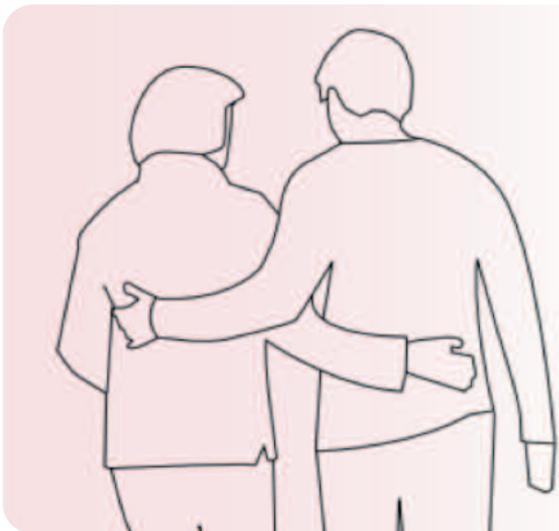




? Sexualität im Alter – gibt es das überhaupt noch?

Viele, vor allem junge Menschen halten heutzutage Sexualität immer noch für etwas, das aufhört, wenn Frauen keine Kinder mehr bekommen können. Sie glauben, dass nur Jugendliche erotische Spannung richtig erleben können und ein hohes Bedürfnis nach sexueller Befriedigung haben, während dies alles ab dem mittleren Lebensalter immer mehr abnimmt, im Alter schließlich ganz aufhört. Junge Menschen gelten als gesund, während die normalen körperlichen Veränderungen des Alters oft mit Krankheit gleichgesetzt werden. Doch es gilt – auch wenn nur wenige darüber reden: Sexualität im Alter ist keine ungewöhnliche, bestaunenswerte

sexuellen Kontakte. In der Regel nimmt die Häufigkeit sexueller Kontakte mit dem Alter ab. Es zeigt sich auch eine Verschiebung vom Geschlechtsverkehr hin zu vermehrt anderen zärtlichen sexuellen Kontakten. Denn Sexualität ist in allen Altersgruppen nicht nur auf den Geschlechtsverkehr beschränkt. In der oben beschriebenen Gruppe von Menschen sehr hohen Lebensalters gaben jedoch immerhin noch 63 % der Männer und 30 % der Frauen an, regelmäßig Geschlechtsverkehr zu haben. Doch ist das für jeden Menschen natürlich verschieden. Es gilt allerdings eine einfache Faustregel: Für Menschen, denen Sexualität ihr ganzes Leben lang wichtig war, wird sie es auch im Alter bleiben. Wer sein ganzes Leben lang eher wenig Interesse an Sexualität hatte, wird dies auch im Alter nicht verändern.



Sexualität ist keine Frage des Alters.

Sache, sondern etwas ganz Normales. Nach einer amerikanischen Untersuchung hatten in einer Gruppe mit einem durchschnittlichen Alter von 86 Jahren noch 64 % der Frauen und 82 % der Männer regelmäßig sexuelle Kontakte. Es wird nur relativ selten über dieses Thema gesprochen, da Sexualität im Alter nicht so spektakulär und aufregend wie in der Jugend ist. Nur anders.

? Was bedeutet „Sexualität im Alter ist anders“?

Für eine befriedigende Sexualität gibt es keine Altersgrenze. Doch verändert sich mit zunehmendem Alter die Art der

? Welche Faktoren beeinflussen die Sexualität im Alter?

Die Alterssexualität wird nicht einfacher. Abgesehen davon, dass natürlich Probleme, die in einer Partnerschaft über lange Jahre bestanden haben, weiterbestehen, muss man einige Faktoren, welche die Alterssexualität beeinträchtigen, beachten: Die normalen Veränderungen unseres Körpers, gesellschaftliche Probleme, die Auswirkungen unseres Lebensstiles, die Zunahme von Krankheiten und Auswirkungen der Behandlung von Krankheiten.

? Welche Veränderungen des Körpers beeinträchtigen die Sexualität?

Je älter wir werden, um so spürbarer werden die Veränderungen des Alterns. Unsere Knochen und Gelenke werden anfälliger für Belastungen. Haut und Haare werden dünner und ändern die Farbe. Auch innere Organe funktionieren nicht mehr in der gleichen Weise. Einige dieser körperlichen Umstellungen betreffen auch die Sexualität. Bei Frauen sinkt während und nach der Menopause (den sogenannten „Wechseljahren“) der Östrogenspiegel im Blut. Östrogene sind die weiblichen Geschlechtshormone. Dies führt dazu, dass die Schleimhaut der Scheide weniger elastisch ist, dünner wird und auch nicht mehr so feucht wird. Deshalb kann es beim Geschlechtsverkehr oft zu Verletzungen, zur Bildung von kleinen Rissen in der Schleimhaut kommen, was zu Schmerzen führen kann.



Ebenso lässt auch bei Männern der Spiegel des Geschlechtshormons Testosteron nach. Außerdem verliert das Gewebe des Penis zunehmend an Elastizität. Diese Veränderungen führen dazu, dass sich Erektionen weniger schnell und spontan entwickeln. Es wird mehr körperliche Stimulation zum Erreichen einer Erektion benötigt. Zudem ist der Penis bei Erektionen nicht mehr ganz so steif und auch der Erektionswinkel lässt nach. Das heißt, man(n) bekommt „ihn nicht mehr (ganz so) hoch“ und oft muss man(n) oder auch frau ein wenig nachhelfen. Außerdem führt der sinkende Testosteronspiegel dazu, dass das Lustgefühl, die Libido etwas nachlässt. All diese Veränderungen haben zunächst einmal nichts mit Krankheit zu tun – trotzdem kann es sinnvoll sein, ihnen zum Teil mit medikamentöser Hilfe entgegenzuwirken.

? Welches sind gesellschaftliche Probleme der Sexualität des Alters?

Menschen, die sich im Alter offen zu ihrer Sexualität bekennen, werden in unserer Gesellschaft oft bestaunt und belächelt. Dabei gibt es eine ganze Reihe von berühmten Menschen, die uns zeigen, dass Sexualität im Alter wertvoll sein kann. Neben Künstlern wie etwa Zsa Zsa Gabor, Elizabeth Taylor, Pablo Picasso oder Charles Chaplin gibt es viele prominente Männer wie zum Beispiel Franz Beckenbauer, der in seiner zweiten Lebenshälfte noch zweifacher Vater wurde. Ein gutes Beispiel dafür, wie man auch im reiferen Alter sexuell aktiv bleiben kann.

Viele Menschen können sich insbesondere schwer vorstellen, dass ihre Eltern und Großeltern sexuell aktiv sind. Ein Kabarettist hat dies einmal scherzhaft so ausgedrückt: „Meinem Vater hätte ich ja so etwas Schmutziges schon zugetraut, aber meiner Mutter? Nie!“

Doch gibt es auch neben diesen Akzeptanzproblemen sehr ernste Probleme: Frauen haben eine wesentlich höhere Lebenserwartung als Männer. Dies führt dazu, dass viele ältere Frauen keinen Partner haben, mit dem sie Sexualität genießen können. Während weit über die Hälfte der Männer, die über 80 Jahre alt werden, noch eine Partnerin haben, ist es bei den Frauen im gleichen Alter nicht einmal jede Zehnte, die noch einen Partner hat. Oft fehlt nach einem Verlust des Lebenspartners auch der Mut, sich noch einmal auf eine neue Partnerschaft einzulassen.

? Welche Krankheiten beeinträchtigen die Sexualität?

Leider wird im Alter der Körper anfälliger für Krankheiten. Viele dieser Krankheiten beeinträchtigen die Sexualität. So hat zum Beispiel mehr als die Hälfte aller älteren männlichen Patienten mit Zuckerkrankheit (Diabetes) Erektionsprobleme wegen Durchblutungsstörungen oder gestörter Nervenleitfähigkeit. Ebenso kann es bei der Arteriosklerose, im Volksmund „Gefäßverkalkung“, zu einer gestörten Durchblutung der Schwellkörper kommen.



Viele ältere Frauen haben im Alter keinen Partner, mit dem sie Sexualität genießen können, da ihre Lebenserwartung deutlich höher ist.

Bei Frauen und Männern können Operationen im Beckenbereich negative Auswirkungen auf die Sexualität haben.

Bei Frauen können Verletzungen von Nerven und Gefäßen im Rahmen von Gebärmutterentfernungen auftreten, bei Männern passiert dies oft bei Prostata- (Vorsteherdrüsen-) oder Darmoperationen. Probleme bei der sexuellen Empfindung und Erektionsstörungen können die Folge sein. Ein weiteres Problem, das die Alterssexualität beeinträchtigt, ist die Harninkontinenz. Viele ältere Frauen wie Männer leiden an einem unkontrollierten Harnabgang. Oft fällt das Gespräch mit dem Partner und dem Arzt darüber schwer, obwohl es wirksame Hilfen gibt.

Schließlich treten im Alter häufiger depressive Verstimmungen auf, in deren Rahmen es zu einer erheblichen Beeinträchtigung des sexuellen Interesses und der Erlebensfähigkeit kommen kann. Bessert sich die Depression, nimmt auch die Freude an der Sexualität wieder zu.

? Welche Medikamente können die Sexualität verändern?

Oft ist es nötig, im Alter wegen ernsthafter oder chronischer Erkrankungen über längere Zeit oder dauerhaft Medikamente einzunehmen. Viele dieser Medikamente können das sexuelle Interesse, die Erregungs- und Erlebensfähigkeit beeinträchtigen. Das Umsetzen auf ein anderes Präparat kann hier oft Abhilfe verschaffen. Dies sollte jedoch nie eigenmächtig, sondern immer nur in enger Abstimmung mit einem Arzt geschehen.

? Welche Auswirkungen des Lebensstils beeinträchtigen die Sexualität?

Viele Folgen von Lebensgewohnheiten machen sich erst im Alter bemerkbar. Dies betrifft starkes Zigarettenrauchen genauso wie übermäßiger Alkoholkonsum oder zu fett- und cholesterinreiche Ernährung, die zu Übergewicht geführt hat. Vor allem bei Männern kann dies bereits vorhandene Erektionsstörungen verstärken.

? Was kann man dagegen tun?

Bei vielen Veränderungen des Alters ist es sinnvoll, sein sexuelles Verhalten den geänderten Voraussetzungen anzupassen. So kann es zum Beispiel sinnvoll sein, neue, bequemere

Stellungen für den Geschlechtsverkehr zu finden und auszuprobieren. Der Austausch von Zärtlichkeiten oder auch Selbstbefriedigung kann wichtiger werden als der eigentliche Geschlechtsverkehr. Oft finden reifere Menschen gerade das Fehlen von Leistungsdruck, dem sich jüngere Menschen aussetzen, als besondere Bereicherung der Alterssexualität.

In vielen Fällen, vor allem bei Beeinträchtigung durch Krankheiten und anderen Störungen wie zum Beispiel bei der Harninkontinenz, gibt es jedoch erfolgreiche Therapiemöglichkeiten. Insbesondere bei Frauen hat sich eine hormonelle Ersatztherapie als sinnvoll herausgestellt. Auch gibt es inzwischen für Erektionsstörungen bei Männern sehr wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten.

Wichtig ist bei vielen sexuellen Symptomen auch die Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung. So kann zum Beispiel auch eine Erektionsstörung ein Hinweis auf das Vorliegen einer bisher noch übersehenen behandlungsbedürftigen Erkrankung, zum Beispiel einer koronaren Herzerkrankung, sein. Gerade auch bei Depressionen kann eine medikamentöse Therapie die allgemeine Lebensqualität ganz entscheidend steigern und ist für eine Besserung der Beschwerden meist unverzichtbar. Wichtig ist jedoch, dass Sie das Gespräch mit Ihrem Arzt suchen, der Sie kompetent beraten kann. Ein Gespräch über Sexualität mag Ihnen zunächst schwerfallen, doch gibt es bei den meisten Sexualstörungen heutzutage wirksame Behandlungsmethoden.

? Sollte ich die sexuellen Probleme des Alterns mit meinem Partner besprechen?

Unbedingt. Schon das Sprichwort weiß, dass „geteiltes Leid, halbes Leid“ ist. Oft sorgt der Partner ganz unbewusst für eine Menge „Leistungsdruck“ in einer sexuellen Beziehung. Und dieser Druck, auch oft durch Sprachlosigkeit erzeugt, kann dann wieder zu einer Verstärkung vorhandener sexueller Probleme führen. So kann allein das Ansprechen eines solchen Problems schon eine ganze Menge Anspannung wegnehmen, manchmal sogar die sexuelle Beziehung völlig normalisieren. Da die Sexualität immer eine Sache ist, die zwei Menschen angeht, ist es oft hilfreich, wenn Ihr Partner Sie zum Arzt begleitet, falls Sie sich überlegen, eine Behandlung zu suchen. Es mag oft große Überwindung kosten, ein solches Problem anzusprechen – es nicht anzusprechen,



Heimlichtuerei, ist jedoch fast in jedem Fall auf längere Sicht viel belastender für eine Beziehung.

? Gibt es eine Altersgrenze für eine erfolgreiche medizinische Behandlung sexueller Probleme?

Fortgeschrittenes Alter ist kein Grund, eine Behandlung sexueller Störungen nicht durchzuführen. Es ist viel mehr eine Frage der Einstellung. Während bestimmte Paare zum Beispiel den Verlust der Erektionsfähigkeit des männlichen Partners als Teil des Älter werdens akzeptieren und als selbstverständlich ansehen, sind andere unglücklich darüber, auf einen für sie so wichtigen Teil ihres Lebens verzichten zu müssen. Deshalb sollte das Alter allein kein Argument gegen eine Behandlung sein. Heutzutage werden auch 90-Jährige mit dem gleichen Erfolg und den gleichen Methoden wie jüngere Patienten behandelt. Dies betrifft medizinische Behandlungen genauso wie psychotherapeutische.

? Wird die Krankenkasse eine medizinische Behandlung bezahlen?

Diese Frage lässt sich nicht so einfach beantworten. Die hormonelle Ersatztherapie (vor allem bei Frauen nach der Menopause angewandt) wird in der Regel von den Kassen getragen – genauso wie die Behandlung der meisten übrigen Krankheiten, die zu Störungen der Sexualität führen können (zum Beispiel Harninkontinenz, Depressionen). Unter dem Druck, Kosten im Gesundheitswesen einzusparen, hat der Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen (die vom Gesetzgeber mit der Kostenüberwachung beauftragte Behörde) allerdings beschlossen, dass medikamentöse Methoden zur Behandlung von Erektionsstörungen nicht auf Kassenrezept verschrieben werden. Sie müssen also leider davon ausgehen, dass Sie – falls Ihr Arzt Ihnen solch eine Behandlung empfiehlt – in diesem Fall die Behandlung selbst bezahlen müssen. Psychotherapien, Vakuumerektionshilfen und Penisprothesen werden zur Zeit noch von den Kassen erstattet.

? Welches sind Probleme von Männern mit jüngeren Partnerinnen?

Viele Männer, die eine Partnerschaft mit einer deutlich jüngeren Frau haben, setzen sich – oft ungewollt – unter sexuellen

Leistungsdruck. Sie meinen dann, im Bett die gleiche „Leistung“ erbringen zu müssen wie ein wesentlich jüngerer Mann – und dies trotz aller körperlichen Veränderung. Dies kann dann zum Auftreten von Versagensängsten bis zu seelisch bedingten Erektionsstörungen führen. Hier ist es wichtig, diese von den Männern selbst geschaffene Konkurrenzsituation zu vermeiden und die entstandene Spannung abzubauen. Eine jüngere Frau, die sich für eine Partnerschaft mit einem reiferen Mann entscheidet, wird ihre Gründe dafür gehabt haben und bestimmte Werte schätzen. Und dies gilt es auch für den Mann mehr zu beachten, als sich auf erlebte Defizite zu konzentrieren. Auch bei der Behandlung zum Beispiel von Erektionsstörungen ist ein offenes Gespräch mit der Partnerin über Möglichkeiten der Behandlung, auch wenn es zunächst schwer fällt, viel hilfreicher als heimliche Anwendung von Erektionshilfen.

? Kann Sexualität im Alter nicht auch schädlich sein?

Manche älteren Menschen machen sich Sorgen, dass Sexualität im Alter zu anstrengend sei und dass es zum Beispiel zu einer Überlastung des Herzens kommen könnte. Diese Sorge ist verhältnismäßig unbegründet: Geschlechtsverkehr entspricht in seiner Belastung in etwa zügigem Treppensteigen. Das bedeutet im Prinzip, dass derjenige, der noch Treppensteigen kann, auch keine Angst vor der körperlichen Belastung durch Geschlechtsverkehr haben muss. Im Gegenteil zeigte eine jüngst veröffentlichte Untersuchung, dass anscheinend gerade diejenigen Männer, die lange sexuell aktiv sind, eine höhere Lebenserwartung aufweisen.

Sexualität ist ein spannendes Thema ...

... vor allem, wenn wir sie unter dem Aspekt der Gesundheit betrachten. Unsere Zeitschrift „Liebe hält gesund“ ist der beste Beweis dafür. Wie alle Informationsmaterialien des Vereins richtet sie sich an interessierte Laien, die in die tiefen Geheimnisse der gesunden Sexualität eindringen möchten. Als Mitglied (Jahresbeitrag 25,- €) erhalten Sie die Zeitschrift kostenlos und unterstützen durch Ihren Beitritt außerdem aktiv unsere Bemühungen, Menschen mit sexuellen Problemen zu helfen.

Rufen Sie uns an, treten Sie bei!