

Alter schützt vor Trieben nicht

Um kaum ein Thema ranken sich so viele Vorurteile und Halbwahrheiten wie um den Sex im Alter. «Natürlich» klärt auf.

Text: Marion Kaden

In der industrialisierten Welt gibt es immer mehr alte Menschen – und diese haben Sex. Denn: Der Wunsch nach Sexualität ändert sich während des Alterns nicht bedeutend. Für Paare, auch im hohen Alter, ist regelmässige gemeinsame sexuelle Aktivität genauso normal wie Masturbation. Der Sexualtrieb und seine Befriedigung gehören nun einmal zu den Grundbedürfnissen des Menschen wie Essen, Trinken oder Schlafen. Diese Feststellung scheint selbstverständlich – ist sie aber nicht!

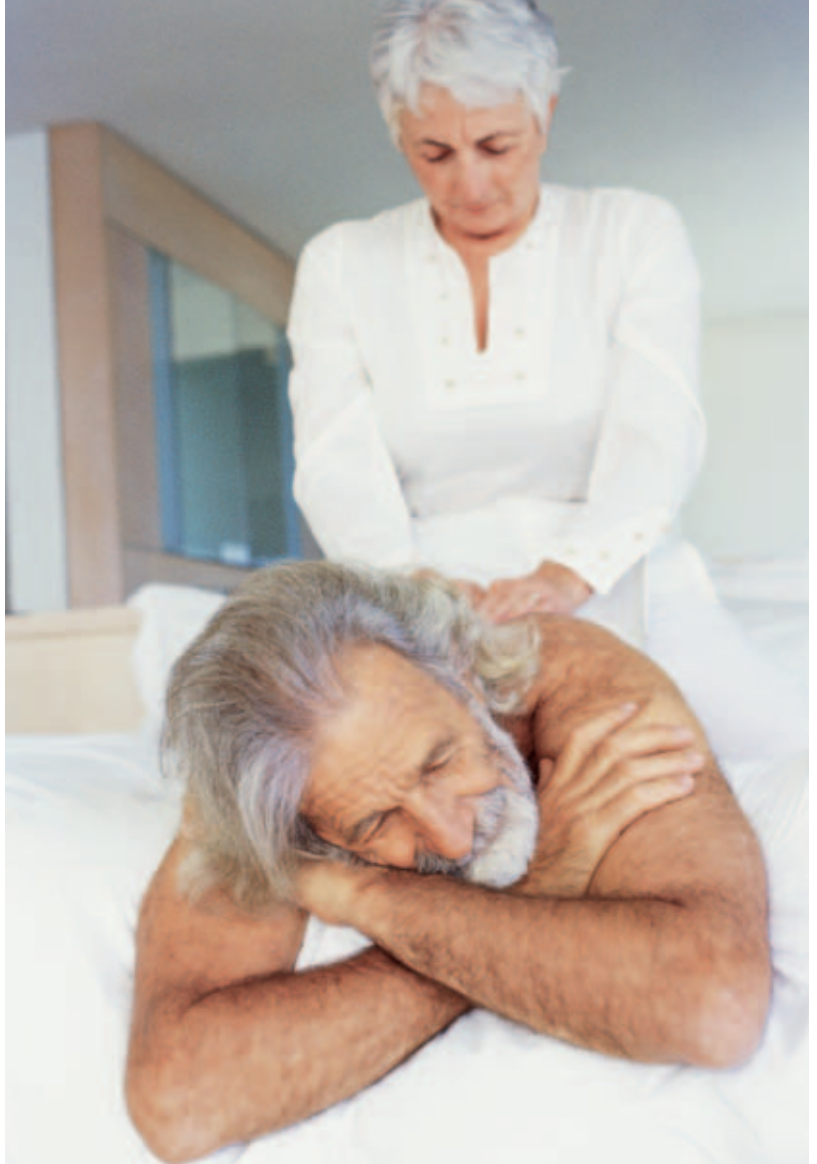
Verklemmtes Pflegepersonal in Altersheimen

Das Thema «Sex im Alter» ist heikel und relativ wenig in den Medien behandelt. Eine Ausnahme bildet die Zeitschrift «Zeitlupe» der Pro Senectute, die das Thema vorurteilslos behandelt. Pro Senectute versucht auch durch Informationsveranstaltungen aufzuklären. Eine Tagung im letzten Herbst war der «Sexualität im Alter» gewidmet. Neben wissenschaftlichen und philosophischen Beiträgen kam auch Praktisches nicht zu kurz. Elisabeth Bachmann, Betagtenbetreuerin vom Seniorenzentrum Zofingen, stellte dabei die Ergebnisse ihrer Projektarbeit «Sex im Heim» vor.

Sie hatte durch anonymisierte Fragebogen und Interviews Meinungen und Wünsche sowohl der Heimbewohner als auch der Pflegenden zusammengetragen. Erstaunlich war das Ergebnis: «Gerade die vorgeblich aufgeklärten jungen Pflegenden im Alter von 20 bis 30 Jahren konnten sich nicht vorstellen, dass Heimbewohner noch sexuelle Bedürfnisse haben», sagt sie. Und damit fehlt natürlich eine wesentliche Grundlage, um die Bedürfnisse der Heimbewohner auch nur annähernd zu verstehen.

Selbst Mediziner geben Vorurteile als Fakten weiter

Dem jungen Pflegepersonal sind kaum Vorwürfe zu machen, denn ihr Verständnis spiegelt nur das der Allgemeinheit wider. So fällt bei Berichten im Fernsehen oder Artikeln in den Zeitungen die klischeehafte Berichterstattung zu «Sex im Alter» auf. Selbst Mediziner oder Psychotherapeuten, die sich dem Thema fachlich nähern, wiederholen häufig nur bekannte Vorurteile, ohne jedoch diese wissenschaftlich begründen zu können,



ganz ähnlich der bis noch vor wenigen Jahrzehnten von Ärzten vertretenen Einsicht, dass Onanie zu Gehirnerweichung und Rückenmarksschwund führe.

Menschen, die nach objektiven Darstellungen oder gar fundierten wissenschaftlichen Studien suchen, werden kaum fündig. Denn sie müssen sich durch ein Dickicht auseinander strebender Interessen, Vorurteile, Halbwahrheiten und wenig zutreffenden, wissenschaftlichen Einsichten kämpfen.

Um das Gestrüpp ein wenig zu lichten, sammelte «Natürlich» die 12 gängigsten Vorurteile und beurteilte deren Richtigkeit zusammen mit Fachleuten.

Vorurteil 1:

«Sex im Alter ist ein Tabuthema»

Richtig. Sexualität im Alter kommt kaum in den Medien vor, ist richtiggehend tabuisiert. So werden alte Menschen praktisch nie in eindeutig sexuellen Posen abgebildet. Und wenn, wie beim Kinospot 1999 einer Schweizer Krankenkasse, kommt es zum Skandal. Doch nicht nur

in den Medien, auch in den Köpfen vieler Leute ist es ein Tabuthema. Von alten Menschen wird altersgemässes Verhalten erwartet. Dazu gehören Würde, Freude an der Erinnerung oder an den Enkelkindern. Es scheint, dass auf die schönste Sache der Welt nur junge Menschen Anspruch haben und deshalb nur sie in den Medien beim Sex abgebildet werden.

Vorurteil 2:

«Wir leben in einer aufgeklärten Welt, in der Sex für junge Menschen kein Thema mehr ist»

Falsch, denn ausser einer Hochglanz-Sexualathletik ist Sex grundsätzlich tabuisiert. Zwar lassen sich in der Werbung mit sexy Abbildungen fast alle Produkte gut verkaufen. Deshalb gibt es viel Nacktes zu sehen. Doch ausser dem voyeuristischen Hingucker werden in den Medien sexuelle Themen kaum ernsthaft thematisiert. Ist es dennoch mal ein Thema, werden meist exotische Randerscheinungen wie Swinger-Clubs, (Kinder-)Prostitution oder Ähnliches reisserisch ins Bild gerückt. Berichte

oder Informationen zu sexuellen Problemen zum Beispiel zwischen Paaren oder Aufklärung gibt es kaum. Trotz sexueller Revolution, schulischem Aufklärungsunterricht oder der erfolgreichen Fernsehserie «Sex in the City» bleibt Sex insgesamt tabuisiert. Das spiegelt sich wider in der steigenden Zahl an Mädchen-Schwangerschaften, anhaltend hohen Zahlen von Abtreibungen oder der steigenden Inanspruchnahme von Sexualberatungs-Institutionen.

Vorurteil 3:

«Alte Menschen haben weniger Sex»

Falsch. Wenn ältere Menschen gesund sind, haben sie keineswegs weniger Sex oder geringeres Interesse daran. Alte Menschen brauchen Nähe, Zärtlichkeit und Sex, denn es ist ein biologisches Grundbedürfnis wie Schlafen, Essen oder Trinken. Allerdings: Durchschnittlich sterben Männer bis zu sieben Jahre früher als Frauen, dadurch ergibt sich eine ungleiche Verteilung der Geschlechter – deshalb bietet sich für Frauen im höheren Alter oft

keine Gelegenheit mehr, einen Partner zu finden, mit dem sie Sex haben könnten. Und: Nur weil wenig über Sexualität im Alter gesprochen wird, heisst das nicht, dass sie nicht stattfindet. Denn: Alte Menschen gehören einer Generation an, die früher nicht gelernt hat, über Sex zu reden. Moralische, kirchliche und gesellschaftliche Vorstellungen schlossen dies aus. Ausserdem haben alte Menschen in unserer Gesellschaft keine Lobby, die ihre Interessen vertritt und die durch Öffentlichkeitsarbeit mit Vorstellungen aufräumt, dass Senioren und Seniorinnen nur noch Interesse am beschaulichen Leben oder kultureller Betätigung haben.

Vorurteil 4:

«Im Alter ist man dauernd krank»

Falsch. Von Medizin-Dienstleistern werden gerne Ursache und Wirkungen verkehrt: Alter ist keine Krankheit und auch keine eigenständige Ursache für Erkrankungen. Zwar nehmen über 60-Jährige im Durchschnitt mindestens drei Arzneimittel ein, viele sogar noch mehr. Zu den häufigsten

Tipps für lustvollen Sex – für Jung und Alt

- Gleitmittel sind wertvolle Hilfsmittel. Schämen Sie sich nicht, diese im Nachtschrank zu haben – auch junge Leute brauchen dies manchmal.
- Hormonelle oder mechanische Verhütungsmassnahmen sind solange sinnvoll, bis kein Eisprung in den Eierstöcken mehr stattfindet. Am sichersten zeigt dies eine Hormonbestimmung.
- Kondome schützen vor Geschlechtskrankheiten und sind besonders wichtig bei häufig wechselnde Geschlechtspartnern. Eine derzeit noch wenig genutzte Alternative: das Kondom für Frauen.
- Vaginalduschen beziehungsweise Bidetnutzung nach dem Sex verringern das Risiko von Infektionen.
- Lernfähigkeit: Es muss nicht immer die Missionarstellung sein – besonders nicht bei schmerzhaft rheumatischen Erkrankungen. Zahlreiche Sachbücher geben Tipps für Stellungen. Auch solche, die bei körperlichen Einschränkungen wie Rheuma noch befriedigenden Sex erlauben.
- Zeigen Sie Lust und Verlangen, thematisieren Sie Ihre Bedürfnisse. Auch Abneigungen sollten zur Sprache kommen.
- Sollte eine Unterleibsoperation bevorstehen: Verlangen Sie vom Chirurgen immer auch moderne Adhäsionsprophylaxe (Zusatzkosten rund 15 Franken). Dies ist die beste Vorbeugung von Verwachsungen – mit die häufigste vermeidbare Ursache für Schmerzen beim Sex.
- Medikamentenwechselwirkung: Viele Medikamente haben untereinander Wechselwirkungen, was oft Unlust bewirkt. Eine vertrauensvolle Rücksprache mit dem Arzt ist nötig, ggf. auch der Medikamentenwechsel.
- Vermeiden Sie Gewohnheiten, zum Beispiel Sex an bestimmten Wochentagen oder zu immer gleicher Uhrzeit.
- Wie für jüngere Menschen gilt auch im Alter: Zelebrieren Sie Ihr Liebesleben (Kerzen, Musik) – schenken Sie sich gemeinsam Zeit.



hiermit behandelten Erkrankungen zählen Zuckerkrankheit (Erwachsenen-Diabetes, Typ II), Herzinsuffizienz, Arterienverkalkung, cerebrale Durchblutungsstörungen oder rheumatische Erkrankungen. Doch diese Erkrankungen sind chronische Zivilisationskrankheiten, beginnen zumeist Jahrzehnte früher (also in der Jugend oder im Erwachsenenalter) und treten – mit ihren Beschwerden – erst viel später in Erscheinung. Übrigens: Die zweithäufigste Erkrankungsgruppe bei Senioren wird von Ärzten selbst erzeugt: Es sind die nebenwirkungsreichen, immer wieder tödlichen Arzneimittel-Wechselwirkungen bei medi-

zinisch unzureichender Behandlung, vor allem im Zusammenhang mit der gleichzeitigen Verwendung mehrerer Mittel.

Vorurteil 5:

«Sex im Alter ist würdelos und nicht altersentsprechend»

Falsch. Wir leben in einer Gesellschaft, die von Jugendlichkeitswahn geprägt ist und in der häufig Vorstellungen bestehen, dass zum würdevollen Alter zum Beispiel nur feinsinnige, philosophische Gespräche, pflegen gemeinsamer Erinnerungen oder der Rückzug aus dem aktiven, sexuellen Leben gehören – weil körperliche Leidenschaften nachlassen. Jene Alten, die sich diesen Vorstellungen nicht beugen, gelten als «Lustgreise» oder «unter dementer Verwirrung leidend». Doch derartige soziale Stigmatisierungen sind als Kontroll- und Ausgrenzungsmechanismen zu verstehen, als Teil eines Generationskonflikts zwischen Jungen und Alten.

Vorurteil 6:

«Alle Lebensfunktionen inklusive der körperlichen Leistungsfähigkeit lassen im Alter nach»

Falsch. Bei gesunden, alten Menschen ist zum Beispiel die Wundheilung besser als bei Jüngeren. Auch die Immunreaktionen des Körpers normalisieren sich, sind oft nicht mehr so überschüssig wie zum Beispiel bei Allergien jüngerer Menschen. Ebenfalls bleiben Lernfähigkeit und Erinnerungsvermögen bis ins hohe Alter erhalten, übertreffen oft die Leistungen jüngerer. Gedächtnisverlust im Alter ist bei Gesunden ein überwiegend soziokulturelles Phänomen, das in vielen Gesellschaften überhaupt nicht vorkommt. Beispiel: In vielen asiatischen Kulturen und Gesellschaften ist Alter ein beneideter Reifezustand, dem Achtung der Jüngeren entgegengebracht wird.

Vorurteil 7:

«Im Alter nimmt die sexuelle Leistungsfähigkeit ab»

Falsch. Bei Männern verringert sich zwar die Zahl täglicher Erektionen oder nächtlicher Penis-Schwellungen im Verlauf des Lebens. Aber: Bei einem Drittel aller «jungen» Männer im Alter von 18 bis



50 Jahre dauert das geschlechtliche Vergnügen kaum länger als zwei Minuten. Die gerne behauptete Leistungsschwäche des alternden Mannes führt hingegen zu einer Verlängerung des Geschlechtsverkehrs, was dann auch weibliche Bedürfnisse befriedigen kann. Im Alter erfolgt also eine Verschiebung von der Quantität hin zur Qualität.

Vorurteil 8:

«Viele alte Frauen wollen keinen Sex mehr»

Falsch. Frigidität – in jedem Lebensalter – wird bis heute als Krankheit bezeichnet, ist jedoch zumeist Ausdruck einer von Jugend an fehlenden, nie erlernten sexuellen Erlebensfähigkeit oft im Zusammenhang mit sexueller Traumatisierung zum Beispiel durch Missbrauch in der eigenen Familie. Deswegen gilt auch im Alter bei sexuellen Problemen: Beratung anstatt Medikation.

Vorurteil 9:

«Das Hormondefizit nach den Wechseljahren stört die sexuellen Funktionen»

Falsch. Mit der Menopause endet – biologisch sinnvollerweise – die weibliche Fruchtbarkeit. Gesundheitliche Einschränkungen wie Hitzewallungen, Schwindel, Schweissausbrüche durch den Wechsel sind ganz wesentlich kulturgebunden und hören nach Ende der Umstellung wieder auf. Wechseljahrs-Beschwerden als ärztlicher Behandlungsgrund ist in vielen Ländern unbekannt.



Foto: irisblende.de

Alter schützt vor Weisheit nicht

Lange zu leben und alt zu werden macht nicht unbedingt weise – schafft aber Gelegenheit dazu. Am Kongress «Alter schützt vor Weisheit nicht», vom 22. und 23. Oktober in Basel, werden zwölf bekannte Persönlichkeiten über Altersweisheit sprechen: Niklaus Brantschen, Hans Saner, Judith Giovannelli-Blocher, Annette Kaiser, Marc Pflirter, Reimer Gronemeyer, Jirina Prekop, Annelie Keil, Fritz Roth, Hans Ruh, Peter Schellenbaum und Judith Stamm. Der Kongress will Mut machen für ein lebendiges, kreatives und sinnvolles Altern. Die Referentinnen und Referenten ermuntern, sich auf das eigene Alter und das eigene Leben einzulassen. Die Veranstaltung steht unter dem Patronat von Pro Senectute Schweiz.

Programm und Anmeldung bei: Perspectiva, Bahnhofstr. 63, 4125 Riehen, 061 641 64 85, info@perspectiva.ch, www.herbstfarben.ch



Manchmal entstehen durch den relativen Mangel an Geschlechtshormonen Probleme beim Sex, zum Beispiel durch dünnere Vaginalwände oder verringerte Bildung von Feuchtigkeit. Dann können Schmerzen, Schleimhautrisse oder kleinere Blutungen auftreten. Derartige Probleme lassen sich einfach durch die Verwendung von Gleitmitteln vermeiden. Dazu gehört auch Offenheit zwischen den Partnern. Durch das Sprechen über sexuelle Vorlieben oder Hinweise auf Beschwerden, zum Beispiel bei bestimmten Stellungen, lassen sich gemeinsame Wege zu befriedigendem Sex finden.

Vorurteil 10:

«Der Eintritt der Wechseljahre führt zum Verlust von Weiblichkeit und Lust»

Falsch. Das weibliche Erscheinungsbild wird im Wesentlichen vom Erbgut bestimmt. Nur Hersteller von Hormonpräparaten und ihre ärztlichen Sprachrohre können so vermessen sein zu behaupten, das wesentlich Weibliche der Frau sei durch Östrogene oder Gestagene vermittelt. Deshalb wurde noch vor ein paar Jahren vielen Frauen eine vorbeugende, dauerhafte Hormonersatztherapie (HRT) empfohlen. Damit sollten Folgen wechseljahrsbedingter Körperveränderungen wie vermehrte Faltenbildung und Fetteinlagerungen, allgemeine Körperveränderung oder Gewichtszunahme eingeschränkt werden (Versprechen: «ewige Jugend»). Doch dann stellte sich vor rund 5 Jahren heraus, dass HRT für Frauen oft mit dem Tode und nicht mit ewiger Jugend endete und die Therapie wurde abgeschafft. Untersuchungen zei-

gen, dass viele Frauen – nicht nur in katholischen Ländern – das Ende der Schwangerschafts-Angst als Befreiung empfinden und ihre veränderte Weiblichkeit wie den Sex erleichtert und befreit erleben.

Vorurteil 11:

«Das grösste Problem des alten Mannes ist seine gestörte Erektionsfähigkeit»

Falsch. Auch der alternde Mann krankt – aus Sicht der Hormonhersteller – an einem, sich mit den Jahren immer mehr verschärfenden Hormonmangel (PADAM = partielles Androgen-Defizit des alternden Mannes) und sollte deshalb dauerhaft männliche Geschlechtshormone einnehmen. Doch die Testosteron-Ersatzbehandlung des Mannes wurde schon früh als wissenschaftliche Lächerlichkeit entlarvt. Obwohl der Testosteronspiegel des Mannes ab 40 um jährlich bis zu einem Prozent abnimmt, hat dies beim Sex keinerlei Bedeutung – ausser vielleicht bei Hundert-

jährigen. Sexuelle Probleme bei gesunden alternden Männern sind – wie bei Frauen – überwiegend psychosozial bedingt.

Vorurteil 12:

«Alte Männer benötigen Medikamente, damit beim Sex noch was läuft»

Falsch. Das Gegenteil ist richtig, denn Medikamente sind oft die Hauptursache sexueller Störungen im Alter. Denn viele alte Menschen nehmen 3 bis 10 verschiedene Medikamente ein, die untereinander unabsehbare Wechselwirkungen haben und extrem häufig zum Beispiel Unlust und andere sexuelle Funktionsstörungen bewirken. Wird das medizinisch überprüft, kann oftmals der verursachende Medikamenten-Cocktail gegen eine nebenwirkungärmere Mischung ersetzt werden. Übrigens: Der wesentliche Umsatz mit Viagra und Co. (sowohl über Rezept als auch per Schwarzmarkt) wird mit jungen, nicht mit alten Männern gemacht. ■

Literatur-Tipps

Bachmann, Elisabeth: Seniorenzentrum Zofingen, «Projektarbeit Sex im Heim», Februar 2004, Bestellung bei: bachmanns@zofinet.ch

Rhyner, Hans/Karner, Irene: «Das Ayurveda-Kamasutra – Zeit der Sinnlichkeit», AT Verlag, ISBN: 3-85502-970-9, Fr. 34.60

Gunturu, Vanamali: «Der Kamasutra-Ratgeber – Sex, Lust und die Kunst der Verführung», Atmosphären Verlag, ISBN: 3-86533-004-5, Fr. 34.–

Johnson-Illi, Ruth: «Drinks der Liebe – 150 aphrodisisch-verführerische Rezepte», AT Verlag, ISBN: 3-85502-888-5, Fr. 29.90

Rätsch, Christian / Müller-Ebeling, Claudia, «Lexikon der Liebesmittel – Pflanzliche, mineralische, tierische und synthetische Aphrodisiaka», AT-Verlag, ISBN: 3-85502-772-2, Fr. 64.–

«Pflanzen der Liebe»

Der Einsatz von pflanzlichen Liebesmitteln ist eng mit der Menschheitsgeschichte verknüpft. Wer sich für die Geschichte, Botanik, Chemie und Pharmakologie von Aphrodisiaka interessiert, wird in dem reich illustrierten Bildband aus dem AT Verlag viel Anregendes und Anschauliches finden. Ein alphabetisches Verzeichnis der 113 gebräuchlichsten Aphrodisiaka mit Abbildung, Beschreibung und dem häufigsten Einsatz der jeweiligen Pflanze sorgt für einen Überblick. Und wenn

Sie gerne etwas Neues ausprobieren wollen: Es gibt einen Rezeptteil mit über fünfzig Zubereitungen für Tees, Weine, Schnäpse und Tinkturen, Bäder oder Salben. Da die Mischungsverhältnisse etwas ungenau geraten sind, bleibt viel Raum zum Experimentieren – vielleicht auch mit Überraschungen.

Rätsch, Christian: «Pflanzen der Liebe», AT Verlag, Aarau, 5. Auflage 2001, ISBN 3-85502-524-X, Fr. 48.–.