



Liebe und Sex im Alter



Seite

1. Sex im Alter – ein Tabu?	3
2. Weniger ist mehr – Liebe und Sexualität im Wandel	5
3. Was der Lust im Wege steht – körperliche Veränderungen und gesundheitliche Einschränkungen	6
4. Frisch verliebt? Aber sicher! Worauf ich beim Sex in einer neuen Beziehung achten sollte	13
5. Zu alt? Von wegen! Tipps für ein erfülltes Sexleben im Alter	20
Mehr zum Thema	22



1. Sex im Alter – ein Tabu?

Nein, nicht mehr, möchte man auf diese Frage antworten. Derzeit reift im wahrsten Sinne des Wortes eine Generation heran, die in eine Zeit des gesellschaftlichen, politischen, kulturellen und auch sexuellen Umbruchs hineingeboren wurde. Die Prä-gezeit der Babyboomer waren die 70er Jahre – das vermutlich bunteste und freieste Jahrzehnt, das es je gab. Aber auch die heute über 60-Jährigen genossen bereits größere persönliche und gesellschaftliche Freiheiten als jede andere Generation vor ihnen. Freie Liebe, die Abkehr von traditionellen Verhaltensmustern, der Drang zur Selbstverwirklichung und die Einführung der Antibabypille haben auch ihr Sexleben beeinflusst.



Noch in den 80er Jahren galt „Rentnersex“ – sofern er in den Köpfen jüngerer Menschen überhaupt existierte – als etwas, das im Dunkeln hinter zugezogenen Vorhängen stattfand und totgeschwiegen wurde. Heute ist Sex im Alter durchaus ein

Thema, zumindest in den Medien. Filmemacher, Buchautoren und Fernsehsender haben sich des Themas angenommen und es in all seinen Facetten in die Öffentlichkeit gerückt. Im privaten Umfeld sieht es ein wenig anders aus. „Es“ zu tun, ist eine Sache, aber frank und frei über die eigene Sexualität zu sprechen, eine andere. Das fällt selbst jüngeren Menschen schwer.

Im höheren Alter mischen sich häufig noch Schuld und Scham, eine prüde Erziehung und überholte Moralvorstellungen in



eine lustvoll erlebte Sexualität. Trotzdem ist in den Schlafzimmern älterer Paare einiges passiert – die Generation 50plus geht heute deutlich ungezwungener mit Sex um als noch vor einigen Jahren. Sexuelle Lust und der Wunsch nach Zärtlichkeit spielen bis ins hohe Alter eine Rolle. Leider gibt es nur wenige Studien zum Thema Sex im Alter, deren Ergebnisse stark voneinander

abweichen und nicht besonders aktuell sind. Trotzdem lässt sich eine Tendenz beobachten: Drei Viertel der 60- bis 69-Jährigen haben regelmäßig Sex, bei den 70- bis 79-Jährigen ist es immerhin noch mehr als die Hälfte und bei den 80- bis 89-Jährigen rund ein Drittel.

Ann-Marlene Henning, Sexualtherapeutin, Buchautorin, Moderatorin

Wichtigste Grundlage für ein erfülltes Sexleben ist eine glückliche und vertrauensvolle Beziehung. Freiwillige oder unfreiwillige Singles und Paare, die unzufrieden mit ihrer Ehe sind, haben deutlich weniger Sex. Und es gibt eine weitere Faustregel: Wer sein Leben lang lustvoll geliebt hat, wird auch im Alter Spaß am Sex haben. Tendenziell gilt das auch im umgekehrten Fall, wobei es in der älteren Generation viele Frauen gibt, die erst in den besten Jahren ihre Lust entdecken und sich trauen, sexuelle Wünsche zu formulieren.





2. Weniger ist mehr – Liebe und Sexualität im Wandel

Auch im Alter beziehen wir Lebensenergie aus einer intakten sexuellen Beziehung. Sex stärkt das Selbstwertgefühl, entspannt, hält jung und schafft Nähe zwischen den Partnern. In vielen Fällen verändert sich die Art der Begegnung – Qualität statt Quantität!

Anders als in jungen Jahren spielen Leistung, Durchhaltevermögen und die Häufigkeit sexueller Kontakte im fortgeschrittenen Alter eine geringere Rolle. Man muss sich und dem anderen nichts mehr beweisen, Belastungen durch Stress im Beruf oder Sorgen um die Kinder fallen weg. Viele Menschen sind im Alter selbstbewusster, ungezwungener und gelassener.



Während das rein körperliche Verlangen nachlässt, gewinnt der Austausch von Zärtlichkeiten an Bedeutung. Küssen, Streicheln und das Erleben gemeinsamer Freude sind jetzt wichtiger als der Höhepunkt – der Weg ist das Ziel. Oder wie die Schriftstellerin Vicki Baum einst dazu schrieb: „Wenn man älter wird, lässt das Feuer nach, es wärmt einen, aber es verbrennt einen nicht mehr.“

Doch es wäre gelogen, so zu tun, als gäbe es keine altersbedingten Beeinträchtigungen. Die gibt es natürlich, und diesen körperlichen Veränderungen widmen wir uns im nächsten Kapitel.

Ann-Marlene Henning, Sexualtherapeutin, Buchautorin, Moderatorin

In ihren Verhaltensmustern gleichen sich Frauen und Männer im Alter immer mehr an. Wer ab der Lebensmitte versucht, stur an alten Rollen festzuhalten, hat es daher schwer. Studien haben gezeigt, dass Männer im Alter „weiblicher“ und Frauen „männlicher“ werden. War er früher dominant, wenig sentimental, unabhängig und eher ichbezogen, wird er jetzt gefühlvoller, sanfter und häuslicher. Im Gegenzug tritt sie, ehemals von Sinnlichkeit, Verbindlichkeit und Mütterlichkeit bestimmt, nun aktiver und durchsetzungsstärker auf. Aus dem alten Vorwurf „Du bist nie zu Hause!“ wird nun „Du sitzt ja nur noch zu Hause!“ Paaren, die miteinander reden können und sich den veränderten Umständen anpassen, bietet die neue Rollenverteilung viele Möglichkeiten – auch sexuell.



3. Was der Lust im Wege steht – körperliche Veränderungen und gesundheitliche Einschränkungen

Es gibt verschiedene Faktoren, die der Lust im Wege stehen können: Wie in vielen anderen Bereichen des Lebens hat die Psyche auch hier großen Einfluss auf Leistungsfähigkeit, Beschwerden und Erkrankungen. Das gilt für Frauen und Männer gleichermaßen, wobei es „den“ älteren Menschen natürlich nicht gibt.



Frauen

Manche Frauen haben sich nie wohler und entspannter gefühlt als jenseits der 50, weil sie gelernt haben, ihren Körper zu akzeptieren und ihre Bedürfnisse selbstbewusst zu formulieren. Andere

**Priv.-Doz. Dr. Gert Naumann,
Chefarzt der Klinik für Frauen-
heilkunde und Geburtshilfe
der Helios Klinik Erfurt**



Störfaktoren bei der Frau

Sexualität ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis. Mit dem Einsetzen der Wechseljahre vollzieht sich eine Reihe von körperlichen Veränderungen, die mit Einschränkungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens einhergehen können – aber nicht müssen. Zu den klassischen klimakterischen Beschwerden gehören Scheidentrockenheit und dadurch bedingt Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Durch hormonelle Veränderungen wird die Scheidenschleimhaut dünner, was das Risiko für Blasenentzündungen und andere Infektionen erhöht. Präparate zur Befeuchtung der Scheidenschleimhaut leisten hier Abhilfe. Frauen, die daran leiden, wenden sich am besten an ihre Frauenärztin bzw. ihren Frauenarzt. Sexuelle Gesundheit muss integraler Bestandteil jeder ärztlichen Behandlung sein. Frauenärzte sollten vertrauensvoll aufklären und beraten sowie vielfältige Therapiemöglichkeiten aufzeigen.

leiden unter dem sogenannten „Double Standard of Aging“, was bedeutet, dass Frauen früher als Männer als alt, unattraktiv und asexuell wahrgenommen werden. Wieder andere, die schon in jungen Jahren keinen Spaß an Sex hatten, setzen sich mit Mitte 60 sexuell zur Ruhe, erleichtert darüber, dass sie keine von außen an sie herangetragenen Erwartungen mehr erfüllen müssen.



Männer

Und wann ist ein Mann ein Mann? Unter dem Druck, immer wollen und jederzeit können zu müssen, macht vielen älteren Männern die nachlassende Potenz zu schaffen. Sie fühlen sich

Priv.-Doz. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Urologischen Klinik Witten

Störfaktoren beim Mann

Neben Erektionsstörungen können im Alter auch nachlassendes Verlangen (Libidoverlust) oder ein vorzeitiger Samenerguss (Ejaculatio praecox) Störfaktoren für eine lustvolle Sexualität sein. Während Libidostörungen häufig durch altersabhängige Testosteronmangelzustände bedingt sind, die sich auch in Müdigkeit und anderen allgemeinen Symptomen äußern, kommt der vorzeitige Samenerguss in jeder Altersgruppe – bei jungen und alten Männern – vor. In jedem Fall ist eine Therapie möglich, so dass entsprechende Symptome bei einem Arzt besprochen werden sollten.





von ihrem Körper im Stich gelassen, ihrer Männlichkeit beraubt, sind verunsichert, gekränkt und beschämt. Andere sehen den körperlichen Veränderungen gelassen ins Auge und heißen andere Spielarten der Liebe willkommen.

Doch trotz unterschiedlicher Sicht- und Herangehensweisen gibt es körperliche Einschränkungen, die nicht wegzudiskutieren sind.



Frauen

Es ist ein Mythos, dass das sexuelle Verlangen von Frauen mit Einsetzen der Wechseljahre verebbt. Man(n) muss sich jetzt allerdings mehr Mühe beim Liebesakt geben. Denn

Mehr Spaß mit reibungslosem Sex

Jeder dritte Deutsche nutzt zumindest gelegentlich Gleitmittel. Das Gel aus der Tube ermöglicht schmerzfreien Sex. Gerade für ältere Frauen, die nicht mehr so feucht werden wie in früheren Jahren, ist das eine große Erleichterung. Doch Gleitmittel sind längst nicht mehr nur Mittel zum Zweck, sondern bereichern das Liebesleben in all seinen Spielarten. Daher nutzen viele Paare Gleitmittel eher aus Spaß als aus medizinischen Gründen. Das gilt auch für Kondome mit speziellem Gleitfilm, in verschiedenen Geschmacksrichtungen oder zur Unterstützung der Erektion für ein länger andauerndes Liebeserlebnis.



der weibliche Körper produziert nun weniger vom Geschlechtshormon Östrogen, was zur Folge hat, dass die Schleimhaut der Scheide geringer durchblutet, dünner und empfindlicher ist. Es dauert also länger als bisher, ehe Frauen feucht genug für einen schmerzlosen Liebesakt sind. Die Hormonumstellung macht Frauen auch anfälliger für Infektionen (s. Kapitel 4). Häufig zu Beginn

der Wechseljahre leiden viele zudem an Hitzewallungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme, was die Lust vorübergehend dämpfen kann.



Männer



Die Folgen hormoneller Veränderungen bekommen auch Männer zu spüren. Die Prostata wächst, kann auf die Blase drücken und den gesamten Prozess des Urinierens verkomplizieren. Das Hauptproblem sind und bleiben jedoch Erektionsstörungen, die in verschiedenen Varianten auftreten können. Nicht immer steht, was stehen soll, es dauert länger, bis er sich aufrichtet, und es ist längst nicht mehr selbstverständlich, die Erektion zu halten.



Frauen und Männer

Nicht nur die Hormone beeinflussen unsere Sexualität, sondern auch Krankheiten, Operationen und Medikamente. Das betrifft natürlich beide Geschlechter. Die Folgen sind jedoch für Männer in der Regel gravierender als für Frauen, weil sie direkten Einfluss auf die Potenz haben.

- Gelenkprobleme wie Arthrose und Arthritis oder Erkrankungen des Bewegungsapparats wie Osteoporose nehmen im Alter zu. Sie machen nicht nur unbeweglich, sondern verursachen auch große Schmerzen.



- Diabetes, Bluthochdruck und ein erhöhter Cholesterinspiegel schädigen auf Dauer Nerven und Gefäße. In der Folge können Nerven- und Durchblutungsstörungen auftreten, die beim Mann eine Erektion erschweren und bei der Frau die Gefühlsintensität herabsetzen.
- Viele ältere Menschen leiden an Harninkontinenz – die Angst vor ungewolltem Urinverlust und die damit verbundene Scham führen häufig dazu, dass die Betroffenen gänzlich auf Geschlechtsverkehr verzichten.
- Starke Auswirkungen auf die Sexualität in einer Partnerschaft haben vor allem Krebserkrankungen und deren Behandlung – sei es, dass



sich Operationen, Chemo- oder Strahlentherapie direkt auf Potenz und Libido auswirken, oder dass vor allem geschlechtsspezifische Krebserkrankungen wie Brust- oder Prostatakrebs als Verlust der weiblichen bzw. männlichen Identität betrachtet werden.

- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden häufiger an sexuellen Funktionsstörungen als gesunde Menschen. Darüber hinaus vermeiden viele Betroffene aus Angst vor einem Herzinfarkt Sex, obwohl die Sorge meistens unbegründet ist. Ein Arztgespräch kann Klarheit bringen.



- Da viele ältere Menschen an mehreren Erkrankungen leiden, müssen sie dauerhaft Medikamente einnehmen – so kommen leicht mehrere verschiedene Wirkstoffe zusammen, die das Risiko für unerwünschte Nebenwirkungen erhöhen. Manche dieser Medikamente können das

Wer sexuell aktiv ist, lebt länger!

Es ist wissenschaftlich belegt, dass regelmäßiger Sex zu einem langen und gesunden Leben beiträgt. Sex stärkt das Immunsystem, baut Stress ab, wirkt schmerzlindernd, kräftigt das Herz-Kreislauf-System und senkt damit das Herzinfarktrisiko – ein gesundes Ausdauertraining, das auch noch Spaß macht. Um die lebensverlängernden Prozesse in Gang zu setzen, empfehlen Mediziner zwei Orgasmen pro Woche. Kein Grund für Singles zu verzweifeln – Selbstbefriedigung ist genauso gesund.



sexuelle Leistungsvermögen und/oder die Libido enorm beeinträchtigen.

Das alles kann, muss aber nicht passieren. Manchmal ist auch das Gegenteil der Fall.



4. Frisch verliebt? Aber sicher! Worauf ich beim Sex in einer neuen Beziehung achten sollte

Ein frisch verliebtes Paar um die 60 hat mehr Sex als ein gleichaltriges Paar, das bereits 20 gemeinsame Jahre auf dem Buckel hat. Und um die Statistik gleich noch einmal zu bemühen: Ein frisch verliebtes Paar um die 60 hat auch mehr Sex als 30-jährige Singles.

Für Schmetterlinge im Bauch ist man eben nie zu alt. Wer sich im Alter noch einmal verliebt, fühlt sich genauso wie damals mit 17. Nach dem Tod des geliebten Partners oder nach einer Scheidung glauben viele Menschen, nie wieder Nähe und Liebe empfinden zu können. Doch das stimmt nicht. Das Bedürfnis nach Liebe bleibt bis ins hohe Alter erhalten – wer geht schon gerne allein durchs Leben? Da sich viele Senioren in ihrer Jugend aufgrund einer strengeren Gesellschaftsmoral nicht so ausleben konnten,

wie sie es vielleicht wollten, bietet eine neue Partnerschaft die Chance, auch sexuell endlich das zu tun, wovon man immer geträumt bzw. nie zu träumen gewagt hat.

Doch Vorsicht! Auch wenn man – in diesem Falle: frau – nicht mehr schwanger werden kann, sollte man sich beim Geschlechtsverkehr schützen. Verhütung meint schließlich nicht

Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben!

Das verflixte siebte Jahr? Von wegen! In den vergangenen 20 Jahren hat sich die Zahl der Scheidungen nach einer Ehedauer von mehr 26 Jahren fast verdoppelt. Wenn die Kinder aus dem Haus sind, der Ruhestand naht, man gemeinsame Ziele „abgearbeitet“ hat und plötzlich viel Zeit miteinander verbringt, stellen immer mehr Paare fest, dass die Luft raus ist. Ältere Menschen wissen sehr viel genauer, was sie wollen. Sie haben zwar keine Flausen mehr im Kopf, aber auch keine Lust auf faule Kompromisse – das gilt besonders bei der Partnerwahl. Auch wenn es nicht einfach ist, im Alter eine neue Liebe zu finden, stehen die Chancen doch gut, dass man sich – wenn es denn funkt – in einer neuen Beziehung eher selbst verwirklichen kann. Ältere Menschen sind weit flexibler und offener gegenüber alternativen Beziehungsformen als jüngere. Viele wollen zwar das Bett miteinander teilen, nicht aber den Tisch. Vor allem Frauen haben in diesem Punkt klare Vorstellungen und sind häufig nicht mehr bereit, das Hausmütterchen zu spielen, weshalb sie einer gemeinsamen Wohnung eine klare Absage erteilen.





Safer Sex – Tipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- Benutzen Sie beim Vaginal- und Analsex ein Kondom
- Benutzen Sie bereits beim kurzen Eindringen in Scheide oder Po im Rahmen des Vorspiels ein Kondom
- Verwenden Sie beim Oralsex Kondome (Mann) und Lecktücher (Frau), um nicht mit Sperma, Scheidenflüssigkeit oder Blut in Kontakt zu kommen
- Berühren Sie keine Herpesbläschen, Warzen oder Geschwüre
- Suchen Sie bei Unterleibsbeschwerden wie Jucken, Brennen oder Ausfluss einen Arzt auf

nur Empfängnisverhütung, sondern auch Krankheitsverhütung. Verschiedene Untersuchungen belegen, dass Geschlechtskrankheiten vor allem bei Älteren auf dem Vormarsch sind.

Demnach hat sich die Zahl der sexuell übertragbaren Krankheiten in der Gruppe der 50- bis 90-Jährigen in den vergangenen 10 Jahren mehr als verdoppelt, wie eine britische Studie ergab. Diese erschreckende Sorglosigkeit haben die Briten jedoch nicht exklusiv – auch hierzulande steigt die Zahl der Neuerkrankungen im fortgeschrittenen Alter. Das betrifft vor allem Geschlechtskrankheiten wie die Chlamydieninfektion oder die oft als Tripper bezeichnete Gonorrhö oder Syphilis, die vor einigen Jahrzehnten noch stark rückläufig war. Auch die Zahl der neu diagnostizierten HIV-Fälle hat sich bei den über 50-Jährigen zwischen 2000 und 2009 verdoppelt.



Diese Entwicklung hat mehrere Ursachen: Unwissenheit über Ansteckungswege und Unterschätzung der Gefahren, die von Geschlechtskrankheiten ausgehen, sind eine Sache. Eine andere ist die gestiegene Lebenserwartung – wir werden nicht nur älter, sondern sind auch fitter und gesünder als frühere Generationen. Das heißt, es haben einfach mehr ältere Menschen Sex. Verschärft wird der Trend durch potenzsteigernde Mittel, die „es“ immer und zu jeder Zeit möglich machen. Auch



das Alter selbst erhöht das Risiko, sich anzustecken, da vor allem Frauen durch die hormonelle Umstellung anfälliger für Infektionen werden.

Was also tun? Die Antwort ist einfach: All seinen Mut zusammennehmen und das Thema schon beim ersten Date ansprechen. Bis man weiß, ob sich eine langfristige Beziehung daraus

entwickelt, sollte man(n) auf jeden Fall ein Kondom benutzen und auf Oralverkehr verzichten. Denn der Austausch von Körperflüssigkeiten ist die Hauptinfektionsquelle – auch auf indirektem Wege. Daher sollten Sexspielzeuge nicht von einem zum anderen weitergegeben werden.

Ist es etwas „Ernstes“, sollten Sie und Ihre neue Partnerin bzw. Ihr neuer Partner sich untersuchen lassen, um auszuschließen, dass einer von Ihnen an einer sexuell übertragbaren Krankheit leidet. Wenn Sie dann auch noch sichergehen können, dass sie oder er nicht noch andere Sexualpartner hat, können Sie im Bett etwas weniger Vorsicht walten lassen. Safer Sex ist keine Frage des Alters!



Wichtige sexuell übertragbare Erkrankungen und ihre Symptome (Quelle: BZgA)

- Gonorrhö bleibt oft unentdeckt. Treten Beschwerden auf, so ist ein eitriger Ausfluss aus Penis, Scheide oder Po charakteristisch. Hier helfen Antibiotika.
- Chlamydien verursachen häufig keine Beschwerden. Ohne Behandlung kann eine Chlamydieninfektion bei jüngeren Menschen zu Unfruchtbarkeit führen, mit einem wirksamen Antibiotikum behandelt, ist sie heilbar.
- Syphilis wird beim Sex sehr leicht übertragen und kann unbehandelt lebensbedrohliche Folgen haben. Durch eine Behandlung mit Penicillin ist Syphilis heilbar.
- Hepatitis B ist äußerst ansteckend und wird hauptsächlich beim Sex übertragen. Die Hepatitis-B-Infektion verläuft in 5 bis 10 Prozent aller Fälle chronisch und kann langfristig die Leber zerstören. Durch eine Impfung lässt sich eine Ansteckung mit Hepatitis B sicher verhindern.
- Infektionen mit humanen Papillomaviren (HPV) werden beim Sex leicht übertragen. Eine Impfung schützt vor einer Infektion mit den aggressiven, potenziell krebsauslösenden HPV-Typen, die zu 70 Prozent für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs und Analkarzinomen verantwortlich sind.
- HIV/Aids gilt als schwerer übertragbar. In alltäglichen Situationen wird HIV nicht übertragen, sondern am häufigsten beim Sex ohne Kondom. Eine HIV-Infektion ist nach wie vor nicht heilbar, kann jedoch so weit behandelt werden, dass man viele Jahre symptomfrei leben kann.

Lassen Sie es nicht so weit kommen – vorbeugen ist besser als heilen! Nur Kondome schützen Sie sicher vor sexuell übertragbaren Erkrankungen.

5. Zu alt? Von wegen! Tipps für ein erfülltes Sexleben im Alter

Das Wichtigste vorneweg: Für ein erfülltes Sexleben ist man nie zu alt. Selbst wenn es bisher nicht besonders zufriedenstellend war oder die Lust mit den Jahren verebbt ist, lassen sich alte Triebe neu beleben. Sex findet zuallererst im Kopf statt und nicht im Bett.



Allerdings muss man es wollen – und genau hier liegt die Krux. Denn es bedarf einer offenen und vertrauensvollen Kommunikation über die eigenen Wünsche und die des anderen, um einander nah zu bleiben bzw. sich wieder näherzukommen. Doch die Sprachlosigkeit zu überwinden, stellt für viele Menschen nicht nur in Liebesdingen eine große Hürde dar. So entstehen Missverständnisse – er geht ihr aus dem Weg, weil er nicht mehr so kann, wie er will, und sie denkt, er begehrt sie nicht mehr. Im Alter ist das Thema Sexualität nicht mehr nur mit Lust und Liebe besetzt, sondern manchmal auch mit Angst – vor Versagen, Kränkung und Krankheit.

Wichtig ist es, gemeinsam eine Lösung zu finden, die übrigens auch darin bestehen kann, in gegenseitigem Einvernehmen alle



sexuellen Aktivitäten einzustellen. Wer das jedoch nicht möchte, ist gut beraten, Probleme anzusprechen. Vielleicht braucht es nur eine andere und bequemere Stellung, um trotz Gelenk- und Muskelschmerzen befriedigenden Sex haben zu können. Bei einer trockenen Scheide sorgen gut verträgliche Gleitgele für ausreichende Feuchtigkeit (s. Seite 9). Erektionsstörungen können vorübergehend oder dauerhaft auftreten, auf jeden Fall sollten sie ärztlich abgeklärt werden (s. Seiten 8, 10, 20, 21).

**Ann-Marlene Henning,
Sexualtherapeutin,
Buchautorin, Moderatorin**



Intimität und Differenzierung haben mit Nähe und Distanz zu tun. Häufig sind es emotional sehr enge Beziehungen, in denen die gemeinsame Sexualität leidet oder ganz einschläft. Sexuelle Anziehung und Begierde werden überhaupt nur möglich, wenn sich zwei Individuen aus einer gewissen Distanz in ihrer Einzigartigkeit begegnen. Dann lohnt es sich, den anderen zu verführen, ihn näherkommen zu lassen.

In jedem Fall hat sexuelles Begehren etwas mit einer angenehmen gedanklichen Assoziation im Vorwege eines Geschehens zu tun – vielleicht träumt man von einer sexuellen Begegnung später am Tage mit dem Partner. Oder man denkt an das Wochenende, an dem mehr Zeit füreinander sein wird. Dieses Minimum an Distanz, das gebraucht wird, um Begehrlichkeit zu wecken, ist umso wichtiger im Ruhestand, wenn beide Partner zu Hause sind und mehr Zeit als je zuvor miteinander verbringen.

Wie steht es bei Ihnen?

Knapp 20 Prozent der deutschen Männer leiden unter Erektionsproblemen. Die Wahrscheinlichkeit von Potenzstörungen nimmt mit dem Alter zu: Bei den 60- bis 69-Jährigen ist jeder dritte Mann betroffen, bei den über 70-Jährigen sogar jeder zweite. Eine Erektionsstörung kann organische Ursachen (wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schäden an Nerven oder Rückenmark) oder seelische Ursachen haben. Aber auch bestimmte Medikamente, Alkohol und Drogen können eine Erektionsstörung hervorrufen. Um also den richtigen Therapieansatz zur Behandlung Ihrer Erektionsstörung zu finden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Zunächst kann Ihr Arzt prüfen, ob eine Änderung einer bestehenden Medikation oder eine gesündere Lebensführung (Verzicht auf Alkohol und Zigaretten, dafür regelmäßiger Ausdauersport) schon zu einer Verbesserung der Erektionsprobleme führen kann. Bei seelischen Störungen oder Schwierigkeiten in der Partnerschaft kann eine Gesprächs- oder Sexualtherapie helfen. Die erektile Dysfunktion, so der medizinische Fachbegriff, wird klassischerweise medikamentös behandelt. Dabei kommen vor allem sogenannte PDE-5-Hemmer zum Einsatz. Sie sorgen dafür, dass mehr Blut in den Penis strömt, was Dauer und Stärke der Erektion verbessert. Da sie gut verträglich sind, werden sie auch Patienten mit kontrolliertem Bluthochdruck, Diabetes, Depression oder nach Prostatakrebs verschrieben. Zu den weiteren Behandlungsmöglichkeiten zählen Schwellkörperinjektionen, Vakuumerektionshilfen und als letzte Option eine Bypass-Operation oder ein Penisimplantat.





Mal davon abgesehen, gibt es bei eingeschränktem Stehvermögen auch andere Möglichkeiten als den Geschlechtsakt, um sich gegenseitig Erfüllung zu schenken. Neben Fingerfertigkeit und oraler Stimulation bereichern Sexspielzeuge wie Vibrationsringe oder Vibratoren das Liebesleben beider Partner und versprechen individuellen Genuss unabhängig von einer stabilen Erektion. Fassen Sie sich ein Herz und probieren einfach mal etwas Neues aus.

Wer an Blasenschwäche leidet, sollte vorher zur Toilette gehen – das braucht niemandem peinlich zu sein, vor allem dann nicht, wenn es mit dem Partner besprochen ist.

Priv.-Doz. Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der Urologischen Klinik Witten

Vorsicht vor Potenzpillen aus dem Internet



Das Geschäft mit gefälschten Potenzpillen zu Dumpingpreisen boomt. Deshalb ist dringend davon abzuraten, irgendwelche vermeintlichen Schnäppchen über das Internet zu bestellen. Sie riskieren Ihre Gesundheit! PDE-5-Hemmer sind aus gutem Grund verschreibungspflichtig – denn nur Ihr Arzt kann entscheiden, ob Sie die Mittel vertragen. Ohne Rezept dürfen PDE-5-Hemmer zum Beispiel nicht bei Herzbeschwerden eingenommen werden und vertragen sich nicht mit Nitraten, die bei Angina pectoris als Notfallmedikament verordnet werden.

Die beste Voraussetzung für Spaß am Sex ist ein liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper und dem der Partnerin oder des Partners. Die körperlichen und hormonellen Veränderungen, die die Wechseljahre der Frau und die „Andropause“ des Mannes (Phase nachlassender Androgenproduktion) mit sich bringen, bieten auch eine Chance, sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken und den Blick auf andere Dinge jenseits von Kindern und Karriere zu richten. Sich spüren und den anderen verführen – das kann man in jedem Alter lernen.



Sex im Altersheim – Intimsphäre wahren!

Das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Sexualität bleibt auch im Altersheim bestehen, doch nicht immer können die zumeist betagten Bewohner diesem Bedürfnis nachgehen. Scham und Unsicherheit aufseiten des Personals, eine eher geschäftsmäßige Atmosphäre und Mehrbettzimmer erschweren intime Momente. Nur in wenigen Heimen gibt es Rückzugsräume, die den Austausch von Zärtlichkeiten ermöglichen. Dabei muss das Leben im Heim nicht gleichbedeutend mit einem Verlust von Persönlichkeit und Intimität sein. Ob die Intimsphäre der Bewohner gewahrt und ihre Identität als Frau oder Mann anerkannt wird, hängt vom Pflegemodell und der Heimleitung ab.



Mehr zum Thema

- Ann-Marlene Henning: **Liebespraxis. Eine Sexologin erzählt**, Rowohlt Verlag, 2017, ISBN: 978-3-499-63318-8
- Ann-Marlene Henning & Anika von Keiser: **Make more Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene**, Verlag Rogner & Bernhard, 2014, ISBN: 978-3-95403-070-5
- **www.make-love.de**
Die Seite der Fernsehdokumentation „Make Love – Liebe machen kann man lernen!“
- **www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/archiv/2004_01/04_01_schultz-zehden/index.html**
„Wie wandelt sich Sexualität im Alter? Das Sexualleben älterer Frauen – ein tabuisiertes Thema“, von Dr. Beate Schultz-Zehden, Psychologin
- **www.netzwerk-sexualtherapie.de**
Adressen von Sexualtherapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz
- **www.frauenaerzte-im-netz.de/de_wechseljahre_49.html**
Informative Seite des Berufsverbands der Frauenärzte e.V. in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.
- **www.meine-wechseljahre.info**
Private Seite über die Wechseljahre der Frau
- **www.wechseljahre-des-mannes.de**
Informationsportal zu den Wechseljahren des Mannes
- **www.mann-info.de**
Umfassende Aufklärung für Männer mit anschaulich und interaktiv gestalteten Materialien sowie zahlreichen Erfahrungsberichten von Patienten
- **www.bzga.de**
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- **www.machsmid.de**
„mach’s mit“, Kampagne der BZgA
- **www.gib-aids-keine-chance.de**
„Gib Aids keine Chance“, Kampagne der BZgA



Deutsche
Seniorenliga e.V.

Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

In Kooperation mit:



BILLY BOY
liebt euch

Fromms
— Qualität seit 1919 —

Impressum



Verbreitung, Übersetzung und jegliche Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre nur mit Genehmigung des Herausgebers

Herausgeber und V. i. S. d. P.:
RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Text: Claudia Vonstein

Ausgabe 2017

Bildnachweis:

Imagesource/The Golden Years II
Seiten 1, 9, 10, 20, 24
Fotolia/Yuri Arcurs
Seite 3
Fotolia/Contrastwerkstatt
Seiten 4, 12
Fotolia/Monkeybusiness
Seiten 5, 18
Fotolia/roboriginal
Seite 7
digitalvision/Prime Time
Seite 10
Fotolia/underdogstudios
Seite 11
Fotolia/Gina Sanders
Seite 11
Fotolia/tunedin
Seite 13
Fotolia/goodluz
Seite 14
Fotolia/nito
Seite 15
Mapa
Seite 16
Stockbyte/Senior Care
Seite 22

Mitglieds-Nr. (bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren



Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens
informiert und werden
kompetent beraten.

Beitrittsklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735