

„Die Last mit der Lust“

Sexualität im Alter

2. Seniorenuniversität

Coburg, 15.11.2014

Übersicht

- Begriffsbestimmung
- Partnerschaftliche Sexualität
- Problembereiche
- Lösungsansätze

www.partnerschaft-alter.de

Was heißt eigentlich Sexualität?

bio-psycho-sozial

Sexualität ist mehr als ein „triebhafter Akt des genitalen Geschlechtsverkehrs mit dem Zweck der Fortpflanzung!

- **Bio:** Lebensenergie, komplexes Zusammenspiel hormoneller, physischer Zustände mit der Möglichkeit, unmittelbar Lust und körperliche Erregung zu empfinden. Ausdruck von Körperlichkeit und Erfahrung individueller Sensitivität für körperliche Spannung und Entspannung.
- **Psycho:** Ausdruck und Bestandteil der Persönlichkeit, Geschlechtsidentität und -rolle, Annahmen über eigenes Selbstbild (z.B. Attraktivität), Phantasien, Vermittlung und Empfang von emotionaler Zuwendung und Zärtlichkeit, individuelle sexuelle Erfahrungen, beispielsweise aus der Kindheit und Jugend, prägen die spätere Ausgestaltung des Sexuallebens
- **Sozial:** Ausdruck von sozialer Begegnung, wobei gesellschaftliche Normen und Regeln, religiöse Bindungen „Regelbilder“ produzieren und Handlungsrahmungen produzieren. (Heterosexualität / exklusive Privatheit / Monogamie).

Drei Dimensionen von Sexualität

- Sexuelles Interesse
- Sexuelle Aktivität
- Sexuelle Zufriedenheit

Partnerschaftliche Sexualität

„Welche Bedeutung hat die Sexualität in Ihrer Beziehung?“:

„Ist sehr erfüllend und ausgleichend, im Alter erfüllender als in der Jugend.“

(60-jährige Frau, seit 29 Jahren in fester Beziehung)

„(Sex spielt) keine große Rolle. Das hat sich verschoben. Früher war sie meinem Mann wichtig, dann mir, und heute sind wir auf einem Gleichstand.“

(68-jährige Frau, seit 38 Jahren in fester Beziehung)

„Welche Bedeutung hat die Sexualität in Ihrer Beziehung?“:

„Habe immer meine Pflicht erfüllt. Bin froh, dass mein Mann nicht mehr kann!“

(72-jährige Frau, seit 42 Jahren in fester Beziehung)

„Schade, dass mein Mann nicht mehr will. Ich habe jetzt erst Spass dran.“

(67-jährige Frau, seit 32 Jahren in fester Beziehung)

Partnerschaftliche Sexualität

- Sprachlosigkeit
- Ungleichzeitige sexuelle Bedürfnisse
- Zu starke Konzentration auf Genitalität
- Standardisierung und Monotonie der sexuellen Kontakte
- Tabuisierung und „Verdrängung“ individueller sexueller Bedürfnisse
- Wenig wohlwollender Umgang mit Veränderungen des alternden Körpers
- Körperliche Erkrankungen und/oder Medikation

Kommunikation

- Menschen haben nicht aktiv gelernt, über Sexualität zu reden.
- Sexualität wird „überhöht“ – ausschließliche Konzentration auf „sexuelle Treue / Pflicht“.

Wirkung zeitgeschichtlicher Einflüsse

- Menschen ab dem dritten Lebensalter (60-75) erlebten in ihrer Sozialisation eine restriktive Moral:
 - Körperlichkeit und Nacktheit galt als „ungehörig“
 - Sexualität diene hauptsächlich der Fortpflanzung.
 - Mangelnde Informationen zur körperlichen Entwicklung
 - Angst vor unerwünschter Schwangerschaft
 - Religiöse Ge- und Verbote

“Was soll man machen, wenn man zweiundsechzig ist und der Drang, das zu ergreifen, was noch greifbar ist, nicht stärker sein könnte? Was soll man machen, wenn man zweiundsechzig ist und all die Körperteile, die bisher unauffällig waren (Nieren, Lunge, Venen, Arterien, Gehirn, Därme, Prostata, Herz) im Begriff sind, sich besorgniserregend bemerkbar zu machen, während das Organ, das sich ein Leben lang mehr als alle anderen bemerkbar gemacht hat, dazu verurteilt ist, zur Bedeutungslosigkeit zu verkümmern?”

Philip Roth, Das sterbende Tier, 2001, 42

Männer

Körperliche Veränderungen

- Erektile Dysfunktion und „Impotenz“
 - → Verschlechterung der Blutversorgung im Alter
Folge diverser Krankheiten wie Diabetes, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Prostatabehandlung
 - → Schädigung der Nerven durch operative Entfernung von Tumoren (Prostatabehandlung)
 - → zu starker Blutabfluss aus Schwellkörper („venöses Leck“)
 - → häufig als Folge von diversen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck aber auch verursacht durch die (frühere) Einnahme von Suchtmitteln und Medikamenten
- Veränderter sexueller Reaktionszyklus
- Hormonelle Veränderungen → noch nicht eindeutig nachweisbar, allerdings in geringem Maße veränderte Testosteronwerte (bereits ab 40 Jahren)

Männer

Psychische Veränderungen

- psycho-soziale Einflüsse → Leistungsdruck
- Selbstwertgefühl → Neue Anforderungen und Veränderungen z.B. durch Pensionierung und Neuorientierungen
- Fehlende Annahme des eigenen Körpers
- Ignorieren und verdrängen sexueller Bedürfnisse / Wünsche
- Versagensängste → Rückzug aus der Sexualität → es findet selbst kein Austausch von Zärtlichkeiten mehr statt

Frauen

Körperliche Veränderungen

- hormonelle Veränderungen (durch Menopause)
- Vaginalhaut und –wände werden dünner, Lubrikation geringer, teilweise mit der Folge von Reizungen und Schmerzen
- Reduktion von Erregbarkeit und Möglichkeit der Befriedigung infolge von Medikamenteneinnahme
- Einschränkung der Beweglichkeit

Frauen

Psychische Veränderungen

- Scham, Geschlechterrolle und sex. Identität verhindern das Aussprechen der Wünsche
- Diskrepanz zwischen sex. Bedürfnis und praktizierter Sexualität
- Ängste bei aktivem Sexualverhalten (Angst vor eigenem Begehren, Ablehnung bei gezeigter Aktivität...)
- Sexuelle Selbstbestimmung/ Positives Selbstkonzept als Basis für Zufriedenheit in Sexualität

Geschlechtsübergreifende Probleme

- **Inkontinenz:** Unvermögen, Harn oder Stuhl willkürlich zurückzuhalten, als Folge der Schwächung des Schließmuskelsystems (Verletzung der Nervenbahnen im Bereich von Blase oder Darm oder „erschlaffter Muskulatur“ → oft verbunden mit Schamgefühlen und Rückzug
- **Psychopharmaka:**(Tranquilizer, Antidepressiva, Antipsychotika und Valium), aber auch blutdrucksenkende Medikamente und Antihistamine sowie Insulin beeinflussen die Erregung und Erregbarkeit.
- **Medizinische Eingriffe:** (Darm-, Gebärmutter-, Brust-, Prostataoperationen)

Aber es verändert sich etwas...

- Frauenbewegung
- Verhütungsmöglichkeiten
- Sexuelle Revolution (60-er Jahre)
- Freie erotische und aufklärende Literatur
- Abnahme der sexuellen Dominanz des Mannes
- Geringerer Einfluss religiös moralischer Beschränkungen
- Beginn eines offeneren Umgangs mit Sexualität (Sexualität darf thematisiert werden)

Veränderungen und Folgen

- „Einstellungen von über 60-Jährigen zu sexualmoralischen Fragen verändern
- Aktives Erarbeiten von Begehren und Begierde
- Es geht um die Entwicklung einer "**zweiten Sprache der Sexualität**" (Butler /Lewis,1996), statt „Genitalität“ mehr „Zärtlichkeit und Liebkosung“.

Die bedeutendsten Probleme

- ein Mangel an Zärtlichkeit (32 % der Singles, 17 % der verheirateten Frauen)
- Mangel an sexuellem Kontakt (27 % Singles, 41 % verh.)
- sexuelle Kommunikationsprobleme, sexuelle Routine oder sexuelle Langeweile (13 % verh.)
- Koitus-Schmerzen/Scheidentrockenheit
(7 bis 14 % verh.)
- Schuldgefühle wegen sexueller Gefühle oder Handlungen
(5 bis 7 %)

(vgl.: Sydow 2000 In: FORUM 2003)

Angebot der Beratung

- Über Sexualität reden lernen
- Körpersprache „kennenlernen“
- Begehren und Begehrtwerden akzentuieren

- > Entwicklung einer aktiven Vision

**„Sexualwissenschaftler haben
herausgefunden, dass Sexualität nicht
einfach angeboren ist, sondern gelernt
und entwickelt werden muss“.**

(Sdun, 2001, S.25)

Fazit

- Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis, das über die Jahre nicht „wegaltert“, da das Gehirn als primäres „Lustorgan“ seine Funktionsfähigkeit nicht einstellt.
- Sexuelles Verlangen bleibt in der Regel über die Lebensspanne bestehen.
- Sexualität ermöglicht einen positiven Zugang zum eigenen Körper und ermöglicht „Näheerfahrungen“ in der Partnerschaft.
- Die bisherige Lerngeschichte wirkt auf die Intensität der Sexualität: War der Mensch schon immer sexuell aktiv, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass sich das auch im Alter erhält und umgekehrt.
- Angesagt ist > **Pro Aging.**

„Wenn ich achtzig Jahre zählen werde, so wird ein weißes Haar vom Haupte der geliebten Frau mich mehr erzittern machen als der dichteste Zopf des allerschönsten jungen Hauptes.“

George Bernard Shaw

Literatur

- Beutel, M. /Siedentopf, F./Brähler, E.: Sexuelle Aktivität und Zufriedenheit mit Sexualität und Partnerschaft im Alter, In: Brähler/Berberich: Sexualität und Partnerschaft im Alter, S. 27-44, Psychosozial-Verlag, Gießen 2009
- Bucher, T.: Sexualität und Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte, Abhandlung zur Erlangung der Doktorwürde der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich, Zentralstelle der Studentenschaft Zürich 2002
- Clement, U.: Systemische Sexualtherapie, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2004
- Fooker, I.: Sexualität und Altern: Die „naheheliche“ Perspektive- Erleben und Verhalten geschiedener und verwitweter Frauen, In: Karl, F. /Friedrich, In.: Partnerschaft und Sexualität im Alter, S. 115-132, Steinkopf Verlag, Darmstadt 1991
- Gatzka-Höfler, Annabell (2008) . Zärtlichkeit und Sexualität im Alter – (K)ein Tabu?. VDM Verlag
- Sdun, B.: Die erfüllte Sexualität im Alter, Roderer Verlag, Regensburg 2001
- Smith, J. / Jopp, D.: Geschlechtsdifferenzen im Alter(n), In: Filipp, S. H./Staudinger, U.: Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters, S. 501-524, Hogrefe Verlag, Göttingen 2005
- Vogt, M.: Beziehungskrise Ruhestand, Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau 2009
- Vogt, M.: Partnerschaft im Alter, Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau 2001
- Vogt, M.: Lebens- und Bedarfslagen im Alter, Ziel-Verlag, Augsburg 2014
- Von Sydow, K.: Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen, Ernst Reinhardt Verlag, München 1994
- Von Sydow, K.: Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen, In Remlein, K.-H./ Nübel, G. - Hrsg-: Geschlechtslos im Alter, S. 18-35, Verlag Jacob van Hoddis, Gütersloh 1999
- Von Sydow, K.: Lebenslust – weibliche Sexualität von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter, Verlag Hans Huber, Bern 1993