

Menschen

Sexualität im Alter

Eine Gruppe von Frauen trifft sich mit Sozialberatern und redet über ihre Beziehungen.

VON THOMAS FAULHABER



Die Gruppe, die sich im Café L'ink in der Stuttgarter Straße trifft, ist einseitig besetzt. Es sind nur Frauen, die sich an das Thema „Liebe im Alter“ heranwagen wollen: „Bestager“ um die 50 Jahre bis zu Seniorinnen Ü70. Dazu Studentinnen der Evangelischen Hochschule, sie bereiten ein Referat zum Thema vor und träumen vom traditionellen Lebensplan. Verliebt, verlobt, verheiratet. Kinder, Haus und Hund. Was darüber hinausgeht, dafür haben sie, auch dank ihrer Jugend, noch kein Konzept.

Die anderen leben seit Jahrzehnten in einer Beziehung. Da sitzt eine 70-Jährige, die seit 30 Jahren mit dem gleichen Partner zusammen ist. Ohne Trauschein und ohne gemeinsame Wohnung. „Es ist besser, sich zu vermissen, statt permanent aufeinander zu hocken und sich irgendwann nur noch auf die Nerven zu gehen“, sagt sie. Mental sind sie noch immer in der Phase des Verliebtheits, aber beim knapp 80-jährigen Partner, lässt die Libido spürbar nach. „Das vermisste ich.“

„Ich sehne mich nach seinen Zärtlichkeiten“, offenbart eine 60-Jährige. Aber immer, wenn sie die Sprache auf ihre sexuellen Bedürfnisse bringt, verschwindet der Gatte in den Keller oder er kächert das Auto. Er schaltet sofort um auf taub. Was Sexualität angeht, herrscht seit Jahren Flaute. „Ich weiß nicht, wie lange ich das noch aushalte.“

Da ist auch die Frau, die sich vor 20 Jahren genau deshalb getrennt hat. Für eine Beziehung ist sie noch nicht bereit. Sie hat sich zuallererst einen neuen Bekanntenkreis aufgebaut. „Bevor ich mit jemandem intim werde, muss schon alles stimmen“, meint sie. Sex ist schön, müsse aber nicht sein, weil es auch andere schöne Dinge gibt.

Aber immer, wenn sie die Sprache auf ihre sexuellen Bedürfnisse bringt, verschwindet der Gatte in den Keller oder er kächert das Auto

Über 16 Jahre lang war eine andere der Frauen verheiratet, bevor sie sich von ihrem Partner trennte. Seit drei Jahren lebt sie wieder in einer traumhaften Partnerschaft, wie sie berichtet. Aber sie hat Angst davor, dass alles noch einmal zerbrechen könnte. „Wie kann ich das nur verhindern?“, stellt sie die bange Frage. „Uns ging die Liebe auf dem gemeinsamen Weg verloren“, erklärt eine weitere Frau. Die Beziehung endete im Streit. Sie wollte Leidenschaft und Emotionalität, er seinen Fernseher und seine Ruhe.

„Männern fällt es häufiger schwer, über Beziehungsthemen und offen über Sexualität zu sprechen, Gefühle auszudrücken oder über Emotionen zu reden“, erklärt sich der Sexualpädagoge Marc Rother deren Abwesenheit im Café L'ink. Erektionsprobleme auch in jüngeren Jahren können zu einem Rückzug aus der gemeinsamen Sexualität führen, was für die Frauen und die gemeinsame Beziehung sehr frustrierend sein kann. Die Probleme eine Erektion zu bekommen und auch zu halten, werde als schamhaft erlebt, weil sie den

„Ich sehne mich nach Zärtlichkeit“

„Da geht doch noch was“, sind die Sozialpädagogen Martina Ferro und Marc Rother felsenfest überzeugt. Die Lust an Sexualität hängt nicht vom Alter ab, sondern davon, wie eine Partnerschaft gepflegt wird, wie spannend das Liebesleben gestaltet wird und wie die eigenen körperlichen Voraussetzungen sind.

stereotypen Rollenbildern von „standhafter Männlichkeit“ nicht entsprechen. Das kann zu großen Ängsten führen. Pornos aus dem Internet führten hier gerade zu noch mehr Leistungsdruck und seien damit eher Lust tötend als steigernd.

Nach dem 60. Lebensjahr produzieren Männer nur noch ein Drittel der Testosteronmenge, die sie als 30-Jährige produziert haben. Statt sich von der Physis gefangen nehmen zu lassen, rät Rother, die Scheu zu überwinden und professionelle Hilfe zu suchen. „Sie stehen nicht alleine da.“

„Sich selbst oder den Partner, die Partnerin permanent unter Druck zu setzen ist, egal in welchem Lebensbereich, eine sichere Methode, eine Beziehung über kurz oder lang zu zerstören“, sagt die systemische Therapeutin Martina Ferro. Und: Sexualität ist nicht nur Geschlechtsverkehr und noch weniger Leistungssport. „Wer keine Worte mehr füreinander findet, sollte eine Paarberatung besuchen“, rät Rother, der die gleiche Ausbildung hat. Auch wenn beide von pro familia Waiblingen kommen, machen sie Werbung für die Beratungsstelle von pro familia Ludwigsburg in der Schlossstraße.

Irgendwann verblasst auch die rosaroteste Brille der Verliebtheit immer mehr. Besonders einschneidend ist die Phase, wenn das erste Baby kommt. „Egal, welches Lebenskonzept bislang galt, es wird oftmals durch gesellschaftlich greifende Rollenbilder über den Haufen geworfen“, sagt Ferro. Auch junge Paare, die sich fest vorgenommen haben, ein moderneres, gleichwertigeres Elternmodell zu leben, scheitern oftmals an den strukturellen Gegebenheiten.

Die Mutter übernimmt dann meistens die Mamarolle, der Papi fühlt sich noch mehr verpflichtet, der Ernährer der Familie zu sein. „Ich kenne kaum einen Mann, der wie ich wegen der Familie einen Teilzeitjob macht“, sagt Rother.

Es entzweit Partner häufig, wenn sie plötzlich in diese traditionellen Partnerklischees verfallen. Die Arbeitsstelle belastet zusätzlich. Jeder will was und allen möchte man es irgendwie recht machen. Ein Teufelskreis, der einen irgendwann physisch wie psychisch aus der Kurve fliegen lässt. Es droht, dass Welten

auseinander driften, die Partner sich nicht mehr als Mann oder Frau wahrnehmen, sich aus den Augen verlieren.

Deshalb ist es wichtig, sich mindestens einmal in der Woche eine feste Paarzeit zu nehmen, sagen die beiden Therapeuten. Auszeit von den Kindern, von der Arbeit, von häuslichen Pflichten, von den Verwandten. Nur für sich sein, in dem das „Wir beide“ im Mittelpunkt steht. Miteinander ausgehen, miteinander Spaß haben, miteinander zärtlich sein, Sexualität genießen. „Inseln der Lust im stressigen Alltag“, nennen die beiden das.

Wieder zueinander zu finden, wenn die Kinder aus dem Gröbsten raus sind, ist ebenfalls essenziell. Sich gegenseitig neu entdecken, wieder Spaß miteinander haben, ohne leise sein zu müssen. Neues ausprobieren, sich auf körperliche Entdeckungsreise machen. „Alter kann auch in der Beziehung Privileg sein.“ Mit der Rente lasse der Druck von Außen nach. Ideal für einen Neustart. Auch körperlich. Geborgenheit und Sicherheit ersetzen das Prickeln der ersten Monate. Und wenn, Sexualität ist mehr als nur miteinander schlafen. Und es gehören nicht unbedingt zwei dazu. „Man kann sich auch selbst lieb haben.“

Eine funktionierende Partnerschaft basiert auf gleichberechtigter Balance und dem Mut, Bedürfnisse anzusprechen, ohne dabei verletzend zu werden. Streit und Aggression sind normal, solange die Kritik fair bleibt. Das heißt: Keine Vorwürfe und nach einer Entschuldigung auch kein Nachkarten mehr.

„Selbstbestimmte sexuelle Befriedigung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen“, sagen Ferro und Rother. Egal wie alt jemand ist. Die Anti-Baby-Pille hat das in den 1970ern revolutioniert. Heute gibt es andere Mittelchen, die die Lust möglich machen oder steigern. Gleitmittel zum Beispiel für die veränderte Scheidenfeuchtigkeit nach der Menopause, oder die Potenzpille Viagra für ihn. Auch spielerisch darf es beim Sex zugehen. „Keine Hemmungen“, ermuntern die zwei „erlaubt ist, was beiden gefällt.“ Gerade im Alter, nach der Berufspause ist dazu eigentlich mehr Zeit denn je. Zum Teufel mit Konventionen, da Sex nur gestattet war, um Kinder zu zeugen. „Seid neugierig und sprecht offen darüber, was ihr wollt.“

Es ist wichtig, aus gemachten und gemeinsamen Erfahrungen zu lernen und diese in die Beziehung zu integrieren. Dazu gehört, Fragen zuzulassen und sich gegenseitig zuzuhören. „Es lohnt sich, Scham und Scheu zu überwinden“, sagt Ferro. Wer Schwierigkeiten hat, dem hilft vielleicht eine Paarberatung. Entscheidend ist, den und die Partnerin zu nehmen, wie sie oder er ist und wenn gewünschte Veränderungen beiderseits gewollt sind. „Man kann sich den idealen Wunschpartner nicht zurechtbiegen“, warnt sie vor Schnitzversuchen, die zum Scheitern verurteilt sind. Ziel führend ist beides: gemeinsame Interessen entdecken und dem anderen vertrauensvoll Freiräume lassen.

Liebe und Sexualität ist keine Einbahnstraße, in der einer über den anderen bestimmt. Partnerschaft ist eine Balance zwischen eigener Freiheit und der des Anderen. Es ist außerdem die hohe Kunst aus Nähe und Distanz, die eine Beziehung reifen lässt.

Liebe bedeutet nicht lebenslanges Verliebtheits. Es ist ein Entwicklungsprozess, in dem sie sich entfaltet. „Und dieser Prozess muss aktiv gestaltet werden“, so die Referenten. Liebe hat Höhen und Tiefen. Krisen gehören dazu und sind notwendig für die Reifung. Sie sind häufig ausgelöst durch Spannungen zwischen Autonomie und Bindungsbedürfnis. Liebe als eine gemeinsame Geschichte die bedeutet, es miteinander auszuhalten. Es ist mehr als ein „One-Night-Stand“, also Sex für nur eine Nacht.

„Veränderung bedeutet immer auch Geduld“, meinen Ferro und Rother. Eine jahrzehntelange Beziehung mit eingespielten Ritualen kann nicht über Nacht umgekrempelt werden. Klar ist aber auch: Oma und Opa sind keine neutralen, emotions- und leidenschaftslosen Wesen. Auch sie haben Lust auf- und aneinander. Egal, was Kinder und Enkel denken. „Es geht sie auch schlicht nichts an“, sagen die beiden.

Trennung kann eine Lösung sein, wenn alle Anläufe scheitern und wirklich gar keine Veränderung mehr greift. „Oft wird die Leidenschaft durch Gewohnheit erstickt“, deshalb empfehlen Ferro und Rother, sich gegenseitig zu überraschen und neugierig zu bleiben. „Experiment and it will lead you to the light“, sang Cole Porter schon in den 1930ern.

INFO: Die Beratungsstelle von pro familia ist in der Schloßstraße 9 in Ludwigsburg erreichbar, unter Telefon (0 71 41) 92 34 44 oder per E-Mail unter ludwigsburg@profamilia.de.

Literaturtipps von pro familia:

- Hans Jellouschek: „Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe“
- John M. Gottman: „Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“ und „Vermessung der Liebe: Vertrauen und Betrug in Partnerschaften“
- Rosmarie Welter-Enderlin: „Paare, Leidenschaft und lange Weile“