Schicksal Enthaltsamkeit?

Schicksal Enthaltsamkeit?

Mythos, Wahrheit & Tipps für
Ihre besten Jahre

BY

KURT GASSNER

My-mindguide.com

Schicksal Enthaltsamkeit?
Kurt Gassner

All rights reserved
First Edition, 2022
© Kurt Gassner, 2022

It is unlawful to reproduce, copy, or distribute any portion of this study using electronic methods or otherwise. The reproduction of these materials is disallowed, with the exception of written distributor authorization. All resources are retained.

This statement of principles is approved and endorsed by the American Bar Association Committee and the Publications and Associations Commission.

The statistics herein are solely for instructional purposes, and the details cannot be explicitly guaranteed.

The markings used shall be without permission, and without the approval or the help of the proprietors. All logos and trademarks in this book are for information purposes only and are held explicitly by individuals who are not affiliated with this document.

Impressum
My-mindguide – The publishing trademarke of trendguide Capital GmbH, Klenzestr. 42a, 80469 Munich, Germany.

Reg. Nr. HRB Munich 206639, VAT 152 123 159, CEO: Kurt Friedrich Gassner
Web: www.my-mindguide.com, mail: gassner@my-mindguide.com

Paperback ISBN: 978-3-949978-33-3
Ebook ISBN: 978-3-949978-35-7
Hardback ISBN:978-3-949978-34-0

Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... *vii*

Einführung *1*

Kapitel 1
Das Konzept der Sexualität **9**

Kapitel 2
Enthaltsamkeit **29**

Kapitel 3
Wie man eine ältere Frau in Stimmung bringt **59**

Kapitel 4
Selbstliebe **81**

Fazit
Sexualität nach dem sechzigsten Lebensjahr **129**

Autoren-Porträt **139**

Vorwort

Ich habe viele ältere Erwachsene kennengelernt, die sich über ihr nachlassendes Sexualleben beklagen. Eine der Geschichten, die mir besonders auffiel, war die eines fünfundsiebzigjährigen Mannes in einer scheinbar perfekten Beziehung.

Er sagte Folgendes zu mir:
„Ich bin glücklich verheiratet; ich habe drei erwachsene Kinder und einen Enkel. Oberflächlich betrachtet lebe ich in einer liebevollen Beziehung. Aber ich bin unglücklich.

Die wilde Lust, die meine Frau und ich hatten, als wir heirateten, ist seit Jahren verschwunden; sie war nie besonders an Sex interessiert. Der Niedergang begann mit einem sehr geregelten Sexualleben, das allmählich stark reduziert wurde. Jetzt gibt es keine romantischen Küsse mehr - nur noch ein Küsschen auf die Wange - und der Sex hat sich auf maximal zwei Mal im Monat reduziert. Meine Frau erlaubt ihn nur noch von hinten mit sehr spärlichen Bewegungen.

Ich mache meiner Frau keinen Vorwurf, aber ich spüre immer noch das Glühen unter der Oberfläche. Ich genieße immer noch den Schwung der Hüften, die glänzenden Lippen und den Versuch, einen Blick von einer schönen Frau zu erhaschen. Ich glaube,

meine Frau weiß das. Deshalb überwacht sie mein Telefon und meine Gadgets, beobachtet und registriert jede Augenbewegung. Sehr oft ist sie also eifersüchtig.

Ich liebe und respektiere meine Frau, aber ich will mehr. Bin ich ein kranker, schmutziger alter Mann?"

Die Realität ist, dass jeder Mann und jede Frau diese Erfahrung machen, wenn sie älter werden. Derartige Frustrationen treten jedoch häufiger bei Männern auf. Die Gesellschaft ist nicht gerade rücksichtsvoll, wenn es um ältere Menschen und ihre Sexualität geht. Ältere Männer werden oft als pervers bezeichnet, wenn sie sich über ihre Sexualität beklagen und darüber, dass sie immer noch Sex haben wollen. Sexuell bedingte Störungen werden sowohl bei Männern als auch bei Frauen zu wenig beachtet. Sexuelle Intimität unter älteren Erwachsenen ist ein Thema, über das selten gesprochen wird. Nach Ansicht von Fachleuten führt dieses Schweigen zu Missverständnissen, wie z. B. der weit verbreiteten Meinung, dass ältere Menschen das Interesse an Sex verlieren und asexuell sind oder sein sollten. Die meisten jungen Menschen und sogar Menschen mittleren Alters wollen sich nicht mit der Realität des Älterwerdens auseinandersetzen, da Sex mit Fortpflanzung, jugendlichem Aussehen und Macht assoziiert wird.

Ich gehöre zu dieser Altersgruppe, denn ich durchlaufe gerade den Alterungsprozess, daher verstehe ich, wie du dich fühlst. Mein erster Gedanke zu diesem Buch entstand, als mein Freund ein Problem hatte.

Nachdem er von der gesamten Situation frustriert war, beschloss mein befreundeter Seemann, sich eine jüngere,

attraktive Frau zu suchen. Er segelt jetzt mit ihr durch die Welt. Der Preis, den er dafür zahlen musste, ist die Trennung von seiner Familie. Das Verhältnis zu seiner Familie und seiner Tochter ist angespannt, und er leidet darunter, weil er einen anderen Weg eingeschlagen hat.

Ich kenne auch viele Männer, die Sport als Fluchtmöglichkeit nutzen. Sie nutzen eine Menge Extremsportarten, Aktivitäten und Lärm, um ihre innere Leere zu vertreiben. Manche greifen sogar zu Drogen, Alkohol und starker Medikation, nur um dieses Loch in ihrem Leben zu füllen.

All I want is some ice-cream, vodka and an orgasm. I'm simple like that.

My-mindguide.com

Einführung

Bei Männern führt Sex manchmal zu Intimität, bei Frauen führt Intimität manchmal zu Sex.

—Barbara Cartland.

Die meisten Menschen glauben, dass Sex keine große Rolle spielen sollte. Viele Studien haben jedoch gezeigt, dass ältere Menschen immer noch sehr aktiv sind. Ein Beispiel für eine solche Studie ist die Umfrage der Universität von Michigan aus dem Jahr 2017. Sie ergab, dass 40 Prozent der Menschen im Alter von fünfundsechzig bis achtzig Jahren noch sexuell aktiv sind.

Sex ist ein wichtiger Faktor für eine gute Lebensqualität älterer Menschen. Die Realität ist jedoch, dass Probleme auftreten können, die den Sex im Alter schwierig machen. Dazu gehört auch eine verminderte Intimität zwischen beiden Partnern. Chronische Erkrankungen, die mit dem Älterwerden einhergehen, tragen ebenfalls zu diesem Problem bei.

So wichtig Sex für ältere Erwachsene auch ist, so selten wird er thematisiert. Eine im *Journal für klinische Gerontologie und Geriatrie* veröffentlichte Umfrage zeigt, dass etwa 58 Prozent der Ärzte gelegentlich nach der sexuellen Funktion ihrer

Patienten fragen und der Rest dies nie tut. Vergleicht man dies nun mit den über 40 Prozent der älteren Erwachsenen, die sexuell aktiv sind, so ergibt sich eine beträchtliche Lücke.

Sexualität ist von klein auf Teil unseres Lebens, und das ändert sich auch nicht, wenn wir ins Alter kommen. Ich finde es höchst unfair, dass ältere Erwachsene als asexuell angesehen und von der Gesellschaft dafür verurteilt werden, dass sie einfach nur versuchen, ihre Sexualität auszudrücken.

Ältere Erwachsene müssen dabei unterstützt werden, sich mit dieser Dimension ihrer menschlichen Erfahrung auseinanderzusetzen. Das ist meine Motivation, dieses Buch zu schreiben. In diesem Buch werden wir uns mit dem Konzept der Sexualität und des Zölibats im Zusammenhang mit älteren Erwachsenen befassen. Ich werde dir auch das Wichtigste mitteilen, was du über Sex im Alter wissen musst. Ich werde auf die Veränderungen der sexuellen Funktion eingehen und einige schockierende Wahrheiten aufdecken. Hier findest du auch Tipps zum Umgang mit deiner Sexualität.

Die Menschen haben immer gedacht, dass Sex nur vaginaler Geschlechtsverkehr ist, was nicht stimmt; in diesem Buch wirst du andere Möglichkeiten finden, mit deinem Partner eine erfüllende sexuelle Aktivität zu haben. Ich werde uns auch durch die früheren Epochen und die Gemeinschaften des einundzwanzigsten Jahrhunderts führen. So lernen wir, den Altersdiskurs in der Gesellschaft zu durchbrechen.

Ich bin mir sicher, dass du beim Lesen und Umsetzen dieser der Dinge Veränderungen in deinem Sexualleben feststellen

wirst - Veränderungen, die du nie für möglich gehalten hättest. Mein aufrichtiger Rat ist, dieses Buch nicht wie einen Roman zu lesen. Um aktive Veränderungen in deinem Leben zu sehen, musst du dir Notizen machen. Setze dir Ziele und wie du sie umsetzen willst (und wann und wie). Überstürze es nicht, alles auf einmal umzusetzen; gehe es langsam an, einen Schritt nach dem anderen.

Deine sexuelle Gesundheit liegt in deinen Händen. Dieses Buch liefert dir das Rüstzeug und die Munition, um dein gewünschtes Ziel zu erreichen. Scheue dich nicht vor dem, was die Gesellschaft sagen würde. Stelle sicher, dass du dein Leben in vollen Zügen genießen kannst.

Die Evolution des Sexuallebens

Sex war schon immer ein wesentlicher Bestandteil der Ehe eines Paares. Es ist daher ziemlich überraschend, dass im einundzwanzigsten Jahrhundert Sex unter Oldies verpönt ist und oft nicht darüber gesprochen wird. Um dies zu verstehen, sollten wir uns ansehen, wie sich der Sex im Laufe der Jahre entwickelt hat.

Doch zunächst sollten wir uns ansehen, wie Sex in den verschiedenen Kulturen zum Ausdruck kam und kommt.

- **Indien:** In Indien finden sich die ersten Hinweise auf die Einstellung zum Sex in dieser Region in den alten Texten des Hinduismus, Buddhismus und Jainismus. Sex wurde als gegenseitige Pflicht eines Ehepaars betrachtet, bei der sich Mann und Frau gleichermaßen vergnügten. (Dies galt zumindest für die Anhänger.) Es gab Polygamie, die in der

Antike von den Herrschern erlaubt war und von vielen Kulturen oder herrschenden Klassen praktiziert wurde. Indien ist in der Öffentlichkeit auch für das *Kamasutra* bekannt. Dieser Text wurde ursprünglich für Philosophen, Krieger und Adlige (zusammen mit ihren Dienern und Konkubinen) geschrieben und von diesen aufbewahrt. Das Kamasutra beschreibt detailliert, wie der Einzelne sich vergnügen sollte. Im Kontext der indischen Regionen wurde Sex jedoch im Allgemeinen als moralische Pflicht der Partner in langfristigen Ehen oder Beziehungen angesehen.

- **Japan:** Im *Genji Monogatari*, das im Volksmund als erster Roman der Welt bezeichnet wird und bis ins achte Jahrhundert n. Chr. zurückreicht, wird die Erotik als zentraler Bestandteil des ästhetischen Lebens der Adligen behandelt. Der Ton des Buches zeigt, dass die Sexualität ein geschätzter Bestandteil des kultivierten Lebens war - genau wie die Musik oder eine der Künste.

- **Das antike Griechenland**: Im antiken Griechenland wurde der Phallus häufig als Objekt der Verehrung verwendet, um die Fruchtbarkeit zu symbolisieren. Dies kommt in der Regel in der griechischen Bildhauerei und anderen Kunstwerken zum Ausdruck. Man glaubte oft, dass die Frauen die Penisse der Männer beneideten. Ehefrauen wurden oft als Ware und Werkzeuge zum Kinderkriegen betrachtet. Homosexualität und Bisexualität waren in Griechenland in die sozialen Institutionen wie Bildung, Kunst, Religion und Politik eingebunden. Die griechischen Männer der Antike waren von der Prostitution begeistert und glaubten sogar, dass sie zum Vergnügen notwendig sei.

- **Das antike Rom:** Im alten Rom wurde Männlichkeit mit der Fähigkeit gleichgesetzt, den eigenen Körper zu beherrschen, was das Konzept der männlichen Sexualität darstellte. Bei Frauen zeigte sich die sexuelle Integrität durch ihre Attraktivität und Selbstbeherrschung. Frauen wurden ermutigt, ihre Sexualität zum Ausdruck zu bringen. Auch die Kunst war in dieser Zeit ein zentrales Medium für die Darstellung von Sexualität. Sexuelle Stellungen und Szenarien wurden zum Beispiel in Wandmalereien dargestellt.

Im 18. Jahrhundert wurde Sex in der Ehe gemeinhin als „gemeinsames Bett" bezeichnet und als sehr wichtig angesehen - so wichtig, dass er als Zeichen der Versöhnung und Vergebung gewertet wurde. Viele Männer meinten, dass Sex ein Beweis dafür sei, dass ihnen ihre Verfehlungen vergeben worden waren. „Nicht das Bett zu teilen" wurde dann als Zeichen für das Scheitern der Ehe oder Beziehung verwendet. In dieser Zeit wurde die eheliche Intimität durch Berührungen und Zärtlichkeiten ausgedrückt. Zu dieser Intimität gehörte es, Arm in Arm miteinander zu gehen, sich zu streicheln, zu liebkosen, zu umarmen, zu flirten, Zeit miteinander zu verbringen und Geschenke auszutauschen.

Diese Paare nahmen auch verschiedene Sexualstellungen ein, wobei der Mann oben auf dem Bett die häufigste Stellung war, das war aber nur eine von unzähligen Möglichkeiten.

Die Kinderzahl, die die Paare im Laufe ihres Lebens bekamen, deutet auf kontinuierlichen Sex im Alter hin.

In dieser Zeit wurde von den Ehefrauen erwartet, dass sie ihren Männern sexuell entgegenkamen. Außerdem wurde erwartet, dass der Sex Spaß macht. Die Bereitschaft der Frauen, sich auf außereheliche Affären einzulassen, war ein Beweis für ihre Freude daran. In der ersten Hälfte des achtzehnten Jahrhunderts waren Beschreibungen sexuell aktiver Frauen üblich.

Ein gutes Beispiel dafür findet sich im Jahr 1719. Als Simeon Bardou gegen seine Geliebte aussagte, schrieb er, dass sie: „... mich in ihre Arme nahm und meine Hand auf ihren nackten Bauch legte und mir sagte, dass sie mir keinen schöneren Liebesbeweis geben könne, als mir alle Freiheit zu lassen, die ich mir wünsche. . . Ich wurde überredet, fleischlichen Umgang mit ihr zu haben“ und „Sie kam oft zu mir; ja, sie kam so oft, dass ich mich ihr verweigerte.“

Sex war so wichtig, dass es zu Annullierungen von Ehen wegen männlicher Impotenz kommen konnte.

Später im Jahrhundert begannen sich jedoch die Ansichten über Keuschheit und Sexualmoral zu verändern und beeinflussten sowohl das Verständnis des weiblichen Sexualverhaltens als auch die Freude der Frauen am Sex. Frauen wurden nun in einer passiven Weise beschrieben, selbst in Fällen von Ehebruch. Nun wurden Frauen nicht mehr nur als sexuell passiv angesehen, sondern die Übernahme dieser Vorstellungen hatte zur Folge, dass sich das passive Sexualverhalten auch in erheblichem Maße manifestierte. Diese zunehmende Erwartung an die Keuschheit beeinflusste nicht nur die gesellschaftliche Realität, sondern auch das Ehebett.

In unserem einundzwanzigsten Jahrhundert hat sich die Wahrnehmung von Sex erneut verändert. Die Zeitschrift *Prima* führte eine Studie durch, in der untersucht wurde, wie sich die Einstellung der Frauen im Hinblick auf Sex und Ehe seit den 1940er-Jahren verändert hat.

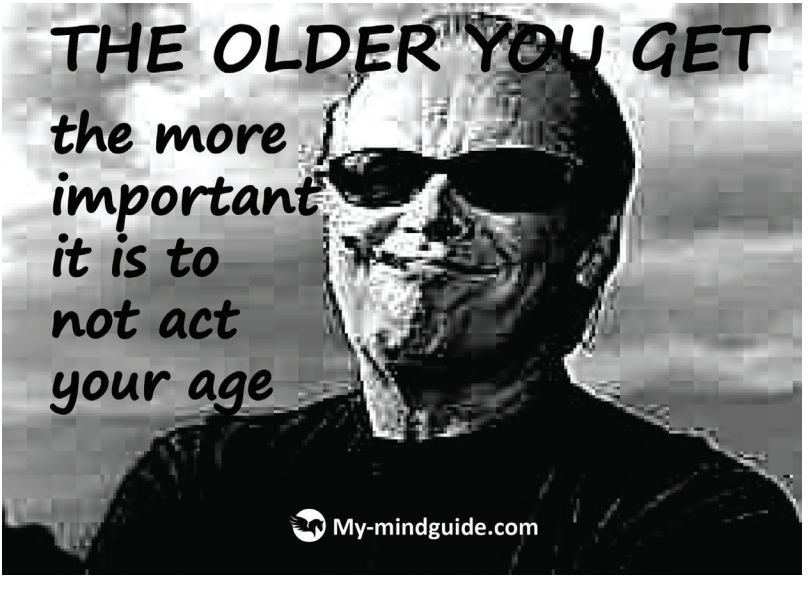
Sie fanden heraus, dass verheiratete Frauen heute weniger Sex haben als ihre Großmütter. In den 1950er-Jahren hatten Frauen etwa zwei Mal pro Woche Sex; zwei Drittel der heutigen Frauen gaben jedoch an, dass sie für so viel Sex zu müde seien.

Die *Prima*-Studie ergab, dass Sex vor der Ehe heute die Norm ist und nach der Heirat tendenziell abnimmt.

Die meisten Frauen sind berufstätig und tragen noch dazu die Verantwortung für den Haushalt und die Kinder. Deshalb sind sie vor dem Schlafengehen zu müde, um etwas anderes zu tun als zu schlafen.

Ältere Frauen sind offener für den Gedanken an Sex, da die familiären Rollen erledigt sind.

Einige dieser sexuellen Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen, können für ältere Frauen positiv sein. Sie haben bereits gelernt, was sie erregt und sind eher bereit, dies mit jüngeren und weniger erfahrenen Partnern zu teilen. Die sexuelle Erfahrung einer älteren Frau kann sich auch in Körpervertrauen und sexuellem Geschick niederschlagen. Und da das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft geringer ist, können viele ältere Frauen den Sex jetzt ungezwungen genießen.


THE OLDER YOU GET
the more
important
it is to
not act
your age
My-mindguide.com

Kapitel 1

Das Konzept der Sexualität

Sexualität und der Wunsch nach Intimität sind für eine gute Lebensqualität von der Geburt bis zum Tod unerlässlich. Sie sind ein Mittel, um dem Partner Liebe und Fürsorge zu zeigen. Zur Sexualität gehören Zärtlichkeiten, Berührungen, Fantasien, Selbstbefriedigung, körperliche Nähe und Wärme. Die Erhaltung und Stärkung der Fähigkeit älterer Menschen, ihre sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen, führt zu einer erheblichen Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Die Sexualität älterer Menschen wird in der Gesellschaft als unangemessen, bizarr oder obszön beschrieben. Wenn Menschen an ältere Menschen und Sex denken, kommen ihnen nur negative Gedanken in den Sinn. Ältere Erwachsene werden im Allgemeinen wie folgt beschrieben:

- „Niedlich“ in einer kindlichen und keuschen Weise,
- räuberisch, wie ein „Puma“ oder ein „schmutziger alter Mann“, oder
- problematisch

Diese Gedanken entstehen und werden mit einem Etikett versehen, je nachdem, ob und wie sie ihre Sexualität zum

Ausdruck bringen wollen oder nicht. Die Wahrheit ist jedoch, dass diese Bezeichnungen nichts mit der Realität zu tun haben. Intimität und ein gesundes Sexualleben sind für ein gutes Leben im Alter unerlässlich.

Die meisten Menschen denken, es sei normal, dass das Sexualleben mit zunehmendem Alter abnimmt. Das ist jedoch nicht wahr. Richtig ist, dass sich mit zunehmendem Alter die Funktionsweise von Körper und Geist verändert, was sich auch auf die Sexualität auswirkt.

Die gute Nachricht ist, dass diese Veränderungen nicht zwangsläufig dazu führen, dass man ab einem bestimmten Punkt oder Alter mit dem Sex aufhören sollte. Es bedeutet vielmehr, dass man sich gezielt auf die sich verändernden Körper und Bedürfnisse des Partners einstellen muss.

Mit dem Älterwerden gehen hormonelle und psychologische Veränderungen einher, die das sexuelle Interesse beeinflussen. Du solltest diese Veränderungen verstehen. Wenn Du weißt, wie sie sich auf dich und deinen Partner auswirken, wird sich Dein Sexualleben deutlich verbessern.

Schauen wir uns die regelmäßigen altersbedingten Veränderungen bei Männern und Frauen an.

Physiologische Veränderungen bei Frauen

Mit zunehmendem Alter nimmt die sexuelle Aktivität bei Frauen ab, und zwar von 40 Prozent bei Frauen im Alter von 65 bis 74 Jahren auf weniger als 20 Prozent bei Frauen im Alter von 75 bis 85 Jahren.

Bei Frauen ist die wichtigste Veränderung, die sich auf die Sexualität auswirkt, die Menopause. Die Menopause tritt bei den meisten Frauen etwa im Alter von fünfzig Jahren ein und geht mit einer Verringerung des Östrogen-, Progesteron- und Androgen Spiegels einher. Die Verringerung dieser Hormone führt zu Veränderungen in der Vagina, die wiederum zu Problemen führen können:

- Verringerung der Schambehaarung
- Verringerung der Vaginalsekretion
- Ausdünnung der Vaginalwand und der Vulva
- Anstieg des vaginalen pH-Werts
- Diese Veränderungen an den Genitalien führen dann zu einer Veränderung im Sexualzyklus der Frauen. Infolgedessen erleben sie:
- Verzögerte Erregung und verzögerter Orgasmus
- Postkoitale Blutungen
- Leichtes Brennen beim Geschlechtsverkehr
- Schmerzhafter Geschlechtsverkehr

Physiologische Veränderungen bei Männern

Trotz des Älterwerdens behalten Männer im Allgemeinen mehr Lust und Interesse am Sex als ihre weiblichen Partner - 70 Prozent der Männer über siebzig geben an, dass sie immer noch sehr an sexuellen Aktivitäten interessiert sind. Ungeachtet des anhaltenden Interesses am Sex können sich einige Veränderungen auf die Qualität des Geschlechtsverkehrs auswirken.

Mit zunehmendem Alter sinkt der Testosteronspiegel, die Gefäßstauung im Hodensack nimmt ab und die Spannung des Hodensacks nimmt ab. Das führt zu Folgendem:

- verzögerte Erregung
- Längere Erholungszeiten nach einem Orgasmus, bevor man wieder Sex haben kann

Erektile Dysfunktion ist auch eine bedeutende Folge des Alterns bei Männern. Man schätzt, dass 55 Prozent der Männer im Alter von fünfundsiebzig Jahren von Impotenz betroffen sind. Abgesehen von der natürlichen Abnahme der körpereigenen Testosteronproduktion können auch bestimmte Medikamente zur Behandlung von altersbedingten Erkrankungen diesen Spiegel weiter senken und sexuelle Schwierigkeiten verursachen.

Im Folgenden sind einige Medikamente aufgeführt, die sexuelle Schwierigkeiten verursachen oder zu diesen beitragen können.

- Schmerzmedikamente wie Opiate (z. B. Morphin und Hydromorphon)
- Medikamente gegen hohen Blutdruck wie Thiaziddiuretika, Betablocker und Spironolacton
- Medikamente gegen Prostatavergrößerung wie Finasterid
- Prostatakrebsmedikamente wie Antiandrogene und andere Testosteronblocker
- Medikamente gegen Depressionen, Angstzustände und andere Stimmungsstörungen
- Medikamente gegen Vorhofflimmern wie Digoxin
- Medikamente gegen Magengeschwüre

Entlarvung von Mythen über Alterung und Sexualität

MYTHOS 1: *Sexualität ist nichts für ältere Menschen*
Tatsache: Sexualität ist für alle da, unabhängig vom Alter. Sie trägt zum gesunden Altern bei, indem sie das körperliche,

geistige und soziale Wohlbefinden fördert. Dies trägt zu einer guten Lebensqualität und einem guten Selbstwertgefühl bei.

MYTHOS 2: *Nur jüngere Menschen sind sexuell aktiv*
Tatsache: Ältere Menschen können sexy sein. Eine von AARP und dem Modern Reifemagazin 1999 durchgeführte Umfrage ergab, dass der Prozentsatz der über 45-Jährigen, die ihren Partner für körperlich attraktiv halten, mit dem Alter zunimmt.

MYTHOS 3: *Bei Sexualität geht es nur um Sex*
Tatsache: Sexualität drückt sich auf viele verschiedene Arten aus. Sie bedeutet für andere Menschen unterschiedliche Dinge. Sie umfasst gutes Aussehen und Wohlbefinden, Kameradschaft, emotionale Verbundenheit mit dem Partner, romantische und emotionale Intimität und Sex.

MYTHOS 4: *Ab einem bestimmten Alter sind Männer und Frauen nicht mehr in der Lage, sexuelle Leistungen zu erbringen.*

Tatsache: Sie können immer noch ein lustvolles und befriedigendes Sexualleben haben. Auch wenn einige körperliche Veränderungen unvermeidlich sind, bedeutet das nicht, dass du unwiderrufliche sexuelle Probleme haben wirst. Mithilfevon Medikamenten können sowohl Männer als auch Frauen sexuelle Funktionsstörungen behandeln und sexuell aktiv bleiben. Eine Studie ergab, dass 61 Prozent der über 60-jährigen angaben, ihr Sexualleben sei gleich oder besser als in ihren Vierzigern, und 26 Prozent der über 75-Jährigen sagten, sie seien weiterhin sexuell aktiv.

MYTHOS 5: *Ältere Erwachsene sollten sich keine Sorgen über Geschlechtskrankheiten machen*
Tatsache: Die Infektionsrate mit Geschlechtskrankheiten wie Gonorrhoe und Syphilis nimmt bei älteren Erwachsenen zu. Die Schwächung des Immunsystems im Alter macht sie anfälliger für diese Infektionen, daher ist es wichtig, die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Intimität ist nicht nur Sex.
Wenn wir an Intimität denken, denken wir nur an Sex. Viele glauben, dass die beiden Begriffe gleichbedeutend sind, doch das stimmt nicht. Wir neigen zu der Annahme, dass wir einem anderen Menschen körperlich am nächsten kommen können, wenn wir Sex haben. Mindestens vier Arten von Intimität haben jedoch nichts mit Sex zu tun, sind aber für eine romantische Beziehung sehr wichtig.

Wenn du und dein Partner älter werdet, müsst ihr diese anderen Formen der Intimität mit einbeziehen. Sie tragen dazu bei, das Verhältnis und die Chemie in der Beziehung zu fördern und sogar eine bessere körperliche Intimität zu erreichen. Zu diesen Formen der Intimität gehören:

1. Emotionale Intimität: Emotionale Intimität bedeutet einfach, dass sowohl du als auch dein Partner sich wohlfühlen, wenn ihr eure Gefühle miteinander ausdrückt. Im Allgemeinen neigen wir dazu, uns denjenigen anzuvertrauen, denen wir vertrauen. Denn wir wissen, dass sie uns nicht herabsetzen oder in Verlegenheit bringen würden. Zur emotionalen Intimität zwischen dir und deinem Partner gehört also, dass ihr Gedanken und Gefühle

miteinander teilt. Dass ihr euch eure Träume, Enttäuschungen und Ängste erzählt und dass ihr euch verstanden fühlt, wenn ihr euch austauscht. Ihr beide habt das Gefühl, dass dieser sichere Raum kultiviert wird, wenn der andere nicht verurteilt oder verachtet wird, wenn er sich entschließt, seine Gefühle zu teilen. Ein Beispiel für emotionale Intimität ist eine Frau, die ihrem Mann sagt, dass sie nach der Geburt ihres Kindes mit ihrem Körper unzufrieden ist. Sie vertraut darauf, dass ihr Mann sie trösten und ihr helfen wird, Lösungen für die Situation zu finden. Er wird ihre Gefühle nicht abtun. Du kannst die emotionale Intimität erhöhen, indem du ein tiefgründiges und reflektierendes Gespräch über Gefühle und Erfahrungen führst, die du normalerweise nicht mit anderen teilen würdest. Stellt durchdachte Fragen und konzentriert euch darauf, zuzuhören, um zu verstehen, und nicht um zu antworten. Achte unbedingt darauf, dass du ihre Gefühle nicht abwertest, denn das kann die Tür für weitere Gespräche verschließen.

2. Intellektuelle Intimität: Intellektuelle Intimität bedeutet, dass ihr beide in der Beziehung frei denken könnt. Deine Überzeugungen und Meinungen werden geschätzt, und du kannst deine Ansichten und Standpunkte mitteilen, ohne dich über mögliche Meinungsverschiedenheiten zu sorgen. Es besteht kein Druck, einer Meinung zu sein, und die Atmosphäre ermöglicht ein anregendes Gespräch. Es hilft dabei, dem Partner näher zu kommen. Ein Beispiel für intellektuelle Intimität ist, wenn ein Paar gemeinsam ein Buch liest und darüber diskutiert. Beide tauschen ihre Meinungen dazu aus, ohne die Gedanken des anderen zu widerlegen. Du kannst die emotionale Intimität mit deinem

Partner erhöhen. Du kannst dich bewusst bemühen, diese Gespräche zu führen, ohne wütend oder defensiv zu werden. Diese Art von Intimität zielt darauf ab, sich durch Logik und Ausdruck zu verbinden.

3. Experimentelle Intimität: Experimentelle Intimität schafft ein Gefühl der Nähe und Verbundenheit durch Insider-Witze und private Erinnerungen, die du und dein Partner teilen. Hier agiert ihr als Team und bewegt euch im Einklang mit dem Ziel, ein gemeinsames Ziel zu erreichen und dabei eine Erfahrung zu machen. Beispiele für experimentelle Intimität: ein gemeinsames Essen kochen oder eine Stadt besuchen, in der keiner von euch beiden je war. Ihr erlebt sie also zum ersten Mal gemeinsam. Du kannst die experimentelle Intimität mit deinem Partner steigern, indem du dich auf neue Abenteuer einlässt und Aktivitäten planst, die keiner von euch beiden vorher gemacht hat.

4. Spirituelle Intimität: Dies bezieht sich nicht auf religiöse Praktiken. Sie bezieht sich auf die Nähe, die du und dein Partner aufbauen, wenn ihr bewegende Erinnerungen miteinander teilt. Gemeinsame Gebete und Gottesdienste können als solche Erinnerungen gelten, aber das ist nicht das einzige Beispiel. Andere Beispiele sind das gemeinsame Betrachten eines Sonnenauf- oder -untergangs, ein Spaziergang, bei dem man Händchen hält, oder das allabendliche gemeinsame Lesen einiger Passagen aus deinem religiösen Text vor dem Schlafengehen. Du kannst die spirituelle Intimität erhöhen, indem du mit deinem Partner über Spiritualität sprichst und Erfahrungen entdeckst, die jeder von euch als inspirierend empfindet, und diese Aktivitäten gemeinsam durchführst.

Wie intim bist du mit deinem Partner?
Intimität sollte in einer liebevollen Beziehung selbstverständlich sein. Wenn du und dein Partner älter werden, kann das Aufrechterhalten von Nähe und einem gesunden Sexualleben eine Herausforderung sein. Die Aufrechterhaltung der Intimität in eurer Beziehung hilft euch, eure körperliche und emotionale Bindung zu stärken.

Heutzutage versuchen die Medien, die Vorstellung vom „perfekten Sex“ aufrechtzuerhalten. Das kann dazu führen, dass du dich fragst, was du vielleicht verpasst. So etwas wie perfekten Sex gibt es jedoch nicht. Die Art und Weise, wie du Intimität ausdrückst, ist persönlich und für jedes Paar einzigartig. Du musst herausfinden, was für dich funktioniert und was nicht.

Es gibt so viele Gründe, warum die Intimität verloren gehen kann. Einige dieser Gründe sind:

- Gebrauch von Drogen: Wie bereits erwähnt, verursachen bestimmte Medikamente zur Behandlung von altersbedingten Störungen Probleme mit der Intimität, wie z. B. Erektionsstörungen oder verminderten Sexualtrieb.

- Erkrankungen: Mit dem Älterwerden kommen verschiedene Erkrankungen, die die körperliche Intimität beeinträchtigen können. Diabetes und Gefäßerkrankungen können zu Erektionsstörungen führen; Arthritis kann Bewegungen einschränken und schmerzhaft machen. Die mit jeder Krankheit verbundenen Schmerzen, Unannehmlichkeiten, Sorgen und Medikamente verringern das Verlangen nach

Intimität. Für deinen Partner kann die Intimität auch durch den Stress und die Anforderungen der Pflege beeinträchtigt werden.

- Der Verlust oder die Abwesenheit eines Partners ist ein erhebliches Hindernis für Intimität.

- Niedrige Werte der Sexualhormone verursachen, wie bereits erwähnt, Veränderungen, die den Sex schmerzhaft, unangenehm und schwierig machen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass der Sexualtrieb nachlässt.

- Unterschiedliche Erwartungen an dich und deinen Partner. Du wünschst dir vielleicht bestimmte Formen der Intimität, dein Partner aber vielleicht nicht.

- Ältere Menschen sprechen nur ungern über die Probleme, die ihre Intimität beeinträchtigen. Sie schämen sich oft für die Veränderungen an ihrem Körper (z. B. Falten, schlaffes Gewebe usw.).

- Ältere Menschen, die in einem Pflegeheim oder bei Familienangehörigen leben, haben weniger Privatsphäre, was sich auf ihre Intimität auswirkt.

- Einige Krankheiten, Behinderungen und Operationen können ebenfalls sexuelle Probleme verursachen und die Intimität von dir und deinem Partner beeinträchtigen.

- Arthritis: Arthritis kann starke Gelenkschmerzen verursachen, die sexuelle Kontakte sehr unangenehm machen können. Bewegung, Medikamente und in einigen

Fällen auch eine Gelenkersatzoperation können diese Schmerzen lindern. Es empfiehlt sich außerdem, warme Bäder zu nehmen und sich viel auszuruhen. Ein großer Nachteil dieser Erkrankung ist, dass du keinen Sex am frühen Morgen haben kannst, da die Gelenkschmerzen am Morgen schlimmer sind. Daher kann es sehr hilfreich sein, den Zeitpunkt deiner sexuellen Aktivität zu planen.

- Chronische Schmerzen: Schmerzen stören im Alter, und auch die Intimität bleibt nicht verschont. Glücklicherweise musst du nicht ununterbrochen unter chronischen Schmerzen leiden, denn sie können behandelt werden. Der Nachteil dieser Behandlung ist, dass einige dieser Medikamente die sexuelle Funktion beeinträchtigen. Zögere also nicht, mit deinem Arzt zu sprechen, wenn du irgendwelche Nebenwirkungen bemerkst.

- Demenz: Demenz ist eine neurologische Erkrankung, die vor allem ältere Menschen betrifft. Einige Studien haben gezeigt, dass manche Menschen mit Demenz ein gesteigertes Interesse an Sex, Intimität und körperlicher Nähe zeigen. Allerdings sind sie möglicherweise nicht in der Lage zu beurteilen, was ein angemessenes Sexualverhalten ist. Betroffene erkennen ihren Ehepartner möglicherweise nicht mehr. Da sie sich aber immer noch nach sexuellem Kontakt sehnen, suchen sie diesen möglicherweise mit einer anderen Person. Wenn du dich in dieser Situation befindest, kann der Umgang damit schwierig sein. Sprich daher mit einem Arzt, einer Krankenschwester oder einem Sozialarbeiter, der dir helfen kann.

- Diabetes: Diabetes ist eine Krankheit, die durch einen hohen Blutzuckerspiegel verursacht wird. Sie ist eine der Krankheiten, die bei manchen Männern Erektionsstörungen verursachen können. Eine medizinische Behandlung kann in den meisten Fällen helfen. Es gibt nicht viele Untersuchungen darüber, wie sich Diabetes auf die Sexualität älterer Frauen auswirkt. Bei Frauen mit Diabetes ist die Wahrscheinlichkeit einer vaginalen Hefepilzinfektion jedoch größer, was zu Juckreiz und Reizungen führen kann, die den Sex unangenehm und unerwünscht machen. Hefepilzinfektionen können behandelt werden.

- Herzerkrankungen: Herzkrankheiten entstehen durch die Verengung und Verhärtung der Arterien. Dadurch verändern sich die Blutgefäße und das Blut kann nicht mehr frei fließen. Dies kann dazu führen, dass Männer und Frauen Schwierigkeiten haben, zum Orgasmus zu kommen. Sowohl für Männer als auch für Frauen kann es länger dauern, bis sie erregt sind, und für Männer kann es schwieriger sein, eine Erektion zu bekommen und aufrechtzuerhalten. Menschen, die bereits einen Herzinfarkt erlitten haben (und ihre Partner), befürchten möglicherweise, dass Sex einen weiteren Herzinfarkt auslösen könnte. Sexuelle Aktivitäten sind im Allgemeinen sicher, aber du solltest immer den Rat deines Arztes befolgen. Besprich deine Optionen mit deinen Ärzten und beobachte immer die Veränderungen an deinem Herzen.

- Inkontinenz: Inkontinenz bedeutet, dass du die Kontrolle über deine Blase verlierst oder dass du Urin absetzen musst. Sie tritt häufiger bei älteren Erwachsenen auf, insbesondere

bei Frauen. Beim Sex kann der zusätzliche Druck auf den Bauch dazu führen, dass Urin austritt. Inkontinenz kann durch einen Stellungswechsel oder das Entleeren der Blase vor und nach dem Sex gelindert werden. Inkontinenz kann behandelt werden, sprich also mit deinem Arzt darüber.

- Schlaganfall: Dies ist eine neurologische Erkrankung, bei der eine Körperhälfte gelähmt ist. Ein Schlaganfall kann die sexuelle Funktionsfähigkeit beeinträchtigen. Durch den Wechsel der Stellungen oder den Einsatz medizinischer Hilfsmittel können auch Menschen mit Lähmungen oder Schwäche noch Sex haben. Selbst Menschen, die von der Hüfte abwärts gelähmt sind, können noch Lust und einen Orgasmus erleben.

- Depressionen: Depressionen können sich als mangelndes Interesse an Aktivitäten äußern, die du früher gerne gemacht hast, wie Intimität und sexuelle Aktivitäten. Es ist nicht immer leicht zu erkennen, ob du depressiv bist. Bitte konsultiere deinen Arzt. Depressionen sind behandelbar.

- Operationen. Viele von uns haben Angst vor einem chirurgischen Eingriff. Noch schwieriger ist es, wenn es sich um die Brüste oder den Genitalbereich handelt. Die meisten Menschen kehren zu dem Sexualleben zurück, das sie vor der Operation hatten. Es gibt bestimmte Operationen, die die Fortpflanzungs- oder Geschlechtsorgane betreffen.

    - Die Hysterektomie ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem die Gebärmutter einer Frau aus verschiedenen Gründen entfernt wird, z. B. wegen Beschwerden, Blutungen, Myomen und anderen Komplikationen.

Bei älteren Frauen werden bei einer Hysterektomie auch die Eierstöcke entfernt. Bei der Entscheidung für oder gegen eine Hysterektomie machen sich sowohl Frauen als auch ihre Partner Gedanken über ihr künftiges Sexualleben. Wenn du dir Sorgen über die Veränderungen machst, die eine Hysterektomie mit sich bringen könnte, sprich mit deinem Gynäkologen oder Chirurgen.

- Die Mastektomie ist ein Verfahren, bei dem die gesamte Brust oder ein Teil der Brust einer Frau aufgrund von Brustkrebs entfernt wird. Manche Frauen können durch die Operation ihr sexuelles Interesse verlieren, oder sie fühlen sich weniger begehrenswert oder attraktiv für ihre Partner. Neben dem Gespräch mit deinem Arzt kann ein Gespräch mit anderen Frauen, die sich diesem Eingriff unterzogen haben, hilfreich sein. Sprich mit deinem Krebsarzt oder Chirurgen, wenn du deine Brust rekonstruieren lassen willst.

- Die Prostatektomie ist ein Verfahren, bei dem die Prostata eines Mannes aufgrund von Krebs oder einer vergrößerten Prostata ganz oder teilweise entfernt wird. Dieser Eingriff kann zu Harninkontinenz oder ED führen. Wenn du dich für diesen Eingriff entscheidest, besprich deine Bedenken mit deinem Arzt vor der Operation.

- Medikamente: Einige Medikamente können zu sexuellen Problemen führen. Dazu gehören Blutdruckmedikamente, Antihistaminika, Antidepressiva, Beruhigungsmittel,

Parkinson- oder Krebsmedikamente, Appetitzügler, Medikamente gegen psychische Erkrankungen und Medikamente gegen Geschwüre. Einige von ihnen können ED verursachen oder Männern die Ejakulation erschweren. Einige Medikamente können das sexuelle Verlangen der Frau verringern, zu Scheidentrockenheit führen oder die Erregung und den Orgasmus erschweren. Wende dich an deinen Arzt, um herauszufinden, ob es ein anderes Medikament gibt, das diese Nebenwirkung nicht hat.

- Alkohol: Alkoholmissbrauch kann bei Männern zu Erektionsproblemen und bei Frauen zu einer Verzögerung des Orgasmus führen.

Im Folgenden findest du ein Quiz. Es soll dir helfen herauszufinden, woher das Problem kommen könnte, welche emotionalen Auslöser es gibt und was du und dein Partner tun solltet, um diese Diskrepanzen zu beheben.

Ich empfehle, dass du und dein Partner diesen Test unabhängig voneinander machen. Die Anwesenheit des anderen kann deine Antworten beeinflussen und deine Fähigkeit beeinträchtigen, dir die Dinge genau vorzustellen.

F1. Wenn ich an mein Sexualleben denke, fühle ich mich ...

a. Es ist gut genug, aber ich habe keine Zeit, mir allzu viele Gedanken darüber zu machen
b. Ich bin mit dem Sex in meiner Beziehung nicht zufrieden, aber ich kann es nicht ausdrücken
c. Ich mache mir Sorgen, dass meine Freunde und alle anderen mehr und besseren Sex haben als ich

d. Ich habe nicht sehr oft Sex, und das funktioniert meistens für uns beide
e. Ich habe ein befriedigendes Sexualleben, das für meinen Partner und mich funktioniert

F2. Für mich ist Sex wirklich ...
a. Etwas, das ich wann immer möglich zu vermeiden versuche
b. Etwas, das ich in meiner Beziehung nicht habe
c. Eine Möglichkeit, unsere Beziehung über das bloße „Mitbewohnen“ hinauszuheben
d. Befriedigung und Vergnügen
e. Intimität und Verbundenheit mit meinem Partner

F3. Wenn ich darüber nachdenke, wie ich die Intimität in unserer Beziehung steigern kann...
a. Ich glaube nicht, dass das möglich ist - unser Sexleben ist, wie es ist
b. Ich weiß nicht, wie ich mit meinem Partner darüber reden soll
c. Ich würde mich über Tipps und Techniken freuen, aber ich weiß nicht, wo ich anfangen soll
d. Ich versuche, mit meinem Partner darüber zu sprechen, was ich möchte, aber manchmal ist es mir etwas peinlich
e. Wir haben Spaß daran, uns neue Dinge einfallen zu lassen

F4. Wenn es um Sex geht, ist mein Partner...
a. nicht interessiert und will nicht mit mir darüber reden
b. genervt und hat nur widerwillig Sex
c. zu beschäftigt und hat zu viel Zeitdruck, um dem Sex Priorität einzuräumen
d. in der Regel froh, Sex zu haben

e. bereit sich Zeit für uns zu nehmen, um intim zu sein

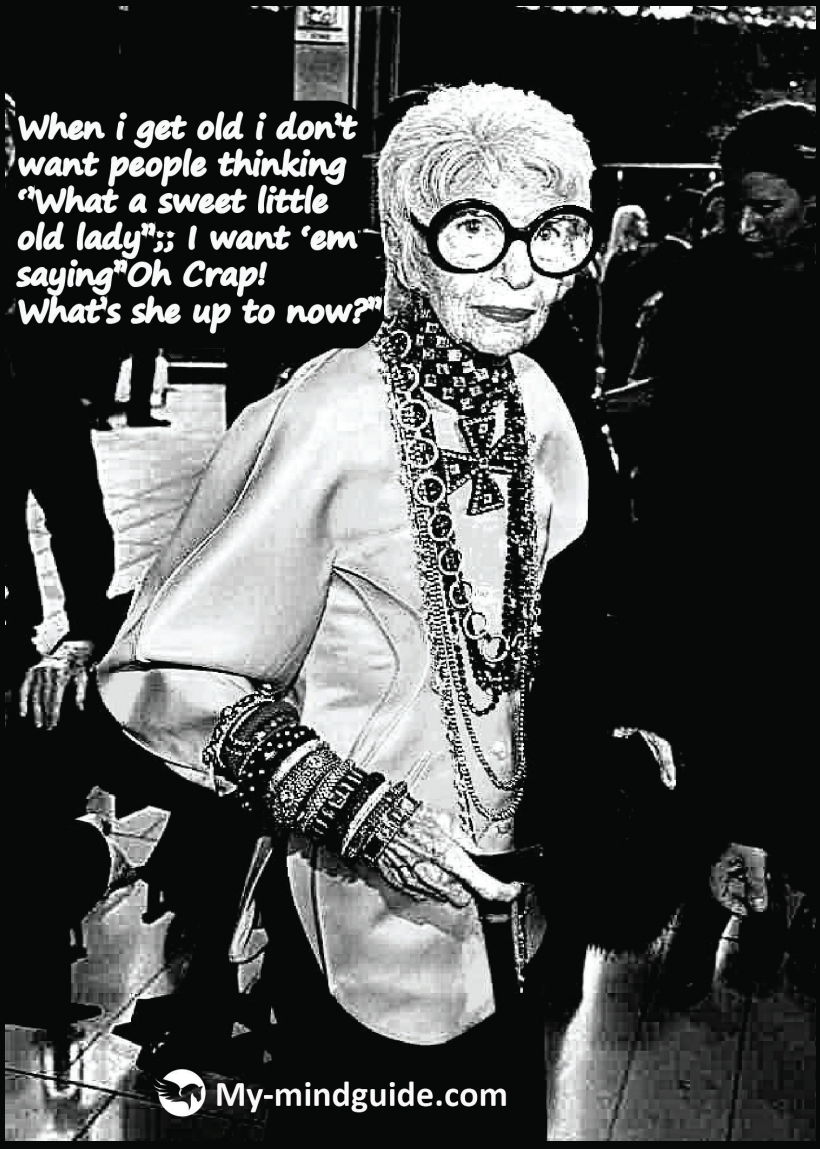
F5. Wenn wir Sex haben, fühle ich mich wie folgt...
a. Gelangweilt und von meinem Partner losgelöst
b. Es ist mehr für meinen Partner als für mich
c. Ich stehe unter Leistungsdruck und neige dazu, nur noch die Bewegungen zu machen
d. Es macht mir Spaß, aber ich möchte neue Dinge ausprobieren
e. Ich habe eine emotionale Bindung zu meinem Partner, und wir haben Spaß

F6. Das größte Hindernis für unser Sexualleben ist...
a. Ich habe einfach keine Lust, und es ist eine oberflächliche Priorität
b. Mein Partner redet sich oft damit heraus, dass er/sie keine Lust hat.
c. Wir haben kaum Privatsphäre in unserer Wohnung
d. Normalerweise geben wir uns Mühe und schaffen uns den Raum, um zusammen zu sein

F7. Wenn es darum geht, das Thema Sex in unserer Beziehung anzusprechen, dann ....
a. wechsle ich das Thema und schweige
b. ärgere ich mich, dass mein Partner mich wieder mit diesem Thema belästigt
c. möchte ich die Dinge klären, aber wir streiten uns nur
d. habe ich das Gefühl, dass wir versuchen, dem Gespräch Priorität einzuräumen, aber durch andere Sorgen abgelenkt werden
e. habe ich das Gefühl, dass wir viel reden und uns dadurch nahe und verbunden bleiben

F8. Wenn es darum geht, andere Arten der Intimität auszudrücken, ...

a. Machen wir nichts
b. Wir haben mechanischen Sex, und das ist genug
c. Sagen wir uns gegenseitig, dass wir uns lieben
d. Versuchen wir, uns regelmäßige Umarmungen/körperlichen Kontakt anzugewöhnen
e. halten wir oft Händchen, reden, lachen und kuscheln


When i get old i don't
want people thinking
"What a sweet little
old lady";; I want 'em
saying"Oh Crap!
What's she up to now?"
My-mindguide.com