

## Haben Sie noch Sex oder spielen Sie schon Golf? Männliche Sexualität im Alter

**Dr. med. Ruth Gnirss**

*Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Paar- und Sexualtherapeutin, Kassel*

### **Ältere Männer und ihre Wünsche bezüglich Zärtlichkeit, Erotik und Partnerschaft Worüber ältere Männer im Gespräch mit einer weiblichen Therapeutin sprechen**

Sexualität ist Kommunikation mit dem Körper und durch den Körper - wenn die sexuelle Kommunikation gestört ist, entsteht oft großer Leidensdruck. Über Sexualität werden menschliche Grundbedürfnisse nach Nähe und Kontakt, nach Berühren und Berührt werden, aber auch nach Auseinandersetzung, Abgrenzung, Befriedigung und Befriedung erfüllt. Sexualität hat neben der Funktion der Fortpflanzung und der Funktion, Lust zu erleben, eine zutiefst soziale Funktion. Sie hilft, sich psychisch und körperlich als Mann und Frau zu erleben, sie ist eine große Ressource für Bindung und Partnerschaft. Für viele Männer ist Sexualität einer der wenigen Bereiche, in denen sie Intimität, Nähe und Potenz erleben können. Deshalb sind sexuelle Störungen- insbesondere Potenzstörungen, aber auch die sexuelle Zurückweisung durch eine Partnerin, für Männer oft mit massiven Versagens- und Panikgefühlen verbunden.

*„Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“* schrieb Max Frisch, der sich mit Krisen und ihrem Potential wirklich auskannte. Was heißt das für Krisen, die im Zusammenhang mit Partnerschaftsproblemen, sexuellen Problemen oder das Selbstwertgefühl erschütternden Lebensereignissen bei älteren Männern auftreten, z.B. im Zusammenhang mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben oder beim Auftreten einer Erkrankung? Wie gelingt es, das Potential, von dem Max Frisch schreibt, zu entwickeln? Hinter vielen Krisen und Auseinandersetzungen von Paaren lässt sich der Wunsch erkennen, vom anderen wirklich gesehen und beantwortet zu werden, der Wunsch, stimmige Resonanz- auch körperliche Resonanz- zu bekommen. Das Gespräch über sexuelle Probleme und Beziehungswünsche mit einer/ einem Dritten, Außenstehenden kann ein erster Schritt sein, dieses Sich Gesehen und Beantwortet fühlen auf einer seelischen Ebene wieder zu realisieren.

*“Do you know, what it means to come home at night to a woman who'll give you a little love, a little affection, a little tenderness?- It means you're in the wrong house, that's what it means.”*

Was bedeutet es, wenn dieser Spruch, auf eine Postkarte gedruckt, zu einem Verkaufsschlager – für Männer- wurde? Sind Männer tatsächlich so oft tief enttäuscht von dem, was sie an Liebe und Zuwendung in langjährigen Partnerschaften bekommen? Steht hinter männlicher Lustlosigkeit manchmal eine Enttäuschung mit dem Ist- Zustand der Beziehung? D.H. Lawrence beschreibt in *Lady Chatterly's Lover*, wie vernichtend die männliche Potenz im Ehealltag durch Nörgeleien der Ehefrau getroffen werden kann. Sind Männer wie fremde Länder, wie Joan Shapiro schreibt? Oder können wir lernen, Männer in einem echten Dialog anders zu fragen und anders zuzuhören, wenn wir ihre Botschaft hören wollen? Wollen Männer nicht reden, oder sind sie verstummt? Wollen Männer nicht mehr immer Wollen müssen, um sich das Attribut Mann zu verdienen, wie es ein Patient von mir ausdrückte?

„Frauen leiden, Männer sterben.“ Dies beschreibt in Kurzform die Tatsache, dass bei Frauen zwar drei Mal so häufig Depressionen festgestellt werden als bei Männern, Männer aber 3x so häufig Selbstmord verüben und im Schnitt fast 5 Jahre früher sterben. Das Schweigen der Männer- wie erklärt es sich? Männer rauchen und trinken mehr, sie sterben häufiger an Unfällen und Gewaltfolgen. Männer tun sich schwerer damit, achtsam mit ihrem Körper umzugehen, Schwächen, Verwundungen und emotionale Bedürfnisse zu zeigen. Psychosoziale Belastungen können aufgrund früh gelernter destruktiver Rollenvorbilder schwerer wahrgenommen und benannt werden, weil der Indianer keinen Schmerz kennt. Es braucht männerspezifische „gender awareness“, es braucht einen offenen Blick, um reale Belastungen des Mannseins heute zu erfassen. Wie können wir mit Empathie und in Respekt verdeckte seelische Leidenszustände von Männern aufgreifen, auch solche, die sich durch sexuelle Störungen zeigen oder in der Folge sexueller Störungen auftreten, ohne Scham auszulösen und das Selbstwertgefühl noch weiter zu gefährden? Was heißt es für Männer, wenn die zuvor identitätsstiftende und erfüllende Sexualität nicht mehr möglich ist? Was hat es bedeutet, in den Augen der Mutter und in den Augen des Vaters ein richtiger Mann zu werden? Wann war man(n) gut genug? Wie lernt ein Mann Selbstannahme? Hatte der Mann einen präsenten, liebevollen Vater und hat er erlebt, dass Mutter und Vater sich streiten und sich lieben konnten?

Warum gelingt es Männern - wie es Untersuchungen zeigen - eher im Kontakt mit Frauen, Beraterinnen, Psychotherapeutinnen und Ärztinnen, über emotionale Belange- so auch über sexuelle Probleme- zu sprechen? Warum wiederum fällt es Frauen leichter, über Intimität und Sexualität im professionellen Rahmen zu sprechen, wie es zahlreiche Untersuchungen zeigen? Wann ist Mann ein Mann?

In der Vorbereitung auf diesen Vortrag habe ich mich an Patienten erinnert, die bereit waren, mich an ihren Kränkungen, Ängsten, ihrer Wut und Verzweiflung, aber auch an ihren Wünschen und Hoffnungen teilhaben zu lassen. Ich habe mich erinnert, an die gemeinsame Suche nach verborgenen Gefühlen, nach verdrängten Wünschen, nach einer möglichen neuen Identität als Mann. Einer Identität, die dem Indianer das Recht lässt auf seine Gefühle, und damit auch das Recht auf sein Anders sein, auf seinen Schmerz und seine Art der Liebe und Intimität.

Diesen Patienten möchte ich danken. Einige sollen in meinem Vortrag zu Wort kommen, soweit es mir möglich war, sie zu verstehen. Weglassungen und kleine Veränderungen bei der Fallschilderung dienen der Aufrechterhaltung der Anonymität.

Abschließend folgen einige Gedanken zu den Möglichkeiten und Stolpersteinen einer Paar- und Sexualberatung von Männern durch weibliche Beraterinnen und Therapeutinnen.