

## KALP KRİZİ VEYA AMELİYAT SONRASI CİNSEL YAŞAM

### Seks Sırasında Kalp Damar Sisteminde Normalde Ne Gibi Değişiklikler Olur?

Seks ve cinsellik insan olmanın ve yaşamının nimetlerinden biri şüphesiz. Hayatımızı mutlu ve yaşanılır kılan güzelliklerden biri. Elbette cinsel aktivite her zaman cinsel birleşme demek değil. Sadece partnerinizi yanınızda istiyor olabilir ya da ona dokunmak ve sarılmak istiyor olabilir.

Seks sırasında kalp damar sisteminde bir çok normal fiziksel değişim meydana gelir:

- Tahrik oldukça nefes alma hızınız, kalp atış hızınız ve kan basıncınız hafifçe artar ve cildiniz kızarmaya başlar,
- Heyecanlandıkça cinsel gerilim artar ve kalp atış hızınız ve kan basıncınız daha da yükselir,
- Orgazm sırasında bastırılmış gerilimi serbest bırakırsınız. Kalp atış hızınız ile dakikada 90-145 arasında ortalama 115 olur. Kan basıncı 30-50 milimetre cıva (mmHg) civarında yükselir. Orgazmdan sonra kalp atış ve nefes alış hızınızla kan basıncınız normal seviyelerine döner.

Seks sırasında tüm bu tepkiler normaldir; hatta bunları fark etmeyebilirsiniz bile. Kalp krizi veya kalp ameliyatı geçirmiş insanlar da diğerleri gibi tepki verirler.

### Kalp Krizi ve Kalp Ameliyatlarından Sonra Cinsel Yaşam

Kalp krizi veya kalp ameliyatlarından sonra;

Kendinizi daha fazla dinleyebilirsiniz. Kalp atışınız, nefes alışınız ya da kas geriliminizin daha fazla farkında olabilirsiniz. Bu normaldir, endişelenmeyin.

Eşinize veya sevdiğinize, orgazmı amaçlamadan dokunabilir, okşayabilir ve sarılabilirsiniz. Bu aktiviteler için fazla enerji harcamanıza gerek yoktur ve hastaneden çıktıktan kısa bir süre sonra bunlara başlayabilirsiniz.

Cinsel birleşme diğer cinsel aktivitelere göre biraz daha fazla enerji gerektirir; bu nedenle doktorunuz sizden kendinizi daha güçlü hissedene kadar beklemenizi isteyebilir.

- Bir çok insan kalp krizinden ortalama 4 hafta sonra seks yaşantısını sürdürmeye başlayabilir.
- Kalp ameliyatlarından sonra ise bu süre 2-3 haftadır.

Bu sürelerden sonra yavaş yavaş eski seks yaşantınıza geri dönebilirsiniz. Bir çok insan eski sıklığında seks yapar; fakat bir kısmı daha az aktif olur. Bunun sebebi endişe, depresyon ya da isteksizlik olabilir. Bu durumda tıbbi tedavi veya danışmanın yardımı dokunabilir.

Kendinize daha fazla güven duydukça, eşinizle kendinizi daha rahat hissedeceksiniz. Eğer seks için hazır olduğunuzdan emin değilseniz doktorunuz size fiziksel kapasitenizi kontrol etmeniz için bir egzersiz testi yaptırabilir ve bununla doktorunuz, kalp atış hızınıza ve kan basıncınıza göre hazır olup olmadığınıza karar verebilir.

--> [Seksi Etkileyen Faktörler](#)

### Seksi Etkileyen Faktörler

#### Psikolojik faktörler

Psikolojik faktörler sekse olan ilgiyi ve kapasiteyi azaltabilir. İyileştikten sonra;

- Depresif, üzgün ya da korkmuş olabilirsiniz,
- Uyumakta güçlük çekebilir ya da özellikle gün boyunca fazla uyuyabilirsiniz,
- Normalden az ya da fazla yiyor olabilirsiniz,
- Kilo alabilir ya da kaybedebilirsiniz ve hayata karşı ilginiz azalabilir ve,
- Sürekli yorgun hissedebilirsiniz (özellikle aktiviteden sonra).

Bu hissedilenler yaygındır; fakat genelde kalp ameliyatı ya da krizinden sonra üç ay içinde yok olurlar. Depresif kalmaya devam ederseniz seksle ilgili problemlerinizi artırabilir.

İstek kaybı çoğunlukla seksin kalp rahatsızlığına yol açacağı şeklinde yanlış bir kanıdan da kaynaklanabilir. Çiftlerin aylarca hatta yıllarca seks yapmamasının sebebi budur; fakat bu doğru değildir; aslında cinsellik ve seks egzersizdir, tedavidir. Önce doktorunuza danışın.

Kalp krizi ya da ameliyatından sonra üç aydan altı aya kadar depresif kalan insanlar depresyonu erken atlatanlara

göre çok daha az seks yapmakta ve çok daha az zevk almaktadırlar.

### **Yaş**

Yaşlandıkça seks yapma eğiliminde azalma görülebilir. Fakat ilginiz siz sağlıklı oldukça devam eder.

Yaşlanma, erkeklerin ereksiyon yeteneklerini etkileyebilir. Gerçekleşmesi için öncekinden daha fazla zaman ve uyarıcı gerektirdiği için genellikle cinsel yeteneklerinden şüphe etmeye başlarlar.

Kadınlar yaşlandıkça çekiciliklerini kaybettiklerini düşünebilirler. Yaşlı bir kadının vajinası uyarıyla daha az ve daha yavaş bir şekilde kayganlaşır. Yaşlanmayla ilgili endişeleriniz ve kalp rahatsızlığınız cinsel isteğinizi ve performansınızı etkileyebilir.

Fakat bütün bunlar fizyolojiktir, eşlerin karşılıklı anlayışları ile problem olmaktan çıkabilir.

### **İlaçlar**

Kalp rahatsızlıkları için kullanılan bir çok ilaç (hipertansiyon ilaçları, idrar söktürücü ilaçlar, vb) cinsel isteği ve performansı etkileyebilir.

Cinsel istek ve performansı etkileyen kalp ilaçları

### **İlaçların yan etkileri sonucu görülebilen problemler:**

Erkekler:

- Eretil disfonksiyon (ereksiyon olmaması),
- Ereksiyonu devam ettirmede zorluk,
- Erken boşalma ya da hiç boşalmama.

Kadınlar:

- Kadınlar yeterli vajinal sıvıya sahip olmayabilirler; bu da ilişkiyi daha acılı hale getirebilir.
- Bazı kadınlar cinsel olarak uyarılamayabilir (frijit) ya da orgazm olamayabilirler.

### **Ancak;**

Bu değişikliklerin ilaçlar dışında başka sebepleri de olabilir: Özellikle ameliyat veya kalp krizlerinden sonra veya kalp damar hastalığı olduğu öğrenildiğinde sıklıkla psikik nedenlerden dolayı cinsel yaşantıda problemler görülebilmektedir.

Kalp damar hastalıklarında verilen ilaçların her biri önemli etkilere sahiptir ve almanız gerekir. Cinsel problemler görüldüğünde ilacı bırakmayın, mutlaka doktorunuzla konuşun. Utanmayın. Seks insanın en doğal ihtiyacıdır, unutmayın. Doktorunuz problemin ilaca bağlı olduğunu düşünürse ilacın dozunda ya da çeşidinde yapacağı bir değişiklik genelde durumunuzu düzeltir. İlaçların cinsel performans üstüne etkileri ilaç değiştirilirse ortadan kalkar.

--> [Sekse Hazırlanmak](#)

### **Sekse Hazırlanmak**

Partneriniz ve siz sekse çeşitli yollardan hazırlanabilirsiniz:

- Günlük düzenli diyet, egzersiz, dinlenme ve ilaçlarınızı ihmal etmeyin,
- Egzersiz kendinizi iyi ve daha emin hissetmeniz için harika bir yoldur: Yürüme, hafif koşu, bisiklet ya da dans etme gibi. Bu aktiviteler seks sırasında hızlı kalp atışı, nefes darlığı ya da göğüs ağrısını azaltabilir; fakat önce doktorunuzla konuşun,
- İçiyorsanız sigarayı bırakmanız çok önemli,
- Sabırlı olun. Duygularınızı anlamaya çalışın. Siz veya partneriniz kalp krizi ya da ameliyatından sonra hassaslaşabilirsiniz. Duygularınızı, mutluluktan öfkeye, gözyaşından kahkaha dönüşecek şekilde çok çabuk değişebilir. Bu dengesiz ruh halleri genel olarak geçicidir, o yüzden birbirinize karşı sabırlı davranmaya çalışın. İyi bir espri anlayışı oldukça yardımcı olabilir,
- Birbirinizden cinsel olarak beklentilerinize ayak uydurun. Kalp rahatsızlığınızdan önce iyi bir seks yaşantınız olabilir. Seksi devam ettirmeye korkuyor olabilirsiniz, fakat bunun birbirinizden zevk almaya engel olmasına izin vermeyin,
- Her şeyin eski haline döndüğünü kanıtlamaya çalışmak için sekse hücum etmeyin. Siz ve eşiniz hazır olmadan önce seks yaparsanız korkularınız sona ermeyebilir. Hatta daha fazla probleme yol açabilir. Başlangıçta çok fazla şey beklemeyin. Seksi yavaşça ve olurlarına bırakarak devam ettirmekte hiç bir risk yoktur,

- Seksi devam ettirmek genellikle sizi partnerinize daha çok yakınlaştırır. Şefkat ve romantizmi yeniden alevlendirmenizi sağlar. Kalp krizi ya da ameliyatından sonra seks stresi azaltabilir ve kendinize olan güveninizi artırır.

### **Çift Olarak Çaba göstermek**

Genellikle kalp hastaları kalp rahatsızlıklarının tek kurbanları değildir, çünkü aynı zamanda partnerleri de tedirgin ya da depresif olabilirler. Sizin hissettikleriniz kadar partnerinizin hisleri de ilişkinize gerginlik katabilir. Her ikiniz de durumun farkına varmalı, saygı göstermeye ve karşınızdakinin duygularını anlamaya çalışmalısınız.

Genelde hastanın partneri fazla korumacı davranır ve yeterince yardımcı olamama arasındaki dengeyi kurmak için mücadele eder. Bir çok durumda eşler fazla korumacı davranırlar. Talepte bulunmak ve eşlerini üzmemek istemezler; ya da, hastanın normal olarak aktif olmasına bile izin vermezler. Eşlerinin kalp rahatsızlığı için kendilerini suçlu bile hissedebilirler, bu yüzden kendilerinin hatası olup olmadığı konusunda endişe ederek kendilerine eziyet ederler. Ailenin diğer üyeleri de aşırı kaygı duyabilirler.

Eğer siz ve aileniz endişeli ve depresifseniz, ciddi problemler ortaya çıkabilir. Bu duyguların ilişkinize zarar vermesine izin vermeyin. Bunların hepsi geçicidir.

Daha önceden seksle ilgili problemler yaşamış olan çiftlerde, kalp krizi ya da ameliyat sonrasında ilişki daha da kötüye gidebilir. Yaygın şikayetlerden bazıları şunlardır:

- partnerin seks için yanlış bir zaman seçmesi,
- rahatlayamamak,
- ilgisizlik,
- yetersiz ön sevişme.

Genel olarak bir çift, hastalık öncesindeki seks hayatları ile ilgili ne kadar çok şikayette bulunmuşsa, sonrasında da o kadar az sıklıkta seks yapar.

Sorunlar hakkında konuşun. Cinsel istekleri ve endişelerini paylaşan çiftler, sorunlarla daha kolay başa çıkabilmektedir. İyi bir iletişim, önceki iyi seksle geri getirebilir. Ayrıca çiftler bu endişelerini ve korkularını doktorlarıyla da paylaşmalıdırlar. Bu, birlikte ya da yalnızken yapılabilir.

--> [Sağlıklı Bir Seks İçin Neler Yapalım](#)

### **Sağlıklı Bir Seks İçin Neler Yapalım**

- Seks yapmadan önce yemek yedikten sonra 1-3 saat beklemek en iyisidir. Bu ara, yediklerinizin sindirilmesi için zaman sağlar. Diğer fiziksel aktiviteler gibi besinleri sindirmek de daha fazla kan ve kalbin çalışmasını gerektirir.
- Rahatsız edilmeyeceğiniz, tanıdık ve rahat bir ortam seçin.
- Kullanmakta olduğunuz ilaçlarınızı normal zamanında alın,

Kalp krizi ya da ameliyatından sonra insanların yüzde 75'i ön sevişmede ve pozisyonlarında izledikleri yolu değiştirmiyorlar. Bazılarına göre kalp hastası için alta olmak daha rahattır; fakat bu durumda kalp ameliyatı sonrası vücudunuzdaki kesi yerinden rahatsızlık duyabilirsiniz. (ameliyattan 6 hafta sonra kemikler tamamen kaynar ve göğse baskılar problem oluşturmaz). Eğer öyleyse, partnerinizin yüzü ya da arkası size dönük şekilde yan yatın. Bu pozisyonlar göğüs duvarındaki basıncı azaltır ve nefes almayı kolaylaştırır.

Eğer nefes almakta güçlük çekiyorsanız partnerinizle birlikte sandalyede oturabilirsiniz. Geniş tabanlı ve ayaklarınızı yere koyabileceğiniz şekilde alçak bir sandalye veya koltuk en iyisidir.

Doktorunuz cinsel tercihlerinizi ve alternatiflerinizi danışmakta size yardımcı olabilirler. Mastürbasyon bazı insanlara özgüvenlerini geri kazanmada ve ilişkiye geçişi kolaylaştırmada yardımcı olmaktadır. Oral-genital seks kalpte gereksiz yük yaratmaz.

### **Eğer Eski Gibi Değilse?**

Kalp rahatsızlığı olmayan çiftlerin bile seksle ilgili problemleri olabilir. Seksle ilgili problemlere katkıda bulunan faktörler şunlardır:

- fazla alkol,
- bazı tür ilaçlar ve kontrol edilemeyen tıbbi problemler,
- bitkinlik,
- korku,

- evlilik problemleri,
- geçmiş seks problemleri,
- ailesel, hukuki ya da finansal problemler,
- depresyon ve diğer stresler.

Hisleriniz, problemleriniz, muhtemel sebepleri ve potansiyel çözümler hakkında eşinizle konuşun. Eğer bunların üstesinden gelmezseniz, daha karmaşık fiziksel, duygusal ve sosyal problemler ortaya çıkabilir.

--> [Seks Sırasında Şikayetiniz Olursa](#)

### **Seks Sırasında Şikayetiniz Olursa**

Kalbiniz daha hızlı ve daha şiddetli çarpmaya; deriniz kızarmaya ve nemlenmeye başlayabilir. Bu değişimler normaldir ve kalp problemini göstermez.

Kalp ile ilgili problem olabileceğini gösteren belirtiler şunlardır:

- Çenede, ensede, kollarda, göğüste ya da midede basınç, ağrı veya rahatsızlık hissi (angina pektoris),
- Belirgin nefes darlığı,
- Çok hızlı ya da düzensiz kalp atışları.

Eğer seks sırasında bu belirtilerden birini gözlemlerseniz partnerinizi bilgilendirin, aktiviteyi yavaşlatın, dinlenin. Göğüs ağrısı varsa dilaltında eritilen nitrogliserin tabletleri alınmalıdır. 5 dakika içinde geçmezse 1 tane daha alınabilir, yine geçmezse doktorunuza görünmelisiniz.

Eğer belirtiler ilaçla geçmiyorsa ya da seksi devam ettirirken tekrarlıyorsa doktorunuza bilgilendirin. Eğer;

- Seksten sonra dinlenmek ya da uyumak zor geliyorsa,
- Göğüs ağrısının yeri, sayısı ve şiddetinde bir değişiklik dikkatinizi çekerse,
- Çok yorgunsanız, nefes darlığınız oluyorsa.

doktorunuza danışmalısınız. Günlük yaşantınızda ve ilaçlarınızda değişiklik yapmanız da gerekebilir.

### **Cinsel Yardıma Ne Zaman Başvurmalı?**

Seks hakkındaki problemler ciddi bir sorun yaratıyorsa eşinizle birlikte ya da yalnızken doktorunuza danışabilirsiniz.

Bazı çiftler cinsel isteklerini ve endişelerini birbirleriyle ya da bir danışmanla paylaşmaktan hoşlanmazlar; fakat paylaşırsanız siz de partneriniz de karlı çıkarsınız.

### **Sonuç**

Sizin partneriniz ile ilgili olan seks hayatınız daha iyi olduğunda, hayatınızın diğer alanlarında da bazı şeyler düzelmeye başlayabilir.

Kalp hastalığı, yaşamınızı istemeyeceğiniz şekilde değiştirebilir; fakat aynı zamanda önemli olan şeyler üzerinde düşünmenizi de sağlayabilir. Bundan faydalanmaya çalışın. Ailenizle ve arkadaşlarınızla olan ilişkileriniz daha iyiye gidecektir.