

Kurt Starke

# Pflicht oder Kür oder nichts

## Alterssexualität heute

### Workshop 1

Fortbildung Sexualmedizin: Neue Formen der Sexualität  
14. Juni 2012 in Rheinfelden  
Klinik Schützen

# Die Untersuchung: Postmenopause und Sexualität

postalische Befragung

TestPanel-Institut Wetzlar/ TNS Healthcare GmbH München

1040 Frauen im Alter von 50 bis 60 Jahren

repräsentativ für Deutschland

(nur deutsche Staatsbürgerschaft)

Fragebogen und Bericht: Kurt Starke

Was verbinden Sie mit dem Begriff „Wechseljahre“?  
Nennen Sie einfach drei Wörter, die Ihnen dazu spontan  
einfallen!

.....

*Bauchweh*  
*Befreiung*  
*Damenbart*  
*Falten*  
*Figur*  
*hässlich*  
*Hölle*  
*hysterisch*  
*Seelenleben*  
*Verlangen*

*Arbeitsmarkt*  
*Minderwertigkeit*  
*Neuorientierung*  
*Unfruchtbarkeit*  
*Wendepunkt*  
*Zipperlein*  
*Schleimhäute*  
*transpirieren*  
*Tampons*  
*tschüss*

- \* *alt werden, Hitzewellen, Hormonstörungen*
- \* *Lustlosigkeit, trockene Haut, dünne Haare, unattraktiv*
- \* *freier, 5 Tage im Monat mehr Lebensqualität*
- \* *neuer Lebensabschnitt, Gelassenheit, Erleichterung*
- \* *normal, keine Probleme, dazugehörend*

## Assoziationen zum Begriff „Wechseljahre“

Rangfolge der am häufigsten genannten Wörter

Hitzewallungen 48%

alt 23%

Schlaf 14%

Blutung 14%

Depression 9%

**Hormone 8%**

Veränderung 8%

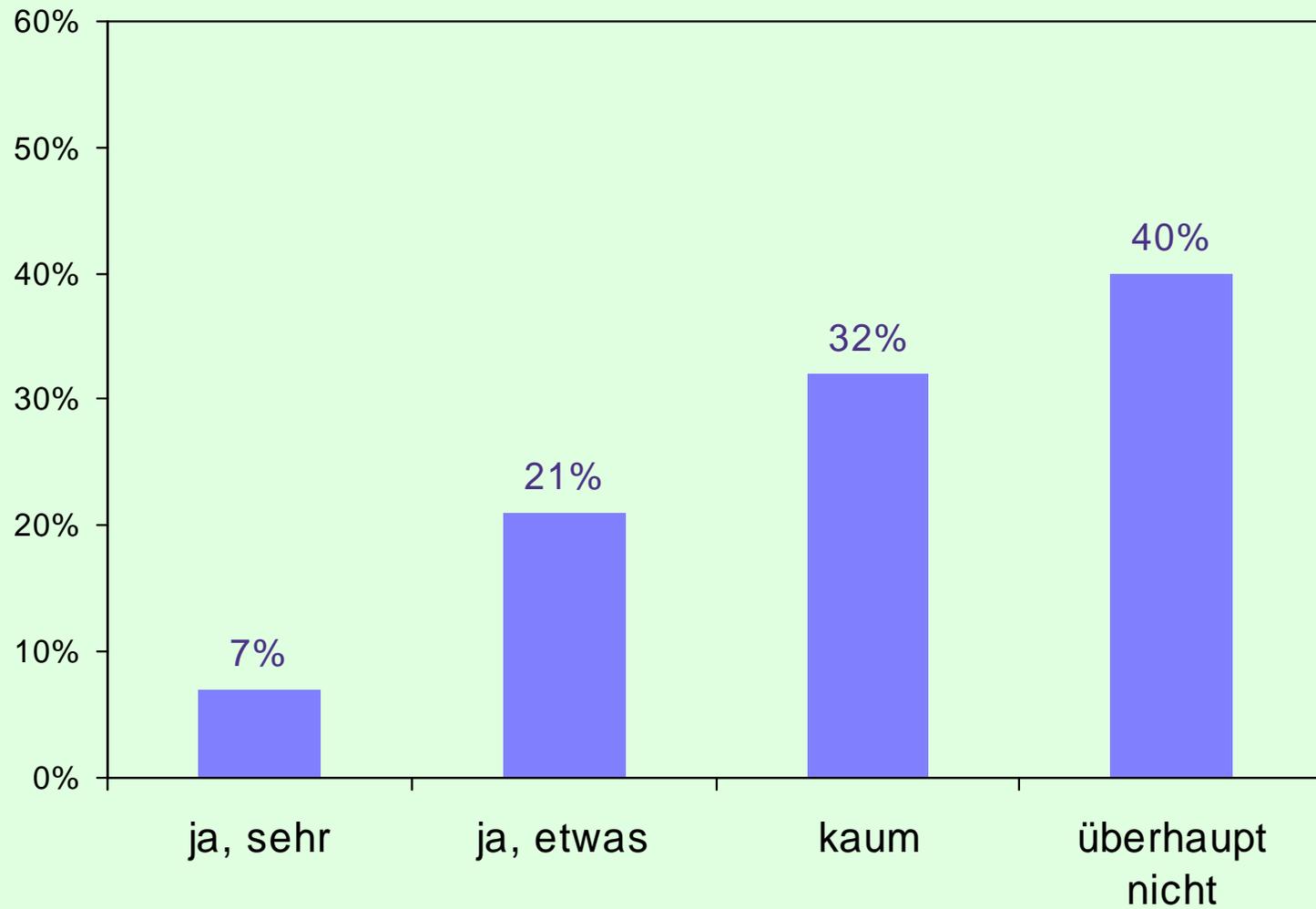
Stimmung 7%

zunehmen 7%

## Fazit

- ❑ Die Menopause wird nicht nur als eine biologische Zäsur im Leben der Frau, sondern auch als Wegzeichen in eine weitere Etappe im Lebenslauf, ins Alter, betrachtet. Wechseljahre heißt älter werden und für manche „**Alter, Verfall, Tod**“.
- ❑ Zugleich sträuben sich viele Frauen gegen eine Dramatisierung der Wechseljahre, weil sie sich nicht plötzlich als weniger wertvoll fühlen wollen und weil das Ende der Regelblutung für sie nicht das Ende ihres aktiven Lebens, ihrer Liebe und ihrer Sexualität bedeutet.

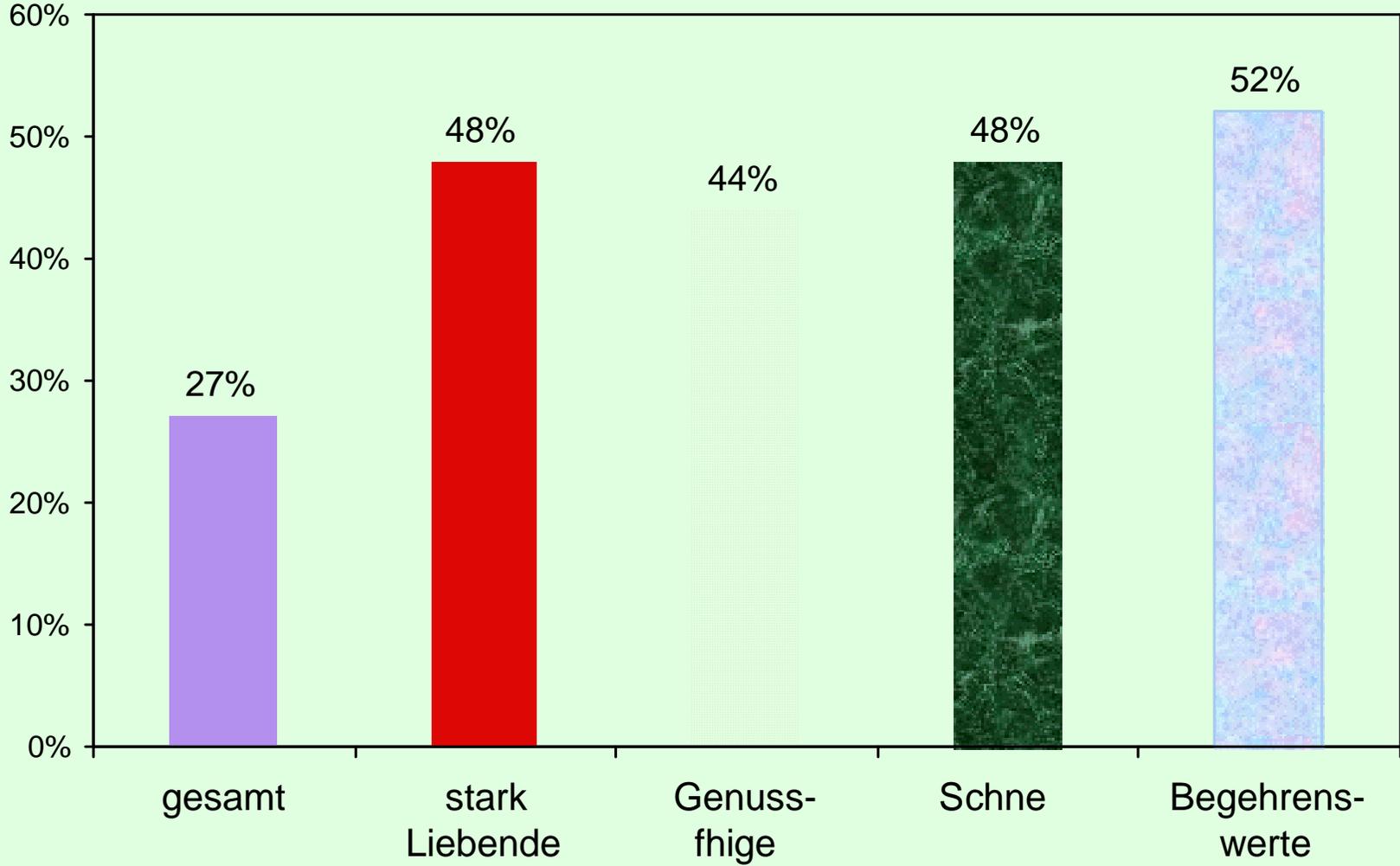
## Halten Sie insgesamt die Wechseljahre in Ihrem Leben für ein leidvolles Problem?



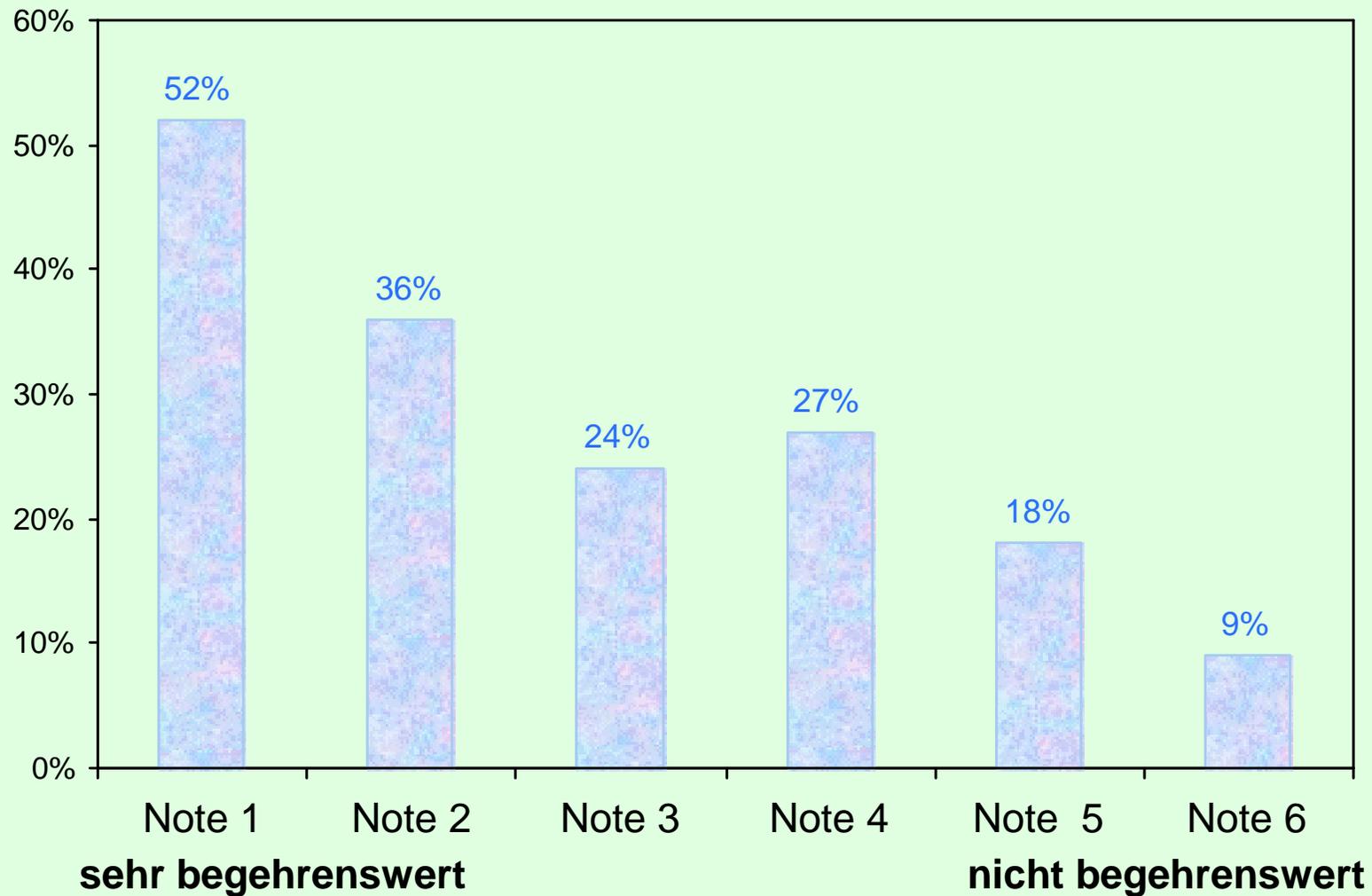
## Fazit

- ❑ Die Wechseljahre sind für die meisten Frauen keineswegs ein einziger Leidensweg.
- ❑ Insbesondere selbstbewusste, lebenszugewandte Frauen und solche, die um sich und ihr Alter nicht so viel Aufhebens machen, halten zwar die Wechseljahre nicht gerade für einen Segen (und sie tun alles, damit unliebsame Veränderungen gemildert werden, HRT nicht ausgeschlossen). Aber sie wissen gut mit der Postmenopause umzugehen.
- ❑ Mindestens jede zehnte Frau leidet allerdings dauerhaft an Beschwerden der Wechseljahre. Dieses Leiden steht in einer Wechselbeziehung von Physischem, Psychischem und Sozialem. [Folie 71](#)

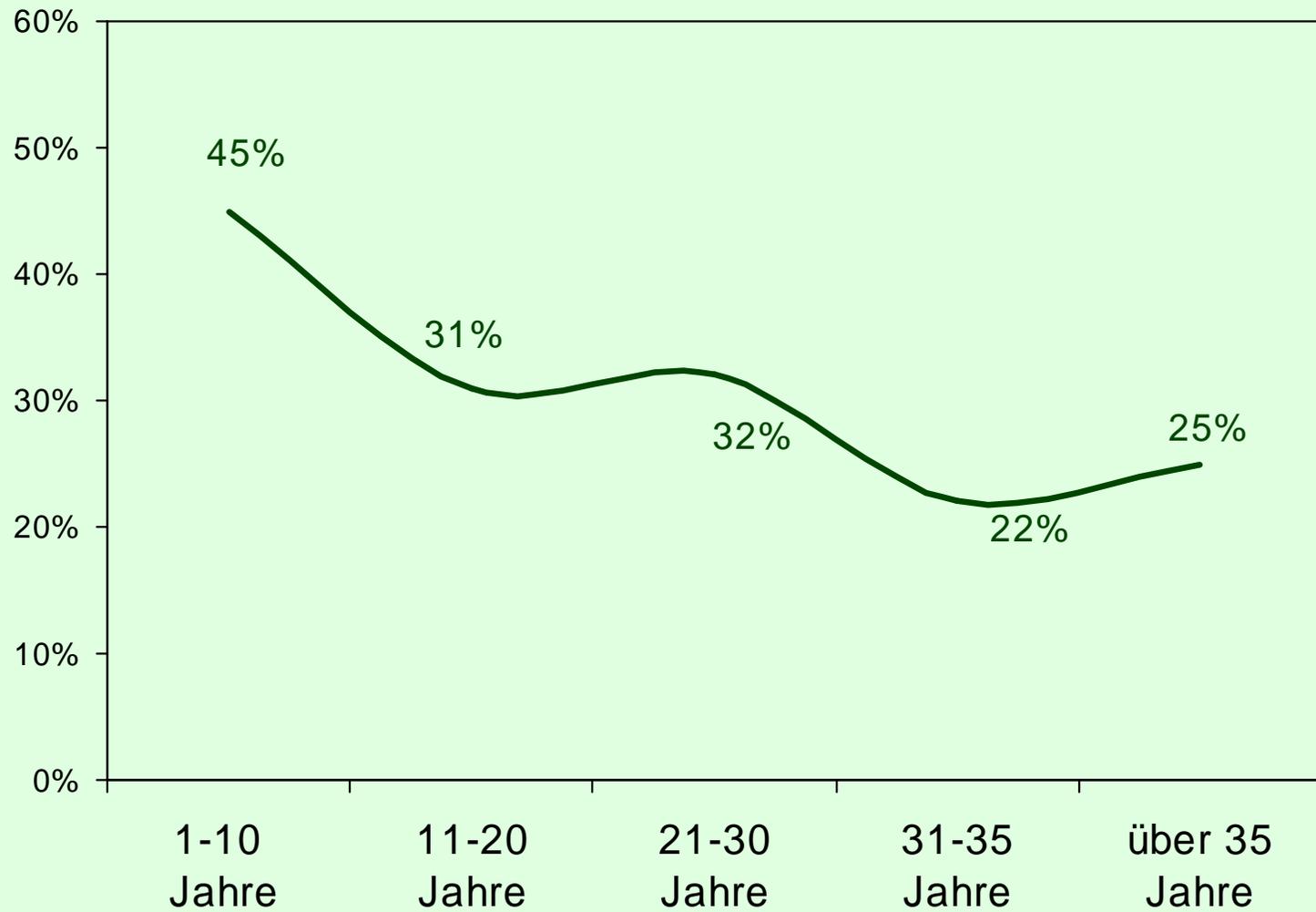
# Haben Sie in der letzten Woche starkes sexuelles Verlangen verspürt?



## Sexuelles Verlangen nach Selbstbild: Ich bin... begehrenswert



## Sexuelles Verlangen nach Beziehungsdauer



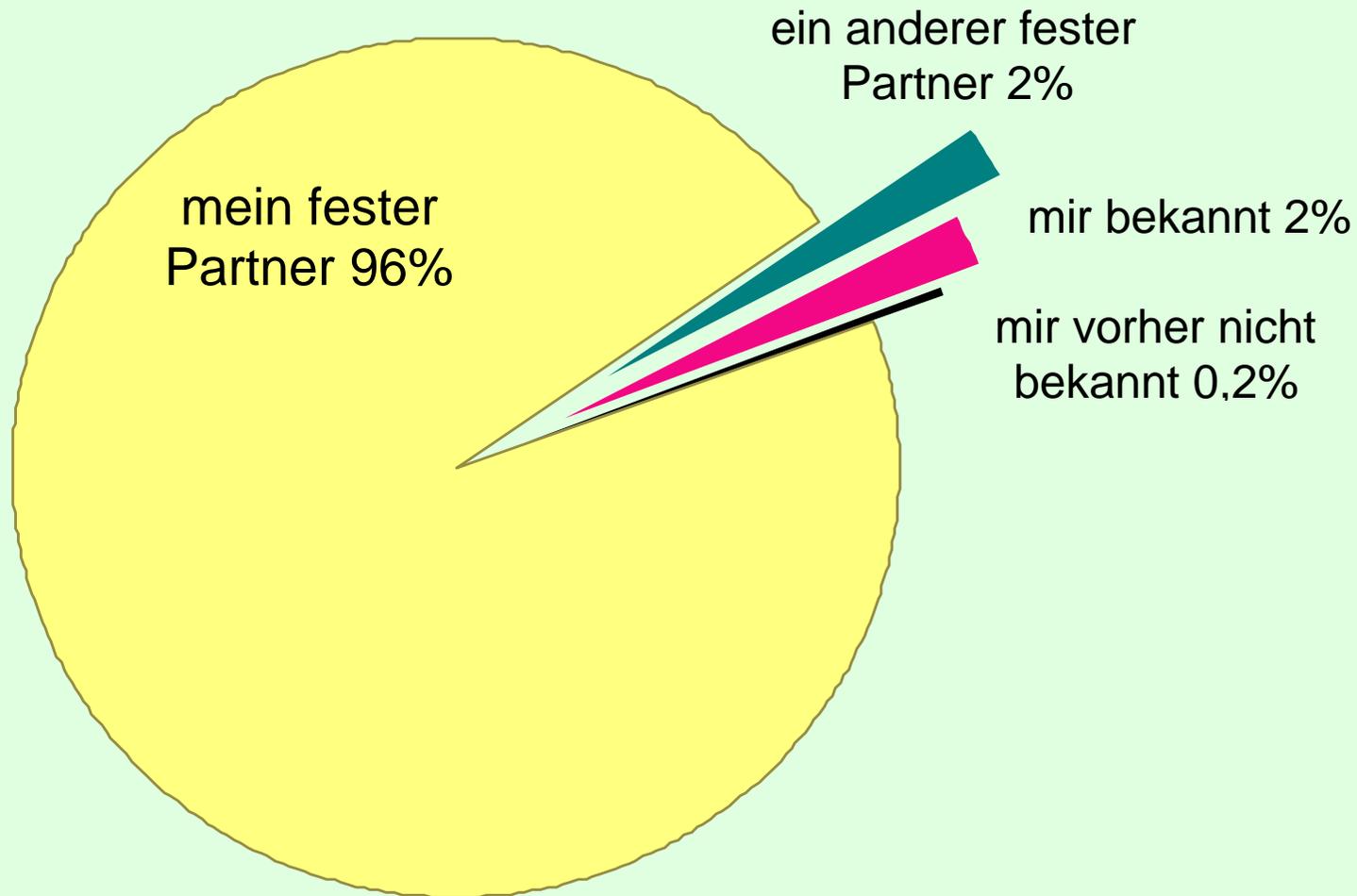
## Fazit

- ❑ Tendenziell lässt mit zunehmendem Alter das Verlangen etwas nach. Stärker als das Lebensalter wirkt die Dauer der Beziehung.
- ❑ Das sexuelle Verlangen ist keine rein physiologische Größe, sondern hat psychische Bezüge. Frauen, die mit ihrem Körper im Einklang stehen, äußern weit häufiger sexuelles Verlangen.
- ❑ Genauso besteht ein Wechselverhältnis zur sexuellen Aktivität.
- ❑ Mehr HRT- als Nicht-HRT-Patientinnen äußern starkes Verlangen.

## Fazit

- ❑ Bei allen Wechselfällen des Lebens und aller Spontaneität - die meisten Frauen belassen es bei einem oder einigen wenigen Sexualpartnern.
- ❑ Koituspartnermobilität hat meist keinen polygamen Hintergrund, sondern ergibt sich durch die Abfolge von Partnerschaften im Lebenslauf.

## Wie stehen Sie zu dem Partner des letzten Zusammenseins? Er ist...



## Fazit

- ❑ Nur höchst selten gehen Frauen dieses Alters mit einem Mann ins Bett, den sie nicht kennen.
- ❑ Die allermeisten nehmen den Mann aus ihrer festen Beziehung (sofern sie eine haben).

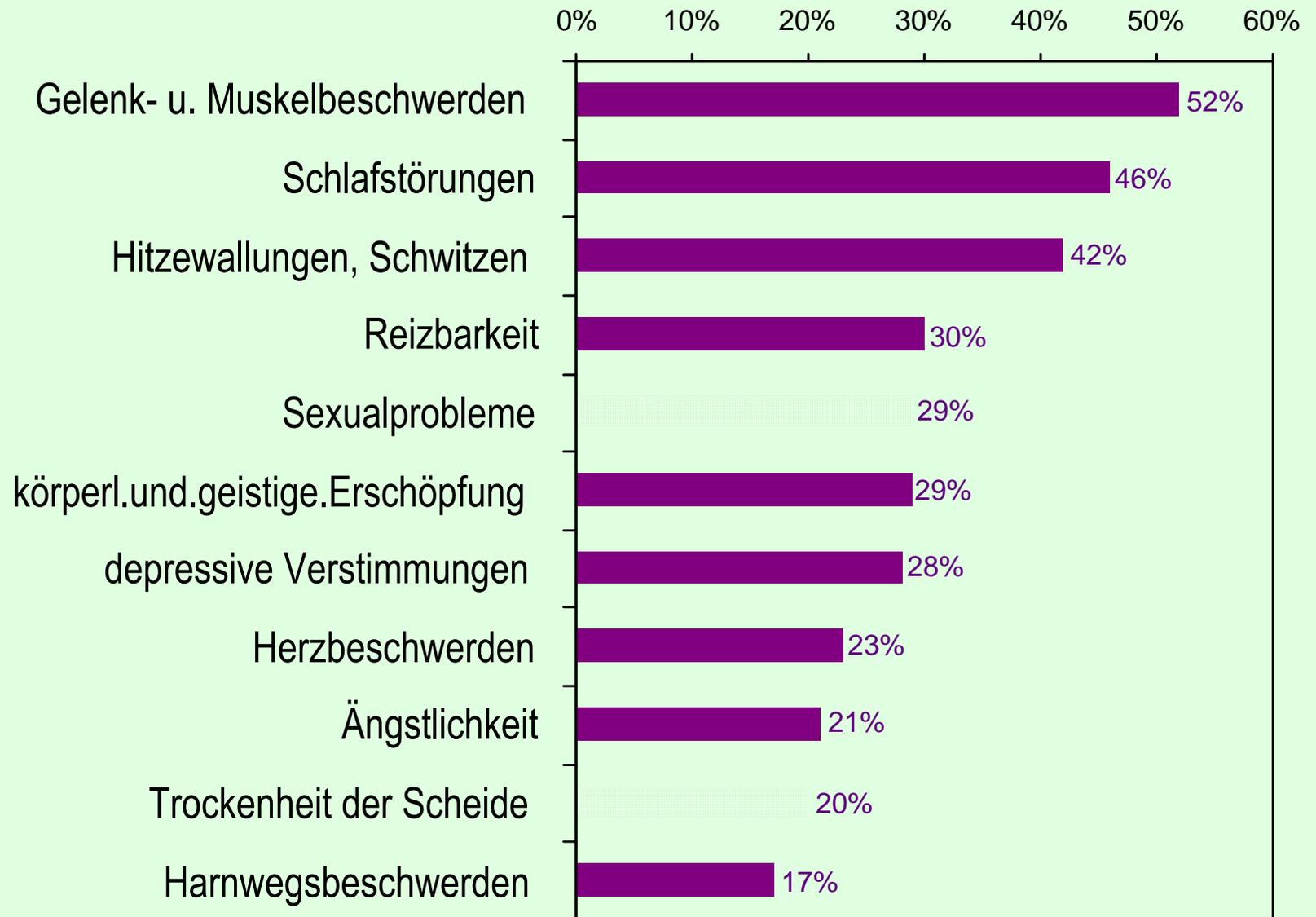
# Beschwerden

## Menopause Rating Scale II

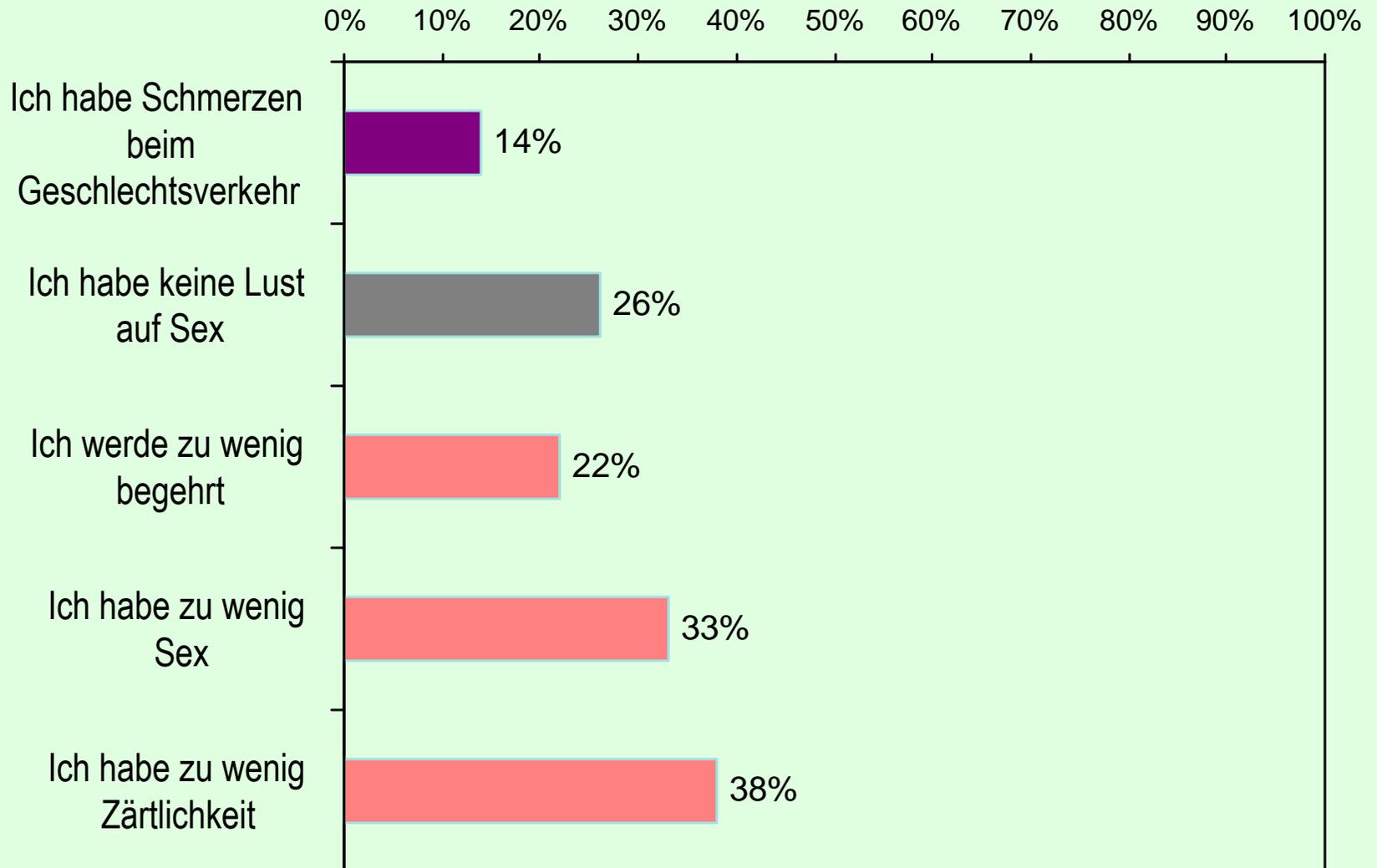
Wie stark leiden Sie gegenwärtig unter folgenden  
Beschwerden?

sehr stark - stark - mittel - leicht - überhaupt nicht

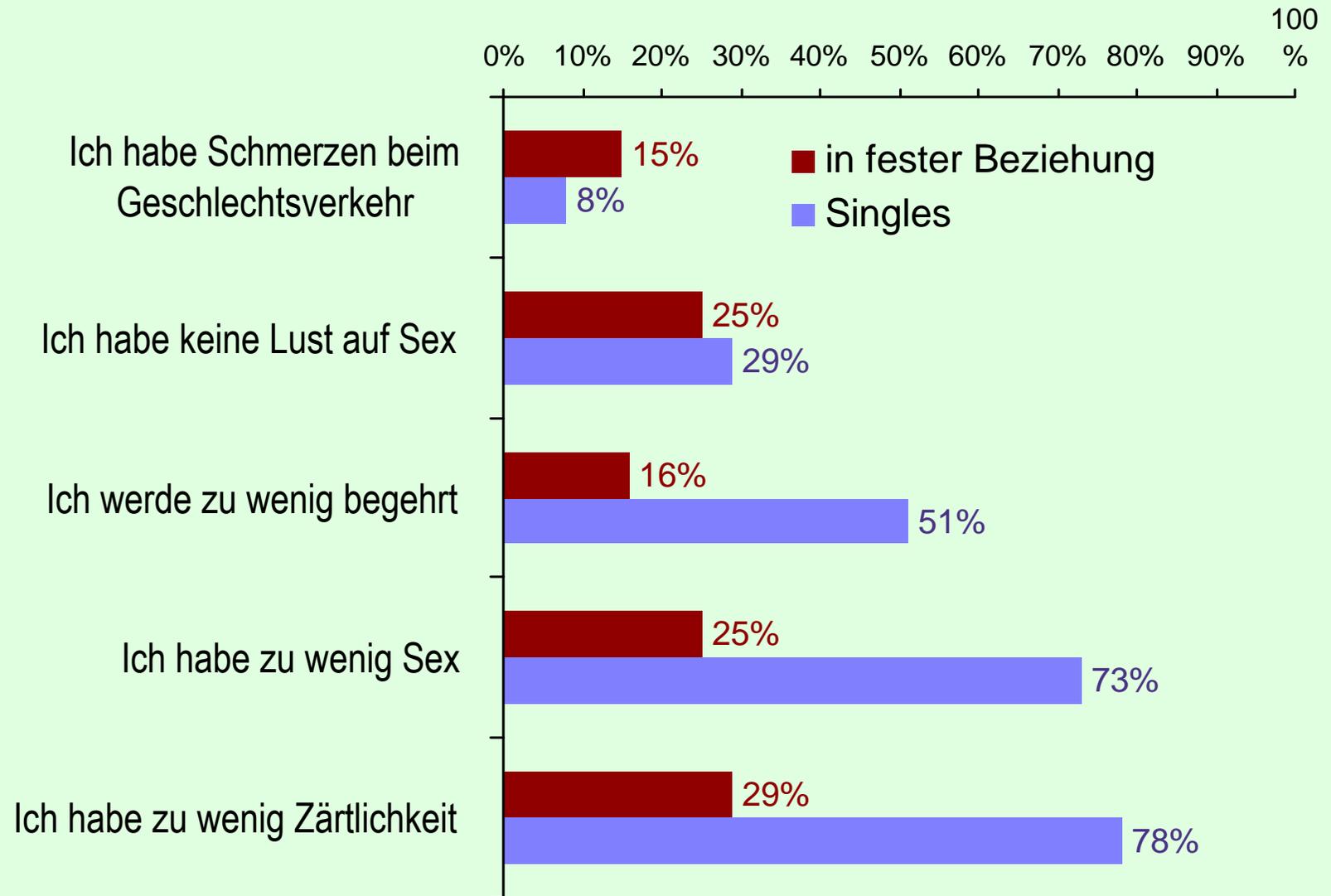
## Beschwerden (sehr stark+stark+mittel)



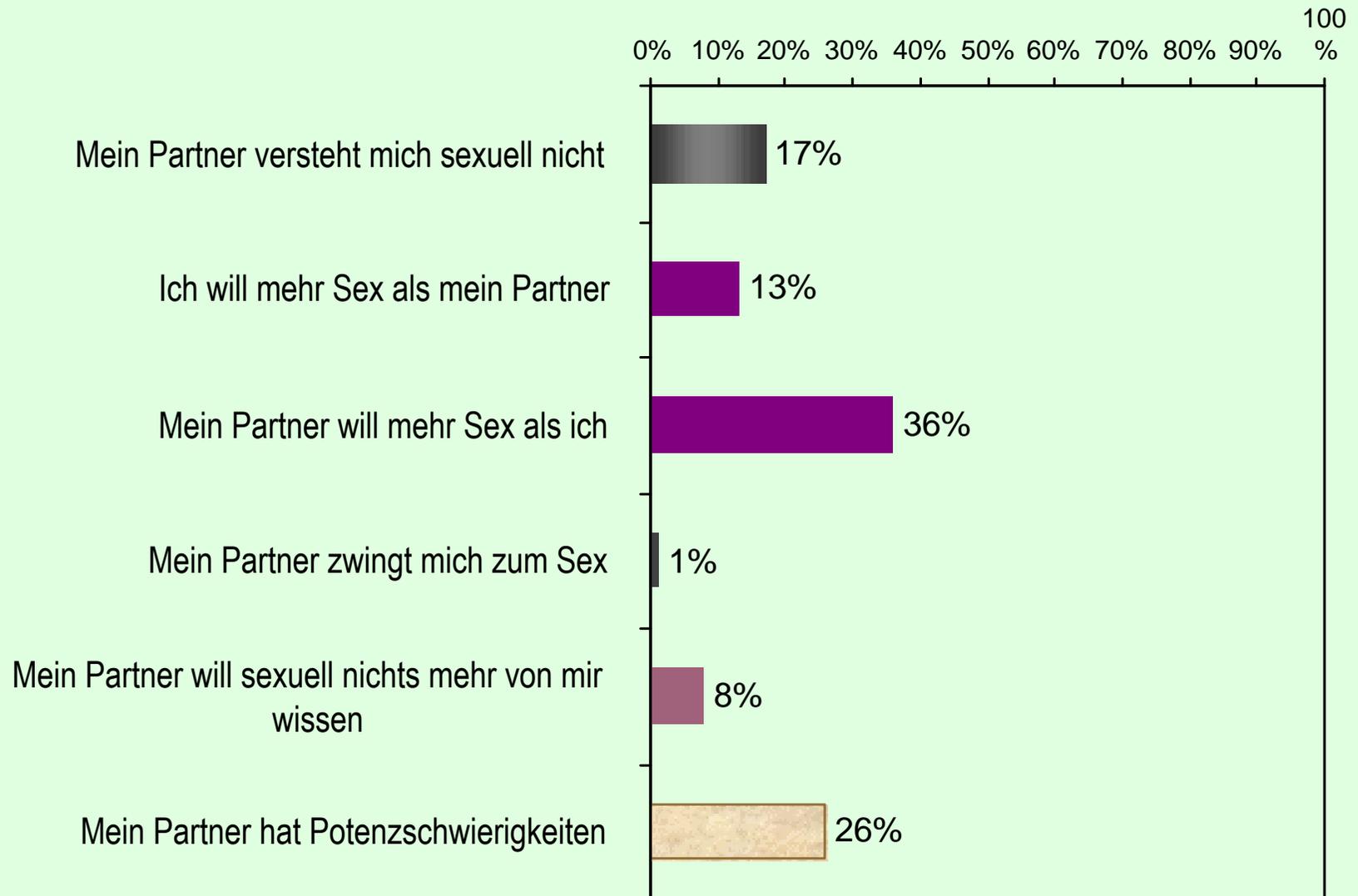
## Sexuelle Probleme



## Sexuelle Probleme: 50- bis 60-jährige Frauen



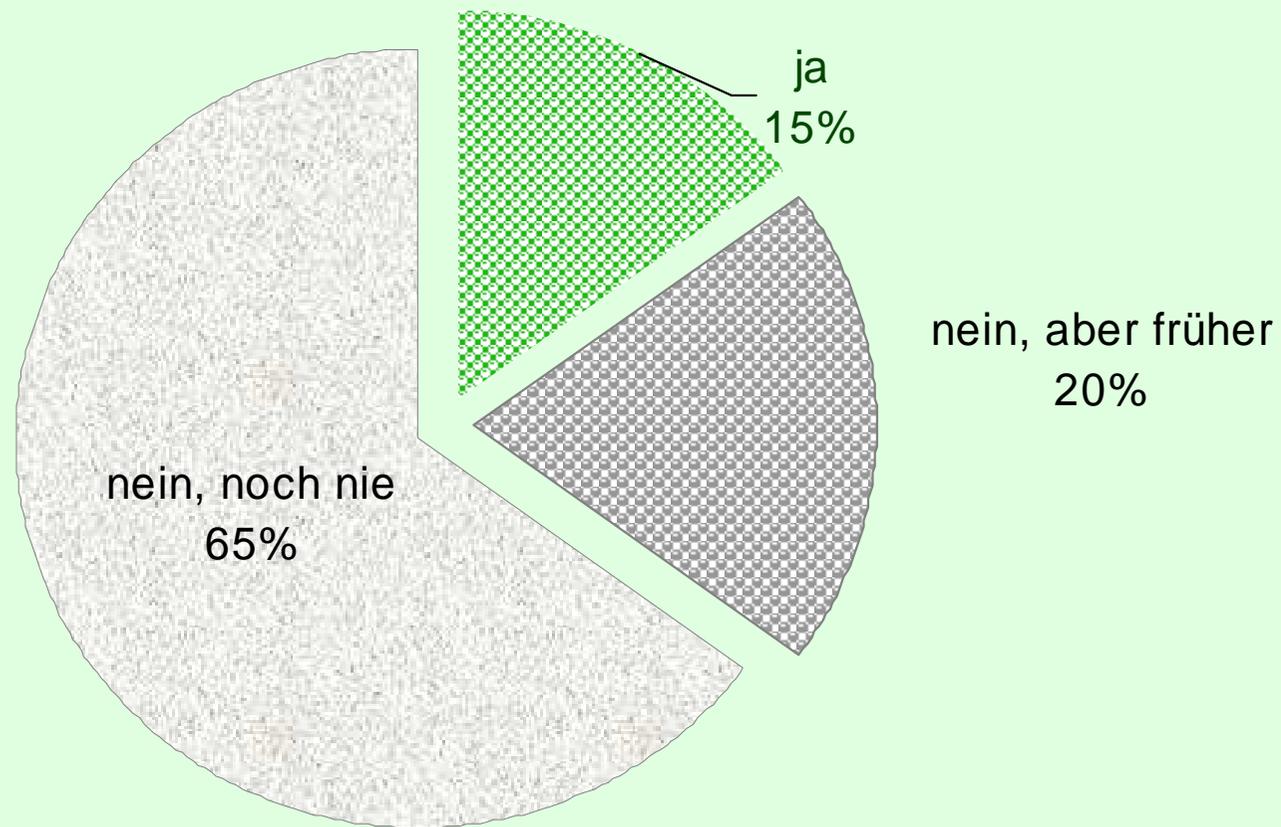
## Sexuelle Probleme in der Partnerschaft



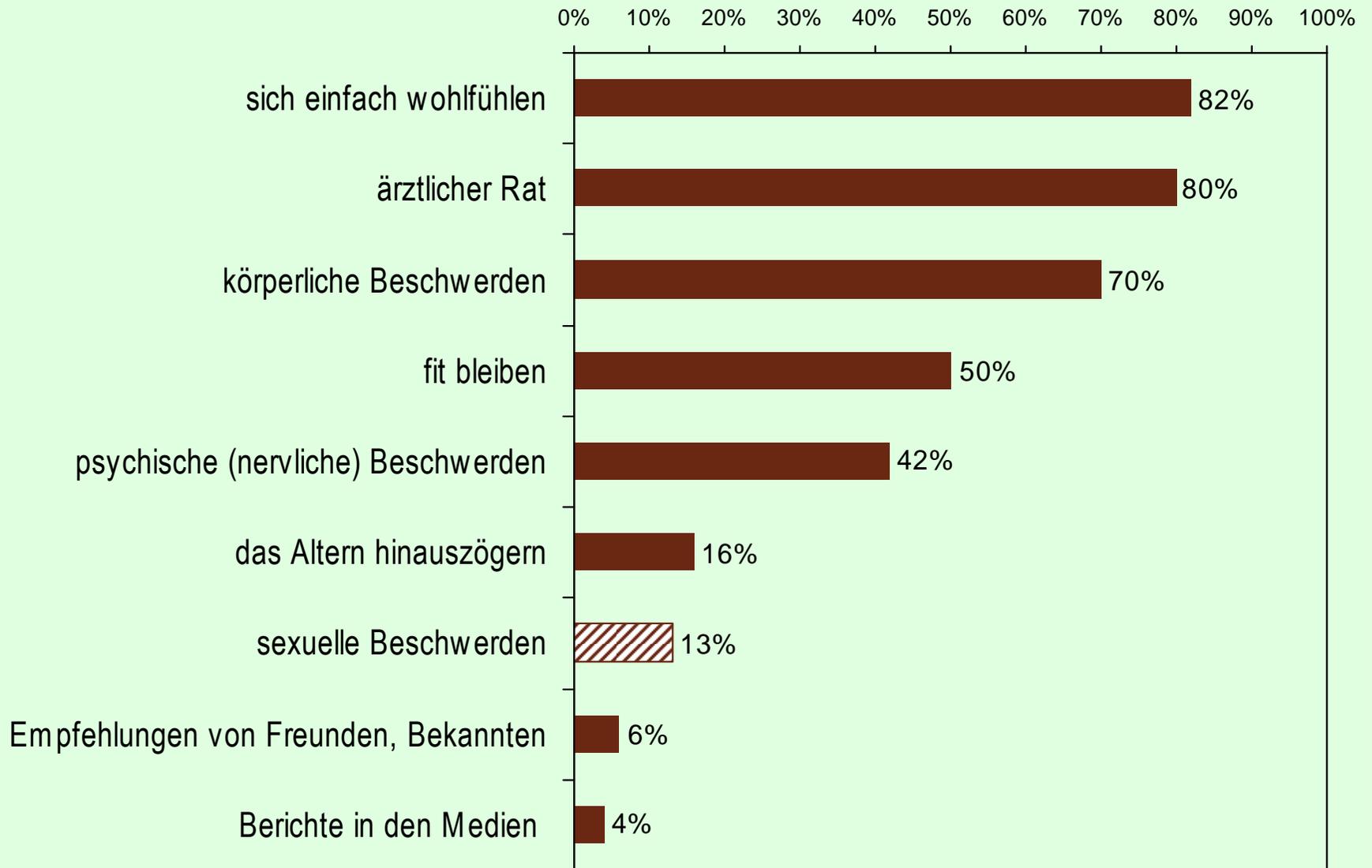
## Fazit

- ❑ Ziemlich viele Frauen verspüren in ihrem fraulichen Dasein und als Sexualwesen erhebliche Defizite.
- ❑ Diese sind gelegentlich mit der Angst vor dem Älterwerden verbunden, hängen aber mehr mit der gesamten Lebenssituation und dem Selbstwerterleben zusammen.
- ❑ Zu den sexuellen Problemen in der festen Beziehung gehört insbesondere die Diskordanz im Begehren und sexuellen Verstehen.
- ❑ Zunehmend klagen Frauen dieses Alters über Potenzschwierigkeiten ihres (meist etwas älteren) Mannes.

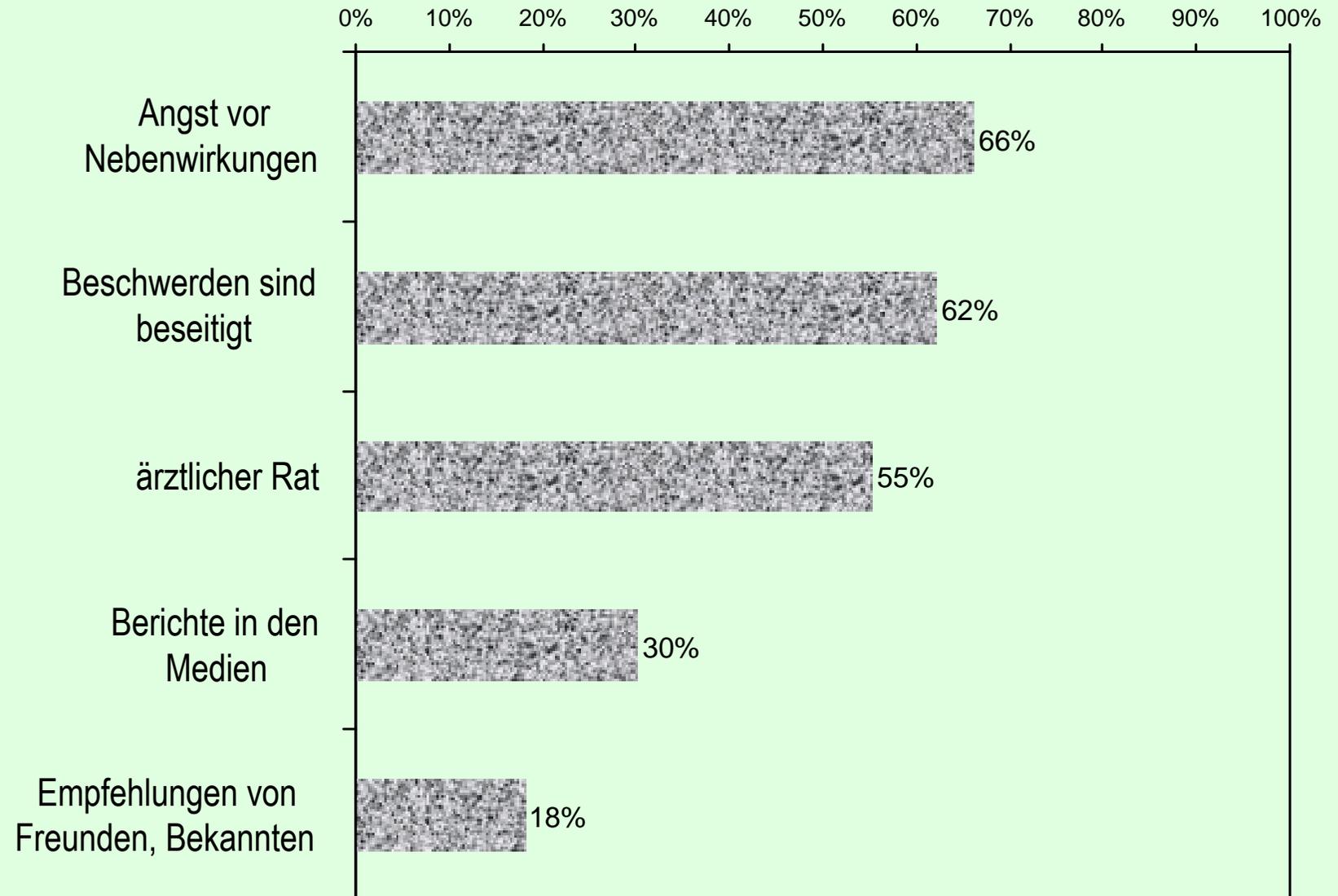
## Nehmen Sie im Zusammenhang mit den Wechseljahren zurzeit Hormone ein?



## Gründe für Hormoneinnahme (Rangfolge)



## Gründe für den Abbruch der Therapie (Rangfolge)



## Fazit

- ❑ In den Statements der befragten Frauen spiegelt sich die Angst, mit der Hormontherapie etwas falsch zu machen und sich zu schaden.
- ❑ Diese Angst ist verbunden mit einer allgemeinen Unsicherheit bei der Bewertung von Hormongaben und bedeutet teilweise auch Abwehr gegen eine Medikalisierung und Medikamentalisierung der Wechseljahre: „*Es geht auch ohne Medikamente.*“

## Lebenserwartung (bei der Geburt)



Schweiz: für Jungen 80 Jahre  
für Mädchen 85 Jahre

## Lebenserwartung (bei der Geburt)

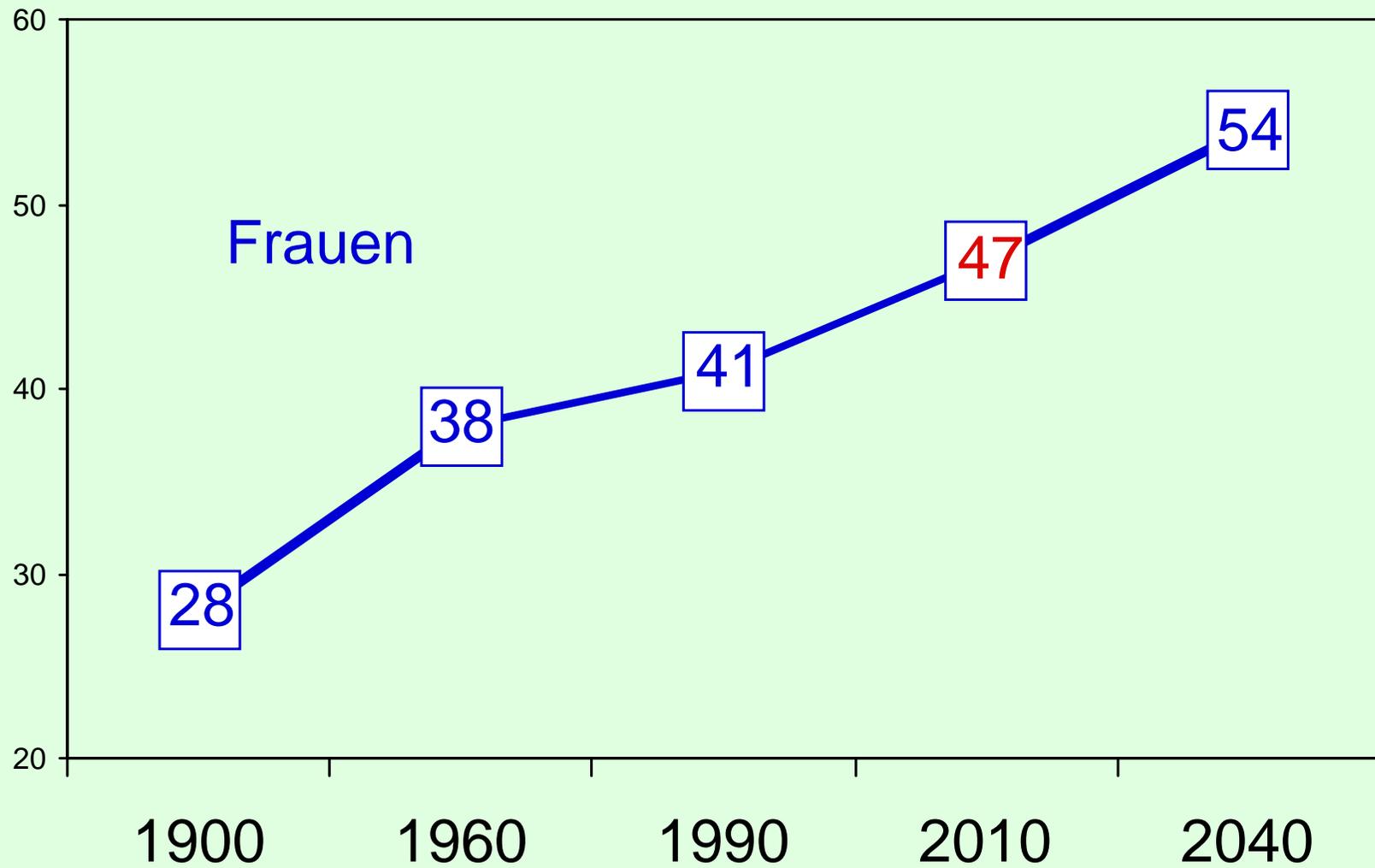
Altes Rom (um 50 v.u.Z.)	22 Jahre
Deutschland im 17. Jahrh.	34 Jahre
England im 19. Jahrh.	41 Jahre
Europa um 1950	67 Jahre
Deutschland heute	80 Jahre
Schweiz heute	83 Jahre

**Alter quantitativ**

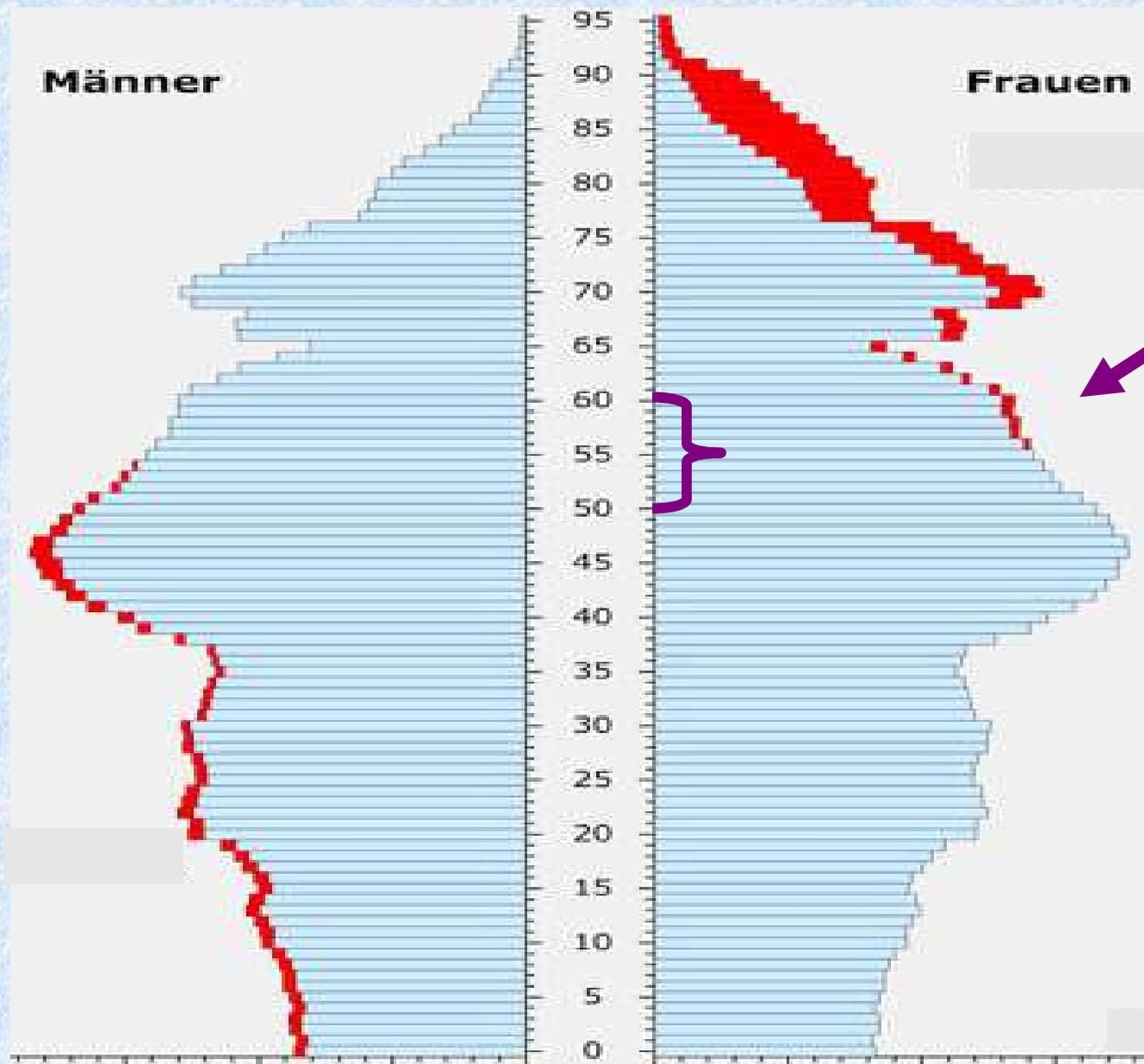
## Durchschnittsalter 2011

	Deutschland	Schweiz
gesamt	45 Jahre	42 Jahre
weiblich	46	43
männlich	44	41

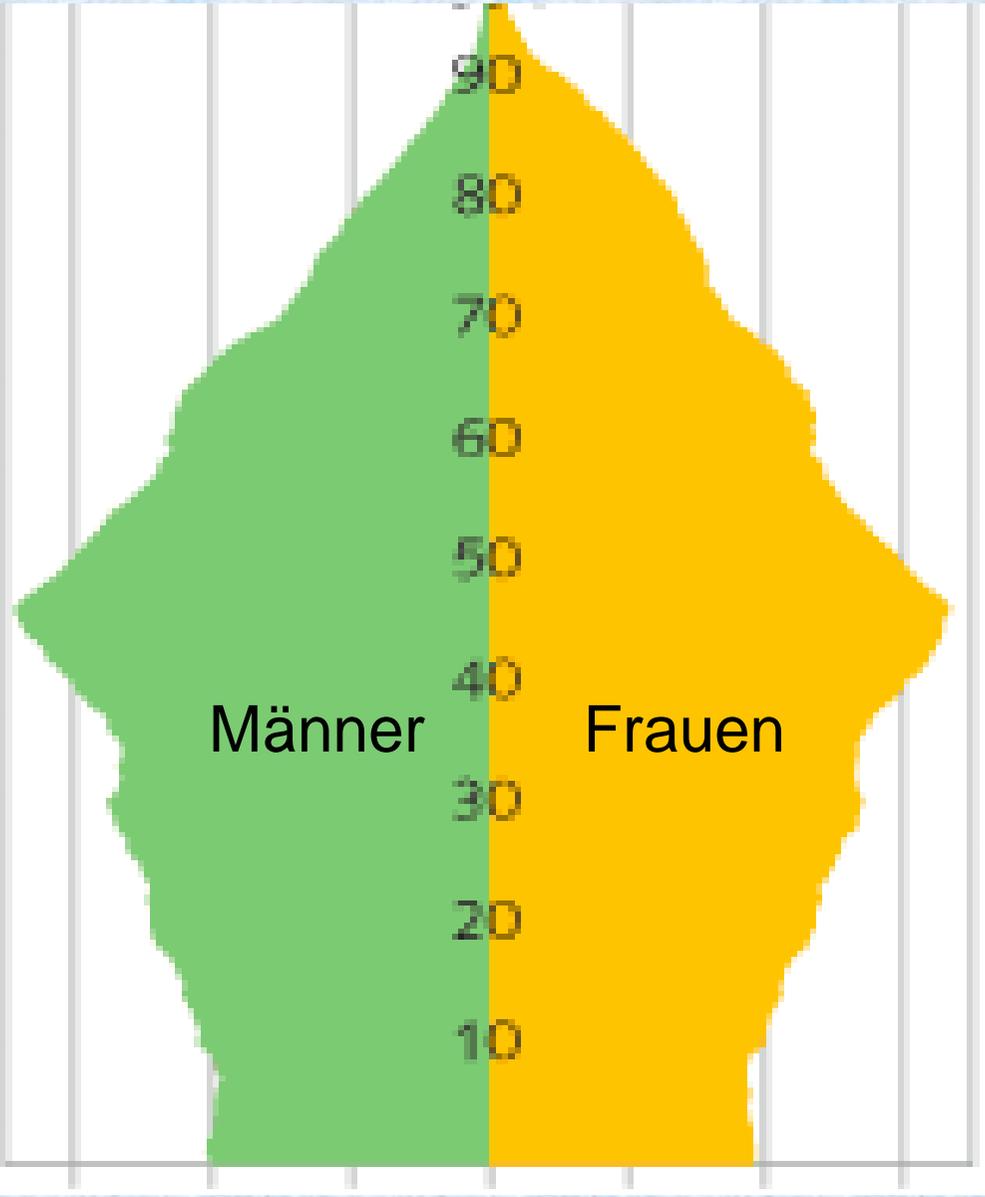
# Durchschnittsalter Deutschland



# Altersaufbau Deutschland



# Altersaufbau Schweiz



# Altersaufbau Schweiz

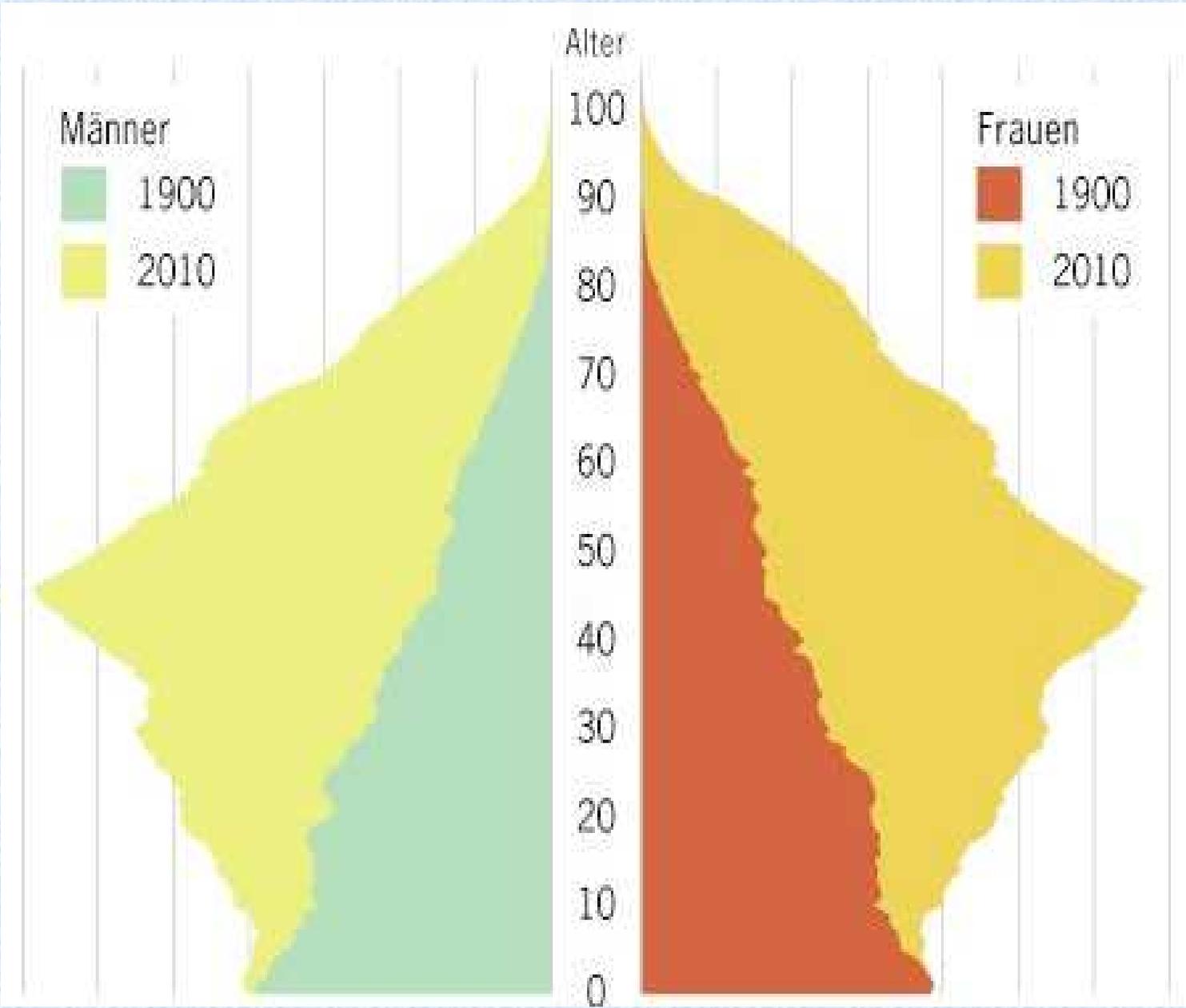
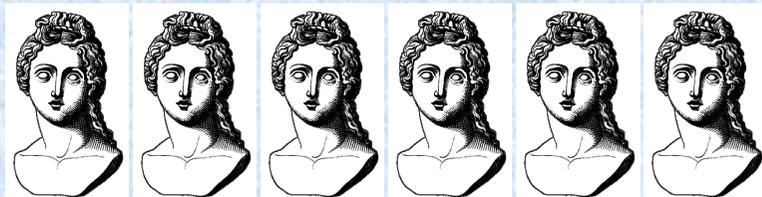


Bild 34

# Geschlechterverhältnis im Alter



60



70



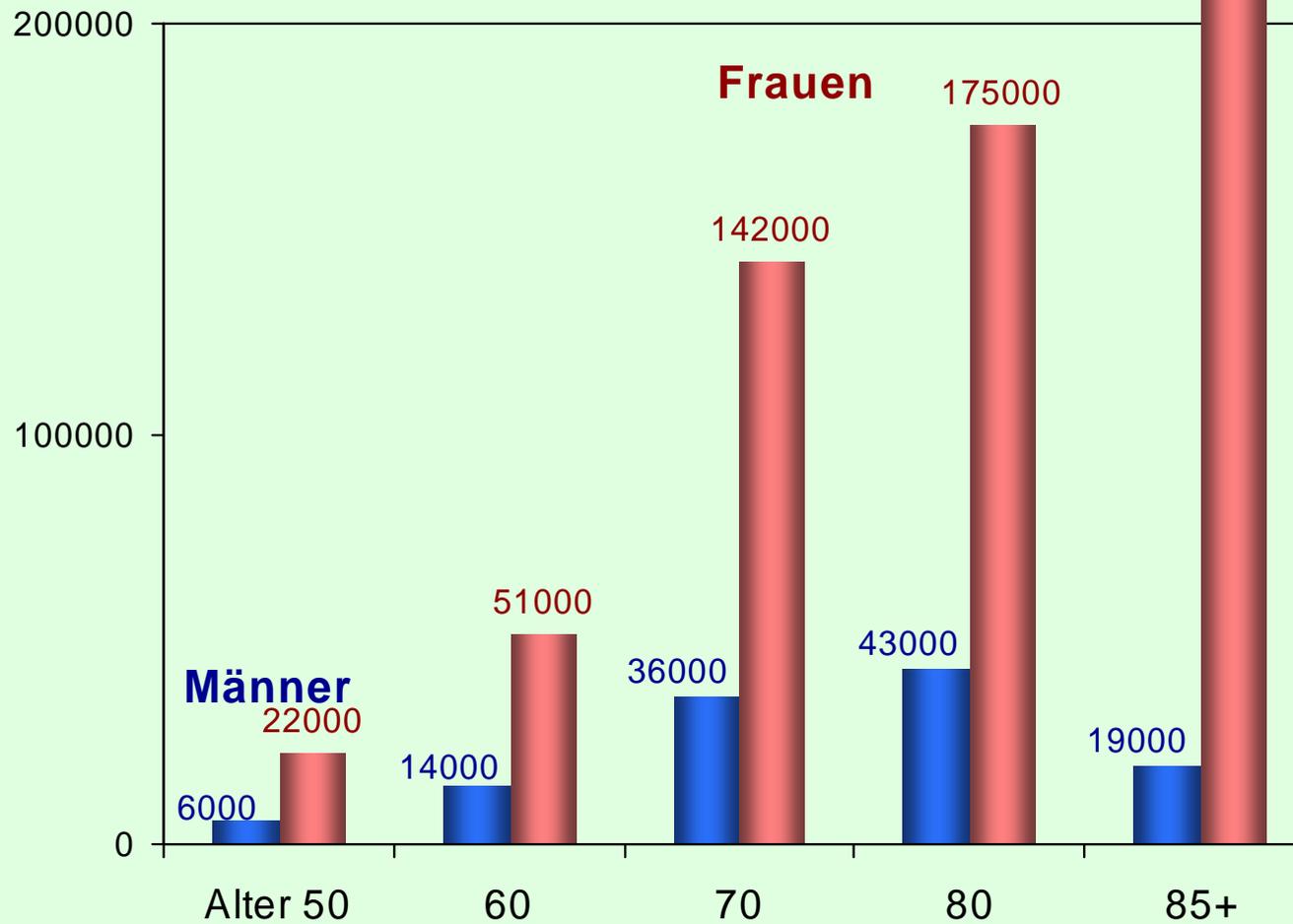
80



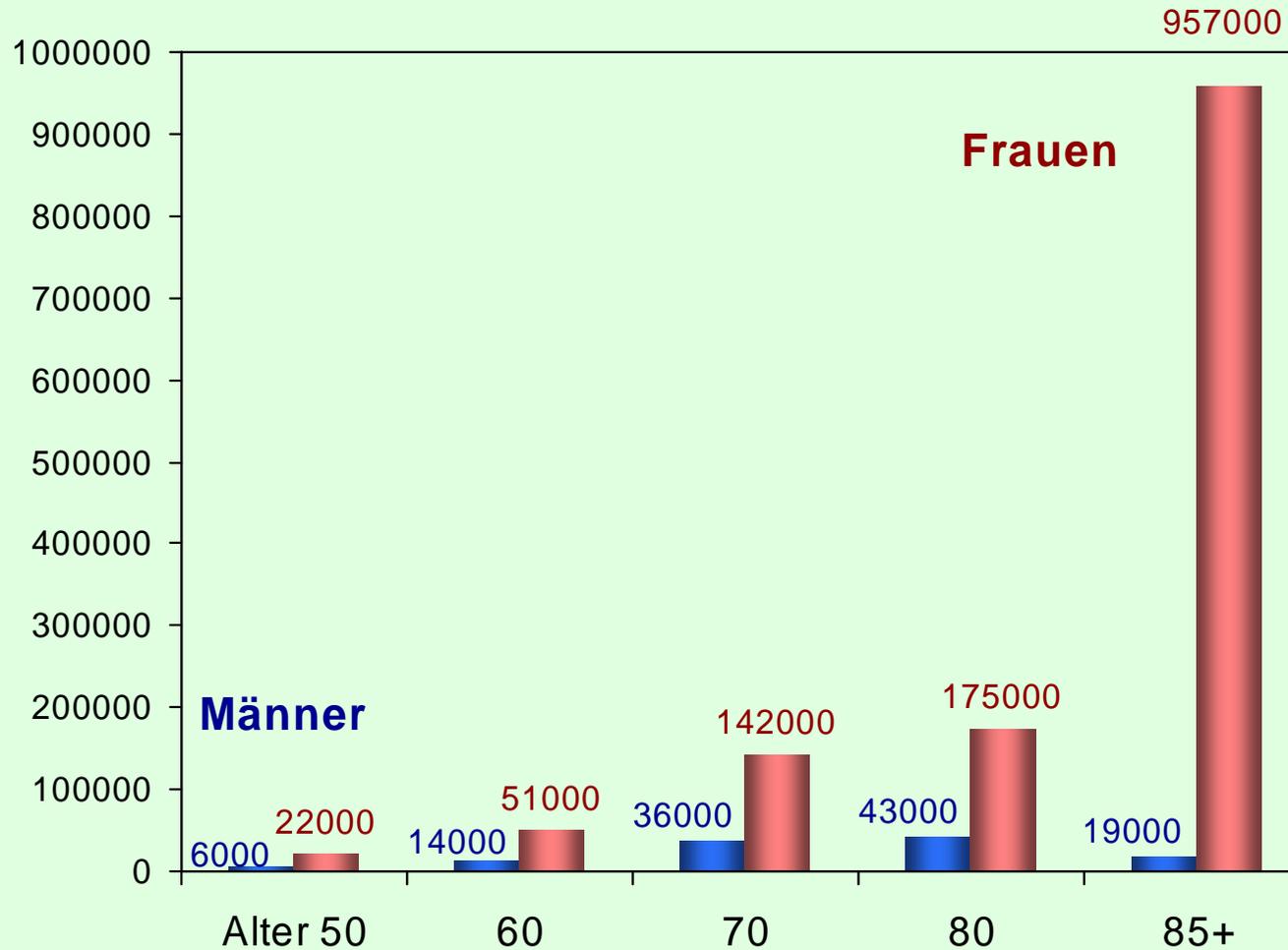
90



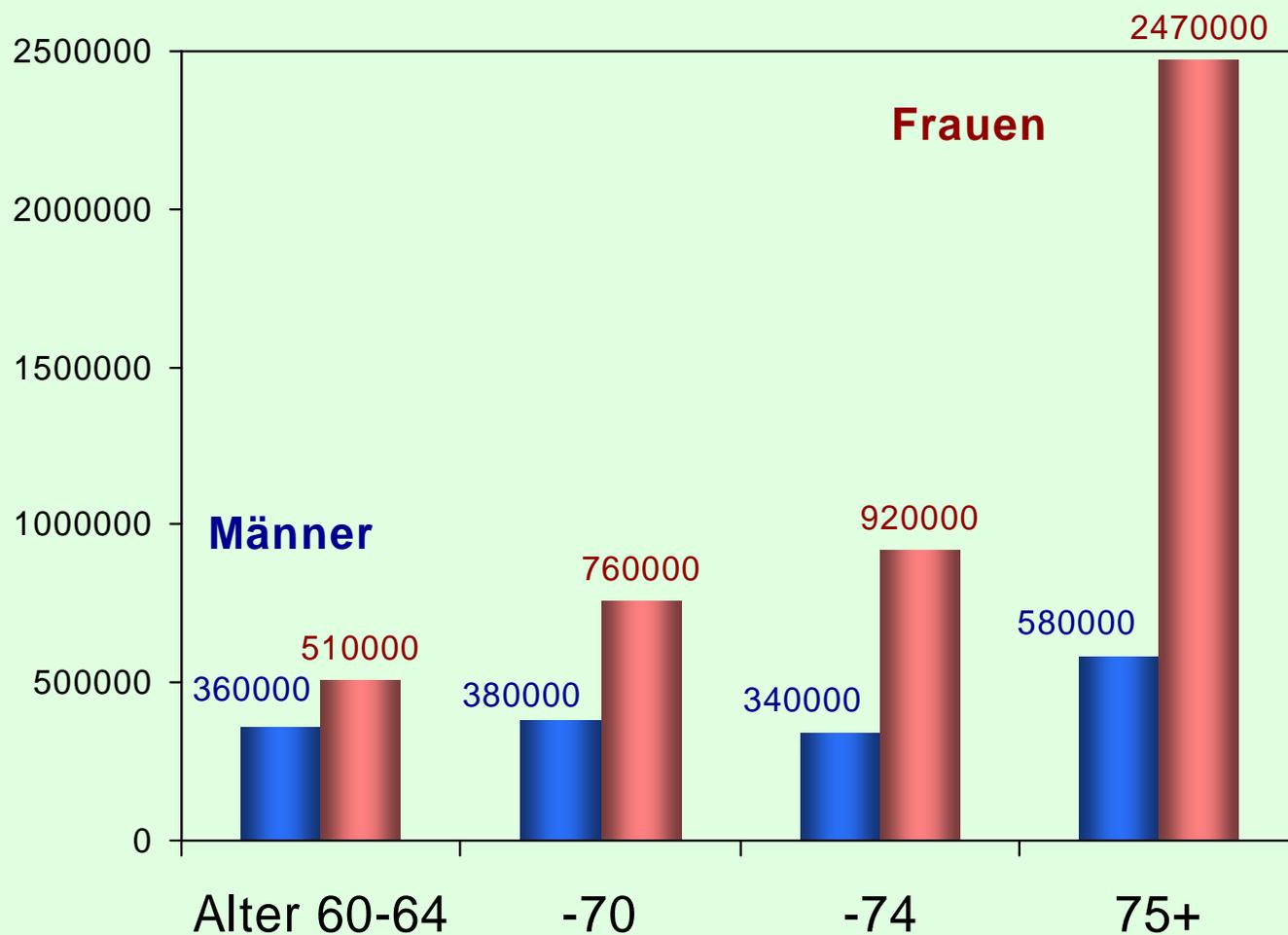
# Zahl der Verwitweten in Deutschland 2009



# Zahl der Verwitweten in Deutschland 2009



# Einpersonenhaute 2009



## Fazit

- ❑ Der Anteil der Alten an der Bevölkerung nimmt zu, absolut, vor allem aber relativ. Die Ursachen dafür sind: Einrücken geburtenstarker Jahrgänge ins Rentenalter, Rückgang der Geburtenrate, Abwanderung junger Leute, Zunahme der Lebenserwartung. Die Menschen haben Lebenszeit gewonnen. Die Alten werden immer älter und folglich zahlreicher, die Jungen aber pflanzen sich nicht mehr so häufig fort und werden folglich immer weniger.
- ❑ Ältere Menschen sind häufiger Frauen als Männer. Dagegen werden jüngere, fertile Frauen knapp.
- ❑ Die Verreichlichung von Alter und die Verknappung von Jugend verändern individuell den Generationenkontext und gesellschaftlich die quantitative und auch qualitative Bedeutsamkeit von Alter wie von Jugend.

**Gesellschaft:**

**Ambivalenter Umgang  
mit Sexualität im Alter**

Tabu

Ekel

Lust ohne  
Ende

Pflicht

unwürdig

juventilisierend

scheinliberal

irrelevant

wünschenswert

# Sexualität im Alter

## Extrem:

- ❖ Frauenlust und Manneskraft von der Wiege bis zur Bahre
- ❖ nicht bloß Kür, sondern Pflicht
- ❖ ein Gütesiegel, ein Muss
- ❖ Die Alten müssen sexaktiv sein, selbst wenn sie keine Lust mehr dazu haben.
- ❖ Eine Panik scheint ausgebrochen, die massenhysterische Flucht vor dem Nichtsex und das medial angetriebene Hin zur ewigen sexuellen Lust.
- ❖ Oder eben das Gegenteil: Die Flucht in den Nichtsex.

## Sexualität im Alter

### Traditionell:

- ❖ Tabu
- ❖ verneint
- ❖ vorbei, verjährt, vergessen
- ❖ peinlich, unanständig, unwürdig
- ❖ ekelhaft

# Sexualität im Alter

## Modern:

- ❖ enttabuisiert
- ❖ bejaht
- ❖ normal bis wünschenswert
- ❖ alten Menschen wird Sex zugetraut und zugestanden
- ❖ sexuelle Aktivitäten werden zur Kenntnis genommen
- ❖ emanzipatorisch

# Sexualität im Alter

## Postmodern (postsexualistisch)

- ❖ scheinliberal
- ❖ entintimisierend
- ❖ undifferenziert
- ❖ unrealistisch
- ❖ juvenilisierend

## Sexualität im Alter

irrelevant

alte Menschen

- ❖ werden nicht mehr als sexuelle Wesen wahrgenommen
- ❖ oder können nicht mehr als solche betrachtet werden

## **Dimension 1: Einstellung zur Sexualität:**

positiv oder negativ oder neutral.

Man kann davon ausgehen, dass die Einstellung zur Sexualität bei den Altersgruppen, die jetzt auf das Rentenalter zugehen, grundsätzlich positiv ist. Bei den Ältesten (80+.) ist das teilweise nicht so.

## **Dimension 2: Sexuelle Aktivität**

Die meisten Frauen und Männer sind auch im Alter sexuell aktiv, sofern es die Umstände erlauben und sie Lust haben. Dabei wird mit zunehmenden Alter die interindividuelle Streuung rasch größer und eine Nullaktivität häufiger.

### **Dimension 3: Partner oder nicht**

Die allermeisten wollen einen festen Partner, einen festen Partner und einen festen Partner, und (nur) mit diesem wollen sie auch sexuell verkehren. Der Partnerstand ist die entscheidende Variable für sexuelle Aktivität, in der Jugend wie im Alter.

## **Dimension 4: Emotionale Qualität der Beziehung**

Je inniger die Beziehung, desto größer die Wahrscheinlichkeit einer zärtlichen und sexuellen Aktivität auch in hohem Alter. Das sanfte Ausklingen sexuellen Begehrens und leidenschaftlicher Sexaktionen muss freilich kein Zeichen für den emotionalen Verfall der Beziehung sein.

## **Dimension 5: Geschlechtstypik**

Frauen höheren Alters könnten sexuell aktiv sein, aber haben oft keine Gelegenheit dazu. Männer haben Gelegenheit, aber können oft nicht.

Ältere Herren werden - vor allem medial - eher als attraktiv wahrgenommen als ältere Damen.

## Dimension 6: Alleinsein

Das Alleinleben ist, demographisch gesehen, vor allem ein Schicksal von (älteren) Frauen. Das Alleinleben bedeutet, dass die Mehrheit der (heterosexuellen) Frauen im Alter keinen (männlichen) Liebes- und Sexualpartner hat.

Das hängt nicht nur damit zusammen, dass Frauen, durchschnittlich älter als Männer werden und dass von den heute über 80jährigen, die Männer im Kriege geblieben sind, sondern auch damit

- a) dass in den meisten Ehen der Mann durchschnittlich etwas älter als die Frau war,
- b) dass es - wiederum im Unterschied zu Männern - immer noch kaum vorkommt, dass eine alleinstehende Frau im Alter einen viel jüngeren Partner findet und
- c) dass die wenigen freien Männer als nicht beziehungs- und sextauglich befunden werden.

## Dimension 7: Alleinsein und Sex

Theoretisch haben alleinstehende Frauen verschiedene Möglichkeiten, sexuell aktiv zu sein:

- a) Sie können sich mit einem gebundenen Mann einlassen.
- b) Sie können einen jüngeren Mann finden.
- c) Sie können lesbische Kontakte pflegen.
- d) Sie können masturbieren.
- e) Sie können jemanden für Sex bezahlen.
- f) Sie können Kontakte mit beliebigen Personen aus dem personalen Umfeld, einschließlich des Pflegepersonals, versuchen.

Doch für viele Frauen sind diese Möglichkeiten nicht erschließbar oder die damit verbundenen Probleme und Verhaltensweisen nicht annehmbar.

Insbesondere bei einfachen Frauen der älteren Jahrgänge und auf dem Lande war Sexuelles in erster Linie Geschlechtsverkehr mit dem Ehemann. Das Sexuelle geht mit ihm zu Grabe, darauf sind sie eingestellt und damit finden sie sich ab, so scheint es wenigstens.

## Dimension 8: Doch noch mal eine neue Liebe?

Sofern prinzipiell der Wunsch nach einer neuen Beziehung besteht und eine solche nach dem Alter und den körperlichen und sonstigen Möglichkeiten auch als lebbar erscheint, ergeben sich reichlich Probleme:

- a) das Finden eines neuen Partners
- b) der Aufbau einer neuen Partnerbeziehung nach Partnerverlust
- c) die Integration des neuen Partners in die bestehende Familie (Reaktion der Kinder)
- d) die Reaktion der personalen Umwelt
- e) die Wiederaufnahme von Geschlechtsverkehr nach längerer Abstinenz
- f) Angst vor Impotenz bei Männern und Angst vor mangelnder körperlicher Attraktivität bei Frauen

## **Dimension 9: Altersattraktivität**

Der Druck der herrschenden Schönheitsideale ist nicht nur von jüngeren Frauen zu ertragen, sondern bedroht auch ältere mehr und mehr. Sie sollen schnell, schlank, schick, schön und nicht einfach nur gesund, sondern fit sein. Ihnen wird weisgemacht, sie könnten jünger und schöner aussehen, wenn sie nur wollten, und sie könnten Attraktivität kaufen.

## **Dimension 10: Gesundheit**

Die gesundheitlichen Probleme des Alters belasten die partnerschaftliche (und nichtpartnerschaftliche) Sexualität, werden durch diese aber auch gemildert.

**Jeanne Moreau:**

**Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe schützt bis zu einem gewissen Grad vor Alter.**

Was bedeutet es, alt zu sein?

# Fragilisierung

Zerbröckeln, Zerbrechen, Schwächung

- des Körpers (Knochen, Muskeln, Herz-Kreislauf)
- der Beweglichkeit
- der territorialen Mobilität
- des Wohlbefindens
- des äußeren Erscheinungsbildes
- der Weiblichkeit/Männlichkeit
- des sozialen Umfelds (soziale Netze werden kleiner)
- der Kontaktdichte
- der Psyche

# Entsozialisierung

## Verlust der Rolle (Funktion)

- als Tochter
- als Mutter
- als Frau (Fertilität)
- als Partnerin
- als Geliebte
- als Berufskollegin
- ....

# Entselbständigung

- Angewiesensein auf andere
- Verlust an Selbständigkeit und Entscheidungsfreiheit
- Abnehmender Einfluß auf die Wohnumwelt
- Verengung des Aktionsfeldes
- Persönlichkeitsverlust

# Pathologisierung

- Medikalisierung (=Zuständigkeit des med. Managements)
- Medikamentalisierung



Senectus ipsat morbus.

Das Alter selbst ist eine Krankheit.

# Alterstheorien

**Defizit:** hilfsbedürftig, isoliert, passiv, senil, verlustreich

**Disengagement:** Rückzug aus Gesellschaft, Befreiung, Passivität

**Aktivität:** gebraucht werden, leisten, Teilhabe, Lebensfreude

**Kontinuität:** Lebensgewohnheiten möglichst beibehalten

**Individualität:** jedem seinen Altersweg

**geschlechtsspezifisches Altern:** Differenz und Annäherung

**Wert:** Das Altern gehört zum Leben. Die Alten sind das Wichtigste für die Gesellschaft. Hochachtung.

# Sexualität und Alter: körperliche Veränderungen

Der **Mann** wird mit zunehmendem Alter anfälliger für sexuelle Funktionsstörungen als die Frau.

Meist machen sie sich in Form von mangelnder oder nicht lange genug anhaltender Gliedsteife bemerkbar. Schon normalerweise kann in höherem Lebensalter die Erektion nicht mehr so lange aufrecht erhalten werden wie in jungen Jahren; sie tritt auch etwas verzögert auf, der Erektionswinkel - Absteigen des erigierten Penis vom Körper - verkleinert sich, der Samenausstoß erfolgt langsamer, auch die Menge der Samenflüssigkeit wird geringer.

Das männliche Keimdrüsenhormon Testosteron wird weiter produziert, aber etwas weniger als früher.

Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzleiden, Diabetes Mellitus verstärken Störungen oder lösen sie erst aus.

Für das sexuelle Erleben der **Frau** spielen die altersbedingten Veränderungen eine geringere Rolle.

Dass die Eierstockfunktion im Laufe des Klimakteriums nachlässt und schließlich aufhört, beeinträchtigt die Erlebnisfähigkeit nicht. Wer vorher orgasmusfähig war, bleibt es. Viele Frauen fühlen sich sogar nach dieser Umstellung freier und lockerer, sie genießen ihr Liebesleben intensiver, weil sie keine Probleme mit der Empfängnisverhütung mehr haben.

Wenn sich nach dem 60. Lebensjahr und später die Unterleibsorgane allmählich zurückbilden, wird die Scheidenschleimhaut etwas dünner und infolgedessen auch verletzlicher. Intensive Koitusbewegungen können deshalb schmerzhaft empfunden werden, zumal auch die Schlüpfrigkeit der Scheide (Lubrikation) abnimmt.

## Glücksfaktoren im Alter

Was macht alte Menschen glücklich?

Was bereitet ihnen Freude?

# Was bereitet mir Freude?

die schöne Natur  
Kreuzworträtsel, Lesen  
noch lange leben  
wenn ich noch verreisen kann  
meine sorgenfreie Unterkr. im Heim  
mein Humor  
wenn sich die Gesundheit bessert  
mein ruhiges Leben  
wenn man freundlich zu uns ist  
dass ich in einem schönen Heim bin  
meine Enkel  
wenn Menschen hilfsbereit sind  
wenn ich jemanden zum Reden habe  
wenn ich selber auf die Toilette kann  
Gesang, Musik  
ich möchte nochmal ins Theater  
mal Post und Fotos bekommen  
jahrelange Freundschaft w80

nichts mehr  
Zusammenhalt in der Familie  
dass sich meine Kinder nicht streiten  
Frieden bei uns und in der Welt  
dass meine Kinder Arbeit haben  
immer noch ein Hobby haben  
ich liebe den Garten  
mein Aquarium  
Kinder aufwachsen sehen  
wandern  
mein Leben nach eigenen Wünschen  
jemanden zum Schmusen  
ich täte mal nach Amerika fahren80  
was Gutes im Fernsehen  
menschliche Wärme  
nicht zu krank werden 84  
dass ich mit meinem lieber Mann  
noch lange zusammenleben kann 72

## Glücksfaktoren im Alter

- soziale Sicherheit
- Lebensinhalte
- physisches und psychisches Wohlbefinden
- Kontakte
- verbale und nonverbale Kommunikation
- Gebrauchtwerten Anerkennung Akzeptanz
- Liebe
- Sexualität
- Gedeihen der Kinder und Kindeskind

## Schlussfrage:

Sie haben drei Wünsche  
für Liebe, Sexualität und Partnerschaft frei:

Was wünschen Sie sich?

- \* *„dass alles so bleibt, wie es ist“*
- \* *„mit meinem Partner gemeinsam alt werden“*
- \* *„noch lange gesund zusammen sein!“*
- \* *„dass die Liebe immer gegenwärtig ist“*
- \* *„einen festen Partner finden für den Rest des Lebens“*

## **Fazit und Schluss**

□ Das Wünschen und Zukunftsdenken der Frauen im Alter von 50+ ist auf Stabilität und Qualität der Partnerbeziehung gerichtet: eine feste, sichere, liebevolle, erfüllte, glückliche Partnerschaft bei möglichst guter Gesundheit. Das ist es, was das seelische wie das lebenspraktische Zentrum dieser - meist selbstbewussten Frauen in allen Lebenslagen ausmacht.

Alles Gute für Ihre berufliche Praxis!

