

MIT 66 JAHREN IST NOCH LANGE NICHT SCHLUSS

Menschen altern und bleiben dennoch sexuelle Wesen. Das klingt wie ein Widerspruch, weil uns die Kombination Alter und Sexualität in den Medien kaum begegnet. Auch sonst wird selten darüber offen gesprochen. Es wirkt so, als gäbe es nur eine kurze Zeitspanne (von der Jugend bis zum ersten Kind), in der Sexualität für viele denkbar ist. Dabei versuchen wir als Gesellschaft unermüdlich, bis ins hohe Alter jung und fit zu bleiben. Warum also nicht auch Sexualität bis ins hohe Alter leben?

Anja Lippusch ist diplomierte psychiatrische Gesundheits- und Krankenschwester und in leitender Funktion auf einer Demenzstation in einem Pflegeheim tätig. Aus ihrer beruflichen Praxis weiß sie, dass mit 66 Jahren noch lange nicht Schluss ist und liefert uns mit diesem Blogartikel ein paar Denkanstöße.



Eigentlich gibt es viele Gründe, das Alter zu lieben

Im Alter *müssen* wir nichts mehr. Aber wir *können*, wenn wir wollen:

- z.B. können wir Neues ausprobieren, Versäumtes nachholen oder neue Kontakte knüpfen. Es ist doch herrlich, endlich mal Zeit für diejenigen Dinge zu nutzen, die wir bislang stets aufgeschoben haben.
- Im Laufe unseres Lebens sammeln wir viele Erinnerungen. Belebend kann es sein, in diesen zu schwelgen und unsere Geschichten mit anderen zu teilen.
- Es kann auch befreiend sein, wenn wir uns nicht mehr allzu sehr an gesellschaftliche Bestimmungen halten müssen, und einfach so sein können, wie wir eben (geworden) sind. Der Kabarettist Josef Hader ist bekannt für seinen selbst ernannten „Altersgrant“. Und das Gute daran, er genießt ihn sogar, wie er in einem Interview mit der Allgemeinen Zeitung Mainz vom 08.11.2014 erklärte.

Sexualität kennt kein Alter – sie ist in jedem Lebensalter einzigartig und vielfältig.

Die starre Idee, dass Sexualität gleich Geschlechtsverkehr ist, schränkt uns ziemlich ein. Sexualität kann viel mehr. Sie ist im besten Falle die Fähigkeit, Lust durch körperlichen Kontakt (auch zum eigenen Körper) zu empfinden. Daher zählen auch Intimität, Zuneigung, Sinnlichkeit, Zärtlichkeit, erotische Fantasien und Träume dazu. Dieses Vermögen zu begehren, auf welche Art und Weise auch immer, besteht bei fast allen Menschen ein Leben lang.

Verschiedenste sexuelle Ausdrucksformen (Homosexualität, Bisexualität, Heterosexualität, Solosexualität) sind dabei bis ins hohe Alter möglich. Gelebte Sexualität unterscheidet sich auch kaum bei älteren und jüngeren Menschen. Einzelne Menschen sind froh, dass es vorbei ist, andere beklagen, dass sie es nicht mehr leben können, und wiederum andere entdecken ganz viel Neues, oder lieben unverändert weiter.

Gesellschaftliche Prägungen, wie z.B. moralische, religiöse und sexuelle Haltungen, sowie soziale Rollen beeinflussen unsere Vorstellungen und die gelebte Sexualität. Diese Werte sind abhängig von der Zeit und ändern sich in jeder Generation – mal mehr, mal weniger stark.

Zum Beispiel galt für Frauen früher eine Beziehung als gut, so lange sie nicht schlecht war. Und wenn Frauen so empfunden haben, dann war es für deren Partner*innen wohl auch nicht viel besser.

Außerdem verändern sich unsere Beziehungen in eine Richtung, in der wirtschaftliche oder andere Abhängigkeiten immer weniger wichtig werden. Dadurch haben wir als Gesellschaft die Möglichkeit zu betonen, wie wertvoll liebevolle Beziehungen frei von Gewalt für nachkommende Generationen sind. Es kommt Menschen nun zusehends darauf an, wie wir Beziehungen erleben. Und auch bei älteren Menschen ungeachtet ihres Gesundheitszustandes steigt die Wichtigkeit von Zuneigung, Akzeptanz, Zärtlichkeit und Geborgenheit.

Wenn jemand das Glück hatte, bereits in früheren Jahren positive Erfahrungen in Bezug auf Sexualität gemacht zu haben, dann steht der Möglichkeit einer genussvoll erlebten Sexualität auch im Alter häufig nicht viel im Wege.

Lustvoll erlebte Sexualität im Alter bedeutet Lebensfreude

Wenn wir uns im Alter gesund fühlen - ganz unabhängig von unseren körperlichen Beeinträchtigungen - **schätzen wir auch unsere Lebensqualität höher ein. (Paar-) Beziehungen und ein positiv erlebtes Sexualeben spielen dabei eine wichtige Rolle.** Bereits in den 30er Jahren haben zwei Forscher*innen herausgefunden, dass innerhalb von Paarbeziehungen der Wunsch nach Solosexualität, also der Befriedigung eigener sexueller Bedürfnisse ohne die andere Person, und partnerschaftlicher Sexualität bis ins hohe Lebensalter gegeben ist. Wenn einem*r Sexualität im Alter wichtig ist, dann ist auch das Lebensgefühl ein positives. **Dr. Doris Bach beschreibt, dass Sexualität im Alter eine „Insel der Gesundheit“ in einem Meer zunehmender kranker Anteile sein kann.**

Der Spiegel veröffentlichte 1974 – zu Zeiten der „sexuellen Freiheit“ - einen Artikel, in dem Sexualität im Alter als bestes Medikament gegen Suizid dargestellt wird:

*"Jeder [und jede], der [oder die] noch mühelos die Treppe hochkommt, kann auch noch sexuelle Beziehungen haben." Mit dieser Feststellung wandte sich Dr. William M. Hall vom Garwyn Medical Center in Baltimore (USA) anlässlich einer Fachtagung gegen das Vorurteil, Sex sei nichts mehr für Leute über sechzig. In Wahrheit, so konstatierten die Wissenschaftler[*innen], lasse "der Wunsch nach Sex nicht automatisch mit dem Alter nach". Dr. Daniel Leviton von der Universität Maryland*

forderte, daß "Sexfilme" Porno und Prostitution" von den Alten nicht nur ohne Hemmungen konsumiert werden sollten, sondern ihr Interesse daran sogar noch gefördert werden müsse, denn -- so die wichtigste Überlegung der Ärzte [und Ärztinnen] -- sexuelle Betätigung könnte die hohe Selbstmordrate unter den älteren Mitbürgern [und Mitbürgerinnen] vermutlich entscheidend senken.

Wahrscheinlich legte der Arzt Paracelsus, der von 1493 bis 1542 lebte, schon einen wesentlichen Beitrag für solche Annahmen. Ihm zufolge sei die Liebe die wichtigste Arznei („Der Arzneien größte ist die Liebe“).

An der neu gefundenen und selbstbestimmten Lebensfreude lässt uns auch die 1929 geborene **Elfride Vavrik** in ihrem Buch „**Nacktbadestrand**“ teilhaben. Zu der Zeit ihrer Jugend waren sexuelle Bildung und Aufklärung noch lange kein Thema. Es gab nur unzureichende Verhütungsmöglichkeiten. Mitunter sorgte die Kirche für eine strenge Sexualmoral. Viele Menschen hatten Schuldgefühle, wenn sexuelles Begehren empfunden und gelebt wurde (z.B. Selbstbefriedigung). Unter diesen Umständen ist es umso verblüffender, dass Elfride Vavrik ganz unverblümt über ihre sexuellen Erfahrungen im Alter schreibt. So ist es für sie nie zu spät, sich Wissen über den eigenen Körper anzueignen, Gefühle wahrzunehmen und sich neu zu entdecken. Elfride Vavrik erlebte ihren ersten Orgasmus mit 79 – und es macht ihr lesbar Freude.

Dabei stand auch sie zu Beginn ihres sexuellen Abenteuers vor der Herausforderung keinen*keine Partner*in zu haben, was immer mehr ältere Menschen betrifft. Nur, wo findet sich mit 65+ eine zweite Hälfte, wenn der Wunsch danach gegeben ist? Die **ORF-Sendung „Thema“** hat am 05.02.2018 Einblicke dazu gegeben. Auch in Österreich gibt es bereits Veranstaltungen für alleinstehende ältere Menschen (im Beitrag „**Silver Singles**“ genannt) zur Partner*innensuche. Beim Speeddating-Event erhoffen sich zahlreiche Senior*innen fündig zu werden, um Schmetterlinge im Bauch spüren zu können. Für einige scheinbar auch mit Erfolg.

Weitere Gewinne der Sexualität im Alter können sich jedoch auch bzw. gerade durch die körperlichen Veränderungen ergeben. Durch die verlangsamten sexuellen Reaktionen im Alter ergibt sich **mehr Zeit für intime Berührungen und den Austausch von Zärtlichkeiten.** Die Hemmungen sind oftmals weniger stark ausgeprägt. Durch den **Wegfall der Gedanken um Verhütung kann Spontanität leichter gelingen.** Der Leistungsdruck fällt weg. Es lässt sich intensiver genießen.

Wenn wir also über den („normalen“) Wandel des Alterns Bescheid wissen, z.B. die körperlichen Veränderungen benennen können und nicht sofort als krankhaft beurteilen, könnten wir uns also tatsächlich richtig aufs Altern freuen. **Denn so wie das Altern, also das Leben selbst, kann auch die Sexualität als Teil davon ein lebenslanger, bunter, überraschender Entwicklungsprozess sein.**

Sexuelle Bildung ist ein Baustein für genussvolles & gesundes „Happy-Aging“

Weiterführende Literatur und Informationen zum Thema:

Ausstellung:

Die Kraft des Alters, "Schloss Belvedere", Wien, noch bis 04.03.2018,
<http://wien.orf.at/news/stories/2878675/>, Stand: 31.01.2018.

Lesestoff:

Elvríde Vavrik. Nacktbadestrand

<https://derstandard.at/1313025006355/Sex-im-Alter-Frau-Vavrik-sucht-das-Glueck>

Fachliteratur:

Allen, Christine (2011). Geriatrie und Sexualität in der psychiatrischen Praxis. In: Bach Doris & Böhmer Franz (Hrsg.) (2011). Intimität – Sexualität. Tabuisierung im Alter. Wien: Böhlau, 131-139.

Bach, Doris (2011). Die Tabuisierung von Intimität und Sexualität im Alter. In: Bach Doris & Böhmer Franz (Hrsg.) (2011). Intimität – Sexualität. Tabuisierung im Alter. Wien: Böhlau, 141-146.

Buchner, Judith et al (2011). Sexualität im Alter. Ergebnisse einer Pilotstudie der HELIOS Klinik Berching. In: Bach Doris & Böhmer Franz (Hrsg.) (2011). Intimität – Sexualität. Tabuisierung im Alter. Wien: Böhlau, 69-95.

Der Spiegel (1943). Alterssex: Ein Mittel gegen Selbstmord. Abgerufen unter:
(<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-41599122.html>), Stand: 31.01.2018.

Dickinson, Robert & Beam, Lura (1931). A Thousand Marriages. Williams + Wilkins.

Fooker, Insa (1990): Zur Intimitätsentwicklung älterer Ehepaare aus der Perspektive der Lebensspanne. In: Schmitz-Scherzer Reinhard, Kruse Andreas, Olbrich Erhard (Hrsg): Altern – ein lebenslanger Prozess sozialer Interaktion. Darmstadt: Steinkopff, 209-221.

Hierholzer, Stefan (2016). Fachwissen Sexualität im Alter für pflegerische Berufe. Hamburg: Dr. Felix Büchner – Handwerk und Technik GmbH.

Hülsmann, Ingrid (2010): Der Sexualisierungsprozess. Unveröffentlichter Vortrag im Rahmen des Ausbildungslehrgangs Sexocorporel, Wien, zitiert nach: Kostenwein Wolfgang (2011). Sexuelle Kompetenz. In: Bach Doris & Böhmer Franz (Hrsg.) (2011). Intimität – Sexualität. Tabuisierung im Alter. Wien: Böhlau, 199-218.

Loewit, Kurt (2013). Frauengesundheit in der Praxis. Sexualität und Alter. In: Der Gynäkologe 2013. 46: 199–205^[17]. Heidelberg: Springer-Verlag Berlin.

Pesch, Inka (2014), Authentisch erzürnt: Josef Hader und die Verlogenheit des Daseins. In: Allgemeine Zeitung, Nachrichten Mainz vom 08.11.2014, abgerufen unter:
http://www.allgemeine-zeitung.de/lokales/mainz/nachrichten-mainz/authentisch-erzuernt-josef-hader-und-die-verlogenheitm-des-daseins_14758628.htm, Stand: 31.01.2018.

Popp, Reinhold (2017). Zukunft – Altern (n) – Lebensqualität. In: Likar Rudolf et al (Hrsg.). Lebensqualität im Alter. Therapie und Prophylaxe von Altersleiden. Springer: Berlin, 27-36.

Valtl, Karlheinz (2013). Sexuelle Bildung: Neues Paradigma einer Sexualpädagogik für alle Lebensalter. In: Schmidt Renate-Berenike, Sielert Uwe (Hrsg.). Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 125-140.

Von Sydow, Kirsten (2013). Sexualität und Älterwerden. In: Schmidt Renate-Berenike, Sielert Uwe (Hrsg.). Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 408-421.

Wimmer- Puchinger, Beate (2016). Feminisierung des Alters: Psychosoziale Aspekte. In: Brunbauer Cornelia, Hörl Gabriele, Schmutzhart Ingrid (Hrsg.). Geschlecht und Altern. Interdisziplinäre Betrachtungen. Wiesbaden: Springer, 134-15.