VALENTINE DILLISSE

Bloedvaten en seks

"Je slaap en stemming kunnen verbeteren"

Dat een gezond hart een hoop kan betekenen is leefstijlarts én hartpatiënt Valentine Dillisse - ook wel Dokter Valentine - meer dan duidelijk. Zo hebben gezonde bloedvaten veel invloed op bijvoorbeeld seks en de beleving hiervan.

TEKST **LAURA VAN HORIK**
BEELD **VALENTINE DILLISSE**

Een goed seksleven wordt bepaald door verschillende factoren, zoals stemming en uithoudingsvermogen. Bij seksuele inspanning verhogen de hartslag en bloeddruk. Deze factoren zijn te beïnvloeden door middel van leefstijl, vertelt Valentine. "Factoren als stemming en uithoudingsvermogen zijn te herleiden naar bloedvaten. Als je goed zorgt voor je hart en bloedvaten, zal je seksuele beleving ook anders zijn. De doorbloeding van je seksuele organen wordt dan bijvoorbeeld beter. Ook heb je minder kans op effecten als een hoge bloeddruk, snellere hartslag of pijn op de borst."

Mentaal

Alles komt dus uiteindelijk neer op goed zorgen voor het hart en de bloedvaten, maar er komt ook een mentaal stuk bij kijken. "Ik kan me voorstellen, en dat heb ik zelf ook wel ervaren als hartpatiënt, dat je het in het begin heel spannend vindt om seks te hebben. Kan mijn hart het wel aan? Wat gebeurt er op het moment dat ik een hogere bloeddruk krijg? Hoe zit het met medicatie? Het is hierbij belangrijk om te weten dat het hebben van seks niet anders is dan wanneer je je op een andere manier inspant. Tijdens je hartrevalidatieprogramma zat je bijvoorbeeld ook op de fiets. Lukte dat? Dan ben je in principe ook in staat om seks te hebben."

Meditatie

De seksuele beleving is volgens Valentine afhankelijk van diverse onderdelen, zoals voldoende slapen en bewegen. Vijf keer per week dertig minuten stevig wandelen is goed voor de doorbloeding en het vermindert cholesterol. Daarnaast is ontspanning van groot belang, zegt Valentine. "Meditatie en mindfulness kunnen heel effectief zijn. De bloeddruk en hartslag worden daardoor lager. Ook je slaap en stemming kunnen verbeteren. Meditatie heeft tevens invloed op stress en angstklachten. Een dagelijkse meditatie kan heel goed helpen om spanning weg te nemen. Je kunt hier laagdrempelig mee beginnen: vijf minuten per dag heeft al effect. Ga 's ochtends even rustig zitten en volg je adem. Als je dat dagelijks herhaalt, kun je in een paar weken tijd al beter omgaan met stress, spanning en somberheid. Factoren die ook de seksuele beleving kunnen beïnvloeden."

Erectie

Daarbuiten is er veel winst te behalen als het aankomt op voeding. Dierlijke verzadigde vetten leiden bijvoorbeeld tot chronische ontstekingen en verminderen de flow in de bloedvaten. "Bij mannelijke hartpatiënten kan dit zorgen voor problemen bij het krijgen van een erectie. Dat heeft te maken met de doorbloeding. Is je doorbloeding goed, dan is het makkelijker om een erectie te krijgen." Ook verzadigde vetten en oliën hebben volgens Valentine direct effect op de binnenwand van bloedvaten en werken daarmee negatief op het krijgen van een erectie. "De meeste oliën bevatten omega zes vetzuren, maar we willen juist omega drie hebben. Omega zes, te vinden in bijvoorbeeld zonnebloemolie en olijfolie, knijpt de binnenwand van je bloedvaten samen, waardoor je een verminderde doorstroming krijgt. Vrijwel de enige oliën die niet negatief op de doorbloeding werken, zijn avocado-olie en extra vergine olijfolie. Overigens adviseer ik zelf altijd om te koken zonder olie: je kunt prima met water koken."

Plantaardig

Buiten voeding zelf heeft ook overgewicht invloed op de vaten. "Overgewicht werkt chronische ontstekingen in je lichaam in de hand. We weten dat die chronische ontstekingen verminderen door te zorgen voor de bacteriën in je darmen. Hiervoor dien je vezels te eten, die je in ieder geval volop in plantaardige producten vindt. Wat je darmen vooral prettig vinden? Vezels in bijvoorbeeld ui, prei, knoflook, asperge en artisjok." Ook zijn er voedingsmiddelen die direct invloed hebben op de doorbloeding en vaatverwijdend werken. Dat zijn volgens Valentine groenten als spinazie, paksoi, rucola en rode bieten. "Deze nitraatrijke voeding wordt in het lichaam omgezet in nitriet. Dat werkt vaatverwijdend en kan bij mannen leiden tot een betere erectie. Ook op vrouwen heeft het een positief effect: het gebied rondom de geslachtsorganen raakt beter doorbloed."

Overgang

Wat bij vrouwen daarnaast mee kan spelen, is dat zij tijdens de overgang verminderd plezier kunnen ervaren tijdens de seks. Er is dan minder doorbloeding in de seksuele organen. "Het leuke is dat je dit ook kunt beïnvloeden met voeding. Plantaardige voeding kan overgangsklachten significant verminderen. Vrouwen hebben bij dit type voeding bewezen minder last van opvliegers, meer energie en een beter uithoudingsvermogen. Ik zou iedereen, man of vrouw, willen aanraden om plantaardige voeding gewoon eens een paar maanden uit te proberen en dan te kijken naar het effect. Kijk of het ook bij jou zorgt voor een betere doorbloeding, meer uithoudingsvermogen en meer vertrouwen in je lichaam. En: vergeet vooral ook niet van seks te genieten." ■

OVER VALENTINE

Valentine Dillisse is arts voor integrale geneeskunde en leefstijl. Op haar platform Dokter Valentine - www.doktervalentine.nl - deelt zij al haar kennis op het gebied van gezondheid. Als hartpatiënt merkt zij dagelijks aan den lijve welke effecten een gezonde leefstijl kan hebben.