

Weibliche und männliche Sexualität im Alter

Sexualität im Alter, darüber wird wenig geschrieben und noch weniger gesprochen. Und doch geht es uns alle an – früher oder später. Vieles liegt an unserer sexuellen Lerngeschichte. Und so wie im ganzen Eheleben, geht es auch mit der Alterssexualität: Wichtig ist, dass SIE weiß, was in IHM vorgeht und ER sich auch für IHR Gefühlsleben interessiert. Also: Jeder Mann und jede Frau sollte ruhig den ganzen Text lesen. Es wird auf jeden Fall Ihren Horizont erweitern.

Die sexuelle Lerngeschichte

Jeder Mensch hat eine sexuelle Lerngeschichte, ob er Sexualität auslebt oder nicht. Sie beginnt mit unserer Zeugung. Schon das Baby im Mutterleib ist geschlechtlich. Es nimmt zunächst die Mutter und später auch Menschen in seiner Umgebung wahr. Alles, was wir über Sexualität im weitesten Sinn lernen, speichern wir ab. Lernen wir es, uns sicher zu binden? Welche Erfahrungen machen wir? Lustvolle oder unangenehme? Wie sind Beziehungen zu Menschen, das Wahrnehmen des eigenen und anderen Geschlechts, Werbung, Aufklärung, Kommunikation, Sinneserfahrungen? Unangenehme Bereiche, schlechte Erfahrungen, Traumata, verflozene Liebschaften können wir nicht einfach markieren und löschen. Unser Gehirn muss stattdessen oft mühsam umlernen und neue Denk- und Verhaltensweisen einüben. Viele ältere Menschen sind nie in den Vorzug einer (guten) Sexuaufklärung gekommen. Bis zu Beginn der 70er Jahre gab es keine offizielle Aufklärung in den Schulen. Sexualität war ein großes Tabuthema, man erhielt meist nur wenig Informationen, oft Halbwahrheiten und diese auch noch heimlich.

Weibliche Sexualität im Alter (von Dr. med. Ute Buth)

Sexualität im Alter – und dann auch noch weibliche Sexualität? Vielleicht denken Sie jetzt spontan an einschränkende körperliche Veränderungen, das künstliche Kniegelenk oder den Herzschrittmacher oder Sie überlegen, was in der Sexualität im Gegensatz zu früher nicht mehr gelebt werden kann. Andere fragen sich konsterniert: Wirklich? Haben Frauen im Alter denn noch Sex? Als sei dies eine unzulässige Gleichung: Frauen + Alter \neq Sex. Wieder andere sind froh, dass dieses leidige Thema vorüber ist. Manche denken: „Schön wär’s – ich muss immer noch dafür herhalten“ oder wenn sie allein sind – „Schön wär’s – hätte ich doch noch einen Partner“. Wieder andere sagen: „Tja, das war einmal, seit die Hüfte nicht mehr mitspielt und mich der hohe Blutdruck plagt, hat sich dieses Thema längst erledigt ...“

Doch Sexualität gehört zum Menschsein untrennbar dazu. Und das unabhängig davon, ob wir sie aktiv ausleben oder nicht. Jeder Mensch trägt von Beginn seines Lebens an in jeder Körperzelle seine Geschlechtszugehörigkeit in sich. Daher machen auch die Wechseljahre aus Frauen keine asexuellen Wesen. Warum aber empfinden dies viele Frauen nicht als gute Nachricht? Das hat etwas mit ihrer sexuellen Lerngeschichte zu tun. Unsere Prägungen bestimmen unser Bild von Sexualität. Hinzu kommt: Wenn zwei Menschen heiraten, treffen ihre Lerngeschichten aufeinander. Sie werden nie jemanden treffen, der exakt die gleiche Lerngeschichte hat wie Sie. Das macht neben den Stressoren auch den positiven Reiz einer Beziehung aus. Sonst wäre Sexualität



Meine Maus, ich liebe sie, auch wenn sie schlechte Laune hat...

unendlich langweilig und vorhersehbar. Doch negative Prägungen der Lerngeschichte können konstruktiv verändert werden:

Weibliche Sexualität im Alter – Herausforderung und Chance

Denkmuster 1: „Sex dient zur Fortpflanzung – nach den Wechseljahren hat sich das Thema erledigt.“

Wenn Frauen aufgrund ihrer Lerngeschichte den Sinn von Sexualität einzig mit der Fortpflanzung verknüpft haben, mögen sie Sexualität mit dem Aussetzen der Monatsblutungen ganz selbstverständlich – und vielleicht auch erleichtert – ad acta legen. Endlich ist die lästige Zeit vorbei, in der sie ständig schwanger werden konnte, keine anstrengenden und gesundheitsgefährdenden Schwangerschaften mehr. Erleichterung setzt ein und langsam, aber sicher ist das Land in Sicht, in dem man zwar noch als Ehepaar und Eltern zusammen ist, in dem aber Sexualität keine Rolle mehr spielt. Wirklich?

→ Überprüfen Sie einmal Ihre Lerngeschichte. Wie sind Sie geprägt? Was denken Sie über den Sinn von Sexualität? Welche Bedürfnisse verbinden Sie mit Sexualität, welche nicht?

Denkmuster 2: „Nur der Mann hat Lust am Sex.“

Doch Sexualität ist weit mehr als Fortpflanzung. Sie beinhaltet auch den Aspekt der Lust, der Freude am sexuellen Erleben. Doch gehört dies auch zum Lernhorizont der Frau? Wie ist ihre Prägung, was hat sie mit auf den Weg bekommen? Ist die Lerngeschichte entsprechend verlaufen, bestimmen vorgefertigte Meinungen die Denkweise: „Lust beim Sex hat nur der Mann“ – „Wenigstens einer muss die Kontrolle behalten, und da

es der Mann nicht kann, muss es die Frau tun, sonst gibt es noch mehr Kinder ...“ – „Sex ist schmutzig, daran hat man sich nicht zu freuen ...“ Womöglich hat sie aber schon gehört, dass Sexualität für Frau und Mann lustvoll sein kann. Doch sie hat in den vergangenen Jahren beim Sex selten die praktische Erfahrung gemacht, dass es um ihre Lust geht. Auch dann mag sie Sexualität frustriert oder gar erleichtert zur Seite legen, endlich damit abschließen. Sie ist der Meinung, dass es besser sei, als immer nur enttäuscht zu werden. Tatsächlich?

→ Denken Sie einmal darüber nach, ob Sie als Frau Lust beim Sex erleben dürfen – wenn ja, was ist besonders lustvoll – können Sie dies überhaupt ausleben, wenn nein, warum nicht? Falls Sie keine Lust erleben: Wer macht Ihnen diese streitig? Sind Sie sprachfähig Ihrem Mann gegenüber? Oder ist Sex ein Stummfilm, in dem Sie nur hoffen, dass Sie auch manchmal etwas Gewinn davontragen?

Denkmuster 3: „Hat Sexualität denn sonst überhaupt noch irgendeinen Sinn?“

Sie hat! Sonst hätten wir etwas ganz Entscheidendes vergessen. Die Bibel spricht viel über den Sinn von Sexualität. Zwei Aspekte haben wir bereits genannt: „Seid fruchtbar und mehret euch.“⁴¹ – *Fortpflanzung* – und die *Lust*: „Erfreue dich an der Frau deiner Jugend“⁴² ... „berauscht euch an der Liebe“⁴³ sowie das göttliche Siegel: „Siehe es war sehr gut!“⁴⁴ Ja, die Geschlechtlichkeit und damit auch die ihr innewohnende *Lust* werden als sehr gut bezeichnet. Die Lust ist demnach keine nachträgliche von Menschen an den Augen des Schöpfers vorbei geschmuggelte schmutzige Ergänzung. Doch der dritte Aspekt, die *Einheit*, scheint vielerorts gänzlich aus dem Blick geraten zu sein: „Ein Mann wird Vater und Mutter verlassen, sich an seine Frau binden, und die zwei werden ein *Fleisch sein*“. Sexualität hat wesentlich mit Einheit zu tun. Und gerade deshalb sollte man sie nicht mit den Wechseljahren oder auch in anderen Lebensphasen einfach abhaken. Auch in der alternen Ehe ist sie ein wichtiges Element. Natürlich sollte sie für beide Partner schön und erfüllend sein.

→ Welchen Stellenwert hat Einheit für Sie in der Sexualität? Haben/hatten Sie bisher diesen Aspekt im Blick? Welche Schritte können Sie aktiv gehen, um diesen Aspekt zu fördern? Wenn nicht im Gebiet der Sexualität, wo erleben Sie Einheit in Ihrer Beziehung?

Denkmuster 4: „Körperliche Veränderungen im Alter sind negativ für die Sexualität.“

Jede Medaille hat bekanntlich zwei Seiten. Die positive Seite für Frauen nach den Wechseljahren ist, dass sie *nicht mehr schwanger werden können*. Endlich können sie unbesorgt Sex haben, wann immer sie es wollen, ohne sich über Verhütung Gedanken machen zu müssen. Die Kehrseite der Medaille ist der endgültige Verlust der Fruchtbarkeit. Dies ist besonders schmerzhaft für Frauen, deren Kinderwunsch unerfüllt blieb. Manche empfinden es auch als Ungerechtigkeit, dass der Mann bis ins hohe Alter Kinder zeugen kann.

→ Auf welcher Seite der Medaille stehen Sie? Sind Sie mit Ihren natürlichen Körpervorgängen versöhnt? Wie können Sie Fruchtbarkeit anders leben, in Beziehungen, vielleicht als geistliche Mutter, im Rahmen Ihrer Berufung ...?

In den Wechseljahren *ändert sich der Hormonhaushalt* der Frau.

Dadurch können besonders bei schlanken Frauen die Schleimhäute im Intimbereich schneller trocken werden und empfindlich auf Reibung reagieren. Frauen, die etwas fülliger sind, bewahren weibliche Hormone im Fettgewebe auf, das kann die Schleimhaut etwas schützen, ist aber auch nicht in jedem Fall ausreichend.

→ Sprechen Sie Ihren Frauenarzt darauf an, falls Sie von Trockenheit oder rissigem Gewebe im Intimbereich betroffen sind. Es gibt Möglichkeiten zu helfen (Gleitmittel, östrogenhaltige Salbe).

Die Attraktivität lässt nach. Wir sind nicht mehr zwanzig und unser Körper hat sich verändert. Das geht Männern wie Frauen so. Viele Frauen stehen ihrem Körper aber an sich kritischer gegenüber als Männer. Graue Haare, Narben und Falten werden als Zeichen der Abwertung statt der Reife verstanden.

→ Wo befinden Sie sich im Krieg mit Ihrem eigenen Körper? Welche Wege können Sie gehen, um diesem Krieg abzusagen? Überlegen Sie einmal, wie Sie Ihren Körper wertschätzen können.

Körperliche Einschränkungen, Krankheiten erschweren das sexuelle Miteinander. Wenn Sie Sexualität nicht mehr so leben können, wie Sie sie über lange Zeit als lustvoll erlebt haben, ist das ein belastender und ernstzunehmender Verlust. Gestehen Sie es sich zu, darüber trauern zu dürfen. Bleiben Sie jedoch nicht langfristig dabei stehen.

→ Überlegen Sie einmal, wie Sie Sexualität von nun an leben können und möchten. Was empfinden Sie noch als lustvoll? Wie können Sie neue lustvolle Erfahrungen machen? Informieren Sie sich, wie man mit bestimmten Einschränkungen Sexualität leben kann.^{5,6}



Ein Tabu?

Das war es sicher noch vor etwa 40 Jahren. Heute wird etwas offener darüber gesprochen. Im Kegelclub. Und manchmal auch mit dem Partner. Oder beim Hausarzt. Aus langjähriger Erfahrung habe ich Ihnen, selbstverständlich mit geänderten Namen, praktische Beispiele zusammengestellt:

Ernst K. (61 J.):

„Herr Doktor, seit Sie mir die neuen Blutdrucktabletten gegeben haben, klappt es zu Hause mit meiner Frau überhaupt nicht mehr.“

Karlheinz M. (70 J.):

„Wissen Sie, Herr Doktor, wir beide brauchen das nicht mehr, wir sind so alt, wir kommen auch gut ohne aus.“

Ibrahim S. (63 J., Frührentner seit 5 J.):

„Kein Problem, Doktor, ich mach's noch jeden Tag mit meiner Frau, ist richtig gut ...“

Lothar W. (71 J.):

„Seit meiner Prostata-Krebs-Operation wird mein Glied nicht mehr richtig steif, aber mit Viagra geht es ganz gut, und es macht auch wieder Spaß ...“

Werner B. (68 J., seit 1 J. verwitwet):

„Ach, Herr Doktor, das Alleinsein ist ganz schön schwer. Ich hätte nie gedacht, dass der Verzicht auf Sex so schwer fällt.“

Günther H. (60 J.):

„Wie kommt das, Herr Doktor, wenn ich mit meiner Frau schlafen will, ist Hängen im Schacht – aber bei meiner Freundin klappt es prima.“

Sabine K. (ca. 40 J., Altenpflegerin):

„Der Gustav Schmidt von Station 2 ist doch auch Ihr Patient. Kann man dem nicht mal was geben? Der ist doch schon 80 und läuft trotzdem hinter jedem Rockzipfel her und will mit jeder Frau schlafen, das ist ganz schlimm.“

Gerhard S. (75 J., mit leiser Stimme):

„Herr Doktor, mal im Vertrauen, der Beischlaf mit meiner Frau funktioniert nicht mehr so richtig. Sie möchte gern, aber ich kann nicht mehr. Lässt sich da nichts machen?“

Soweit ein kleiner Ausschnitt aus 30 Jahren Hausarzt-Praxis zum Thema „Sex im Alter“. Ein breites Spektrum: So individuell wie die Menschen, so vielfältig sind auch Sexualverhalten und Empfindungen. Es gibt kein einheitliches Muster.

Dennoch gibt es Grundsätzliches:

- Mit zunehmendem Alter lässt die sexuelle Aktivität nach, bei Männern genauso wie bei Frauen. Männer sind aber auch noch im hohen Lebensalter zeugungsfähig.
- Die Schwankungsbreite ist sehr groß – von der Impotenz beim 50-Jährigen bis zur gesteigerten Sexualität mit 80 Jahren.
- Die häufigste Sexualstörung beim Mann ist die sog. Erektile Dysfunktion bzw. Erektionsstörung. Dabei wird das männliche Glied bzw. bleibt nicht so steif, dass der Geschlechtsverkehr möglich wäre.
- Für diese Störung gibt es viele unterschiedliche Ursachen: Stress, Erschöpfung, Diabetes, Gefäßveränderungen durch Nikotin, Nebenwirkungen von Arzneimitteln (z.B. Betablocker), Operationsfolgen (besonders nach Prostata-Krebs), u.a.
- Über die Sexualstörung hinaus ist es aber im Alter des Mannes normal, wenn die Erektion nicht mehr so schnell kommt, der Penis sich nicht mehr so fest anfühlt oder der Samenerguss später kommt.
- In Beziehungen gibt es laut dem Sexualtherapeuten Dr. David Schnarch immer einen verlangensstärkeren und einen verlangenschwächeren Partner. Das kann der Mann oder die Frau sein. Die stereotype Vorstellung davon, dass Männer grundsätzlich mehr Lust als Frauen haben, ist falsch. Die individuelle Lust kann sich sogar mit zunehmendem Alter wandeln. Auf einmal hat dann die Frau mehr Lust als ihr Mann. Das hat schon viele Paare irritiert. Doch das

individuelle Lustempfinden ist nicht anhand stereotyper Vorstellungen verhandelbar. Es ist normal und darf sein.

Was Männer antreibt

Trotz nachlassender sexueller Aktivität leben Männer nicht im „luftleeren Raum“. Zahlreiche Faktoren beeinflussen ihre Sexualität. Der „Vollrausch der Hormone“ aus jungen Jahren ist zwar vorüber, aber es gibt immer noch ein sexuelles Spannungsfeld, das von der Erziehung in der Kindheit, über erste sexuelle Erfahrungen in der Jugend, bis zum eigenen Eheleben oder Singlesein bis ins Alter reicht. Der Testosteron-Spiegel im Alter und die persönliche Werte-Orientierung spielen ebenfalls eine Rolle. Von außen werden wir fast pausenlos bombardiert mit sexuellen Reizen – sei es in der Werbung, im Internet oder im Abendprogramm des Fernsehens. Die meisten Männer haben bei sich selbst schon bemerkt, wie leicht sie auf diese sexualisierte Umwelt reagieren. Und wenn dann noch pornografische Angebote auftauchen, dann bekommt auch „der Alte“ mit 70 noch feuchte Augen und ein Verlangen nach mehr ... Was viele Frauen eher abstößt, das kann Männer sexuell stark anregen, aber auf eine sehr einseitige und negative Weise. Also bitte wachsam sein, auch im Alter!

Noch etwas bleibt bei Männern meist ein Leben lang erhalten: Unbewusst suchen viele von ihnen – im Gegensatz zur Frau – mehr die aktuelle Befriedigung des körperlich-sexuellen Verlangens und weniger die langfristige emotionale Geborgenheit. Dafür leiden sie stärker unter Entzugserscheinungen, wenn diese Befriedigung über längere Zeit nicht möglich ist (z.B. bei Krankheit oder Verlust der Partnerin).



Für Frauen und Männer durchdacht

Sex in der Ehe

Wir können dankbar sein, wenn wir im Alter noch in einer intakten Ehe-Beziehung leben. Es ist einfach schön, gemeinsam alt zu werden, wenn man sich gut versteht. Deshalb sollten wir alles daran setzen, in der Liebesbeziehung nicht vornehmlich die Sexualität, sondern die emotionale Zuneigung zu unserem Gegenüber zu pflegen. Und die fängt manchmal mit einer bewussten Willensentscheidung an: „Ich *will* meine Frau/meinen Mann lieben, ich *will* dankbar sein für alles, was sie/er mir gegeben hat und gibt.“ Sie werden staunen: Es funktioniert! Der Liebe lässt sich

sogar „auf die Sprünge helfen“! Wenn wir uns von Gottes Geist die Augen öffnen lassen für den Wert der Ehe und für den Wert (und die äußere und innere Schönheit!) unseres Ehepartners, dann können sogar fast abgestorbene Gefühle wieder wach werden – und die eingerostete Liebe zeigt noch einmal Herbst-Blüten! Allerdings geschieht dies selten „automatisch“. Oft genug haben sich im Alter die Ehefronten verhärtet und wir scheitern trotz bestem Willen. Warum sollten wir da nicht Gott, unseren Vater im Himmel, bitten und uns von seinem Geist helfen lassen? Er heilt auch Ehe-Beziehungen, denn sein Plan ist die völlige Einheit der Partner in Geist, Seele und Leib. Und wir dürfen uns praktische Hilfe in der Beratung suchen, um wieder auf den Weg kommen. Dann können wir auch im Alter an sexuellen Gefühlen und an der körperlichen Sexualität Freude haben. Selbst wenn Störungen auftreten (z.B. nach Operationen oder Erektionsstörungen, s.o.), brauchen wir nicht zu verzweifeln. In vielen Fällen gibt es ärztliche bzw. medikamentöse Hilfe. Die einzige Hürde: Wir müssen uns überwinden und uns fachkundige Hilfe suchen. Für Berater oder Ärzte gehören solche Fragen zum Alltag.

Ehe ohne Sex?

Es gibt Paare, bei denen Geschlechtsverkehr gar nicht mehr vorkommt. Vielleicht haben beide keine Freude mehr daran. Ob durch stillschweigende Übereinkunft oder nach langer Diskussion: Sie sind sich einig, dass sie „das“ nicht mehr brauchen und sich auch „ohne“ noch lieben – ein durchaus gangbarer Weg. Es kann sein, dass bei einem Partner durch Krankheit oder Operation kein Geschlechtsverkehr mehr möglich ist und der andere verzichtet ebenfalls gerne darauf. Gelingt es dem Paar nicht, darüber zu reden und gegenseitig Verständnis aufzubringen, kann es schnell zu Spannungen, Unzufriedenheit, sogar Depressionen kommen. Erfahrungsgemäß haben viele Menschen Probleme damit, dies aktiv anzusprechen. Bleiben Sie nicht dabei stehen, denn die gegenseitige Liebe können und sollen Sie sich trotzdem immer wieder zeigen: durch einen Kuss, durch Gesten, durch Worte, Streicheln, Massieren, Kuschneln, körperliche Nähe und manuelle Reizung der Geschlechtsorgane. Wenn wir als Paar eines Sinnes sind, dann sind der Phantasie fast keine Grenzen gesetzt. Um das Gespräch wieder aufleben zu lassen, kann auch das „Liebesspiel“⁷ von Team.F helfen. Es ist ein Streichholzschachtel-Fragenset, das hilft, Gesprächsbereiche wieder neu zu beleben. Ist das Miteinander zu spannungsgeladen, suchen Sie sich Hilfe. In der Beratung gibt es viele Wege, wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wie gut, wenn wir in dieser Lebensphase zusammenhalten, uns *einig* sind und bewusst einen *gemeinsamen* Weg gehen! Diese Art der einfühlsamen und verständnisvollen Liebe ist sogar ein Privileg des Alters, unser Leben wird dadurch ungemein bereichert!

Sex ohne Partner?

Der Verlust des Gegenübers in der Sexualität wird, wenn es zu keiner Einigung kommt, vom anderen Partner oft schmerzhaft erlebt. Viele verschiedene Gründe dafür sind vorstellbar. Sei es aufgrund einer körperlichen Erkrankung, zum Beispiel einer Brustkrebs- oder Prostata-Operation, nach der der Betroffene sich an die Sexualität nicht mehr heranwagt, sei es aufgrund einer Demenz oder auch aufgrund mangelnder Lust. Wenn die oben genannten Wege des Gesprächs oder der gemeinsamen Beratung ausgeschöpft sind, denken Sie über eine persönliche Beratung nach, in der Sie über Ihren Mangel sprechen und hilfreiche Wege bedenken können.

Der Verlust des Partners durch Tod oder Scheidung setzt der gelebten Sexualität oder zumindest der Möglichkeit, diese miteinander zu leben, ein jähes und mitunter unerwartetes Ende. Werden Sie sich der eigenen

Gefühle des Verlustes mit dem nötigen Abstand bewusst, trauern Sie ggf. auch darüber. Das Alleinsein besonders nach vielen Ehejahren ist nicht einfach. Schon Kurt Tucholski hat gesagt: „Es ist recht schwer, das Leben zu zweit – doch schwerer noch ist die Einsamkeit!“ Viele Männer (jüngere *und* ältere!) leiden unter dem Verlust der Partnerin. Ihnen fehlt neben manchem anderen vor allem die erfüllte Sexualität. Das wird in vertraulichen Gesprächen immer wieder deutlich. Einige können komplett darauf verzichten, andere wieder halten die sexuellen Spannungen und den empfundenen Mangel kaum aus. Früher oder später sucht „Mann“ sich dann womöglich ein Ventil: Bordell oder Zufallsbekanntschaften sind für den, der als Christ leben möchte, keine Alternativen. Auch vielen Frauen geht es so: War die Sexualität schön und intakt, ist dies ein sehr schmerzhafter Verlust. War sie schwierig und eine Last, gibt es nicht wenige, die diesen Bereich erleichtert beiseitelegen. Wie können Sie mit der Situation nun umgehen? Wie können Sie Ihrem Körper Gutes tun? Sich eincremen, ein Wannenbad, eine Massage, Sport treiben oder gegenüber einem Vertrauten das Herz ausschütten?

Selbstbefriedigung als Weg, Sexualität ohne den Partner zu leben, ist nur eine Notlösung, die ein empfindsames Gewissen verunsichern kann und mit der sich sehr viele nicht so richtig wohl fühlen. Dennoch muss an dieser Stelle ganz klar gesagt werden: Die Bibel schweigt zum Thema Selbstbefriedigung. Sie ist aus Sicht der Bibel nicht „verboten“, also keine pauschale Sünde. Allerdings gibt es auch keinen Hinweis, dass Selbstbefriedigung ein vom Schöpfer vorgesehener Weg ist für den Umgang mit der Sexualität.⁸

Der einzige Ausweg aus dem Dilemma sexueller Spannungen scheint die erneute Heirat zu sein. Doch sollte dies nicht die primäre und schon gar nicht die alleinige Motivation zu einer neuen Ehe sein. Manche sind in einer neuen Beziehung wirklich glücklich geworden. Aber es gibt auch negative Erfahrungen, vor allem, wenn man „im Rausch der Hormone“ eine voreilige Entscheidung getroffen hat, ohne nachzudenken, oder wenn die Hoffnung, den Schmerz und Kummer hinter sich lassen zu können, die Richtung angeben hat. „Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...“ – das gilt eben auch im Alter!

Wer alleine lebt, kann Sexualität nicht vollumfänglich ausleben, wenn er sich an biblischen Werten orientiert. Er muss seinen individuellen Weg im Umgang mit seiner Sexualität finden. Wir können auf diesem Gebiet mit dem Segen und der Hilfe Gottes rechnen.

Zum Abschluss:

Schlussendlich machen wir Ihnen Mut, Sexualität auch im Alter als da-seinsberechtigt anzusehen und gemäß der eigenen Lebenssituation einen weisen Umgang damit zu finden. Sexualität ist ein wichtiger Teil Ihrer Einheit als Paar. Feiern Sie dies. Wenn das Alter oder eine Krankheit Grenzen setzen, ist es umso bedeutender, alte und neue Wege zu erforschen, das Land einnehmen, nicht als Not-Lösung, sondern als individuelle lustvolle Alternative, Sexualität zu leben und in der sexuellen Lerngeschichte neuen Kapiteln ihren Raum geben. Wir machen Ihnen Mut, diesen gemeinsamen Schatz zu suchen und zu heben.

1 1.Mose 1,22; 2 Sprüche 5,18; 3 Hohelied 5,1; 4 1.Mose 1,31; 5 Weißes Kreuz Zeitschrift „Liebe hat kein Handicap – Sexualität in Alter und Krankheit“ Heft 38 2009, http://weisses-kreuz.de/uploads/attachment_data/file/12_05_2009-10_02_10-2009545_wk_300409_38_freigabe.pdf; 6 Hartlapp, J., Zettl, S. Krebs und Sexualität, Weingärtner-Verlag, 3. aktualisierte Auflage 2008.; 7 Liebesspiel Team. F, Grundspiel und Erweiterungsbogen Romantik und Sexualität (Bogen 5) zum Preis von 4 Euro zuzügl. Porto im Team.F-Shop erhältlich <http://team-f.de/shp-starten>; 8 Ausführliche Literatur zum Thema Selbstbefriedigung: Zeitschrift Weißes Kreuz Heft Nr 45/2011. http://weisses-kreuz.de/uploads/attachment_data/file/14_38_10-wk45_web_neu.pdf



Ute Buth

ist Fachärztin und als Fachberaterin Frauenheilkunde für das Weiße Kreuz tätig. Ihre Schwerpunkte sind Sexualberatung nach DGfS (Dt. Gesellschaft f. Sexualforschung) sowie ethische Aspekte ihres Fachs z.B. bei unerfülltem Kinderwunsch und vorgeburtlicher Diagnostik.



Dr. med. Wolfgang Vreemann (68),

verheiratet, vier erwachsene Kinder, ehem. Facharzt für Innere Medizin mit Psychotherapie und Seelsorge, zwölf Jahre 1. Vorsitzender im Weißen Kreuz e.V., Gemeinde-Gründungs-Arbeit, jetzt im aktiven Ruhestand.