

KEINNE

T
LUS

MEHR?

ZUR SEXUALITÄT VON PAAREN NACH DER LEBENSMITTE

ASTRID RIEHL-EMDE

Lange Zeit gingen Wissenschaftler davon aus, das Lebensalter sei entscheidend für das Ausmaß an sexueller Aktivität. Inzwischen wissen wir jedoch, dass die Sexualität eines Paares sehr viel stärker durch die Dauer der Beziehung als durch das Alter der Partner gedämpft wird; zumindest bis zum 50. Lebensjahr, vermutlich sogar länger. Das bedeutet: Ältere Paare in jungen Beziehungen führen in der Regel ein deutlich aktiveres Sexualleben als ältere Paare in Langzeitbeziehungen. Letztere beenden ihre gemeinsame Sexualität häufig, bevor die sexuellen Möglichkeiten erschöpft sind. Dies ist bedauerlich – behält die Sexualität zumeist doch eine zentrale Bedeutung für Wohlbefinden, Vitalität und Lebenszufriedenheit, auch für das Erleben von Nähe, Wärme und Geborgenheit in der Paarbeziehung.

W

Wie können Lust und Liebe in langjährigen Beziehungen lebendig bleiben? Diese Frage treibt viele Menschen um. Perowne, der 50-jährige Protagonist in Ian McEwans Roman „Saturday“ gibt darauf eine ungewöhnliche Antwort, als er die sexuelle Beziehung zu seiner langjährigen Ehefrau reflektiert: „Wenn er an Sex denkt, denkt er an sie, an ihre Augen, ihre Brüste, ihre Zunge, ihr Willkommen. Wer sonst könnte ihn so verständnisvoll, mit solcher Zuneigung und solch neckischem Humor lieben, wer eine so reiche Vergangenheit mit ihm aufbauen? Ein Leben würde nicht genügen, eine zweite Frau zu finden, die er mit derartiger Hemmungslosigkeit und großem Geschick befriedigen könnte, mit der er lernen könnte, so frei zu sein. Ein charakterlicher Zufall will es, dass ihn Vertrautheit stärker als der Reiz des Neuen erregt“. Handelt es sich in Perownes Fall tatsächlich um einen „charakterlichen Zufall“? Oder gibt es vielmehr andere Faktoren, die erklären, warum einige Paare auch in hohem Alter und in einer Langzeitbeziehung noch ein erfülltes Sexualleben haben, viele andere aber nicht?

Vorsicht gegenüber Durchschnittsbefunden zur Sexualität

Etwa 90 Prozent der Menschen bis zum 60. Lebensjahr sind sexuell aktiv, wenn ein fester Partner vorhanden ist. Dies ergab eine Repräsentativbefragung in den westlichen Bundesländern, durchgeführt Anfang der 1990er-Jahre an 3.047 Personen zwischen 14 und 92 Jahren. Ab dem 60. Lebensjahr kommt es allmählich, spätestens jedoch nach dem 70. Lebensjahr zu einer deutlichen Reduktion

sexueller Kontakte. Sexuelle Aktivitäten, erotische Wünsche und Fantasien dauern oft aber bis in die hohen 80er-Jahre und verschwinden auch danach nicht immer ganz; allerdings verändern sich Intensität, Formen und Inhalte. Ob Sexualität im Alter gelebt wird, ist nach empirisch-wissenschaftlichen Befunden vor allem abhängig von drei Faktoren: dem Vorhandensein eines sexuell interessierten Partners, der gesundheitlichen Verfassung der Partner sowie von der sexuellen Sozialisation in jungen Jahren.

Diese Befunde zeigen Trends auf, sie tragen zur Orientierung bei und bieten Vergleichsmöglichkeiten. Wenn Psychotherapeuten ältere Menschen nach deren Sexualität befragen, orientieren sie sich jedoch nicht nur an statistischen Durchschnittswerten, sondern vor allem an der sexuellen und erotischen Biografie ihrer Patienten. Denn obwohl es im Allgemeinen zutrifft, dass die Sexualität im Alter von der Sozialisation in jungen Jahren abhängt, steht diese immer auch offen für neue Erfahrungen. Werden Durchschnittsbefunde, die an größeren Kollektiven gewonnen wurden, auf Individuen übertragen, ist also stets Vorsicht angebracht.

Vorsicht empfiehlt sich auch noch aus einem weiteren Grund: Die interindividuelle Variabilität der Entwicklungsmöglichkeiten nimmt mit steigendem Lebensalter zu. Das heißt: Die körperlichen, psychischen und sozialen Fertigkeiten älterer und alter Menschen streuen breiter als in jüngeren Jahren. Gemäß dieser zentralen Aussage der Gerontologie kommt es beim Älterwerden sowohl zu erhöhter Plastizität und Gestaltungsmöglichkeiten als auch zu Erstarrung und Stagnation. Somit werden nicht nur die individuellen Lebensläufe mit dem Altern heterogener, auch die Möglichkeiten, Liebesbeziehungen zu gestalten, werden vielfältiger.

Altersbedingte Veränderungen von Mann und Frau

Mit dem Altern sinken die sexuelle Ansprechbarkeit und die sexuelle Reaktionsfähigkeit. Erregungs- und Orgasmusfähigkeit bleiben jedoch grundsätzlich erhalten. Wesentlich sind die hormonellen Veränderungen, die bei Männern vor allem den sinkenden Testosteronspiegel, bei Frauen den Mangel an Östrogen betreffen. Damit gehen in der Regel folgende Veränderungen einher: Ältere Männer benötigen mehr Zeit und direkte Stimulation für die Erektion, das Glied wird weniger steif, die Plateauphase – die Zeit bis zur Ejakulation – verlängert sich und der Orgasmus wird oft kürzer und ist weniger erkennbar. Hinzu kommt eine längere Refraktärzeit, das heißt, es wird mehr Zeit benötigt, bis eine weitere Erektion möglich ist. Etwaige körperliche Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder koronare Herzerkrankungen beziehungsweise die zur Behandlung verabreichten Medikamente können als Nebenwirkung Erektionsstörungen auslösen. Auch Depressionen gehen meist mit sexuellen Störungen einher. Besonders störanfällig sind Männer, die sich stark an dem von Jugendlichkeit, kör-



PROF. DR. ASTRID RIEHL-EMDE ist die Stellvertretende Leiterin des Instituts für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie am Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg. Sie ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin sowie Titular-Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Astrid Riehl-Emde arbeitet sowohl klinisch als auch wissenschaftlich mit älteren Paaren und ist Dozentin und Supervisorin für Paar- und Familientherapie. In ihrem Beitrag bezieht sie sich auf empirische Befunde, sexualtherapeutisches Fachwissen und praktische Erfahrungen im Rahmen einer in ihrem Institut angebotenen Spezialsprechstunde für ältere Paare (60+).

Kontakt: astrid.riehl-emde@med.uni-heidelberg.de

perlicher Fitness, Stärke und Ausdauer geprägten männlichen Rollenideal orientieren.

Bei älteren Frauen verändert sich das Genitale: Die Scheidenwand wird dünner und verliert an Elastizität; die Scheide wird weniger feucht, Schmerzen beim Verkehr sind die Folge. Vor allem können jedoch Veränderungen des Körperbildes wie Gewichtszunahme, Fetteinlagerungen an Hüften und Gesäß, trockene Haut und vermehrte Faltenbildung zu einem subjektiv empfundenen Attraktivitätsverlust führen.

Die Orientierung am jugendlichen Rollenideal und der erlebte Attraktivitätsverlust weisen bereits darauf hin, dass die körperlichen Veränderungen selbst vielfach weniger entscheidend sind als der Umgang mit diesen Veränderungen, also wie die Veränderungen erlebt und verarbeitet werden. Dies gelingt in der Regel besser, wenn beide Partner ihre sexuellen Wünsche und Bedürfnisse mitteilen können, verbal oder nonverbal.

Die meisten älteren Männer geben der sexuellen Befriedigung durch Koitus eine wesentliche Bedeutung für das Erleben von Intimität in der Partnerschaft. Für Frauen hingegen sind die Akzeptanz ihres Körpers und eine liberale Einstellung zu sexuellen Erlebens- und Ausdrucksformen, aber auch Zärtlichkeit und Austausch im Gespräch meist wichtiger als der Koitus, um sexuelles Interesse und Zufriedenheit aufrechtzuerhalten. Es gilt also, immer auch paardynamische Aspekte zu betrachten, denn die gemeinsame Sexualität ist in den sonstigen Lebenskontext eingebettet und Teil der Beziehungsgeschichte des Paares.

Die meisten älteren Männer geben der sexuellen Befriedigung durch Koitus eine wesentliche Bedeutung für das Erleben von Intimität in der Partnerschaft.

Paardynamische Gründe für die Reduktion der gemeinsamen Sexualität

Die gängige „Bewältigungsform“ der altersbedingten Veränderungen führt in Langzeitehen vielfach zur Beendigung von Sexualität, bisweilen sogar zur Beendigung von zärtlicher Interaktion, bevor die sexuellen Möglichkeiten erschöpft sind. Der Fachterminus „interest-activity-gap“ bezeichnet den Tatbestand, dass bei der Mehrzahl älterer Männer und Frauen das sexuelle Interesse größer ist als die sexuelle Aktivität.

Kommt es bei älteren Paaren zu einer auffälligen Reduktion der Sexualität – auffällig in Bezug auf die eigene sexuelle und erotische Beziehungsgeschichte, weniger in Hinblick auf statistische Durchschnittswerte –, sind neben den im Alter veränderten Reaktionsmustern beider Geschlechter folgende paardynamische Aspekte wichtig:

- die Angst des Mannes vor seiner nachlassenden Potenz, die sich mit der Angst der Frau vor ihrer nachlassenden Attraktivität zu einem Vermeidungsmuster verbinden kann;
- die emotionale Zerrüttung der Beziehung, obwohl beide Partner sexuell interessiert sind;
- zu viele Verletzungen und Kränkungen, sodass die körperliche Nähe nicht mehr zugelassen werden kann;
- Probleme, sexuelle Wünsche auszudrücken, beziehungsweise eine schweigende Erwartungshaltung;
- der Gesundheitszustand beziehungsweise etwaige Erkrankungen eines oder beider Partner.

Wenn beide sich zurückziehen, kommt allerdings vieles zu kurz: männliche Bedürfnisse nach sexuellem Verwöhntwerden genauso wie die weibliche Aktivitätstlust. Und noch etwas: Kommt es zu Vermeidungsmustern, Gehemmtheiten oder Blockaden, bleibt das Thema der gemeinsamen Sexualität oftmals virulent – auch oder gerade weil darüber geschwiegen wird. Der Verzicht auf Sexualität ermöglicht es Paaren zwar, eine störende oder wenig befriedigende Praxis abzubrechen und sexuellen Konflikten auszuweichen; gleichzeitig wird ein anderer Umgang damit jedoch erschwert. Zärtlichkeit, Erotik und Leidenschaft machen allerdings auch verletzlich. In manchen Langzeit-Ehen wollen beziehungsweise können ein oder beide Partner dieses Risiko nicht mehr eingehen.

Erotische Entwicklungen in festen Beziehungen

In der ersten Zeit einer Paarbeziehung kommt es gewöhnlich zu Abstimmungsprozessen, die meist ganz subtil ablaufen: Zwei Partner tasten ihr sexuelles Spektrum, die Vorlieben und Wünsche ab und finden meist relativ schnell heraus, wo das eigene Begehren vom anderen beantwortet wird und wo nicht. In der Folge passiert dann aber häufig das, was der Heidelberger Paar- und Sexualtherapeut Ulrich Clement als die „freundlich-kooperative Reduzierung der sexuellen Wünsche auf den kleinsten gemeinsamen erotischen Nenner“ bezeichnet: Um die Beziehung zu sichern, wird nur das kommuniziert, was beim Anderen auf positive Reaktion hoffen lässt. Beide vergessen dabei, dass ein Großteil ihres sexuellen Lebens nur wenig mit der aktuellen Paarbeziehung zu tun hat: etwa die Sexualität mit früheren oder anderen Partnern, die Masturbation oder sexuelle Träume und Fantasien, die sich meist auf unbekannte, vage Partner beziehen.

Im Zuge von Kooperation und Rücksichtnahme vergessen Mann und Frau, dass sie in der Regel über ein viel breiteres

Um die Beziehung zu sichern, wird nur das kommuniziert, was beim Anderen auf positive Reaktion hoffen lässt.

Spektrum an sexuellen Möglichkeiten verfügen, als sie in ihrer Beziehung leben. Kooperation und Rücksichtnahme sind es also, die Differenzen im Begehren zweier Partner tabuisieren, die erotische Entwicklung reduzieren und in vielen Fällen zu der häufig beklagten sexuellen Lustlosigkeit führen. Das erotische Desinteresse könnte demnach der Preis für das Gefühl der sicheren Bindung sein. Wenn Differenzen – weil konfliktträchtig und schwer zu ertragen – vermieden werden, wenn die existenzielle Getrenntheit der Partner zugunsten der Gemeinsamkeit vernachlässigt wird, dann verliert die Beziehung an Vitalität und Lebendigkeit.

Wer unter der Reduktion der sexuellen Kontakte leidet und Vitalität und Lebendigkeit seiner Beziehung aufrechterhalten will, der sollte bereit sein umzudenken: sich nicht nur reaktiv vom anderen abhängig machen, sondern selber aktiv werden. Für Menschen aller Altersstufen gilt es dabei, den Mut aufzubringen, eigene Wünsche und Abneigungen zu zeigen – und im Zweifel auszuhalten, dass das Gegenüber darauf möglicherweise nicht positiv reagiert. Ohne diesen Mut schläft die Sexualität häufig ein. Der amerikanische Psychiater Robert Butler und seine Frau, die Psychotherapeutin Myrna Lewis, prägten den Begriff der „zweiten Sprache der Sexualität“ im Alter, die nicht nur körperliche, sondern vor allem emotionale und kommunikative Aspekte kennt, Geduld und Einfühlungsvermögen erfordert. Zu den neuen Erfahrungen können auch sanfte, ruhige Formen des Zusammenlebens gehören, in denen Zärtlichkeit dominiert.

Hier soll aber keine neue Norm aufgestellt werden: Für Menschen, die bereits in jüngeren Jahren nicht besonders

an Sexualität interessiert waren und sich dann mit zunehmendem Alter weniger verpflichtet fühlen, Interesse an Sexualität zu zeigen, ist der Verzicht konsequent, wenn nicht sogar ein emanzipatorischer Akt.

Vertrautheit versus den Reiz des Neuen

Wie steht es aber nun um McEwans literarische Figur, den 50-jährigen Perowne? Ist es tatsächlich ein „charakterlicher Zufall“, dass Perowne von Vertrautheit stärker als von dem Reiz des Neuen erregt wird? Unsere Überlegungen lassen vermuten, dass es sich bei dem, was in der Literatur beschrieben wird, anstelle eines persönlichen Merkmals des

Protagonisten vielmehr um ein Merkmal seiner Paarbeziehung handelt: das Muster eines Paares, das nicht angstvoll seine existenzielle Getrenntheit verleugnet, sondern eine Beziehung lebt, in der beide sich in ihrer Unterschiedlichkeit und Getrenntheit zeigen, erkennen und respektvoll anerkennen können. Je länger Paarbeziehungen dauern, desto mehr sind Liebe, Erotik und Sexualität eine Frage der Entscheidung und der aktiven Gestaltung. Die Schaffung einer erotischen Kultur könnte eine lohnende Perspektive sein für diejenigen, die sich nicht früher als nötig einschränken wollen, ganz im Sinne des geflügelten Wortes „Use it or lose it“! ●

ASTRID RIEHL-EMDE

JUST DON'T FEEL LIKE IT ANYMORE?

ON THE SEXUALITY OF COUPLES IN THE SECOND HALF OF LIFE

For a long time scientists believed that age was a key factor determining the level of sexual activity. By now we know that the duration of a relationship has a much greater impact on the sex life of couples than age; this is true up to the 50th birthday, and probably even beyond. What this means is that older couples in new relationships have a far more active sex life than older couples in long-term relationships. We must, however, distinguish between passionate sex and sex as an expression of belonging. Older couples who have been married for many years tend to stop having sex at some point even though they are still physically able to be intimate. This is regrettable, as for most older people sex continues to be a central factor for well-being, vitality and contentment that allows them to experience closeness, warmth and a feeling of security in a relationship.

The article examines the reasons for the decrease of sexual activity in later life – whether it is due to age-related changes in men and women or to the effects of couples dynamics – but also illustrates strategies that help keep love and lust alive in long-term relationships. The longer the relationship, the more desire and sexuality are obviously a matter of choice and active planning. American psychiatrist Robert Butler and his wife, psychotherapist Myrna Lewis, coined the term of the “second language of sex” in late life that has not only physical, but mainly emotional and communicative components, and requires patience and empathy from both partners. For those who do not want to limit themselves sooner than they need to, it may be a good idea to develop an erotic culture – true to the motto “use it or lose it”!●

PROF. DR. ASTRID RIEHL-EMDE is the Acting Head of the Institute of Psychosomatic Cooperation Research and Family Therapy at the Heidelberg University Hospital Center for Psychosocial Medicine. She is a Diplom-psychologist and psychological psychotherapist as well as titular professor of clinical psychology at the University of Zürich. Astrid Riehl-Emde does both clinical and scientific work with older couples and is a lecturer and supervisor for couples and family therapy. In her article she draws on empirical findings, expertise in sex therapy, and practical experience from her special older couples' counselling (60+) at the institute.

Contact: astrid.riehl-emde@med.uni-heidelberg.de

Older couples in newer relationships usually have a considerably more active sex life than older couples in longterm relationships.