

Zärtlichkeit und Sexualität haben kein Verfallsdatum

Im Alter gibt man weder das Essen noch das Trinken noch das Schlafen auf. Warum sollte man also Sex aufgeben? Für das gesellschaftliche wie familiäre Umfeld ist das Thema Sex bei «älteren» Personen häufig heikel. Dementsprechend ist es für sie schwieriger, ihre Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität zur Sprache zu bringen und zu leben. Die Lebensumstände spielen dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Zum Teil können sie angepasst werden. Zum Teil lohnt es sich für ältere Menschen, ihr «erotisches Kapital» den Lebensmöglichkeiten gemäss zu erweitern.

Die Geschichte der Generation, die in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts aufgewachsen ist, wurde geprägt durch wenig sexuelle Aufklärung, kaum Möglichkeiten zur Verhütung von Schwangerschaft, und von einer strikten Sexualmoral. Nicht zuletzt einer vor allem den Frauen, aber auch Beziehungen abkömmlichen Doppelmoral. Mit der sogenannten sexuellen Revolution der 68-er Bewegung war eine Veränderung spürbar. Die Pille und bessere Ausbildungsmöglichkeiten ermöglichten auch für Frauen eine gewisse Offenheit und Freiheit im Ausleben der Sexualität. Was heisst das für das heutige sexuelle Erleben dieser Generation? Wie die Sexualität im Alter gestaltet wird, ist abhängig von verschiedenen Lebensumständen, wie nachfolgend einige Beispiele zeigen:

Partnerschaft

Bei längeren Partnerschaften ist die Kunst, Sexualität auf Dauer lebendig zu gestalten eine grosse Herausforderung. Es ist nicht so, dass das Verlangen, das bei der anfänglichen Verliebtheit zu Beginn der Beziehung kräftig spürbar war anhält bis ans Lebensende. Die erotische Belebung ist ein lebenslanger Lernvorgang,



ein andauerndes Investieren. Wie bei einem Garten, es reicht nicht, diesen einmal zu bepflanzen, um ihn für den Rest des Lebens zu geniessen: er benötigt es, andauernd gejätet, geschnitten, bewässert etc. werden. Im Alter kann man sich ebenso neu verlieben wie in jüngeren Jahren. Auf jeden Fall spielt die Qualität der Beziehung eine wesentliche Rolle: bei gegenseitigem Respekt und Zuwendung wird in der Regel die Sexualität befriedigender erlebt. Frauen haben eine höhere Lebenserwartung als Männer, altersmässig sind sie meist jünger als ihre Männer. Drei Viertel der Männer über 65, aber nur ein Viertel der Frauen sind verheiratet oder in festen Beziehungen. Im Alterssegment von 60-

bis 69 ist das Verhältnis der Geschlechter bezüglich Lebensdauer noch ungefähr ausgeglichen. Zwischen 70 und 79 treffen auf drei Frauen noch zwei Männer, nach 80 ist das Verhältnis nur noch ein Mann auf zwei Frauen. Die Folge davon ist, dass Frauen seltener als Männern die Möglichkeit offen steht, ihre Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Intimität zu befriedigen. Vor allem alleinstehende Frauen müssen sich mangels Partner häufig mit einem kargen Liebesleben begnügen. Dementsprechend klagen denn auch 32% der alleinstehenden Frauen über Mangel an Zärtlichkeit (doppelt so viele wie bei den verheirateten, dort sind es immerhin auch 17%).

Es gibt für Frauen trotz «Männerangel» verschiedene Möglichkeiten, damit klar zu kommen. Männliche Prostitution oder Call-boys sind von den Frauen weniger geschätzt. Für viele ist eher Sex mit sich selbst ein Weg. Auch wenn Selbstbefriedigung in früheren Jahren nicht oder wenig ausgeübt wurde: sie kann jederzeit erlernt werden. Selbstbefriedigung ist keine Ersatzhandlung, sondern eine eigene Form der Sexualität. Sie ermöglicht insbesondere Frauen, bis ins hohe Alter Lust und Erregung zu verspüren und zu geniessen. Ein freundschaftliches Verhältnis zum eigenen Geschlecht, zur Vulva und Vagina aufbauen, es liebevoll (auch im Spiegel) ansehen, es auf verschiedene Weisen berühren und verwöhnen braucht erst vielleicht etwas Überwindung, lohnt sich aber allemal. Eine andere Lösung, die Sehnsucht nach Nähe und Sexualität zu befriedigen, ist der zärtliche körperliche Kontakte zu einer andern Frau. Das ist für manche vielleicht zunächst vielleicht ein befremdlicher Gedanke – aber probieren Sie es doch aus mit einer gleichgesinnten, geeigneten Partnerin! Dem älteren Mann hilft es genauso, sich

Zeit zu nehmen zum Stimulieren, den Weg zum Höhepunkt ebenso sehr zu geniessen wie den Orgasmus selber. Vielleicht schießt der Samen nicht mehr so heftig heraus. Vielleicht fühlt sich der Penis weniger hart an. Männlich ist er auch so – auf dem Weg zum Genuss statt zur Leistung.

Selbstakzeptanz

Ein weiterer wesentlicher Faktor für ein genussvolles Sexualleben bei älteren Menschen, vor allem bei Frauen, dass frau sich und ihren Körper selber mag und die altersbedingten Veränderungen akzeptieren kann. Es braucht Zeit, sich mit dem sich verändernden Körper anzufreunden, wo doch Jugendlichkeit heutzutage einen so hohen Stellenwert hat. Die Spuren des Lebens sind in jedem Körper eingezeichnet und wissen spannende und interessante Geschichten zu erzählen. Sich selber, beim liebevollen Streicheln von sich selbst, aber auch einem Partner oder Partnerin. Diese Geschichten lassen sich beispielsweise erzählen bei gegenseitiger Körperpflege, das ermöglicht ein Geniessen der dadurch entstehenden Gefühle von Zärtlichkeit und Intimität. Wichtig ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen für Bewegung und Ernährung. Weil frau ihren Körper mag. Und ihn so erkunden mag, sich Zeit nehmen kann, sich streichelt, experimentiert, was sich erregend und gut anfühlt. Sich selber annehmen können ist eine wichtige Voraussetzung für Zärtlichkeit und Sex mit sich selbst.

Wohnmöglichkeit

In der Privatsphäre allein oder in einer WG im eigenen Zimmer lassen sich persönliche und sexuelle Bedürfnisse leichter erfüllen als in einem Heim oder in einer Pflegesituation. Alters- und Pflegeheime sind

häufig nicht auf die Wünsche nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität eingerichtet sind und bieten wenig Privatsphäre. Die meisten Alters- und Pflegeheime verfügen über keine Angebote, mit denen sie auf diese Wünsche reagieren zu können. Dabei haben viele ältere Menschen ihre sexuelle Abstinenz nicht freiwillig gewählt. Es müssten daher Strukturen geschaffen werden, in denen die Menschen ihre Sexualität auch in einem Heim ausleben können, es sollten entsprechende Möglichkeiten und Begegnungsorte geschaffen werden. Manche Altersheime scheuen sich nicht (mehr), Berührerinnen oder Prostituierte für die Bedürfnisse ihrer Bewohner zu engagieren.

Gesundheit

Während des gesamten Lebens, vermehrt im Alter, können Krankheiten, Unfälle, Operationen, Medikamente die genussvolle Sexualität erschweren.

Ein Problem für die Frau nach der Menopause kann die Abnahme des Östrogens sein. Die Scheide ist dadurch weniger elastisch, die Scheidenwand wird dünner. Das kann zu kleinen Rissen und damit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen. Hier hilft Ölen und Fetten des weiblichen Geschlechts, aussen und innen. Oder das Benutzen einer Hormonsalbe. Die Fähigkeit, sexuell erregt zu sein und lustvoll zu geniessen und einen Höhepunkt zu erleben bleiben bei Frauen hingegen auch nach der Menopause unverändert.

Bei Männern verändert sich der Hormonhaushalt auch, doch viel langsamer. Die Libido kann abnehmen. Erektionen entwickeln sich langsamer, es braucht mehr Reize und Stimulation dazu. Die Sensibilität des Penis nimmt im Alter ab, er verliert an Elastizität, wird etwas kürzer, verliert ein

wenig an Umfang. Er erreicht deshalb im erigierten Zustand nicht mehr die frühere Grösse und Härte. Dabei handelt es sich um normale altersbedingte Umbauprozesse: der Penis verliert Muskelzellen und gewinnt an Bindegewebe. Störungen können auftreten, die entweder hormonell bedingt sind oder aufgrund von Durchblutungsstörungen. Ursachen können aber auch Krankheit, Medikamente und Versagensängste sein. Dem Mann stehen nebst dem Penis weitere «Werkzeuge» zur Lusterfüllung zur Verfügung. Der Zunge, den Lippen, den Händen, der Fantasie sind keine Grenze gesetzt!

Fazit

Wie schon erwähnt, Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr. Der ganze Körper mit allen fünf Sinnen ist sexuell erregbar. Jede Form des Kontaktes, den beide als angenehm erleben, ist gut; es gibt kein richtig oder falsch, kein gesund oder ungesund. Wir sehen: unsere Sexualität ist ein lebenslanger Lernvorgang. Es gibt allerdings auch Frauen und Männer, für die Sexualität belastet ist durch unangenehme Erfahrungen, durch Schuldgefühle, oder durch Leistungsdruck. Für sie kann es eine Erleichterung sein, mit dem Thema Sexualität abzuschliessen, sich zu erlauben, kein Interesse mehr zu haben. Und das ist auch okay so.

Christa Gubler

Die Autorin

Lic. phil. Christa Gubler ist Psychotherapeutin FSP, Klinische Sexologin ISI / ASCLIF / ASPSC, Einzel-, Paar- und Familientherapeutin sowie Forensische Therapeutin IOT und Supervision. www.ziss.ch