafton eller nyårsafton.

Fyll i anmälan Bli Månadsgivare på andra sidan. Riv av svarskortet, vik det dubbelt, tejpä igen och lägg på postlådan. Portot är redan betalt.

Tack för att du blir månadsgivare och stödjer den livsviktiga forskningen!



Hjärt-
Lungfonden

Svarspost

Kundnr: 110 344 500
110 05 Stockholm

Ja jag vill bli månadsgivare

och stödja Hjärt-Lungfonden regelbundet

med

kronor per månad

GÖR SÅ HÄR: Fyll i alla uppgifter inklusive vilket belopp du vill ge varje månad och skriv under. Riv loss anmälan, vik talongen dubbel och tejpa igen. Sedan kan du lägga den på postlådan, portot är redan betalt.

Beloppet dras från angivet konto den 28:e varje månad. Som tack för att du stödjer Hjärt-Lungfonden och den långsiktiga forskningen får du vår uppskattade tidning Forkning för hälsa fyra gånger per år.



MGTemaS

FÖRNAMN	BANKENS NAMN
EFTERNAMN	CLEARINGNUMMER (4 ELLER 5 SIFFROR)
ADRESS	KONTONUMMER (LÖNE/PERSON/PENSIONS/PLUSGIROKONTO)
POSTNUMMER	PERSONNUMMER (KRAV FRÅN BANKGIROCENTRALEN) —
ORT	E-POST
TELEFONNUMMER	DATUM
MOBILNUMMER	NAMNUNDERSKRIFT