Information

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Alter & Sexualität – 5 Anmerkungen zur Sendung

Sexualität und Alter: Kein Widerspruch

Vielen Personen fällt es schwer offen über ihre Sexualität zu sprechen. Das trifft zwar auf jede Alterskategorie zu. Bei den älteren Personen kommt jedoch zusätzlich zu dieser Tabuisierung noch eine weitere Hürde hinzu. Da in unserer Gesellschaft die gängige Meinung herrscht, Sexualität entstehe mit dem ersten Geschlechtsverkehr und erlösche spätestens mit dem 65. Lebensjahr, werden ältere Menschen, die über ihre sexuellen Gefühlen und Gedanken sprechen, nicht selten als „komisch“ oder gar „pervers“ wahrgenommen. Dieses Vorurteil bildet für viele Personen ein doppeltes Hindernis, welches sie nur schwerlich überwinden können. Dadurch verstärkt sich nicht nur das persönliche Leiden dieser Menschen, sondern mit ihrem Schweigen manifestiert sich die irrtümliche Vorstellung, dass ältere Personen zum Thema Sex & Sexualität kaum mehr etwas beizutragen haben. **Unsere Empfehlung geht dahin, sich mit der Partnerin, dem Partner und sonstigen Vertrauenspersonen auch über dieses Thema auszutauschen.**

Wie viel Sex hat man im Alter?

Klar und deutlich sollte festgehalten werden: Das Alter zerstört die Sexualität nicht. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Menschen bis zu ihrem Lebensende Sexualität sowohl alleine als auch zu zweit geniessen können. Wie häufig die Sexualität im Alter ausgelebt wird, hängt von multiplen Faktoren ab. Selbstverständlich spielt die Tatsache, ob man (noch) eine Lebenspartnerin bzw. einen Lebenspartner hat, eine wichtige Rolle. Gleichwohl ist die eigene sexuelle Biographie von grosser Relevanz: Wer ein Leben lang der Sexualität keinen grossen Stellenwert geschenkt hat, wird das im Alter auch nicht mehr tun. Umgekehrt wird eine Person, welche ein Leben lang grossen Spass an ihrer Sexualität hatte, dieses Verhalten nicht sistieren, nur weil sie berentet wurde.

Die „silberne“ Sexualität – Eine Entdeckung

Tatsächlich verändert sich die Sexualität im Laufe des Lebens. Insbesondere nimmt im Verlauf der Jahren die sexuelle Appetenz, das sexuelle Begehren ab. Ältere Menschen berichten darüber, dass sie in der sexuellen Begegnung nicht eine einfache Triebabfuhr suchen. Sie sehnen sich viel mehr nach einer intensiven sexuellen Begegnung mit ihrem Gegenüber, wodurch sich die subjektive Bewertung und damit auch die Wichtigkeit des eigenen Orgasmus verändern kann. **Kurz zusammengefasst kann man sagen, dass ältere Menschen eher qualitativ hochwertigen statt quantitativ häufigen Sex suchen.** Diese Perspektivenwechsel kann sowohl anregend wie aber auch befreiend sein. Es kann sogar eine Dynamik hervorrufen, welche bis zu diesem Zeitpunkt „unterdrückt“ wurde. Gelegentlich kommt es vor, dass sich eine ältere Person zum Ausleben homo- und/oder bisexueller Anteile entscheidet. Besonders häufig geschieht dies, nachdem eine bisherige Beziehung sei es durch Tod, Scheidung oder durch schwere Erkrankung auseinander gerissen wurde.

Der Umgang mit Krankheiten

Krankheiten können die Sexualität auf ganz unterschiedliche Weisen beeinflussen. Zum Beispiel gibt es Leiden (wie z.B. Brustkrebs, Hodenkrebs), welche sich direkt auf die Geschlechtsorgane auswirken können. Andere Krankheiten beeinflussen die Sexualität indirekt. Beispielsweise führen endokrinologische Probleme nicht selten zu einer Verringerung der sexuellen Appetenz. Diabetes wiederum kann ursächlich an der Entwicklung einer erektilen Dysfunktion beteiligt sein. Schliesslich darf nicht vergessen gehen, dass sich viele Medikamente (aufgrund ihres Nebenwirkungsprofils) negativ auf die Sexualität auswirken können. **In all diesen Fällen empfiehlt es sich, mit einer Fachperson über allfällige Probleme und Fragestellungen hinsichtlich Sexualität zu sprechen.**

Sexualität pflegen – forever

Hat man in der Paarbeziehung Spannungen, Probleme, Schwierigkeiten festgestellt, welche sich auch auf der sexuellen Ebene äussern, so sollten diese in einem angemessenen Rahmen (sprich: nicht während des Sexualaktes) angesprochen werden. Dafür bedarf es einer Vertrauensbasis innerhalb der Partnerschaft, denn ohne diese wird das Problem weiterhin tabuisiert bleiben. Dieser Schritt eröffnet die Möglichkeit, dass beide Partner ihr eigenes Leiden benennen, dasjenige des Gegenübers aber auch realisieren können. Dieses Verständnis bildet nicht nur die Grundlage zum Erfassen der aktuellen Problematik. Sondern hier kann auch thematisiert werden, was Sexualität früher alles war und was sie noch werden könnte. Und dies scheint eine wichtige Voraussetzung für eine erfüllte Sexualität auch im Alter zu sein. Unsere klinische Erfahrung zeigt, dass diejenigen Menschen, welche bis ans Ende ihrer Tage neugierig bleiben und ihre veränderte Sexualität auch mit Humor annehmen können, ihr Leiden in diesem Bereich durchaus überwinden können. **Gelegentlich bedarf es hierzu einer sexualtherapeutischen Unterstützung, welche von spezialisierten Fachleuten angeboten werden kann.**

Literatur

Silver Sex: Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen R.K. Westheimer. Humboldt-Verlag.

Jenseits des Zenits - Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte: Pasqualina Perrig-Chiello, Françoise Höpflinger. Haupt-Verlag

Sex und Fünfzig – Über Sehnsucht und Liebe in der zweiten Lebenshälfte: Hannie van Rijsingen. Mod. Industrie.

Sexualität und Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte: H. Berberich, E. Brähler. Psychosozial-Verlag.