

SPEZIAL

Das beste
Alter ist jetzt!

Lust OHNE ENDE

Mit den Jahren verändert sich unser Körper. Und mit ihm auch die Sexualität. Diese Veränderungen sind auch Chancen. Chancen für eine Liebe ohne Altersgrenze.

von Mag.* Sylvia Neubauer

Befragt man Jugendliche, wann ihre Meinung nach Menschen über sexuelle Hochphase erleben, so lautet die Antwort: mit 20, vielleicht auch mit 30 Jahren. Spätestens im fünften Lebensjahrzehnt muss dann aber Schluss mit lustig sein. Dass der Opa mit der Oma ... sein, die kann unmöglich wahr sein! Welch grasselige Vorstellung – zumindest aus Sicht der ganz Jungen.

Mit zunehmenden Jahren auf dem Buckel werden diese dann aber feststellen: Pöbeln getadelt Omas festzuhebt. „Sexualität beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod“, sagt Mag.* Nicole Kitzl, MEd., diplomierte Sexualtherapeutin und Sexco. „Sexuelle Erregbarkeit und Lust bleiben bis ins hohe Alter bestehen.“

Sexualität ist nie etwas Statisches. Vielmehr ist sie ein fortlaufender Prozess, etwas das höchst individuell ist und lebenslange Anpassungen erfordert. Allen voran braucht es den Mut, sich mit den Veränderungen des Alterwerdens zueinanderzusetzen. Diese Veränderungen können gleichermaßen körperlicher, psychischer und hormoneller Natur sein.

BESONDERHEITEN IN REIFEREN JAHREN

Die gute Nachricht vorweg: Aus den kleinen und großen Mischweibern, welche die Sexualität beinheimlicheren können, müssen keine Nibbrocken werden. Und: Viele dieser Spröckel lassen sich aus dem Weg räumen.

Eine Studie aus dem Jahr 2019 zeigt: Fast ein Drittel der 66- bis 80-Jährigen sind häufiger sexual aktiv als 20- bis 30-Jährige. Allen Leiden zum Trotz, denn Sexualität muss sich in diesem Lebensabschnitt häufig gegen typische altersbedingte Krankheiten durchsetzen – alles vorerst! Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislaufl-Probleme.

Sind z.B. die Nerven durch langfristig erhöhten Blutzuckerwert geschädigt, funktionieren die



„Sexuelle Erregbarkeit und Lust bleiben bis ins hohe Alter bestehen.“

Mag. Nicole Krenn, MSc

Signalwege, welche eine Erektion bewirken, nicht richtig – es kommt zu Erektionsstörungen (sexuelle Dysfunktion).

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN ...

Besonders das Fett um innere Organe, Darm und Leber herum erhöhen das Risiko von Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck. Sammelt sich vermehrt Fett um die Körperstruktur, tut sich aber noch ein weiteres Problem auf: „Bei Mönchsehr ist ein großer Bereich automatisch mit einem höheren Östrogenspiegel einher“, sagt Dr.“

Claudia Wille-Helbich, Paartherapeutin und Ärztin, und erklärt: „Zu viel Östrogen bedeutet weniger Lust und schwächt die Erektion.“

In vielen Fällen lässt sich mangelnder Standfestigkeit mit dem richtigen Lebensstil begegnen. Dahingehende Empfehlungen lauten wie folgt: Konsum mit überflüssigen Kilos, weg mit Zigaretten und ausprobiere zu rauchen.

Und was macht einen vielleicht überraschen wird: Der Penis kann auch durch Pommes

© iStockphoto.com
© iStockphoto.com

SPEZIAL

Das beste
Alles ist jetzt!



Beckenboden-
training fördert
die Durchblutung
der Vagina und
steigert die sexu-
elle Empfinden.

Höhenangst entwickeln. „Pornoinduzierte
Erektions- und Ejakulationsstörungen sind
keine Mythos“, informiert Wille-Helbig. „Wäh-
rend Selbstbefriedigung mit Hilfe eigener
Fingern ein wichtiger und gesunder Teil der
menschlichen Sexualität ist, ist ausschließlich
Pornoconsum zur Stimulation ungesund, da
Erektionsstörungen zuerst in der Partnersexua-
lität, dann auch bei der Masturbation auf-
treten“, warnt die Paartherapeutin davon, Porno-
grafie als Mittel zum Zweck zu nutzen. Der
Grund dafür: Pornoconsum kann das Gehirn
nachhaltig verändern.

– HORMONELLE VERÄNDERUNGEN

Apropos Stimmung: Der Gipfel der Lust ist
manchmal ganz schön leiblich – unter an-
drem dass, wenn hormonelle Faktoren den
Aufstieg erschweren. Ändert sich die Hormon-
situation in den Wechseljahren, so kann sich das
auch auf das Sexualverhalten auswirken.

Sowohl Progesteron als auch Östrogene sind
ausschlaggebend für das weibliche Lustemp-
finden, sie regulieren die Durchblutung der Schlei-
denschleimhaut. Vor allem der sinkende Estro-
genpiegel kann dazu führen, dass sich Gewebe
zurückbildet und die Schleimhaut an Elastizität
verliert. In Folge wird weniger Vaginalsekret
gebildet, wodurch sich die Scheide trocken
anfühlen kann und empfindlicher gegen Reizung
wird.

„Abhilfe können Gleitgel oder -cremes schaf-
fen. Auch spezielle Hormoncremes oder -öf-
fen lindern Vaginalsekretverlust“, empfiehlt
Sexualtherapeutin Kneid, sich fachlich be-
raten zu lassen.

Ein guter Tipp sei es auch, einen Finger in die
Scheide einzuführen und die Feuchtigkeit von
innen nach außen zu transferieren. „Auch Be-
ckenbodentraining fördert die Durchblutung
der Vagina und damit die sexuelle Empfindlich-
keit“, sagt sich die Expertin von der positiven
Wirkung entsprechend regelmäßig dar/HF

Illustration: © Getty Images/
Shutterstock, Getty
Images/Maxwell 1

wichtig ist es,
nicht aneinander
vorbeizuhin, sondern
möglichst viel momen-
ten zu erleben.



«Nicht wie der Körper aussieht,
ist entscheidend, sondern vielmehr:
Wie fühlt er sich an?»

Dr. Claudia Wille-Helbig

fürer Übungen überträgt. Auch Männer er-
leben in der Mitte des Lebens oft Verunsicherungen,
die kleinen Botenstoffen zuzuschreiben sind. Ein
Schlüsselrolle spielt Testosteron: Als „Potenz-
Hormon“ beeinflusst es praktisch alle Sexual-
funktionen.

Dass der Testosteronspiegel bei Männern ab dem
40. Lebensjahr jährlich um etwa ein bis zwei Pro-
zente abnimmt, ist vollkommen normal. Pro-
bleme die Hoden jedoch viel zu wenig Testoste-
ron, lassen Körper und Geist ganz erheblich, so
auch die „Manneskraft“.

Bei diagnostiziertem Mangel kann der Bedarf an
Testosteron mithilfe von Hormongelmin, -spritzen
oder -pflastern ausgeglichen werden.

Auch Medikamente wie Viagra können bei Män-
nern mit sexueller Dysfunktion helfen, eine Erektion
zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Sie
sollen nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet
und nicht aus dem Internet bezogen werden.

– ABER AUCH NEUE MÖGLICHKEITEN

Dies beeinflusst das Altern und die sexuellen
Reaktionen, sowohl bei Männern als auch bei
Frauen. Dass der Körper einen Gang zurück-

schaltet, hat aber auch Vorteile: Wenn der Sex lang-
samer wird, rückt der Leistungspegel in den Hin-
tergrund. Stattdessen zahlt eine verstärkte Emp-
findsamkeit. Je langsamer wir bei der Sache sind,
desto mehr können wir unsere Sinne öffnen und
denn intensiver können wir fühlen. ■

Scheideninfektion?

Polybacterium

reduziert und schützt

3er Power

3-fach-Wirkung

- reduziert unangenehmen Geruch
- bildet Schutzfilm an der vaginalen Schleimhaut
- verringert Rückfallrisiko bakterieller Vaginose

3-fach-Anwendung

- 3 Scheindepflichter pro Monat / 3 Dosen lang

3-fach-Prävention

- präventiv für die Zukunft

Anwendung bei Bakterienruhe • Ergänzt selbständige Antibiotikatherapie bei Vaginose

www.polybacterium.de

Polybacterium

© 2014/15

SPEZIAL

Das beste
Mittel ist jetzt!

Fahrplan für eine erfüllte Sexualität

Hinterfragen:

Wie geht es uns als Paar?

Dass das Sexleben in einer Partnerschaft Höhen und Tiefen durchläuft, ist normal und hängt von diversen Faktoren ab, etwa, ob jemand gerade viel Stress hat.

Wenn die Route im Bett aber zum Dauerzustand wird, ist es sinnvoll zu erörtern: „Erregt mich das, was mein Partner/meine Partnerin macht, überhaupt noch?“ Und auch: „Wie geht es uns überhaupt als Paar?“, empfiehlt Karol genauer hinzusehen.

Inn zutrags lässt sich häufig ein Zusammenhang zwischen Beziehungslänge und mangelnder Örtigkeit beobachten. Tatsächlich korreliert die Qualität von sexueller Sexualität im Alter auch mit der Qualität einer Beziehung. Sehr oft sind es ungelöste Spannungen, die zwischen zwei Menschen stehen. Wie eine Mauer verhindern sie dann, dass sich Nähe aufbauen kann. Fakt ist: Negative Gefühle, die unausgesprochen bleiben, schaden nicht nur der Beziehung, sondern auch der Intimität.

Es schadet dann ein Aufmerksamkeitsdefizit – daran, dass man einander vorbeiliebt. Zu wissen, was der andere bedrückt oder aber glücklich macht, ist jedoch von großer Bedeutung, es verleiht einer Beziehung Tiefe und schafft Verbundenheit.



Reden

wir darüber

Es kommt eben nicht nur darauf an, was gesagt wird, sondern auch, wie es von der anderen Person gehört und bewertet wird. Das erschwert manchmal das wechselseitige Verständnis füreinander.

Was es braucht, ist die richtige Grundeinstellung: „Bedürfnisse sind nicht per se richtig oder falsch, sie existieren einfach“, weiß Wille-Hellich. Der entscheidende Punkt ist: „Auch wenn ich meine Bedürfnisse mittels, darf ich nicht die Erwartung haben, dass ich sie automatisch erfüllt bekomme“, so die Experten. Diese Gespräche sind wichtig, um Bedürfnisse auszusprechen und zu schauen, ob und wie diese für beide umsetzbar sind.

Aber wo spricht man eigentlich über Sex? Am Ort des Geschehens, also im Bett? Nein, bitte nicht. Am besten glaubt es sich in neutraler Umgebung, etwa bei einem Spaziergang. „Einmal darf der eine 20 Minuten lang erzählen, womit er gerade glücklich und zufrieden ist, aber auch, womit er sich wehrt“, rät Wille-Hellich zu einem offenen Umgang miteinander. Im Anschluss ist der andere dran. Es geht darum, vorfreizustimmen, ohne die Ausführungen des Gegenübers zu unterbrechen.





3

Ein positives Körpergefühl entwickeln

Wenn ein Part flach ist, der eigene Körper sei nicht mehr attraktiv genug, zieht er oder sie sich womöglich zurück. Dadurch kann es aber passieren, dass sich das Gegenüber abgelehnt fühlt und ebenfalls mit Rückzug reagiert – ein Teufelskreis. Um dem zu entkommen, sollten wir uns bewusst machen, dass Sexualität nichts mit Maximalität oder gar mit Perfektion zu tun hat. „Intim ist es, sich ein Stück weit von dem Social Media zu distanzieren“, ist Wille-Helbig.

Freude sind wir verliebt, uns ständig mit jungen, schöner perfekter, „Joggestopper“ Körpern zu vergleichen. Die Expertin nennt die Gefahr dabei: „Auch wenn wir wissen, dass vieles auf Inszenierung basiert, machen diese Bilder etwas mit uns.“

Der springende Punkt ist der: „Wenn ich mich sexy fühlen will, dann muss ich mich in meinem Körper zu Hause fühlen“, betont die Therapeutin. Der Schlüssel dazu liegt in einem guten Körpergefühl. Die eigene Körperwahrnehmung lässt sich durch Bewegung, Tanz, aber auch durch bodenmeditative Konzentration auf den Körper stärken. Nicht wie der Körper aussieht, ist entscheidend, sondern wie man ihn wahrnimmt. Wie fühlt er sich an?



Intimität in ihrer großen Bandbreite entdecken

Man muss es sagen, wie es ist. Unsere Vorstellung von Sex ist mittlerweile schon ein wenig beschränkt. Rein, Haut, Aus der Haut. Tatsächlich ist Geschlechterverkehr aber nicht der End- und Angelpunkt eines erfüllten Sexuallebens. „Man kann sich auch streicheln oder masturbieren“, ermutigt Kerst über Paare zu mehr Experimentierfreudigkeit. Eine weitere Methode, frischen Wind zwischen die Laken zu bringen, ist Sexspielzeug wie Dildos, Vibratoren und Leibesgügel. Entscheidend ist es, sich mit Haut und Haar auf den anderen einzulassen – vorwärtlich „über sich unsicher“ fühlt, sollte keine Scheu davor haben, unter der Decke zu verharren“, sagt Wille-Helbig nichts Verheintes daran, das Licht auch mal aus-zuschalten. Ganz im Gegenteil: „Man kommt dadurch weg vom Sehnsücht. Dafür wird die Fühl- und Tastarm viel stärker aktiviert.“ Das kann ungeahnte Intensitäten eröffnen. Doch auch andere Formen der Intimität sind möglich. „Ich kann mich an ein altes Plüschkissen erinnern, das sich gegenseitig erotische Geschichten vorgesprochen hat“, berichtet Kerst. Auch das ist geliebte Sexualität ... ☑



EXPERTINNEN IN DIESEM ARTIKEL



Mag. Nicole Kissal, MSc

Psychotherapeutin, Sexualtherapeutin positiv, Mödling (NÖ)



Dr. Claudia Wille-Helbig

Ärztin, Paar- und Sexualtherapeutin, Wien