

Si può fare sesso dopo un infarto?

{pb-share}



{pb-buttons}

Si può fare sesso dopo un infarto?

■ **[Chi ha avuto un infarto deve rinunciare al sesso?](#)**

■ **[Come capire se si può riprendere l'attività sessuale](#)**

■ **[Come ci si approccia di nuovo al sesso?](#)**

■ **[Fare sesso può portare a un altro infarto?](#)**

■ **[Fare sesso fa bene alla salute?](#)**

■ **[Indicazioni per ricominciare a fare sesso in sicurezza](#)**

■ **[Farmaci per le prestazioni sessuali: avvertenze](#)**

■ **[Leggi anche](#)**

La paura di avere un altro attacco di cuore, magari proprio durante l'orgasmo, spesso prevale sul desiderio. Chi ha avuto un infarto cardiaco, o un problema di cuore, spesso crede che non potrà più fare sesso, oppure non sa esattamente cosa possa permettersi il suo cuore.

Di sesso e cuore parliamo oggi con la Dottoressa Silvia Castelletti, medico specialista in cardiologia dell'Istituto Auxologico di Milano.

Chi ha avuto un infarto deve rinunciare al sesso?

Spesso i pazienti, ma anche le proprie compagne, hanno timore di peggiorare la salute cardiovascolare, pensano che fare sesso sia pericoloso per il cuore, un atteggiamento che rende infelici paziente e compagna. La verità scientifica è che l'attività sessuale, sul piano fisiologico, non differisce dalla comune attività fisica.

Molti pazienti che hanno avuto un infarto trattato con angioplastica e stent, o quelli che hanno subito un intervento chirurgico di bypass, si chiedono: "posso ricominciare ad avere rapporti sessuali?"

Il muscolo cardiaco deve restare in allenamento per funzionare bene, l'attività fisica è una vera terapia per il cuore! Certo, in alcuni casi, qualche cautela in più potrebbe essere necessaria.

Come capire se si può riprendere l'attività sessuale

La regola generale è quella delle scale: se sei in grado di salire due rampe di scale o fare una camminata veloce o un'altra attività intensa-moderata senza avvertire alcun disturbo (ad esempio senza avere dolore al petto o il respiro corto), allora puoi riprendere l'attività sessuale. Oppure puoi attuare le stesse precauzioni che prendi, ad esempio, quando sali le scale.

Dopo un infarto, tutti dovrebbero seguire un corso di riabilitazione cardiologica che educi a svolgere attività fisica e quindi ridurre il rischio di recidiva in ogni attività. Salire le scale o andare in bicicletta porta il cuore a lavorare più o meno come durante l'attività sessuale.

I pazienti a più alto rischio, una condizione che stabilisce il cardiologo, potrebbero beneficiare di un test da sforzo – ad esempio una prova da sforzo in bicicletta o sulla pedana mobile, prima di ricominciare la propria attività sessuale. Questo test è da fare con il proprio cardiologo. Chi ha avuto problemi cardiaci più seri, come l'insufficienza cardiaca o le aritmie, potrebbe essere in terapia con alcuni farmaci specifici: in questi casi, è bene attendere che i farmaci abbiano fatto effetto e parlare con il proprio medico prima di riprendere ad avere rapporti sessuali.

Come ci si approccia di nuovo al sesso?

È importante ricominciare quando ci si sente pronti, ma non lasciate che le paure infondate abbiano il sopravvento! Evitate di avere rapporti sessuali nelle prime tre ore dopo un pasto, dopo aver bevuto alcol o se siete particolarmente stanchi.

Fare sesso può portare a un altro infarto?

L'attività sessuale è una forma di attività fisica. L'attività fisica improvvisa, a volte, può provocare un infarto miocardico, eppure è proprio l'attività fisica regolare che riduce il rischio di eventi cardiovascolari a medio e lungo termine.

Se è vero che l'attività sessuale causa un aumento della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, è però stato dimostrato da diversi studi che la probabilità di un nuovo problema cardiaco durante l'attività sessuale è molto bassa, in quanto l'attività sessuale ha una breve durata e si associa a meno dell'1% degli infarti cardiaci acuti.

Salvo casi particolari, è dimostrato che coloro che consumano rapporti sessuali nei primi sei mesi dopo il problema cardiaco hanno un rischio di morte inferiore del 35% rispetto a coloro che si astengono o fanno poco sesso.

Fare sesso fa bene alla salute?

Il sesso è uno dei modi migliori per combattere la depressione dopo un problema di salute, riduce lo stress e aiuta a mantenere dei buoni livelli di pressione arteriosa. È attività fisica e fa bene al cuore.

Indicazioni per ricominciare a fare sesso in sicurezza

Dopo la riabilitazione, si ricomincia a vivere di nuovo e, come sempre, ci sono cose da evitare: avere rapporti sessuali se siete particolarmente stanchi, ma anche nelle prime tre ore dopo un pasto o dopo aver bevuto alcol. È buona abitudine preferire alimenti che scongiurino problemi digestivi. Tra i derivati del latte, ad esempio, conviene scegliere quelli più digeribili come il Grana Padano DOP.

Questo formaggio, infatti, apporta meno grassi del latte intero con cui è fatto – perché viene parzialmente decremato durante la lavorazione – inoltre contiene proteine ad alto valore biologico altamente digeribili e non contiene lattosio.

Iniziate gradualmente e pensate al sesso come un momento di relax e gioia.

All'inizio il paziente può provare ad essere il partner meno attivo, poi può iniziare anche con attività sessuali a minore impegno, ad esempio con la masturbazione.

Dopo un intervento cardiocirurgico, alcune posizioni possono essere più confortevoli di altre e possono evitare di aumentare lo stress o creare un peso sul petto, quindi scegliere le situazioni meno stressanti.

Il dolore coitale ("angina d'amour") può comparire, seppur raramente, e rappresenta meno del 5% degli attacchi di dolore toracico.

La regola è la stessa dell'attività fisica: se avete dolore al petto, sentite il fiato eccessivamente corto o il cuore battere in maniera irregolare, interrompete subito il rapporto sessuale e fermatevi.

Se il disturbo non passa, chiamate il 118.

Come in qualsiasi attività fisica, il cuore batte più veloce e forte durante l'attività sessuale, ma se la sensazione è eccessiva – più di quella che si prova a salire le scale – allora è meglio fermarsi e cercare soccorso medico.

Farmaci per le prestazioni sessuali: avvertenze

Farmaci come il sildenafil (viagra), vardenadil e tadalafil possono aiutare le prestazioni sessuali, ma sono assolutamente controindicati se si stanno assumendo i nitrati (farmaci per il cuore che aiutano a controllare il dolore toracico). Il rischio è di abbassare in maniera eccessiva la pressione, con conseguente rischio di perdere i sensi o avere un altro attacco cardiaco.

Se non state assumendo nitrati, va richiesto comunque prima al vostro medico se potete prendere farmaci per i problemi di erezione. Alcuni farmaci per il cuore, come i betabloccanti, possono causare problemi di desiderio sessuale sia negli uomini che nelle donne, rispettivamente con problemi di erezione e secchezza vaginale. Questi effetti si presentano soprattutto per elevati dosaggi.

Se sospettate che uno dei farmaci per il cuore vi stia causando problemi sessuali, non interrompete l'assunzione, ma consultate il vostro medico per capire se vi sia davvero una correlazione. Ciò anche perché l'interruzione improvvisa di alcuni farmaci può essere estremamente pericolosa.

Leggi anche

{article-slider}

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.