



# Sexualität im Alter

## Ein Interview mit Rolf Trauernicht

*Die meisten Menschen unter 60 können sich gar nicht vorstellen, dass Menschen im Alter sexuell aktiv sind. Womit könnte das zusammenhängen?*

Zunächst liegt es wahrscheinlich daran, dass Sexualität in den Medien vorwiegend mit Mode für junge Menschen und in Filmen mit jungen Menschen gezeigt wird. In der Öffentlichkeit sieht man jugendliche Verliebte und kaum sich küssende Senioren. Außerdem gibt es zahlreiche Senioren, bei denen die Sexualität aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr den hohen Stellenwert hat, wie es bei jüngeren Ehepaaren der Fall zu sein scheint. Aber das gibt noch kein realistisches Bild von der Wirklichkeit ab, denn nicht wenige Senioren erleben ihre Sexualität intensiv und bereichernd.

*Wie verändert sich die Sexualität nach den Wechseljahren? Wie unterscheidet sich die Erotik im Alter von der in jüngeren Jahren?*

Wir sind sexuelle Wesen und bleiben es auch im Alter. Dennoch ändern sich einige Dinge, die Angst vor einer Schwangerschaft fällt weg, es ist meist mehr Zeit und Ruhe füreinander da, die Kinder sind aus dem Haus, äußere Störungen fallen weg. Ältere Menschen streben oft nicht mehr nach sexuellen Höchstleistungen, müssen den Partner nicht mehr beeindrucken; man kennt sich, hat sich über die Jahre aufeinander eingestellt. Aber auch der Körper altert und ist

nicht mehr so attraktiv. Die Zeit bis zur männlichen Erektion und damit zum Orgasmus verlängert sich. Für viele Männer tritt das Problem der Impotenz auf. Statistisch gesehen leiden 5-7% der Männer mit 20 Jahren, 25% der Männer über 65 Jahre und 50% der Männer über 70 Jahre an Impotenzproblemen. Aber es gibt auch die andere Seite, dass manche ältere Ehepaare, weil sie mehr Zeit miteinander verbringen können, die Sexualität intensivieren. Diese Frage ist also individuell zu beantworten.

Bei der Frau kann in den Wechseljahren durch Östrogenmangel die Scheide trocken sein, Geschlechtsverkehr unangenehm machen. Hier hilft ein Gleitmittel oder eine östrogenhaltige Salbe. Dies betrifft aber längst nicht alle älteren Menschen. Problematisch sind schon eher Einschränkungen durch eventuelle Krankheiten bzw. Medikamente. Meist haben diejenigen die wenigsten Schwierigkeiten, die ihre Sexualität kontinuierlich über all die Jahre ausgelebt haben.

Und Sexualität ist nicht nur ausschließlich vaginaler Geschlechtsverkehr. Dazu gehört die ganze Bandbreite der körperlichen Nähe: Kuseln, Zärtlichkeit, Streicheleinheiten, Geborgenheit, angenehme Berührungen im Genitalbereich usw. Diese Palette an Möglichkeiten hilft auch bei gesundheitlichen Einschränkungen weiter, die z.B. Geschlechtsverkehr unmöglich machen können.

*Was raten Sie Paaren, deren Sexualität im Alter zum Erliegen kam, obwohl es gesundheitlich keine Einschränkungen gibt?*

Die körperliche Liebe ist ein Standbein der Ehe, das für die Stabilität einer Ehe sehr wichtig ist. Die Frage für mich wäre, warum die Sexualität dieses Paares zum Erliegen kam. Liegt das an gesellschaftlichen Normen („Sex hat man nur in jungen Jahren oder zum Kinderkriegen.“)? Haben das beide so gewollt oder hat sich ein Partner vor dem anderen zurückgezogen? Gab es eine Ursache, z.B. Krankheit? Als ersten Ansatz fände ich es wichtig, dass beide erstmals oder wieder ins Gespräch über ihre Sexualität, ihre Wünsche, Fragen, Bedürfnisse, Ängste kommen. Dazu eignet sich z.B. das „Liebesspiel“ von Team.F – ein Kartenspiel für Kommunikation, quasi das kleinste Eheseminar der Welt, u.a. mit einem ergänzenden Themenschwerpunkt „unsere romantische Liebe und Sexualität“ (erhältlich bei Team.F Lüdenscheid oder unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)). Wenn beide noch einmal neu starten möchten, bieten sich z. B. Körperwahrnehmungsübungen aus „Sex – Leidenschaft in der Ehe“ von Penner und Penner, Hänssler-Verlag (vormals „Meine Liebe schenke ich Dir“ – nun erweiterte Neuauflage) an. Diese führen die Partner auf sexuellem Gebiet langsam vorwärts und ermöglichen es, sich der Sexualität behutsam wieder zu nähern. Leider reden viele Ehepaare kaum über ihre sexuellen

Vorlieben. Sie verschweigen oft ein Leben lang ihren Frust. Nicht selten werden sexuelle aber auch seelische Verletzungen des Lebens nie thematisiert und beide Partner leben mit Geheimnissen, die sie einander entfremden.

Ältere Männer, die mit Impotenzproblemen zu tun haben, können Kondome nutzen, die einen eingearbeiteten Ring haben, damit das Glied länger steif bleibt. Ansonsten könnten sie der Erektion möglicherweise auch mit Hilfe von Medikamenten wie Viagra und Co. auf die Sprünge helfen. Vor Einnahme dieser Medikamente sollte man jedoch unbedingt ärztlich abklären lassen, ob sie für ihn in Frage kommen und ob es Wechselwirkungen mit anderen verordneten Arzneien gibt. Zudem sind diese Medikamente ziemlich teuer, und die Kosten werden meist nicht von den Krankenkassen übernommen.

### ***Und wenn hier einer deutlich mehr Appetit hat als der andere? Kann da noch einmal ein Neuaufbruch passieren?***

Alle Menschen sind von Gott unterschiedlich geschaffen. Auch in sexueller Hinsicht treffen wir kaum auf einen Partner, der genau die gleichen Bedürfnisse hat, wie der andere. Wichtig wäre es an dieser Stelle, dass derjenige, der weniger „Appetit“ hat, Sicherheit bekommt, nicht überrannt zu werden, sich selbst aber auch auf den Weg zum anderen macht. Der andere muss wissen, dass er in seinen Bedürfnissen ernst genommen wird. Auch hier ist die Kommunikation das A und das O. Möglicherweise hat jemand auch deshalb soviel Hunger, weil er jahrelang in der Wüste gelebt hat und nie wusste, wann er wieder Nahrung bekommt. Wenn es gelingt, ein für beide Partner akzeptables Zeitintervall zu schaffen und sich daran zu halten, kann es sein, dass der Druck für beide nachlässt.

Es wäre auch hilfreich herauszufinden, ob es Gründe gibt, warum der Bedarf so unterschiedlich ist. Leider begegnen mir immer wieder ungute Lebensgewohnheiten und auch Heimlichkeiten, die zu einer Vernachlässigung der Sexualität führen können: Manche Ehepartner schlafen schon seit Jahren aus unterschiedlichen Gründen in getrennten Zimmern oder gehen zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett. Andere haben eine sexuelle Gewalt in ihrem Leben nicht verarbeitet und haben nie und nirgends offen über ihre Sexualität gesprochen. Sexuelle Übergriffe können ein Leben lang Gefühle und vor allem sexuelle Gefühle beeinträchtigen. Nicht selten liegen auch organische Probleme wie Harninkontinenz vor, die aus Scham mit keinem Arzt angesprochen wurden. Manche davon könnten zum Beispiel mit Beckenbodenübungen oder Medikamenten behoben werden. Manchmal liegt das Problem auch darin, dass vor allem die Männer sich selbst befriedigen und gar nicht mehr die Geduld haben, sich auf ein Gegenüber einzulassen, geschweige denn sich der langsamer steigenden Erregung der Frau anzupassen.

### ***Welche Entdeckungen können Paare in ihrer Sexualität in älteren Jahren noch machen?***

In den älteren Jahren hat man in der Regel

mehr Zeit füreinander, die sollte auch in der Sexualität genutzt werden. Es muss ja nicht immer zum Orgasmus kommen. Zur Sexualität gehören auch Streichelübungen, Zärtlichkeiten oder Massagen. Es ist nie zu spät, neue Wege der gegenseitigen Befriedigung auszuprobieren. Ein älteres Ehepaar berichtete mir ganz begeistert, dass sie gemeinsam das Buch von Kevin Lehmann, „Licht an, Socken aus“, Ein erfülltes Sexleben als Basis einer guten Ehe, Hänssler Verlag gelesen haben und neue Lust an Sexualität bekommen haben. Das Buch ist sehr zu empfehlen.

### ***Über Sex redet man nicht - vor 50 Jahren noch weniger als heute. Wie ausgeprägt ist Ihrer Erfahrung nach die Fähigkeit bei älteren Ehepaaren, miteinander über sexuelle Bedürfnisse zu reden? Gibt es hier Unterschiede zwischen der Kriegsgeneration und der Nachkriegsgeneration?***

Die Nachkriegsgeneration tut sich in der Regel leichter mit dem Gespräch über Sexualität. Das ist aber nicht unbedingt eine Generationenfrage. Ich mache die Beobachtung, dass es genauso viele junge wie alte Menschen gibt, die sowohl verklemmt als auch befreit über Sexualität reden.

Wenn Menschen keine gesunde Beziehung zu ihrer Sexualität haben, reden sie meist auch nicht darüber. Je älter Menschen werden, desto weniger haben sie es gelernt, offen miteinander über ihre Sexualität zu reden. Wer ein Leben lang mit sexuellen Heimlichkeiten, zum Beispiel Selbstbefriedigungssucht, homosexuellen Empfindungen oder negativen sexuellen Erfahrungen lebt, wird kaum im Alter eine erfüllte Sexualität erleben. Es sei denn, es wird damit aufgeräumt und ein Neufang gewagt. Dafür gibt es Mut machende Beispiele.

### ***Ist eine der folgenden Thesen wahr?***

▼ Wenn es in der Beziehung stimmt, stimmt es auch in der Sexualität (solange keine gesundheitlichen Probleme vorliegen).

Für Frauen hat eine erfüllte Sexualität sehr viel mit einer sicheren und guten Beziehung zum Partner zu tun. Männer erleben ihre Sexualität naturgemäß meistens funktionaler. Eine gute, freundschaftliche Beziehung zwischen den Partnern fördert die Sexualität, aber damit läuft noch nicht alles automatisch gut. Dennoch bin ich der Überzeugung, dass wenn ein Ehepartner eine gute Beziehung pflegen, sie damit den Grundstein für eine viel intensivere und schönere Sexualität legen.

▼ Wenn in einer Partnerschaft die Intimität verbessert wird, beflügelt das die gesamte Beziehung.

Ja, das mag vorkommen, aber zum Aufbau dieser guten Beziehung braucht es neben der Intimität auch ganz andere Faktoren wie: Zuhören können, Elemente der Zugehörigkeit und des gemeinsamen Lebens fördern, Nähe durch Offenheit erleben, gegenseitige Bewunderung und Wertschätzung zum Ausdruck bringen oder die gegenseitigen Bedürfnisse wahrnehmen und nach Möglichkeit erfüllen.

▼ Eine gute Partnerschaft braucht keine Sexualität.

Der Begriff Sexualität ist ja viel weiter zu fassen als nur der reine Geschlechtsverkehr. Wenn in einer Ehe auch im weiteren Sinn gar keine Sexualität erlebt wird, stimmt irgend etwas nicht. Trotzdem glaube ich, dass es Ehen gibt, in denen sich die Partner auch ohne Sexualität gut arrangiert haben und miteinander glücklich sind, aber sie nehmen sich damit die größtmögliche menschliche Nähe, das „Ein-Fleisch-Werden“.

### ***Frauen geben Sex für Liebe. Männer geben Liebe für Sex. Stimmt das auch noch im Alter? Bleiben die großen Unterschiede in der Erlebnisweise unverändert bestehen?***

Das ist mir zu pauschal, obwohl das im Einzelfall stimmen kann. Die individuellen Beweggründe der einzelnen Menschen können sehr unterschiedlich und die „Rollen“ von Mann und Frau auch durchaus mal vertauscht sein.

Ich gehe davon aus, dass die Erlebniswelten, wenn so vorhanden, diesbezüglich im Alter ähnlich bleiben.

### ***Welche Erfahrungen machen Sie mit Paaren, die schon seit 40 oder 50 Jahren zusammen sind? Lassen die sich beraten, wenn es Probleme in ihrer Beziehung gibt?***

Meistens kommen Menschen in dem Alter mit einem banalen Problem und tasten ab, ob eine Offenheit möglich ist. Oft ist es so, dass sie das erste Mal diese Anliegen aussprechen und das als enorm befreiend erleben. Meistens treibt eine Not in der Beziehung oder eine Krisensituation in der Ehe oder Familie die Menschen dazu, Beratung in Anspruch zu nehmen.

### ***Wer seinen Partner verloren hat, hat nicht für alle Zeit die Lust an der Sexualität verloren. Was raten Sie Witwen und Witwern? Wie können sie mit ihren Bedürfnissen umgehen?***

Ich mache immer wieder Mut dazu, noch einmal zu heiraten. Von den Rentnerpartnerschaften halte ich nichts, weil damit viele Nachteile verbunden sind. Ich habe diesbezüglich auch geistlich meine Anfragen. In einer Zeit, in der die Ehe immer mehr in Frage gestellt wird, sollten auch ältere Menschen alles dran setzen, den Jüngeren bzgl. der Eheschließung ein Vorbild zu sein. Wünschenswert wäre es dabei, dass diese z.T. finanziell gar nicht einfachen Entscheidungen auch von der Gemeinde mit getragen werden.

Junge Menschen nehmen sehr wohl wahr, ob ein älteres Ehepaar glücklich und innig verbunden miteinander lebt oder ob es sich auseinandergelebt hat.

Für einen Neuanfang ist es nicht zu spät.

## **Rolf Trauernicht**

Geschäftsführer

