

Sexualität im Altern

Markus Hofer

„Sex wird im Alter immer ausgelassener“, meinte einmal ein Zyniker. Lange gab es viele Faktoren, die das Sexualleben belastet haben: der Zeitdruck, die Kinder, Stress, die Arbeit, die Verhütungsfrage. All dies fällt nun weg und doch gibt es die Sexualität oft nicht mehr, weil sie eingeschlafen ist. Ein Grund ist zweifellos die männliche Verunsicherung, hervorgerufen durch die Veränderungen der Partnerin und dem, was sie bei sich selber wahrnehmen, manches nicht mehr ganz so funktioniert wie früher. Doch auch ohne Viagra muss bei einiger Phantasie der Lustgewinn nicht schwinden und nicht selten wird Sexualität im Alter ganzheitlicher erlebt, stressfreier mit einer neuen Art des Genießens.

Sexualität im Altern muss gewollt werden, aber sie darf jetzt auch eine andere sein. Nicht mehr die Verführung und die Eroberung stehen im Vordergrund, sondern die Verbindung und die Vertrautheit, weniger die lustvolle Leidenschaft als die heimelige Zugehörigkeit, das schöne Gefühl, auch körperlich zusammen zu gehören. Die leidenschaftliche Form meldet sich von selber, doch Sexualität in der Dauerbeziehung muss man wollen und sie muss gestaltet werden.

Veränderungen beim Mann

Die körperlichen Veränderungen sind beim älter werdenden Mann einschneidender. Da sie uns im Kern des Mannseins treffen, sind diese Dinge stark tabuisiert. Die Veränderungen treten bei den einen früher, bei anderen später, bei den einen stärker, bei anderen schwächer auf, aber es sind ganz normale Entwicklungen des männlichen Alterns. Sie hängen vor allem mit dem natürlichen Sinken des Testosteronspiegels zusammen, was die sexuelle Hydraulik des Mannes zunehmend verändert. Es dauert länger bis zur vollständigen Erektion und es braucht dazu immer mehr die körperliche Stimulation, während bei jüngeren Männern der visuelle Reiz allein reicht. Die Erektionen sind (auch am Morgen) nicht mehr so häufig und oft nicht mehr so hart und dauerhaft. Goethe machte zwar im hohen Alter noch seine Erfahrungen, reimte dafür aber sehr ehrlich: „Der Zeiten gedenk ich, da alle Glieder gelenkig, bis auf eins. Die Zeiten sind vorüber, steif sind alle Glieder, bis auf eins.“ Wenn junge Männer erregt sind, sind sie nur mehr schwer abzulenken. Im fortgeschrittenen Alter kann die Erektion durch Ablenkung viel schneller ins Wanken gebracht werden. Auch der Drang zur Ejakulation ist nicht mehr so stark, während für junge Männer Sex ohne Orgasmus kein Sex ist. Das sexuelle Begehren selber sinkt mit zunehmendem Alter, aber es verschwindet nicht. „Das Begehren weicht zunehmend einer freudigen Kenntnisnahme weiblicher Reize“, meinte ein Pensionist.

Veränderungen bei der Frau

Körperlich verändert sich bei den Frauen relativ wenig. Die Scheide wird nach dem Wechsel trockener, aber dem ist mit speziellen Gels oder einfach Babyöl Abhilfe zu schaffen. Das sexuelle Begehren selber kann nach dem Wechsel sinken, aber auch stärker werden als beim Mann. Für viele Frauen ist in diesem Alter wichtig, dass das sexuelle Verlangen einen Teil der Beziehungspflege darstellt und nicht nur Routine oder Selbstzweck ist. Diesbezüglich steigen zweifellos die Ansprüche. Dem Motto „Wenn Sex, dann gepflegten Sex“ würden vermutlich die meisten Frauen zustimmen. Qualität steht jetzt ganz sicher vor Quantität.

Drei Möglichkeiten

Es stellt sich also zuerst einmal an die Männer die Frage, wie sie mit ihren körperlichen Veränderungen umgehen wollen. Zunächst einmal müssen wir uns lösen vom Druck aller Sex-Statistiken, die uns mit einer gewissen Regelmäßigkeit in den Magazinen des Zeitgeists enthüllen, wie oft man Sex habe. Nirgends wird soviel gelogen wie beim Sex und das gilt auch dann, wenn wir noch so anonym einen Fragebogen ausfüllen. Grundsätzlich haben wir die Wahl zwischen drei Möglichkeiten im Umgang mit den sexuellen Veränderungen.

Sein-und-Schein-Sexualität: Wir können das Älterwerden als männlichen Imageverlust begreifen, den wir zumindest nach außen hin auf keinen Fall zulassen dürfen (Stichwort: Berlusconiisierung), was zu einer Sein-und-Schein-Sexualität führt mit immer jüngeren Partnerinnen, einer ständigen Erhöhung der Reizdosis und vielen Ersatzsymbolen. Der Playboy-Gründer Hugh Hefner ließ sich früher meist mit zwei Models ablichten, in den letzten Jahren waren oft schon fünf Bunnys um ihn herum.

Medikamenten-Sexualität: Wir können das Älterwerden als Krankheit ansehen und kommen so zu einer Medikamenten-Sexualität, die sich die diversen Angebote der Pharmaindustrie zunutze macht wie Viagra oder Testosteronpflaster. Viagra ist ein wertvolles Medikament bei krankhaften Formen der erektilen Disfunktion, z.B. auch nach Prostataeingriffen. Bei Lustlosigkeit oder wenn die Erektionsstörungen psychische und mentale Ursachen haben, hilft Viagra wenig. Der häufigste Einsatz von Viagra, Cialis oder Levitra gilt jedoch dem Anti-Aging, wenn Männer mit den Veränderungen und den eigenen Ängsten Mühe haben und lieber die chemische Lösung bevorzugen. In der alltäglichen Verwendung von Viagra äußern zunehmend Männer auch ein Unbehagen: Sie hätten das Gefühl, das seien nicht mehr sie selber. Zudem glauben viele, sie müssten es heimlich nehmen, damit die Frau es nicht merkt, ihr Selbstbewusstsein sei ja auch verletzlich. Statt den sexuellen Leistungsstress biochemisch aufzuheben, werden wieder stressige Fassaden und ängstliche Heimlichkeiten aufgebaut. Es ist eine männliche Versuchung, lieber Tabletten zu nehmen, als darüber zu reden. Auch nicht alle Frauen sind da sehr entgegenkommend.

Ehrliche Sexualität

Die dritte Möglichkeit ist eine veränderte, aber ehrliche Sexualität. Statt Sein und Schein oder heimlichen Pillen könnte es jetzt heißen: Nichts muss

mehr sein, aber alles darf sein. Das Motto von ehrlicher Sexualität, in der man sich nichts mehr vormachen muss, könnte mit zunehmendem Alter lauten: Das, was geht und so, wie es geht! Es wird vermutlich nicht mehr so oft sein, nicht mehr so schnell ablaufen und länger dauern (zur Freude mancher Frau), nicht mehr so hart sein, weicher, kuscheliger, manchmal vielleicht auch ohne Orgasmus, weniger kopulativ, auch mit Befriedigung mit den Händen oder gegenseitigem Zuschauen. Selbst im höheren Alter können wir eine neue Sprache der Sexualität lernen, können sich noch neue Formen von Erotik, Zärtlichkeit und Intimität entwickeln. Unter veränderten Rahmenbedingungen kann gerade die Sexualität eine neue Form der ehrlichen, vertrauten Beziehungspflege sein. Noch im hohen Alter kann Sexualität heißen: Wir gehören zusammen, auch körperlich.