

# WENN SEXUALITÄT SICH VERÄNDERT...

SEXUALITÄT UND ÄLTERWERDEN



**Impressum:** © 2015, **pro familia** Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V., Bundesverband, Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt am Main, Telefon 0 69 / 26 95 77 90, www.profamilia.de  
2. überarbeitete Auflage 40.000 – 60.000.

**Redaktion:** Claudia Camp

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>04</b>
Was ist eigentlich Sexualität? .....	<b>05</b>
Verändert sich Sexualität mit dem Alter? .....	<b>06</b>
<b>Äußere Lebensbedingungen</b> .....	<b>07</b>
Alleinstehend oder als Paar .....	<b>07</b>
Sexuelle Orientierung .....	<b>08</b>
<b>Veränderungen des Körpers</b> .....	<b>10</b>
<b>Veränderungen sexueller Funktionen</b> .....	<b>13</b>
Vermindertes sexuelles Verlangen .....	<b>13</b>
Erregungsstörungen .....	<b>14</b>
Rund um die Erektion .....	<b>15</b>
Orgasmusstörungen .....	<b>18</b>
Schmerzen beim sexuellen Verkehr .....	<b>18</b>
Inkontinenz .....	<b>19</b>
Nebenwirkungen von Medikamenten .....	<b>20</b>
<b>Die Partnerschaft</b> .....	<b>21</b>
<b>Das Gespräch mit der Ärztin, dem Arzt</b> .....	<b>23</b>
<b>Fachliche Beratung und Unterstützung</b> .....	<b>24</b>
<b>Die unterschiedliche Bedeutung des Sexuellen</b> .....	<b>25</b>
<b>Wenn Sie weitere Fragen haben</b> .....	<b>27</b>
<b>Adressen, Literatur, Links und Filme</b> .....	<b>28</b>



## EINLEITUNG

Diese Broschüre informiert Sie darüber, wie sich Sexualität bei zunehmendem Alter verändern kann. Sie richtet sich an Frauen und Männer ab ungefähr 60 Jahren und spricht Themen an, die in diesem Alter wichtig werden können.

Unsere Sichtweise und unsere Vorstellung vom Altern verändern sich. Bei einer allgemeinen Lebenserwartung von 80 bis 85 Jahren verbinden wir fortgeschrittene Lebensphasen oft auch positiv mit neuen Möglichkeiten und Schwerpunkten.

Doch mit dem Älterwerden können auch gesundheitliche Probleme einhergehen. Nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit und andere altersbedingte Einschränkungen können Partnerschaft und Sexualität beeinflussen.

Die Broschüre spricht wichtige Fragen an und erklärt, wo Sie sich professionelle Hilfe holen können. Wir hoffen, dass sie Ihnen hilft, bei Bedarf mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, in der Sexual- oder Paarberatung, mit Ärztin oder Arzt so zu sprechen, dass Sie die bestmögliche Information und Unterstützung erhalten.

## Was ist eigentlich Sexualität?

Wenn wir in dieser Broschüre von Sexualität sprechen, so meinen wir eine umfassende Lebensäußerung. Sexualität ist Lebensenergie, die in allen Phasen des menschlichen Lebens körperlich, seelisch und geistig wirksam ist.

Sexualität ist ein Bestandteil unserer Persönlichkeit und wird daher auch von unseren individuellen, persönlichen Umständen beeinflusst – aber auch von gesellschaftlichen Einflüssen geprägt. Sie ist eine wesentliche Kraftquelle unseres Lebens.

Die menschliche Sexualität dient keineswegs nur der Fortpflanzung. Sie ist daher auch nicht auf die Lebensphasen von Fruchtbarkeit oder Zeugungsfähigkeit beschränkt. Sexualität ist auch deshalb nicht gleichbedeutend mit Geschlechtsverkehr. Denn bei uns Menschen ist der ganze Körper ein sinnliches und sexuelles Organ.

*„Ich frag mich nur, warum so viele sich daran stoßen, dass man, wenn man älter ist, auch noch Spaß am Sex haben kann. Ich freu mich darüber sehr!“*

## Verändert sich Sexualität mit dem Alter?

Unsere Sexualität gehört zu uns und zu unserem Menschsein – von der Wiege bis zur Bahre. Sie kann sich in jeder Lebensphase verändern, mit unseren Lebensumständen, mit unseren Partnerinnen und Partnern. Und natürlich auch mit zunehmendem Alter.

Auf manche dieser Veränderungen haben wir kaum Einfluss. Wenn sich zum Beispiel unser Körper verändert, kann das für unsere Sexualität ziemlich herausfordernd sein. Oder wenn wir nach vielen Jahren den vertrauten Menschen an unserer Seite verlieren.

Doch darauf, wie wir mit den Veränderungen umgehen, haben wir großen Einfluss. Denn wie sich unsere Sexualität entwickelt, hängt auch von unserer Einstellung ab. Und von unseren persönlichen Erfahrungen. Mit ihrer Hilfe können wir unsere Haltung zur Sexualität anpassen und unser sexuelles Leben gestalten. Die Fähigkeit zum sexuellen Genuss geht nur sehr selten völlig verloren!

Im Laufe unseres Lebens erleben wir immer wieder neue Herausforderungen, die unsere Persönlichkeit und damit auch in unserer Sexualität beeinflussen. Es ist unsere Entscheidung, welchen Stellenwert wir der Sexualität in unserem Leben einräumen.

Mit zunehmendem Alter können wir zum Beispiel frühere Gefühle von Scham überwinden. Aber es kann auch sein, dass wir neue Ängste entwickeln. Wir können Sexualität weiterhin als einen wichtigen Bestandteil unserer Persönlichkeit betrachten. Wir können uns aber auch bewusst von ihr verabschieden oder sie erstmals kennenlernen.

Die meisten Menschen können lustvolle, sexuelle Berührungen ein Leben lang genießen.

*Morgens brauchen mein Körper und ich  
eine halbe Stunde länger.*

## ÄUSSERE LEBENSBEDINGUNGEN

Ob und wie sich unser Sexualleben mit zunehmendem Alter ändert, ist nicht nur davon abhängig, wie sich der Körper verändert. Sondern auch von unseren äußeren Lebensumständen.

Wie leben Sie? Sind Sie seit vielen Jahren mit demselben Partner, derselben Partnerin zusammen? Oder haben Sie erst seit kürzerem wieder jemanden an Ihrer Seite? Sind Sie wieder frisch verliebt? Oder wider Willen alleinstehend? Leben Sie gern als Single? Vielleicht mit wechselnden Partnern oder Partnerinnen beim Sex?

Die Antworten auf diese Fragen können für Ihr Sexualleben sehr bedeutsam sein.

### Übrigens:

Kondome schützen! Auch wenn Schwangerschaftsverhütung für Sie kein Thema mehr ist: Safer-Sex-Regeln bleiben ein Leben lang aktuell. Denn sexuell übertragbare Infektionen („Geschlechtskrankheiten“) kommen auch bei älteren Menschen vor.

## Alleinstehend oder als Paar?

Wenn Sie Ihr Leben in einer Partnerschaft verbracht haben, haben Sie sicherlich erlebt, dass sich die Sexualität und ihre Bedeutung in verschiedenen Lebensabschnitten verändert. Manchmal, gerade nach längerer gemeinsamer Zeit, wird vertraute Zärtlichkeit wichtiger als vollzogener Geschlechtsverkehr. Nicht immer laufen solche Prozesse für alle Beteiligten synchron ab. Wenn solche Ungleichzeitigkeiten die partnerschaftliche Sexualität belasten, bieten Beratungsstellen Rat und Hilfe.

Wer sich befriedigende sexuelle Kontakte wünscht, sollte in jedem Fall offen bleiben für die vielen Möglichkeiten zu sexueller Begegnung und Intimität. Auch Selbstbefriedigung ist eine Option. Sie ist viel mehr als eine „Ersatzhandlung“. Als eigenständige Form der Sexualität ermöglicht sie uns bis ins höchste Alter, uns erotischen Phantasien hinzugeben und sexuelle Lust zu erleben.

Manche Menschen, ob Single oder nicht, fürchten, mit zunehmendem Alter weniger attraktiv zu sein. Andere erleben, wie mit der Lebenserfahrung auch ihre Ausstrahlung wächst.

*Nach dem Tod meiner langjährigen Ehefrau habe ich erst mit fast Mitte 60 eine neue Partnerin gefunden und erlebe gerade den mir bedeutungsvollsten und schönsten Sex meines Lebens – qualitativ gesprochen.*



## Sexuelle Orientierung

Auch wer lange heterosexuell gelebt hat, kann im Laufe seines Lebens andere Neigungen entwickeln oder entdecken. Manche Menschen finden erst spät heraus, dass sie auch das eigene Geschlecht sexuell attraktiv finden. Oder sie haben erst dann den Mut, sich zu einem schon lange vorhandenen, bisher verborgenen Leben zu bekennen.

Solche Veränderungen, egal ob bei Frauen oder bei Männern, können auch im fortgeschrittenen Alter verunsichern. Aber dank größerer Lebenserfahrung können wir sie auch als bereichernd erleben, als Quelle für neue und beglückende Erfahrungen.

Beratungsstellen bieten Ihnen individuelle Tipps und Hilfen zur Ihren Anliegen rund um Partnerschaft und Sexualität.

Anerkannte Beratungsstellen finden Sie im Telefonbuch unter den Namen ihres Trägers. Im Internet können Sie nach dem Namen des Trägers oder aber Suchbegriffen wie „Beratung zu Sexualität“, „Beratung für Homosexuelle“, „Sexualberatung“ und ähnlichem suchen.

Die bekanntesten Träger von Beratungsstellen sind:

- Arbeiterwohlfahrt
- pro familia
- Caritas
- Diakonisches Werk
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband
- Deutsches Rotes Kreuz

Auch die Deutsche Aidshilfe sowie regionale Lesben- und Schwuleneinrichtungen bieten häufig zu diesem Thema Beratung an.

## VERÄNDERUNGEN DES KÖRPERS

Im Prozess des Alterns verändern sich Funktionen unseres Körpers und sein Aussehen. Kraft und Beweglichkeit lassen meist nach. Haare werden weniger, dünn oder grau, die Haut wird anspruchsvoller.

In unserer Kultur, die Jugendlichkeit oft positiver bewertet als das Alter, gelten solche Veränderungen manchmal als problematisch und nicht immer als attraktiv. Wenn unser Körper nicht mehr den früheren Erfahrungen oder den gewählten Vorbildern entspricht, können wir Gefühle von Unsicherheit oder Scham entwickeln. Unter Umständen kann das dazu führen, dass wir partnerschaftliche Sexualität vermeiden, weil wir uns nicht nackt zeigen oder Berührungen zulassen wollen.

Hinzu kommt: Gesundheitliche Einschränkungen, Krankheiten und Schmerzen treten bei wachsendem Lebensalter – aller zunehmenden Fitness zum Trotz – häufiger auf. Vielleicht haben Narben unseren Körper verändert, nach Unfällen oder medizinischen Eingriffen. Allzu oft fürchten wir dann, von Partnerin oder Partner abgewiesen und als nicht (mehr) begehrenswert empfunden zu werden. Das gilt besonders für Frauen, da unsere Gesellschaft eine faltige Haut und graue Haare eher bei Männern als attraktive Zeichen von Lebenserfahrung und Reife bewertet.

Wenn wir Sexualität vor allem mit den körperlichen Merkmalen der Jugend, mit Unversehrtheit und hoher körperlicher Leistungsfähigkeit verbinden, fällt es schwer, sich der ganzen Vielfalt von Sexualität zu öffnen. In vielen Fällen sind es jedoch gar nicht die Anderen, die uns negativ bewerten, sondern es sind unsere eigenen Ansprüche. Manchmal brauchen wir Zeit, uns mit dem veränderten Körper anzufreunden. Körperliche Veränderungen zu akzeptieren, kann schmerzlich wie ein Abschiednehmen sein. Aber auch den Weg für Neues bereiten.

Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie daran denken, dass der gereifte Körper mit seinen Spuren des Lebens mindestens ebenso interessant sein kann wie der Körper eines jungen Menschen. Wenn Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin über diese körperlichen Spuren sprechen (Wie sind sie



entstanden? Wie erging es mir damals?), kann Ihr Körper wichtige Aspekte aus Ihrem bisherigen Leben erzählen. Daraus kann für Sie beide ein neues Körpergefühl entstehen.

Selbst wenn uns Krankheit oder Beschwerden vertraute Wege der sexuellen Befriedigung versperren, müssen wir nicht zwangsläufig auf ein Sexualleben verzichten.

Es lohnt sich, miteinander neue Techniken, verschiedene Stellungen oder Hilfsmittel (z.B. Sexspielzeuge oder Pornografie) auszuprobieren und auch einige Zeit mit deren Übung zu verbringen. Übernehmen Sie die aktivere Rolle auch mal abwechselnd. Finden Sie heraus, was für Sie richtig oder falsch ist, was sich schön oder unangenehm anfühlt. Bleiben oder werden Sie experimentierfreudig!

Grundsätzlich gilt: Jede Form des sexuellen Kontakts, die allen Beteiligten Freude bereitet, ist gut – auch wenn sie zunächst vielleicht ungewöhnlich erscheinen mag.

*Wir sind beide nicht mehr ganz so gelenkig und mein Partner braucht schon etwas länger als früher, bis er zum Samen-erguss kommt. Wir haben jetzt die von uns bisher bevorzugte Missionarsstellung aufgegeben und mussten feststellen, dass Sex in Seitenlage für uns beide sehr schön ist. Eigentlich unfassbar, dass wir das jetzt erst gemerkt haben*

## VERÄNDERUNGEN SEXUELLER FUNKTIONEN

Das Älterwerden beeinflusst ganz allgemein auch die sexuellen Reaktionen – sowohl bei Männern als auch bei Frauen. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle.

Zum Beispiel die Hormone. Am sexuellen Verlangen von Männern und Frauen sind männliche Sexualhormone (lat.: Androgene) beteiligt. Ein niedriger Spiegel des weiblichen Hormons Östrogen nach den Wechseljahren vermindert daher bei Frauen nicht automatisch das sexuelle Interesse oder ihre Erlebnisfähigkeit. Im Gegenteil: viele Frauen scheinen ihre sexuellen Bedürfnisse mit zunehmendem Alter verstärkt zu spüren und auszuleben.

Manche Menschen berichten jedoch, dass bei ihnen die Lust oder die Fähigkeit zum Sex schwinden. Wer das ändern will, hat viele Möglichkeiten.

### Vermindertes sexuelles Verlangen

Lässt das sexuelle Verlangen nach oder fehlt es ganz, muss das nicht am Alter selbst liegen. Es kann neben körperlichen noch andere Ursachen dafür geben. Denn unsere Lust hängt auch von äußeren Lebensumständen ab, zum Beispiel von unserer Partnerschaft. Auch seelische Gründe können für unsere Lustlosigkeit verantwortlich sein.

Ursachen, die mit dem Älterwerden häufiger auftreten, sind zum Beispiel:

- **Depressive Verstimmungen:** Sie hemmen die Sexualität. Vor allem, wenn wir glauben, sexuell nicht mehr attraktiv zu sein, uns vielleicht sogar selbst ablehnen, blockiert das unser sexuelles Verlangen.
- **Herzinfarkt oder Schlaganfall:** Wer eine solche Erkrankung überstanden hat, fürchtet manchmal, sexuelle Erregung wäre lebensgefährlich. Diese Sorge ist jedoch fast immer unbegründet.

- **Medikamente und medizinische Eingriffe:** Die Behandlung einiger Krebsarten bei Männern kann das sexuelle Verlangen vollständig blockieren.

Das offene Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt hilft, die Ursachen richtig einzuordnen und passend zu reagieren.

## Erregungsstörungen

Mit diesem Begriff sind bestimmte Störungen der weiblichen Sexualität gemeint. Sie zeigen sich auch darin, dass die Scheide so trocken und eng bleibt, dass der Geschlechtsverkehr Schmerzen bereitet.

Diese Störung kann Folge eines Hormonmangels nach den Wechseljahren oder Nebenwirkung eines Medikaments sein. Auch eine Bestrahlung des Bauchraumes kann das Gewebe verändern, das bei sexueller Erregung für das Feuchtwerden der Scheide sorgt, manchmal auch erst Monate oder Jahre nach der Behandlung.

Medizinisch lässt sich eine trockene Scheide sehr gut behandeln. Gleitmittel sind als Gel oder Creme rezeptfrei in Apotheken, Drogerien, in Sexshops und im Internet erhältlich. Probieren Sie einfach ein paar Mittel aus, bis Sie das passende finden!

Manche Frauen hoffen, mit chemischen Mitteln oder Medikamenten ihre sexuelle Lust steigern zu können. Wem solche Substanzen (wie das in den USA zugelassene Medikament mit dem Wirkstoff Flibanserin) wirklich helfen, ist umstritten. In jedem Fall sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen, bevor Sie etwas einnehmen.

Sexuelle Erregung kann auch durch Gefühle und Phantasien beeinträchtigt werden, die mit einem veränderten Selbstbild zu tun haben. Wenn Ihnen hier das offene Gespräch mit dem Partner, der Partnerin nicht hilft, finden Sie professionelle Hilfe bei pro familia oder anderen Beratungseinrichtungen.

## Rund um die Erektion

Manche Männer sind von der Sorge, ob sie eine „richtige“ Erektion bekommen und aufrechterhalten können, geradezu beherrscht. Sie sind dann so angespannt, dass ihr Glied entweder nicht steif wird oder die Erektion nicht erhalten bleibt. So entsteht ein Teufelskreis von Versagensangst und daraus resultierendem tatsächlichen Versagen. Hier hilft am besten das Gespräch – innerhalb der Beziehung, aber auch mit den Fachleuten einer Beratungsstelle, zum Beispiel der pro familia.

### Erektile Dysfunktion (ED)

Erektile Dysfunktion bedeutet die mangelnde – in seltenen Fällen vollständig fehlende – Fähigkeit, eine Erektion (Gliedsteife) zu erreichen oder sie ausreichend lange aufrechtzuerhalten. Dabei können körperliche und seelische Faktoren eine Rolle spielen. Manchmal sind umfangreiche Untersuchungen notwendig, um die jeweiligen Ursachen zu finden und richtig zu behandeln.

### PADAM

Männer produzieren mit ungefähr 30 Jahren ein Maximum des Geschlechtshormons Testosteron. Nach dem 60. Lebensjahr erreichen sie nur noch etwa ein Drittel dieses Wertes. Das nennt sich Partielles Androgen-Defizit des alternden Mannes – PADAM. Männer reagieren dann auf sexuelle Erregung nicht mehr so rasch mit einer Erektion. Die ist dann oft weniger haltbar und nicht mehr so hart wie früher. Der „Lusttropfen“ kann ausbleiben (Ersatz: Gleitmittel). Für einen Orgasmus, der weniger intensiv sein kann, ist mehr Stimulation erforderlich. Die Spermamenge beim Erguss nimmt ab. Nach einem Erguss dauert es länger, bis wieder eine Erektion möglich ist.

### Weitere körperliche Ursachen

Verengte Gefäße erschweren bei vielen Männern mit zunehmendem Lebensalter die Blutversorgung des Gliedes. Das Risiko für solche Gefäßverengungen steigt durch Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Rauchen. Erektionsstörungen sollten daher immer von einem Urologen oder einer Urologin untersucht werden, um zu klären, ob andere Erkrankungen dahinter stecken.



Manchmal mindert auch ein „venöses Leck“, also zu starker Blutabfluss aus den Schwellkörpern, die Gliedsteife. Zusätzlich kann das operative Entfernen von Tumoren Nerven schädigen und dadurch zu Erektionsstörungen führen.

### Erektionshilfen

Manche Erektionsstörungen können medikamentös mit Tropfen oder Tabletten behandelt werden:

- **PDE-5-Hemmer** (Phosphodiesterasehemmer, Handelsnamen sind z.B. Viagra, Cialis, Levitra, Spedra) wirken über die Nervenbahnen in den Schwellkörpern. Nach der Einnahme des Medikamentes kommt es innerhalb der nächsten halben Stunde zu einer Erektion.
- **Yohimbin-haltige Präparate** können hilfreich sein, wenn sich keine organischen Ursachen für Erektionsstörungen feststellen lassen. Der Stoff aus der Rinde des Yohimbe-Baumes führt zu stärkerer Durchblutung der Beckenorgane und wirkt psychisch stimulierend.

Alle genannten Medikamente müssen ärztlich verordnet werden. Gründliche, persönliche medizinische Beratung ist unbedingt und in jedem Fall notwendig. Denn es gibt erhebliche Risiken, Nebenwirkungen und körperliche Voraussetzungen, bei denen bestimmte Präparate nicht angewendet werden sollten.

Manche Männer wollen auf andere Erektionshilfen zurückgreifen. Holen Sie sich dazu fachlichen persönlichen Rat in den darauf spezialisierten Beratungsstellen, zum Beispiel bei der pro familia.

- **Beckenboden:** Manchmal hilft schon ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur, eine Erektion stabil zu halten. Tipps dazu, auch zu spezieller Krankengymnastik, gibt es bei urologischen Fachärztinnen und -ärzten.
- **Penispumpe:** Hierbei führt der Mann seinen Penis in einen Plexiglaszylinder ein. Wird im Zylinder ein Vakuum erzeugt, strömt Blut in den Penis. Die Erektion, die viele als „ausreichend fest“ beschreiben, kann bis zu 30 Minuten dauern.

- **Schwellkörper-Auto-Injektionstherapie (SKAT):** Bei der weit verbreiteten SKAT-Technik spritzt der Mann sich etwa 10 bis 15 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr ein Medikament in die Schwellkörper an der Penisbasis. Diese Methode ist für etwa 75 Prozent der Anwender erfolgreich. Sie eignet sich besonders für Diabetiker und bei neurologischen Störungen.
- **M. U. S. E.:** Beim “Medicated Urethral System for Erection” wird das Hormon Prostaglandin E<sub>1</sub> mithilfe eines, sterilen Einmal-Anwenders in die Harnröhre eingeführt, wo es über die Schleimhaut in den Blutkreislauf gelangt. Nach etwa 10 bis 15 Minuten kommt es zu einer Erektion.
- **Penisprothese:** Dabei handelt es sich um einen erheblichen operativen Eingriff, der nur in Betracht kommt, wenn andere Möglichkeiten versagen. Es gibt sehr unterschiedliche Prothesen und es können vielfältige Komplikationen auftreten. Deshalb sollten sich Interessenten ausführlich beraten lassen.

Ob und welches der beschriebenen Mittel für Sie in Frage kommt, sollten Sie in einem Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin klären. Vorsicht und gründliche Beratung ist bei allen medizinischen Eingriffen nötig. Verlassen Sie sich auf keinen Fall alleine auf das Internet!

Die jeweiligen Mittel anzuwenden, kann einige Überwindung kosten. Wenn Sie sich gegen Erektionshilfen entscheiden, können Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin nach anderen Formen körperlicher und sexueller Begegnung suchen, die Sie beide zufrieden machen.

## Orgasmusstörungen

Es kommt vor, dass der Orgasmus sich mit zunehmendem Alter verändert. Frauen und Männer sind davon gleichermaßen betroffen. Unter Umständen brauchen beide mehr Zeit und eine intensivere Stimulation, um den Höhepunkt zu erreichen.

Bei Männern kann der Samenerguss durch Medikamente oder nach Operationen beeinträchtigt sein. Das ist beispielsweise nach Prostataoperationen häufig der Fall.

*„Mein Mann hatte vor einigen Monaten eine Prostata OP. Erguss gibts keinen mehr, und die Erektion ist halt im Vergleich zu vorher sehr schwach. Meine Frage: Mein Mann will nicht so gerne darüber reden. Deshalb ist das jetzt für ihn natürlich nicht so toll und ich will ihn nicht mit meinem Nachfragen belasten. Ich bin in Sorge, dass unsere bisher schöne Sexualität leiden könnte.“*

*„Was kann ich beitragen, dass dies nicht passiert?“*

## Schmerzen beim sexuellen Verkehr

Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (lat.: Dyspareunie) sind ein vielschichtiges Phänomen. Meist sind Frauen davon betroffen. Die Entstehung kann verschiedene körperliche und seelische Ursachen haben.

Dazu gehört beispielsweise auch eine eingeschränkte Beweglichkeit, z.B. bei rheumatischen Erkrankungen oder als Folge einer Operation.

Manchmal kann schon die Angst vor Schmerzen einen Scheidenkrampf (lat.: Vaginismus) auslösen. Dabei ziehen sich die Muskeln rund um den Scheideneingang unwillkürlich so zusammen, dass der Partner sein Glied nicht einführen kann. Versucht er es trotzdem, steigern sich die Schmerzen, da die Muskeln krampfartig zusammengezogen sind.

Hier können Sie eine Position versuchen, bei der sich die Frau auf ihren auf dem Rücken liegenden Partner setzt und sein Glied in sich einführt. Damit kann sie die Tiefe seines Eindringens und die Heftigkeit der

Bewegungen kontrollieren. In der Regel ist dies eine gute Möglichkeit, Sexualität wieder schmerzfrei zu genießen. Die „Reitstellung“ der Frau ist auch nach einer Entfernung der Gebärmutter oder des Enddarms zu empfehlen.

Grundsätzlich sollten Sie bei Schmerzen im sexuellen Verkehr Ihre Ärztin, Ihren Arzt aufzusuchen, um körperliche Erkrankungen erkennen und fachgerecht behandeln lassen zu können.

## Inkontinenz

Das Fähigkeit, Harn oder Stuhl zurückzuhalten, lässt mit zunehmendem Alter sowohl bei Frauen wie bei Männern nach. Harn- oder Stuhlinkontinenz wird oft als so peinlich empfunden, dass kaum jemand darüber spricht. Obwohl es Hilfsmittel wie spezielle Unterwäsche und Einlagen gibt, ist die Sorge, die Mitmenschen könnten etwas merken, oft sehr belastend. Auch das sexuelle Zusammensein wird dadurch manchmal beeinträchtigt.

Für eine Inkontinenz können unterschiedliche Ursachen verantwortlich sein, beispielsweise ein geschwächtes Schließmuskelsystem oder verletzte Nervenbahnen im Bereich von Blase oder Darm nach einem operativen Eingriff. Gründliche medizinische Untersuchungen müssen die Ursachen und passenden Hilfsmöglichkeiten ermitteln.

Wenn Sie unter Harninkontinenz leiden, sollten Sie in den drei Stunden vor dem Geschlechtsverkehr nichts mehr trinken und die Blase kurz zuvor nochmals entleeren. Wichtig ist aber auch, der Partnerin, dem Partner zu erklären, dass ein eventueller Urinaustritt harmlos ist.

Manchmal kann Ihnen bereits ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur helfen, besser mit der Inkontinenz zu leben, vielleicht sogar ganz frei davon zu werden. Die Übungen werden von speziell ausgebildeten Krankengymnastinnen und -gymnasten gelehrt und müssen regelmäßig allein wiederholt werden. Ob ein solches Training für Sie nützlich sein kann, können Sie mit Ihrem Gynäkologen bzw. Gynäkologin oder dem Urologen oder der Urologin erörtern. Manchmal kann man Harninkontinenz auch operativ behandeln.

## Nebenwirkungen von Medikamenten

Wenn Ihr Älterwerden auch mit Erkrankungen einhergeht, kann es sein, dass Sie vorübergehend oder dauerhaft Medikamente nehmen müssen.

Manche Arzneimittel, ob frei verkäuflich oder ärztlich verordnet, wirken sich nachteilig auf die Sexualität aus. Dazu gehören z.B. Appetitzügler, blutdruck- und blutfettsenkende Mittel, Psychopharmaka, Migränemittel.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob Sie zu einem anderen Medikament wechseln können. Aber nicht immer sind unerwünschte Nebenwirkungen zu vermeiden.

*„Mein Mann hat seit etwa einem halben Jahr ziemliche Potenzprobleme. Er nimmt seit etwa einem Jahr Tabletten gegen den plötzlich angestiegenen Blutdruck. Der Urologe vermutete einen Zusammenhang mit seinen Potenzproblemen und hat ihm ein anderes Hochdruckpräparat verschrieben. Das nimmt er nun seit etwa drei Wochen – er macht aber keinerlei Anstalten, wieder Sex mit mir zu haben. Mir fehlt das sehr, andererseits will ich ihn nicht drängen, weil das vielleicht kontraproduktiv wäre.“*

## DIE PAARBEZIEHUNG

Wenn Krankheiten oder andere Begleitscheinungen des Älterwerdens Ihre Sexualität verändern, betrifft das meist nicht nur Sie allein, sondern oft auch Ihren Partner oder Ihre Partnerin.

Vielleicht leben Sie schon seit langer Zeit in einer Partnerschaft. Sie haben gemeinsam viel erlebt und sind sich vertraut. Da kann es sehr verunsichernd sein, wenn die „natürlichsten Dinge“ nicht mehr selbstverständlich sind. Das kann auch Angst machen. Angst, weil sich eine vielleicht Jahrzehnte alte Beziehung nochmals bewähren muss. Angst, nicht mehr attraktiv zu wirken. Angst, der oder dem Anderen nur noch lästig zu fallen.

Wenn wir uns dann zurückziehen, um uns vor Kränkung oder Minderwertigkeitsgefühlen zu schützen, bleibt das so wichtige gemeinsame Gespräch aus. Viele Erfahrungen zeigen aber, dass es sehr wichtig ist, bei sexuellen Schwierigkeiten offen miteinander zu sprechen. Versuchen Sie deshalb unbedingt, mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner über Ihre veränderte Situation zu reden.



Wenn Sie Ihre Beziehung und Ihre Sexualität zumindest teilweise neu gestalten wollen, dann sagen Sie einander, was Sie gern mögen, was für Sie lustvoll ist – und was nicht. So ein Gespräch kann helfen, um Ihre sexuelle Beziehung weiterzuentwickeln und an die neuen Umstände anzupassen.

Vielleicht sehen Sie die Einschränkungen Ihrer Sexualität auch als eine, vielleicht weitere „Bewährungsprobe“ für die Partnerschaft. Wie in anderen Krisensituationen auch, helfen gemeinsame Gespräche über das, was Sie beide gefühlsmäßig erleben und bewegt. Anders als in Ihrer Jugend können Sie auf Ihre Lebenserfahrung und auf Ihre erworbenen Fähigkeiten zurückgreifen. Verlässlichkeit, Vertrautheit und/oder Einfühlungsvermögen helfen dabei.

Veränderungen sind auch Chancen und müssen eine Partnerschaft nicht notwendigerweise belasten. Für manche Paare sind sie ein Anlass, die gewohnten und vielleicht auch schon etwas „ausgetretenen“ Pfade in ihrer Beziehung zu verlassen, sich Zeit für einander zu nehmen und sich neu zu orientieren.

„*Meine Frau hat so eine ironische Art, macht gerne spitze Bemerkungen, nimmt einen auf den Arm. Eigentlich mag ich das ganz gerne. Aber wegen der Probleme mit meiner Potenz – da wollte ich mich nicht unbedingt auslachen lassen. Das geht irgendwie an die Substanz. Ich habe deshalb alles Mögliche versucht, um keine Situation entstehen zu lassen, in der es zum Sex kommt. Ich wusste einfach nicht, wie ich es ihr erklären sollte. Als ich mich dann doch überwand, hat sie wirklich lieb reagiert – ganz anders als ich befürchtet hatte.*“

## DAS GESPRÄCH MIT DER ÄRZTIN, DEM ARZT

Viele Menschen scheuen sich auch in der ärztlichen Sprechstunde, über ihr sexuelles Erleben und Verhalten zu sprechen. Schamgefühle hemmen uns, mit unserer Ärztin oder unserem Arzt offen über unsere Probleme zu sprechen.

Aber unsere Sexualität ist ein Teil unserer Gesundheit. Es ist daher wichtig, dass Sie herausfinden, wodurch bestimmte Veränderungen Ihrer Sexualität verursacht werden, ob diese vorübergehend oder dauerhaft sind und ob es medizinische Behandlungsmöglichkeiten gibt.

Sagen Sie daher ruhig: „Ich möchte mit Ihnen gern noch über ein Problem sprechen, das ich mit meiner Sexualität habe. Allerdings fällt mir das nicht leicht“. Sie sehen dann, ob Ihre Ärztin, Ihr Arzt Ihnen weiter helfen kann – oder ob Sie zu einem anderen Facharzt oder einer anderen Fachärztin wechseln wollen.

## FACHLICHE BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Bleiben Ihre Probleme in der Sexualität bestehen oder fühlen Sie sich überfordert, können Sie eine professionelle Paar- oder Sexualberatung in Anspruch nehmen.

Das gilt besonders auch dann, wenn Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner nicht mehr reden können, weil sich ihre oder seine Persönlichkeit oder die gesamte Partnerschaft sehr verändert hat. Besonders bei sehr starken Persönlichkeitsveränderungen zum Beispiel aufgrund von Depressionen oder im Zusammenhang mit einer beginnenden Demenz sollten Sie sich Beratung und Unterstützung von außen holen.

In allen größeren Städten der Bundesrepublik Deutschland gibt es Beratungsstellen, die solche Beratungen anbieten, für Paare und auch für einzelne Menschen. Hierzu gehören z.B. Angebote der pro familia speziell für ältere Frauen und Männer sowie solche bei der Arbeiterwohlfahrt oder den kirchlichen Trägern.

Dort nimmt man sich Zeit für Sie, und Sie können sich in Gesprächen Klarheit über Ihre Situation, Ihre Wünsche und Gefühle verschaffen. Das kann Ihnen helfen, für sich Ziele zu formulieren und Wege dorthin zu entwickeln. Sie finden heraus, was gut für Sie ist und was Sie brauchen, um es in Ihrem Leben umzusetzen.

Alle Beratungsstellen sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.

## DIE UNTERSCHIEDLICHE BEDEUTUNG DES SEXUELLEN

Menschen reagieren ganz verschieden auf Veränderungen in ihrer Sexualität durch Alter oder Krankheit. Ihre persönlichen Erfahrungen und Haltungen spielen eine wichtige Rolle. Ihr sexuelles Erleben ist eng mit Selbstachtung, Selbstwertgefühl, Sinnfindung und Lebensfreude verbunden.

Einige Männer und Frauen erleben sexuelle Veränderungen beim Älterwerden als sehr leidvoll. Insbesondere, wer lange und zufrieden mit einer bestimmten Form von Sexualität gelebt hat, bedauert deren Verlust oft sehr.

Andere reagieren auf Veränderungen eher gleichgültig oder sogar erleichtert. Denn wenn genussvolle Sexualität im eigenen Leben kaum eine Rolle spielte, kann es Erleichterung bedeuten, das Kapitel Sex für sich als beendet zu betrachten.

Manche Menschen nutzen Veränderungen auch als Chance und entdecken neue Formen für Sexualität, Zärtlichkeit und Körperkontakt. Sie entwickeln neue Wert- und Normvorstellungen.

Auch bei altersbedingten körperlichen Einschränkungen brauchen Sie nicht darauf zu verzichten, sich sexuell zu begegnen. Entdecken Sie, dass es neben dem Geschlechtsverkehr viele Arten des sexuellen Kontakts gibt. Ihr ganzer Körper ist für erregende Berührungen empfänglich, und zur Liebkosung eignen sich Hände, Lippen, Zunge und andere Körperteile. Unsere fünf Sinne sind auch Teile unserer Sexualität. Es ist die große Chance des Alterns, den ganzen Umfang der sexuellen Möglichkeiten zu entdecken und auszuprobieren.

Nähe und Geborgenheit, das Erleben von Annahme und Zuwendung bleiben auch in höherem Alter wichtig. Älterwerden ist eine Zeit mit vielerlei Herausforderungen, Belastungen und Veränderungen. Wir verlieren einiges, aber gewinnen auch etwas: mehr Zeit, einen besonderen Sinn für Erotik, neue Möglichkeiten der sexuellen Begegnung.



Sexualität ist auch in fortgeschrittenem Alter ein Schlüssel zu neuen Erfahrungen. Um sexuell attraktiv zu sein und frisch und lebendig zu wirken, müssen wir nicht jugendlich aussehen. Charme, Humor, Verständnis sind altersunabhängig. Altersbedingte Veränderungen und Krankheiten erschweren vielleicht Ihre Sexualität, machen sie aber keineswegs unmöglich. Sexuelle Phantasien, Wünsche und Empfindungen erlöschen nicht automatisch.

Die Medizin bietet uns heute für eine Reihe von Problemen Hilfestellungen an. Und es gibt Beratungsstellen, die auf solche Fragen spezialisiert sind. Nutzen Sie sie!

*Nach 24 Jahren Ehe erkrankte meine Frau an Nierenkrebs. Unsere Kinder waren bereits aus dem Haus und unsere Ehe in vielem zur Routine geworden. Ich glaube, uns beiden war eigentlich gar nicht mehr recht bewusst, was wir an Liebe füreinander empfinden. Die Krankheit meiner Frau hat plötzlich alles in Frage gestellt und uns beide wachgerüttelt. Erst dadurch wurde mir wieder deutlich, wie sehr ich eigentlich meine Frau liebe und an ihr hänge. Das hat sich auch sehr lebend auf unsere Sexualität ausgewirkt. Es klingt vielleicht komisch, aber wir haben durch den Krebs meiner Frau lustvollere und intensivere Begegnungen erlebt als früher.*

### Wenn Sie weitere Fragen haben

Wenn Sie mehr wissen wollen oder Fragen haben, wenden Sie sich an eine Ärztin, einen Arzt, eine pro familia-Beratungsstelle oder eine Sexualberaterin bzw. -berater. Bei pro familia können Sie sich ausführlich informieren und beraten lassen. Wir nehmen uns Zeit für Sie.

## Adressen

Ambulanz des Instituts für  
Sexualforschung der Universität  
Hamburg  
Universitätsklinikum Hamburg  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg  
Tel. 0 40 / 7 41 05 22 25

Diakonie Deutschland –  
Evangelischer Bundesverband  
Evangelisches Werk für  
Diakonie und Entwicklung  
Caroline-Michaelis-Straße 1  
10115 Berlin  
Tel. 0 30 / 65 21 10  
www.diakonie.de

AWO Bundesverband e.V.  
Blücherstraße 62 / 63  
10961 Berlin  
Tel. 0 30 / 26 30 90  
www.awo.de

Deutscher Caritasverband e. V.  
Karlstraße 40  
79104 Freiburg  
Deutschland  
Tel. 07 61 / 20 00  
www.caritas.de

Sozialdienst katholischer Frauen  
Gesamtverein e.V.  
Agnes-Neuhaus-Straße 5  
44135 Dortmund  
Tel. 02 31 / 55 70 26 0  
www.skf-zentrale.de

pro familia Bundesverband  
Stresemannallee 3  
60596 Frankfurt am Main  
Tel. 0 69 / 26 95 77 90  
www.profamilia.de

Deutsche Gesellschaft für  
Sexualforschung  
(Liste von Therapeutinnen und  
Therapeuten bundesweit)  
www.dgfs.info/category/  
therapeutinnen

## Zum Weiterlesen

Ruth K. Westheimer  
**Silver Sex: Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen**  
Hannover, 2010

Elisabeth Drimalla  
**Amor altert nicht: Paarbeziehung und Sexualität im Alter**  
Göttingen, 2015

Andrea Micus  
**Sex Ü60: So bewahren Sie sich Lust und Liebe.**  
**Der Ratgeber für ein erfülltes Sexualleben**  
Hannover, 2015

Annika von Keiser, Ann-Marlene Henning  
**Make more love**  
Berlin, 2014

Ulrich Clement  
**Think love. Das indiskrete Fragebuch.**  
Berlin, 2015

## Interessante Internet-Links und Filme (Auswahl)

[www.doch-noch.de](http://www.doch-noch.de)

Wolke 9 (Deutscher Spielfilm)

Wie beim ersten Mal (US-amerikanischer Spielfilm)

Die Zeit ist reif. Für eine selbstbestimmte Sexualität im Alter  
(Deutscher Dokumentar-Film)

## pro familia Landesverbände

### Baden-Württemberg

Theodor-Heuss-Straße 23  
70174 Stuttgart  
Tel. 07 11 / 2 59 93 53  
lv.baden-wuerttemberg@  
profamilia.de

### Bayern

Rumfordstraße 10  
80469 München  
Tel. 0 89 / 29 08 40 46  
lv.bayern@profamilia.de

### Berlin

Kalckreuthstraße 4  
10777 Berlin  
Tel. 0 30 / 2 13 90 20  
lv.berlin@profamilia.de

### Brandenburg

Charlottenstraße 30  
14467 Potsdam  
Tel. 03 31 / 7 40 83 97  
lv.brandenburg@profamilia.de

### Bremen

Hollerallee 24  
28209 Bremen  
Tel. 04 21 / 3 40 60 60  
lv.bremen@profamilia.de

### Hamburg

Seewartenstraße 10  
20459 Hamburg  
Tel. 0 40 / 3 09 97 49-30  
lv.hamburg@profamilia.de

### Hessen

Palmengartenstraße 14  
60325 Frankfurt / Main  
Tel. 0 69 / 44 70 61  
lv.hessen@profamilia.de

### Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 6 – 7  
18057 Rostock  
Tel. 03 81 / 3 13 05  
lv.mecklenburg-vorpommern@  
profamilia.de

### Niedersachsen

Lange Laube 14  
30159 Hannover  
Tel. 05 11 / 30 18 57 80  
lv.niedersachsen@profamilia.de

### Nordrhein-Westfalen

Kolpingstraße 14  
42103 Wuppertal  
Tel. 02 02 / 2 45 65 10  
lv.nordrhein-westfalen@  
profamilia.de

### Rheinland-Pfalz

Schießgartenstraße 7  
55116 Mainz  
Tel. 0 61 31 / 23 63 50  
lv.rheinland-pfalz@profamilia.de

### Saarland

Mainzer Straße 106  
66121 Saarbrücken  
Tel. 06 81 / 96 81 76 77  
lv.saarland@profamilia.de

### Sachsen

Strehleener Str. 12 – 14  
01069 Dresden  
Tel. 03 51 / 21 09 38 45  
lv.sachsen@profamilia.de

### Sachsen-Anhalt

Zinksgartenstraße 14  
06108 Halle  
Tel. 03 45 / 5 22 06 36  
lv.sachsen-anhalt@profamilia.de

### Schleswig-Holstein

Marienstraße 29 – 31  
24937 Flensburg  
Tel. 04 61 / 9 09 26 20  
lv.schleswig-holstein@  
profamilia.de

### Thüringen

Erfurter Straße 28  
99423 Weimar  
Tel. 0 36 43 / 77 03 03  
lv.thuringen@profamilia.de



# Broschüren der pro familia

## Broschürenreihe

### Verhütungsmethoden

- Chemische Verhütungsmittel
- Das Diaphragma
- Das Frauenkondom
- Das Kondom
- Die Pille
- Die Portiokappe
- Die Spirale
- Hormonale Langzeitverhütung
- „Pille danach“ und „Spirale danach“
- Sterilisation
- Der Vaginalring
- Das Verhütungspflaster

## Broschürenreihe

### Körper und Sexualität

- Chlamydieninfektion
- Körperzeichen weisen den Weg
- Lustwandel. Sexuelle Probleme in der Partnerschaft
- Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität und körperliche Behinderung
- Sexualität und geistige Behinderung
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Vorgeburtliche Untersuchungen

## Broschürenreihe

### Sexualität und Älterwerden

- Wechseljahre
- Wenn Sexualität sich verändert...

## Für Jugendliche

- Anders ist normal
- Auf Nummer sicher mit der Pille danach
- Deine Sexualität – deine Rechte
- Mädchen, Jungen. Jungen, Mädchen
- Man(n) nehme ... ein Kondom, das passt
- Menstruation
- Sex, Respekt, Lust und Liebe

## In anderen Sprachen

- Schwangerschaftsabbruch (In Englisch, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Türkisch)
- „Pille danach“ und „Spirale danach“ (In Englisch, Russisch, Spanisch und Türkisch)
- Verhütung (In Arabisch-Deutsch, Englisch-Deutsch, Französisch-Deutsch, Kroatisch-Deutsch, Polnisch-Deutsch, Russisch-Deutsch, Spanisch-Deutsch und Türkisch-Deutsch)

## In Leichter Sprache

- Verhütung
- Liebe und Sexualität
- Sexualität – was sind unsere Rechte?

## Zu bestellen bei:

pro familia Bundesverband,  
Stresemannallee 3,  
60596 Frankfurt,  
Tel.: 069 / 26 95 77 90  
oder über [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## Ihre nächste Beratungsstelle

Stempel der Beratungsstelle

