

Sexualität im Alter

Sex hält gesund und jung - bis ins hohe Alter

Spätestens seit über 60jährige wie Niki Lauda, Paul McCartney, Nick Nolte Väter wurden, wurde auch klar, dass diese in diesem Alter auch Sex haben. Jugendliche können sich nur schwer vorstellen, dass in den Schlafzimmern ihrer Eltern Erotisches passiert, und noch weniger können sie sich vorstellen, dass es bei ihren Großel-

ter noch manchmal „knistert“. Dass sogar in Altersheimen geliebt wird, ist für deren Besucher unvollständig. Aber Sexualität im Alter ist ein Faktum, das immer mehr an Aktua-

lität gewinnt – wohl auch deshalb, weil wir immer älter werden.

Alle wollen alt werden, aber keiner will alt sein

Sexualität ist ein Jugendthema. Die Massenmedien vermitteln uns, wer zu lieben hat. Fast in jedem Film gibt es Bett- szenen und aus Inseraten und

wird. In Altersheimen verbieten die meisten Heimordnungen sexuelle Handlungen. Die Organisation in solchen Einrichtungen, wo Pfleger und Angestellte kaum eine Intimsphäre zulassen, schließt sexuelle Handlungen ohnehin beinahe aus. Ja, es geht sogar so weit, dass Sexualität im Alter mit etwas Schmutzigem, Ekelerregendem und Verbotenem verbunden wird.

Die Statistik zeigt aber Gegenteiliges. „Bei den Männern zwischen 70 und 79 Jahren sind noch 30 Prozent und bei den

Einstellungsänderung bewirken.

Für die österreichische Schauspielerin und Autorin, Christine Kaufmann, ist Sex im Alter kein Tabu mehr, wie sie im Interview mit madonna24oe meint: „Ich finde Sexualität wichtig, wenn die Voraussetzungen stimmen, und ich möchte als ältere Frau, dass ein Mann mich geistig anturnt. Ich erwarte, dass ein Mann gepflegt, nicht schwabbelig und nicht lebensmüde ist. Diese Voraussetzungen sind viel



Sexualität ist ein menschliches Bedürfnis, das auch im Alter besteht und es gibt keinen Grund dieses zu unterdrücken

Männern über 80 Jahren noch 22 Prozent sexuell aktiv. Bei den Frauen zwischen 70 und 79 Jahren sind noch je nach Studie 31 und 45 Prozent und bei den Frauen über 80 Jahren noch bis zu 10 Prozent sexuell aktiv“, schreibt die Medizinerin Dr. Gisela Löhberg. Allerdings beziehen sich solche Statistiken nur auf verheiratete Paare.

Frauen bevorzugt

In der Berichterstattung kommen Männer, die im hohen Alter Sex haben, besser weg als Frauen, die dieszüglich mehr zurückhaltend zu sein scheinen. Vielleicht wird die Musikkönigin Madonna, die immer offen über ihr Sexuelleben berichtete, hier in Zukunft eine

wichtiger für die Sexualität als ein vor Potenz triefender Mann oder einer, der womöglich Viagra nimmt. Sexualität ist das Sahnehäubchen auf dem Fundament der erotischen Lebenswahrnehmung.“

Heute ist es kein Problem, wenn Männer wie Richard Lugner um junge Frauen werben und ihre Erfahrungen mit Potenzmitteln in den Medien verbreiten. Oder der 80-Jährige Formel-1-Manager Bernie Ecclestone, der sich mit jungen Damen vergnügt. Damit wird der Männerwelt etwas zugeschrieben, was so nicht ganz zu stimmen scheint. Denn die Frauen haben sexuell durchaus bessere Voraussetzungen, um die sexuelle Lust länger zu genießen. Zwar besteht immer

Plakaten schauen uns junge Schönheiten entgegen, die jegliches Produkt erotisieren. All das trägt wohl dazu bei, dass Sexualität mit zunehmendem Alter immer mehr tabuisiert

tern noch manchmal „knistert“. Dass sogar in Altersheimen geliebt wird, ist für deren Besucher unvollständig. Aber Sexualität im Alter ist ein Faktum, das immer mehr an Aktua-



noch die Vorstellung, dass nach den Wechseljahren und mit der letzten Regelblutung auch ihre sexuelle Aktivität gestoppt wird, aber hier gibt es einen verbreiteten Irrtum. Frauen sind laut wissenschaftlichen Studien – wie auch Dr. Löhberg bestätigt – lebenslang orgasmusfähig. Anders bei Männern: Da kämpfen viele im Alter mit einer erektilen Dysfunktion – sie werden impotent. Sexuelle Probleme werden beim Mann bis zu 40 Prozent angegeben, bei der Frau nur bis sechs Prozent.

Studien haben gezeigt, dass sich bei Frauen nach den Wechseljahren das sexuelle Bedürfnis sogar noch steigert. Hier kommt ein fataler Widerspruch zu Tage. Einerseits wird den Männern die Sexualität im Alter medial „erlaubt“, diese kämpfen aber mit vielen Problemen und

andererseits sind Frauen im Alter viel „sexueller“, obwohl das Thema bei ihnen weit mehr tabuisiert wird. Männer haben deshalb auch einen hohen Leistungsdruck, dem mit Pillen wie Viagra oder deren natürlichen Alternativen wie Butea Superba entgegengewirkt wird.

Viele Hindernisse

Beruflicher und gesellschaftlicher Druck lassen viele Schlafzimmer nur mehr zu Ruheräumen werden. Aber auch Krankheiten verleiden vielen Menschen eine erfüllende Sexualität im Alter. Vor allem Männer leiden unter der Asexualität, die durch Krankheit erzeugt wurde. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Medikamentenkonsum sind immer weiter verbreitet und

können sich negativ auf die Erektionsfähigkeit auswirken.

Die gesellschaftlichen Zuschreibungen helfen den Senioren auch nicht wirklich, ihren sexuellen Wünschen nachzukommen. Vielfach wird Sex im Alter als schmutzig und unästhetisch empfunden. Es herrscht verbreitet die Meinung, dass Sexualität im Alter sich nicht mehr gehöre oder nur der Familienplanung vorbehalten bleibe. Solche oder ähnliche Paradigmen prägen natürlich das Denken und verleiden es einem, seine Sexualität auch auszuleben.

Hilfe in Anspruch nehmen

Ärzte und Psychologen können helfen. Nicht nur, dass damit Sexualität zu einem offe-

nen Thema wird und damit allfällige Schranken im Kopf abgebaut werden können, gibt es auch viele Stimmulationsmittel, die in den Schlafzimmern wieder Freude einkehren lassen können.

Toleranz und Aufklärung gefordert

Der Sexualität im Alter gehört das Tabu genommen, fordert die Psychologin Mag. Sabrina Speiser und wünscht sich ein freizügigeres Denken. „Sex beginnt im Kopf. Da Sexualität glücklich und gesund erhält, sollte es eine gesellschaftliche Aufgabe werden, der Sexualität im Alter ihren Raum zu geben und mit Beispielen eine offene Auseinandersetzung zu fördern“, meint die Psychologin. ■