



LIEBE



für Fortgeschrittene

Sexuelles Verlangen hat kein Ablaufdatum, weder bei Männern noch bei Frauen. Allerdings muss Sex im Alter wegen vieler biologischer und psychischer Veränderungen neu definiert werden, um ein glückliches Liebesleben zu führen.

Viele kennen es: Während Sex in jungen Jahren kein überlanges Diskussions-Thema war, kann er im Alter doch so manches Problem aufwerfen. Doch Sexualität ist ein Teil des Lebens, der uns gesund hält, wie auch Studien zeigen. Die veränderte Hormonproduktion ist einer der biologischen Gründe, die Männer und Frauen gleichermaßen betrifft, beide Geschlechter jedoch auf unterschiedliche Weise. Das führt dazu, dass auch die Psyche sich verändert, wenn Erwartungshaltungen überzogen sind, die Paarkommunikation nicht gut funktioniert oder gar Schuldzuweisungen oder -gefühle auftreten.

SPRECHEN ODER LEIDEN?

Frauen sind meist gut informiert und mit ihrem Körper vertraut. Meist fällt es ihnen auch leichter, über Probleme zu sprechen. Kommen Männer in die Jahre, reden sie nicht gerne darüber und leiden oft im Stillen. Doch hormonelle Veränderungen ergeben sich für beide Geschlechter bereits ab dem 40. Lebensjahr. Bei Frauen wird das Gewebe der kleinen Schamlippen dünner. Das kann zu einer chronischen Reizung und Trockenheit der Scheide führen. Es besteht eine größere Wahrscheinlichkeit von Scheidenausfluss und Harnwegsinfekten. Auch Gebärmutter, Eileiter, Eierstöcke sowie Brüste werden kleiner, weil die verminderte Östrogenproduktion zu einer Abnahme des Bindegewebes führt. All diese Veränderungen tun aber der sexuellen Lust keinen Abbruch. Im Gegenteil, manche Frauen genießen erst nach den Wechseljahren den Sex, da die Frage nach Verhütung wegfällt.

TABUTHEMA EREKTION

Bei Männern hingegen sinkt der Testosteronspiegel ab etwa 40 Jahren um zirka ein Prozent pro Jahr. Das führt dazu, dass bis Mitte 60 auch erste degenerative Veränderungen in den Samenkanälchen des Hodens auftreten. Die Spermienproduktion nimmt ab, die Spermienqualität wird schlechter und das Volumen des Ejakulats kleiner. Männer brauchen mehr Zeit, um eine Erektion zu erreichen und diese zu erhalten. Orgasmen werden kürzer und die Refraktärphase, also die Zeit von einer möglichen bis zur nächstmöglichen Erektion, nimmt zu. All dies wirkt sich jedoch nicht auf die männliche Reproduktionsfähigkeit aus. Doch was kann helfen, wenn der Partner im fortgeschrittenen Alter plötzlich keine Lust mehr hat? Eine Antwort darauf hat der Psychotherapeut Wolfgang Hofer: „Keine Lust beim Mann ist ein Zeichen, dass hier eine andere Problematik dahintersteckt.“ Wolfgang Hofer weiß, wovon er spricht. Er ist Lehrbeauftragter an der Donau-Universität Krems, leitet gemeinsam mit seiner Frau Manuela die ÖAGG-Weiterbildung für PsychotherapeutInnen in Psychodrama-Sexual- und Paartherapie und betreibt eine Familien-Gruppenpraxis für Psychotherapie in Linz. „Männer bekommen meist nicht die Hilfe, die sie brauchen, sie sind verunsichert, wenn die Manneskraft nachlässt. Dann kommen die unterschiedlichsten Erklärungsansätze auf. Während Frauen eher über

ihre Sexualität sprechen, haben Männer eine große Hemmschwelle.“ Mit zunehmendem Alter nimmt auch die rasche Erektion ab, es kommt zu einem vorzeitigen Samenerguss oder zu erektiler Dysfunktion. „In diesem Fall ziehen sich Männer zurück und geben der Partnerin oft fadenscheinige Erklärungen ab“, so Hofer. Das betrifft jedoch nicht immer nur ältere Männer, denn in Wolfgang Hofers Praxis kommen Männer schon mit Mitte 40, um die Hilfe des Therapeuten in Anspruch zu nehmen. „Männer sprechen auch nicht mit männlichen Freunden gerne über sexuelle Probleme, im Gegenteil, bei vielen geht es eher darum, zu bestätigen, welch toller Mann man ist. Viele aber leiden an vorzeitigem Samenerguss oder erektiler Dysfunktion.“

EINSAMKEIT FÜHRT ZU DEPRESSIONEN

Verdrängung ist der beste Nährboden für Beziehungsschwierigkeiten und bringt andere Gesundheitsprobleme mit sich, die bis hin zu Depressionen reichen. „Die Männerdepression ist eines der häufigsten Probleme, mit der Männer zu uns kommen“, so Wolfgang Hofer, „Männer gehen eher zum Urologen als zum Sexualtherapeuten. Dem Facharzt stellen sie ihr Problem jedoch nur unzureichend oder gar nicht dar – und Fachärztinnen und -ärzte fragen oft auch nicht nach sexuellen Problemen, denn ihnen obliegt die Behandlung der Geschlechtsorgane und deren Funktion“,



Wolfgang Hofer,
Psychotherapeut,
Lehrbeauftragter an der
Donau-Universität Krems

**Schnelle Wirkung
Guter Geschmack
Gute Verträglichkeit**

FEMANNOSE^N
EIN GEWICHT GEGEN BLASENENTZÜNDUNG.

ZUR
Blasenentzündung
SAG DANKE. **Nein.**
Nimm
LIEBER **Femannose ein!**

FEMANNOSE^N
D-MANNIOSE

FE_C_202411_100x120_29

www.femannose.at
Jetzt rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.
Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

INTERVIEW

mit Univ.-Prof. Dr. Peter Riedl,
Facharzt und Achtsamkeitstrainer, www.peterriedl.at



„ZÄRTLICHKEITEN UND EINANDER IM ARM ZU HALTEN, SIND MÖGLICHKEITEN EINER FORTGESCHRITTENEN INTIMITÄT“

Wie kann die Sexualität durch Achtsamkeit besser gelingen?

Achtsamkeit beinhaltet die Überlegung, was jeder von uns unter Sexualität versteht. Wir dürfen uns dabei nicht an der jugendlichen Vorstellung orientieren, denn bei jungen Menschen ist Sexualität auch enger mit Fortpflanzung verbunden als bei Älteren.

Was bedeutet dies für ältere Menschen?

Dass wir uns im Alter bewusster aufeinander einlassen können und auch über Sexualität noch einiges zu lernen haben. Sexualität im Alter unterscheidet sich vom Sex, den man in der Jugend hatte. Der fortgeschrittene Sex ist weniger zielgerichtet und kann durch einen langsamen Zugang aufeinander gut genährt werden.

Haben Sie einen konkreten Tipp?

Paare, die schon lange zusammen sind, könnten zum Beispiel einmal im Monat einen Tag fixieren, an dem sie ihr Zusammensein feiern, den Hochzeitstag oder den Kennenlerntag beispielsweise, sich schön anziehen und ausgehen oder zusammen zuhause feiern, einander Gutes tun und Wertschätzung zeigen.

Gehört auch Sex dazu?

Das kommt auf das Paar an. Ein schöner Abend kann mit gemeinsamem Schlafen enden, mit Kuscheln oder auch mit Sex. Wichtig ist, dass keiner der beiden Druck macht.

Können Potenzmittel zu gelungenem Sex beitragen?

Sexualität wird im Laufe des Lebens eher durch ein respektvolles Miteinander genährt. Aber wie viele Dinge im Leben bedarf auch die Sexualität eines stetigen Lernens. Sex im Alter ist nicht mehr auf Reproduktion ausgerichtet; es geht nicht mehr darum, eine Leistung unter einer bestimmten Bedingung zu vollbringen, sondern eher darum, dass man Intimität zelebriert. Es ist für viele Paare, auch im Alter, nicht mehr wichtig, einen Orgasmus zu erleben, sondern die Nähe eines Partners, einer Partnerin zu genießen. Langsamkeit in allem ist ein gutes Hilfsmittel. Voraussetzung für jeglichen Sex ist allerdings, dass sich ein Paar noch gut versteht. Das kann so wieder gelingen.

Über Sex im Alter wird wenig gesprochen ...

Wir haben die Sprache zur Sexualität verloren – was uns die 1968er gezeigt haben, ist kaum mehr gültig. Doch in dieser Zeit war Sex genauso wichtig wie gutes Essen und Lebenslust. Die Menschen waren sexuell freier und aus diesem Grund unbeschwerter. Aber auf unserer Lebensskala hat Sex in jeder Phase des Alters eine andere Bedeutung. In jedem Fall gelingt die beste Sexualität, wenn Menschen diese bewusst wahrnehmen und vor allem im Alter eine kultivierte Art der Sexualität pflegen können. ■

weiß Hofer aus der täglichen Praxis. Auch viele Männer, die an einem Prostatakarzinom oder -adenom laborieren, leiden still. Diese Tumore lassen sich heute gut behandeln, mitunter operieren. Um Folgen für die Sexualität auszuschließen, bedarf es jedoch einer vertrauensvollen Zusammenarbeit mit Urologinnen, Urologen und Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Jeder Eingriff verursacht Beschwerden, körperlich und seelisch. „So etwa stellt eine postoperative Bestrahlung eine gravierende Belastung für den Mann dar, doch dass die Sexualität auch nach einer Prostataoperation wieder möglich ist, wird Männern oft nicht ausreichend deutlich gemacht“, so Experte Hofer.

MISSVERSTÄNDNISSE VERMEIDEN

Frauen genießen ihre Sexualität nach den Wechseljahren oft lustvoller als Männer, denn sie wissen, dass sie nicht mehr schwanger werden können. „Das kann zu einer Schiefelage in der Beziehung führen, sie will, er nicht. Häufig ziehen sich Männer dann zurück und sind unzufrieden.“ Für viele Frauen, die die Wechseljahre gut (betreut) hinter sich lassen, führt ein Rückzug des Partners zur eigenen Schuldfrage: „Ich bin nicht mehr so knackig wie früher, vielleicht findet er mich nicht mehr so attraktiv genug, um mich sexuell zu begehren.“ All das öffnet Tür und Tor für eines der größten Missverständnisse in Partnerschaften. Männer entziehen sich einer „peinlichen“ Diskussion mit ihrer Partnerin und geraten unter Umständen in eine Pornofalle. Ganz nach dem Motto: „Im Internet kann ich meine Sexualität ganz in meinem Tempo leben.“ Das muss nicht, kann aber sein. Übrigens: Pornosehen ist auch für Männer ab 80 (und Frauen) oft der einzige Ausweg, um ihre Sexualität zu leben, wenn kein Partner vorhanden ist. Das ist an sich nichts Schlimmes. In einer Partnerschaft liefert dies aber Stoff für Diskussionen. Pornografie, die Männer alternativ konsumieren, ist für Hofer eine wesentliche Beziehungsstörung, wenn Männer diese allein konsumieren. „Jede Frau hat unglaubliche Sensoren, sie spürt, was der Mann macht, wird miss-träuisch und schaut am Computer in den Verlauf. Das gilt aber auch vice versa.“

Dass Menschen ihr ganzes Leben lang sexuell interessiert bleiben, ist auf das Lustzentrum im Gehirn zurückzuführen, das bis zum Tod aktiv bleibt. „Wenn sich Menschen 70+ ineinander verlieben, ist die Lust die gleiche wie bei Menschen mit 17“, sagt Wolfgang Hofer.

■ BUCHTIPP



Peter Riedl

ACHTSAMKEIT UND SEXUALITÄT

Der Autor, Facharzt für Radiologie und praktizierender Buddhist rät zu einem Weg bewusster Sexualität. Das Buch greift spirituelle Lehren neu auf und bietet einen praxisnahen Zugang, der sich jenseits von Religion und Esoterik bewegt.

ISBN: 978-3950426724

DORIS SIMHOFFER ■