

SEXUALITÄT

Liebe muss im Alter nicht rosten

Wer behauptet denn, dass im Alter tote Hose herrscht? Auch 70-Jährige können noch ein erfülltes Liebesleben haben. Voraussetzung ist allerdings, dass man mit körperlichen Veränderungen und neuen Bedürfnissen umzugehen lernt. Text: Susanne Wagner

Händchenhaltende ältere Menschen haben es nicht leicht: Oft werden sie von ihrer Umwelt belächelt. In einer Gesellschaft, die dem Jugendkult huldigt, scheinen reife Körper und Sex nicht zusammenzupassen. **Mit der Realität hat dies jedoch wenig zu tun.** «Ältere Menschen sind sexuell aktiver, als wir gemeinhin annehmen», sagt François Höpflinger, Professor am Institut für Soziologie der Universität Zürich.

Auch in vielen Alters- und Pflegeheimen hat längst ein Umdenken stattgefunden: Dass Männer und Frauen gemeinsam in einem Zimmer leben, ist vielerorts möglich und üblich. Am meisten Probleme damit haben die erwachsenen Kinder, die ihre Eltern oft als geschlechtslose Wesen betrachteten, sagt Höpflinger. «Viele Jüngere wollen es nicht wahrhaben, dass Senioren noch ein Liebesleben haben. In unserer Gesellschaft wird die Sexualität im Alter akzeptiert, solange sie unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfindet.» Da ist es nicht weiter erstaunlich, dass es zum Thema Sexualität im Alter nur wenige Untersuchungen gibt (siehe «Mehr Sex: Ältere Menschen sind aktiver als ganz junge», Seite 10).

Die Sexualtherapeutin Karin Kastner versteht nicht, weshalb man die Sexualität älterer Menschen als etwas Seltsames, ja oft geradezu Unnatürliches wertet: «Ich sehe grundsätzlich keinen Unterschied zwischen der Sexualität junger und alter Menschen. Sexualität begleitet uns ein Leben lang – als ständiger Lernprozess. Wer in jungen Jahren Freude an der Sexualität hatte, dem bereitet sie in der Regel auch im Alter noch Vergnügen», sagt die ausgebildete Urologin.

Nur wird Sexualität in der zweiten Lebenshälfte anders gelebt. François Höpflinger beobachtet zwei Phänomene: «Einerseits verändert sich die sexuelle Aktivität häufig in Richtung mehr Zärtlichkeit. Andererseits gibt es den Trend, die sexuelle Potenz mit

Hilfe von Medikamenten aufrechtzuerhalten.» Mit zunehmendem Alter dauert es bekanntlich länger, bis Männer eine Erektion bekommen. Ausserdem wird die Zeitspanne zwischen einem Samenerguss und der nächsten Erektion länger – und Stärke und Erektionswinkel des Penis lassen nach.

Auch bei den Frauen machen sich körperliche Veränderungen bemerkbar. Wegen des abnehmenden Östrogeneinflusses werden nach den Wechseljahren die Schleimhäute dünner, und es dauert länger, bis die Scheide feucht wird. Gegen die damit verbundenen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können Gleitcremen, Salben oder Hormonpräparate helfen. Eine trockene Scheide hat laut Karin Kastner oft auch damit zu tun, dass das Vorspiel nicht lange genug dauert und das Paar zu ungeduldig ist. Wenn man jedoch mit den körperlichen Veränderungen unverkrampft umzugehen wisse, könne Sexualität auch im Alter als beglückend erlebt werden.

Dazu gehört die Einsicht, dass es sich lohnt, sich genügend Zeit zu nehmen für körperliche Nähe, Erotik und Zärtlichkeit. Mann und Frau müssen sich bewusst sein, dass es ab einem bestimmten Alter etwas länger dauert, bis die körperliche Erregung

einsetzt. «Wenn der Mann nicht gleich eine Erektion bekommt, darf die Frau dies nicht als Beleidigung auffassen – und der Mann nicht als Schwäche», sagt Karin Kastner. «Sich unter Druck zu setzen ist falsch.»

Unter Leistungsdruck leiden vor allem Männer – jüngere wie ältere. Kastner: «Viele Männer haben nie gelernt, auf die Signale ihres Körpers zu achten oder ihre Erregung besser zu steuern.» Die alles entscheidende Voraussetzung für ein erfülltes Liebesleben ist für die Sexualtherapeutin deshalb, «seinen Körper zu kennen und zu wissen, wo die eigenen Erregungsquellen sind».

Der Lust auf die Sprünge helfen können laut der Sexualtherapeutin Phantasien, Berührungen, Gerüche oder auch der Einsatz der Beckenbodenmuskulatur. Neben den körperlichen Schwächen können hinter sexuellen Problemen aber auch Schwierigkeiten in der Kommunikation mit dem Partner oder Missverständnisse stecken. Über die eigenen Wünsche und Erwartungen zu sprechen sei deshalb besonders wichtig. «Wer das bisher nicht gelernt hat, dem wird es mit zunehmendem Alter immer schwerer fallen», sagt Karin Kastner. Das heikle Thema anzusprechen lohne sich jedoch immer: «Vielleicht kommt da-

Mehr Spass: So bereitet Sex im Alter länger Freude

- Sex in der zweiten Lebenshälfte hat durchaus auch Vorteile: Sie müssen sich erstens nicht mehr um Verhütung kümmern. Und zweitens verfügen Sie, wenn die Kinder ausgezogen sind, über mehr räumliche und zeitliche Freiheiten.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für Zärtlichkeiten. Von einer liebevollen Beziehung profitiert auch das Sexleben.
- Setzen Sie sich nicht unter Zeit- oder Leistungsdruck. Nehmen Sie sich Zeit für Erotik. Das Vorspiel darf im Alter ruhig etwas länger dauern als in jungen Jahren.
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin offen über Ihre Wünsche und Bedürfnisse.
- Lassen Sie sich, falls Sie alleine nicht weiterkommen, von Fachleuten beraten und helfen.

bei heraus, dass man seit 20 Jahren auf eine Art und Weise miteinander schläft, die keinem der beiden entspricht.» Im Gespräch lassen sich unter Umständen Lösungen finden, die für beide stimmen. «Ein Patentrezept gibt es aber nicht.»

Gegenseitige Rücksichtnahme, Gespräche und vor allem viel Geduld sind besonders wichtig, wenn Krankheiten oder Folgen von Operationen die Sexualität beeinträchtigen. «Ein lange schlecht eingestellter Diabetes mellitus (Blutzucker) oder die operative Entfernung der Prostata bei einem Krebsleiden können die Erektionsfähigkeit massiv beeinflussen», sagt Karin Kastner. Dazu kommt oft eine Harninkontinenz, die für viele Männer ein grosses Problem darstellt und das Sexleben stören kann. Eine medikamentöse Unterstützung der Erektion – etwa nach einer tumorbedingten Prostataoperation – erzielt oft nicht die gewünschte Wirkung. Aber auch hier gibt es Lösungen, die in vielen Fällen helfen, wie etwa der Einsatz von Vakuumpumpen, die zu mehr Standfestigkeit führen.

Sexuelle Störungen können durch eine ganze Reihe weiterer Krankheiten verursacht werden – zum Beispiel durch Arteriosklerose, Herzinsuffizienz, Krebserkrankungen, gynäkologische Erkrankungen, Arthrose, Rheuma, Operationen im Becken- und Genitalbereich, Alkoholkrankungen, multiple Sklerose oder Depressionen.

Auch mangelnde Beweglichkeit oder Gelenksbeschwerden können den Sex beeinträchtigen. Meist hilft es, etwas an der Stellung beim Liebesakt, den Bewegungen oder der Atemtechnik zu verändern, damit das Negative weniger stark ins Gewicht fällt.

Betroffene sollten auf keinen Fall zögern, professionelle Hilfe zu suchen und sich beraten zu lassen – auch wenn viele aus falscher Scham nicht gern über diesen Intimbereich reden. Leider werde dieses wichtige Thema in vielen Arztpraxen zu wenig angesprochen, kritisiert Kastner.

Mehr Sex: Ältere Menschen sind aktiver als ganz junge

Frauen um die 70 haben heute wesentlich häufiger Sex als ihre Altersgenossinnen vor 30 oder 40 Jahren. Diese überraschenden Ergebnisse brachte kürzlich eine Studie der Universität Göteborg zutage, wie die Online-Ausgabe des «British Medical Journal» berichtete. Die Wissenschaftler befragten zwischen 1971 und 2001 insgesamt 1500 Frauen und Männer, die zu diesem Zeitpunkt 70 Jahre alt waren.

Gemäss den Forschern haben die Frauen auch mehr Spass am Sex als ihre Mütter und Grossmütter. Eine ähnliche Entwicklung lässt sich bei den Männern ausmachen: In den letzten 30 Jahren hat sich die Zahl der mit 70 noch sexuell Aktiven fast verdoppelt. Gaben in den siebziger Jahren 52 Prozent der verheirateten 70-jährigen Männer an, sexuell aktiv zu sein, sind es heute 98 Prozent. Bei den Frauen ist derselbe Wert ebenfalls gestiegen: von 38 Prozent auf 56 Prozent. Bei unverheirateten Frauen nahm der Prozentsatz von 0,8 auf 13 Prozent zu, bei ledigen Männern von 30 auf 54 Prozent.

Dass ältere Menschen deutlich aktiver sind, als es ihre Enkel vermuten würden, zeigt auch eine Untersuchung der Universität Leipzig. Das überraschende Resultat: Menschen um die 60 haben im Durchschnitt sogar häufiger Geschlechtsverkehr als junge Leute unter 25, die oft noch nicht in einer festen Partnerschaft leben.

Während ihrer Tätigkeit als Urologin habe sie alle Patientinnen und Patienten auch nach ihrem Sexualleben gefragt. Die Reaktionen seien gemischt ausgefallen: «Die einen fingen an, von ihren Problemen zu erzählen, die anderen hingegen schauten mich nur irritiert an.»

Verbreitet ist auch das Klischee, dass Frauen im Alter weniger Lust auf Sex verspürten als Männer. Biologische Gründe dafür gibt es nicht. Die Ursachen seien eher gesellschaftlicher Natur, glaubt Karin Kastner. Die Art und Weise, wie eine reife Frau mit ihrer Sexualität umgehe, hänge stark mit ihrer Erziehung, Sozialisation und ihren Wertvorstellungen zusammen. «Manche Frauen sind so erzogen worden, dass sie an ihrer Sexualität nie Freude entwickeln konnten.» Viele Frauen empfinden ihre fehlende Lust offenbar auch nicht als Störung, sondern als «normal».

Dass viele Frauen im Alter nicht mehr sexuell aktiv sind, hat aber auch demogra-

phische Gründe: Ihnen fehlt schlicht ein Liebespartner, da ein Mangel an gleichaltrigen oder älteren Männern herrscht. Trotz den unterschiedlich langen Lebenserwartungen von Männern und Frauen besteht jedoch Hoffnung: Es gibt genügend Beispiele von Leuten, die sich im Alter nochmals frisch verlieben und mit 70 oder 80 Jahren einen aufregenden dritten Frühling erleben. ■

Weitere Infos

→ Beratungsstelle

Sexualmedizinische Sprechstunde der Abteilung Psychosoziale Medizin der Universität Zürich. Anmeldung: Sekretariat Endokrinologie, Telefon 044 255 50 09; E-Mail: endo@usz.ch

→ Internet

www.psm.usz.ch