

# Liebe, Lust und Begehrlichkeit im Alter

Wenn aus ungestümen Paaren eingespielte Liebhaber werden, oder warum Sex nie alt wird

Von Nadine A. Brügger

Ein junges Pärchen steht im Bus. Sein Arm liegt fest um ihre schlanke Taille, ihre Hände spielen mit seinen Locken. Vor dem Fenster ist die Nacht hereingebrochen, in der verschmierten Scheibe spiegelt sich das Bild eines zweiten Paares: Die beiden sitzen nicht weit entfernt. Sie zieht gerade ein Programm aus der Handtasche – Theater, vielleicht – und schiebt ihre Lesebrille hoch. Sein Haar war früher vielleicht auch gelockt, jetzt ist es weg. Die Hand ruht auf ihrem Oberschenkel. Die beiden lachen. Dann küsst der Mann seine Frau auf die Wange. Lange und voller Genuss. «Genauso will ich auch mal werden», sagt die junge Frau und lächelt das verschwommene Bild im Fenster an. Er folgt ihrem Blick und meint grinsend: «Irgendwann. Aber bei manchen Dingen bin ich ganz froh, sind wir noch jung.»

Dass Lust und Sexualität den Jungen vorbehalten sind und die Libido sich verabschiedet, wenn die Rente kommt, ist ein hartnäckiger Denkfehler. Eine Untersuchung der Universität Zürich hat unlängst ergeben, dass mehr als die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen auch nach dem siebzigsten Geburtstag sexuell aktiv sind. «Im Alter muss die Lust keineswegs vergehen», sagt Gertraude Hagmann. Sie ist Gynäkologin und Oberärztin der Abteilung für Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte in der Klinik Schützen.

## Omas Ansprüche

Petra\* ist 76 – und von den Vorurteilen einigermaßen amüsiert: «Als würde die Lust einfach zusammen mit dem Monatszyklus verschwinden», sagt sie. «Sex ist noch immer Bestandteil meiner Beziehung.» Allerdings nicht mehr spontan und ungestüm. «Wir planen ihn ein und nehmen uns Zeit. Bis er erigiert ist und ich feucht, kann das mehrere Stunden dauern.» Dass Orgasmen dabei Mangelware sind, stört sie nicht. «Uns geht es auch vor allem um die Zärtlichkeit, das Vertrauen, die Zeit zusammen. Routine haben wir, klar, aber wenn es hier zieht und dort zwackt, ist es gar nicht schlecht, genau zu wissen, was zum Ziel führt.» Intensiv ausgetauscht wird die Zärtlichkeit bei Petra und ihrem Mann vielleicht einmal im Monat, «wenn es gut kommt», sagt sie. «Aber dann lassen wir es krachen.» Sie lacht: «Oder, na ja, klappern.»

Die 65-jährige Inez\* dagegen hat ihre Sexualität an den Nagel gehängt. Als ihr Mann vor knapp zehn Jahren an Prostatakrebs erkrankte, war sie ganz dankbar für seine Impotenz. «Während der Abänderung hatte ich mit all meinen Stimmungsschwankungen und Schweissausbrüchen erst recht keine Lust auf jegliche Aktivitäten, die mich noch mehr zum Schwitzen brachten.» Sie lacht. «Aber ich war schon davor nicht allzu hungrig nach körperlicher Liebe.» Die Bettposten seien nie die Pfeiler ihrer Beziehung gewesen.

Um 180 Grad verändert die neue Hormonkonstellation die Libido einer Frau nicht. Dennoch: Die Wechseljahre



Die Lust muss keineswegs vergehen. Bei vielen Paaren ist Sex auch im Alter noch ein Bestandteil der Beziehung. Foto istock

bedeuten eine Zäsur. «Der Hormonspiegel verändert sich und damit einher geht ein physischer Wandel», sagt Hagmann. Die Haut wird weniger elastisch, der Busen hängt, die Taille verstreicht. Mit diesen Veränderungen versöhnlich umzugehen, braucht auch eine Portion Selbstwertgefühl.

## In der goldenen Mitte einpendeln

Gerade in einer Zeit, die Jugend zum Glückselixier stilisiert, können Zweifel am Äusseren sich auch in Unwohlsein beim Geschlechtsverkehr zeigen. Verunsicherten Patientinnen sagt Hagmann: «Wir gewinnen an Lebenserfahrung. Es ist die Gesamtpersönlichkeit, die zählt, nicht die Anzahl Falten.» Ganz direkt auf die Sexualität wirkt sich aus, dass die Scheide weniger feucht ist als in jungen Jahren: «Nach der Menopause muss die Erregung perfekt sein, sonst wird die Frau nicht feucht und ihre dünner gewordene Scheidenschleimhaut wird leicht ver-

letzt.» Empfindliche Schmerzen sind die Folge, Vorspiel entsprechend ein Muss. «Gleitgele oder Öle können hilfreich sein», rät die Gynäkologin. «Viele Frauen sind aber sehr zufrieden mit ihrer Sexualität nach den Wechseljahren. Die Kinder sind weg, die Periode auch, Verhütung nicht mehr nötig. Und, das ist besonders wichtig: Frau weiss jetzt meist ganz genau, was sie will», betont Hagmann. Es sei keine Seltenheit, dass Frauen über 50 oder 60 vom besten Sex ihres Lebens schwärmen. Denn das Alter gibt nicht nur die Gewissheit und Selbstsicherheit, das zu fordern, was wirklich wirkt; es bringt die Geschlechter in ihren Bedürfnissen näher: Bei den Männern sinkt der Testosteronspiegel – der Katalysator weiblicher und männlicher Libido – ab Mitte zwanzig.

Bei den Frauen sinkt er langsamer als der Östrogenspiegel; es ist also in der Phase des Klimakteriums, der Wechseljahre, relativ mehr Testosteron vorhan-

den. Frau und Mann pendeln sich in der mehr oder weniger goldenen Mitte ein. «Viele Jahre lang wird bei Männern nur der Akt tatsächlich als Sex angesehen – alles andere gerät ins Hintertreffen. Das Vorspiel ist den Frauen viele Jahre wichtiger als den Männern», sagt Peter Ardel, Oberarzt der Urologischen Klinik am Universitätsspital Basel. «Erst im Alter lernen die Männer das Vorspiel schätzen: Der Penis hat an Sensibilität verloren, der Akt dauert automatisch länger, die Männer sind jetzt weniger ungestüm, haben Erfahrung, Geduld – und brauchen selber mehr Zeit, um sich auf den tatsächlichen Akt vorzubereiten.» Wenn «da unten» nichts mehr funktioniert, kommt das für Männer einem persönlichen Versagen gleich.

«Nur etwa ein Drittel aller Männer mit Erektionsproblemen meldet sich selber. Ein weiteres Drittel erkennen wir bei Routineuntersuchungen. Und für den Rest gibt es den Klassiker: Im Rausgehen fragen sie ganz nebenbei: Ah,

können Sie mir noch etwas verschreiben wegen der Erektion?», sagt Ardel. Doch Erektionsprobleme sind ernst zu nehmen – sie können auf eine schwerwiegende Krankheit hinweisen. «Die menschliche Sexualität ist etwas sehr Ganzheitliches. Männer mit Erektionsproblemen schicken wir auch zum Kardiologen, weil etwas mit dem Herzen nicht stimmen könnte. Auch Tumorerkrankungen können die Potenz stören, ebenso Medikamente, Stress oder Diabetes», zählt Ardel auf. Eine Erektionsstörung ist nicht nur ein Lifestyle-Problem, sondern kann Ausdruck einer ernsthaften Erkrankung sein.

## Pille, Pumpe, Ring

Selbst wenn diese ausgeschlossen werden kann, ist das Problem mit ein paar blauen Pillen noch lange nicht gelöst. Erstmal stellt sich dem Arzt die Frage: Streikt die Psyche oder die Biologie. «Wenn die Masturbation funktioniert, mit der Partnerin dann aber nichts mehr geht, ist das ein klares Indiz für die Psyche.» Das Problem müsse nicht unbedingt bei der Beziehung selber liegen, sondern beim Job oder daran, keinen mehr zu haben: in Rente zu sein und sich neu orientieren zu müssen. Der Mann muss sich neu finden – ein Prozess, den die Libido nicht immer mag. «Ich habe jeden Tag zwei bis drei Männer in der Sprechstunde, die Erektionsprobleme haben. Viele machen sich Sorgen, weil sie nicht mehr so oft Lust haben wie früher. Sie wollen dann wissen, wo in ihrer Altersklasse der Durchschnitt liegt.» Doch der ist eigentlich egal: «Sexualität ist so individuell. Ich habe Patienten, die mit 80 noch sehr aktiv sind. Andere haben mit 50 genug. Manche Paare brauchen einmal am Tag, einmal die Woche Sex, manche gar nicht und wieder andere alle paar Monate. Das Drumherum muss stimmen, dann gibt es nichts, was nicht normal ist.»

Sind die Beschwerden biologischer Natur, können bereits einfache Hilfsmittel Wunder wirken: «Ein Penisring zum Beispiel verstärkt die Erektion. Das kann helfen, wenn die Härte nicht ausreicht.» Wenn die Gelenke schmerzen, fragt man am besten beim Urologen oder Sexualtherapeuten nach neuen Stellungen, die etwas weniger anstrengend sind. Auch Medikamente wie Viagra helfen, «aber nur, wenn die Anziehung da ist. Wunder wirkt Viagra nicht – erst recht dann nicht, wenn es ohne Vorabklärung als Selbstmedikation eingenommen wird.» Schwellkörperperspritzen, ein direkt vor dem Geschlechtsverkehr in den Penis injiziertes Mittel, das den Blutfluss ankurzelt, ist ebenfalls ein Erektions-Helferlein. Als letzte Möglichkeit warten die Schwellkörper-Implantate. «Es handelt sich dabei um einen Routineeingriff für den Urologen», sagt Ardel. «Allerdings ist die Operation sehr teuer, dafür könnte man ein neues Auto kaufen. In der Regel wird der Eingriff nicht von den Kassen übernommen.»

\*Name geändert

Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «Gesundheit heute», der Gesundheits-sendung am Schweizer Fernsehen.

gesundheit heute  
wohldosiert informiert

Eine Sendung der Basler Zeitung



Geniale Chaoten:  
ADHS bei  
Erwachsenen

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:  
St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Sie sind unaufmerksam, ruhelos, chaotisch und auch innovativ: Menschen, die im Erwachsenenalter die Diagnose ADHS bekommen, wurden als Kind meist nicht abgeklärt. ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätssyndrom. Bei dieser vererbaren Störung spielen Hirnbotenstoffe wie Noradrenalin, Serotonin und Dopamin eine wichtige Rolle. Reizüberflutungen, grosse Anforderungen und die wachsende Strukturlosigkeit der Gesellschaft machen es Betroffenen schwer.

Gesundheit heute:  
Samstag, 7. Mai 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:  
Sonntag, 8. Mai 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf  
[www.gesundheit-heute.ch](http://www.gesundheit-heute.ch)