

LÄUFT DA NOCH WAS?

von Gabi Eberle

Sexualität im Alter stärkt bei allen Geschlechtern das Immun- und Herzkreislaufsystem, hält fit und man verbrennt dabei zusätzlich noch lästige Kalorien, weshalb dieser Artikel bewusst der Rubrik «Gesundheit» zugeordnet ist. Öffentlich gesprochen wird über das Thema eher selten bis gar nicht. Verzichtet man im fortgeschrittenen Alter auf die schönste Nebensache der Welt, nur weil sich die Haut immer mehr in Falten legt? Was unter den Bettdecken noch los ist, dazu befragen wir kurz und knackig die Paar- und Sexualberaterin Patricia Matt. Sie leitet seit 2012 das Institut für transaktionsanalytische Weiterbildung, Paar- und Sexualberatung, Coaching und Supervision in Schellenberg.

Jüngere Menschen gehen vielfach davon aus, dass Sex im Alter nicht mehr stattfindet. Gemäss vieler Studien ist dem nicht so. Frau Matt, kommen Paare oder Einzelpersonen 60plus mit Fragen bzw. Problemen zu diesem Thema zu Ihnen in die Beratung oder ist das hierzulande ein Tabuthema?

Patricia Matt: In meine Praxis kommen Paare jeden Alters. Paare 60plus berate ich ein- bis zweimal pro Monat. Es kommen häufig Paare zu mir, die sich in der ersten Partnerschaft eher in Gewohnheitsabläufen arrangiert hatten und die sich in einer neuen Partnerschaft wie neu finden wollen. «Ich weiss nicht mehr, wie Sex geht», meinte z. B. eine 66-jährige Frau. «Ich habe mir in der Selbstbefriedigung sexuelle Gewohnheiten zugelegt, die zu zweit so nicht gelingen», meinte ein 65-jähriger Mann. Im geschützten Rahmen der Beratung erlebe ich Sexualität nicht als Tabuthema.

Besteht auch bei älteren Paaren noch noch Lust bzw. das Bedürfnis nach Sex oder begnügt man sich mit Zärtlichkeiten?

Alter ist kein erotischer Friedhof. Sexualität spielt im Leben der älteren Menschen eine Rolle, insbesondere bei den Paaren, die zu mir kommen. Das Klischee, mit 50 ist der Sex zu

Ende, kann ich nicht bestätigen. Je nach sexuellen Praktiken, die vorher gelebt wurden, wollen Menschen mehr als Kuscheln. Besteht Leistungs- oder Erwartungsdruck «Oje, jetzt muss ich schon wieder», dann kann es sein, dass Berührungen, die zu Sex führen sollen, nicht vertragen werden oder dass ihnen ausgewichen wird.

Wie wichtig ist Geschlechtsverkehr für die psychische und physische Gesundheit?

Vielen Menschen tut Sexualität gut, sie hält den Beckenboden und die Schwellkörper fit. Wird Sexualität als wohltuend für beide erlebt, so trägt sie auch im hohen Alter zur Pflege der Beziehung bei. Menschen erleben sich als wohlwollender, als zufriedener, als offener füreinander.

Der Körper altert. Wie wirkt sich das bei Frauen und Männern aus?

Ja, das Körperbild verändert sich. Ich habe jedoch niemanden getroffen, der sagte, ich kann keine Sexualität leben, weil ich alt bin. Manchmal gibt es eingeengte «Beuteschemas» wie eine Fixierung auf jüngere Frauen. In der Hauptsache geht es jedoch um die Sensorik und wie ich mich in der Beziehung wohlfühle.

Ihre Tipps, um nicht in den «sexuellen Ruhestand» zu treten?

Dranbleiben und die Sexualität nicht einschlafen lassen. Regelmässige Zeiten einplanen, um sich gegenseitig zu verwöhnen, kann hilfreich sein. Leben Paare auf eine geschwisterliche Weise zusammen, dann kommen sie, was Sexualität angeht, aus der Übung. Sinnlichkeit und Sexualität zu leben ist individuell. Die Bedürfnisse können von Paar zu Paar variieren. Da gibt es kein richtig oder falsch.



Patricia Matt,
Paar- und
Sexualberaterin