

28. August 2013

**Sex im Alter:
Lust und Liebe sind keine Frage des Alters**

Anmoderation:

Erotik und Lust sind keine Frage des Alters. Zwar verändern sich die Bedürfnisse, aber sie verschwinden nicht. Welche Vorteile das Alter beim Sex hat und was sich verändert, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 1.59 Minuten

Text: Auch wenn das Thema oft verschwiegen wird: Sexualität gehört im Alter ebenso zu den Bedürfnissen wie in jungen Jahren – in welcher Form auch immer. Kein Grund zur Scham, findet Dr. Astrid Maroß, Ärztin im AOK-Bundesverband:

Dr. Astrid Maroß:

Es gibt ja keine Normen wie Sexualität im Alter zu sein hat. Deshalb ist es entscheidend, dass Frauen und Männer zufrieden sind mit dem, wie sie es erleben. Dazu gehört auch, den älter werdenden Körper zu akzeptieren, auch körperliche Einschränkungen wahrzunehmen. Denn manchmal ist ja Wunsch und Wille da, aber körperliche Erkrankungen führen zu einer eingeschränkten Sexualität.

Text: Dazu zählen Potenzstörungen. Ein Problem, mit dem naturgemäß Männer zu kämpfen haben.

Dr. Astrid Maroß:

Bei den über 50 Jährigen sind das meist körperliche Ursachen wie Gefäßveränderungen, Diabetes, Hormonstörungen oder auch Nervenschädigungen nach einer Prostataoperation.

Text: Viele schämen sich deshalb. Trotzdem sollten Betroffene mit dem Arzt darüber sprechen, denn es gibt einige Möglichkeiten etwas

dagegen zu tun. Seitens der Frauen sind die Einschränkungen oft hormonell bedingt.

Dr. Astrid Maroß:

Bei der Frau produziert der Körper mit zunehmenden Alter weniger Östrogen und dadurch ist die Scheide oft trockener und kann beim Geschlechtsverkehr schmerzen. Da können spezielle Gleitmittel zum Beispiel helfen. Oder aber durch eine Harninkontinenz kann die Blase nicht richtig kontrolliert werden beim Sex – da würde gezieltes Beckenbodentraining eine Möglichkeit sein.

Text: Das Alter hat aber auch einige Vorteile. Das lässt die Partner das gemeinsame Sexleben richtig genießen, sagt Dr. Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Ältere Menschen stehen oft nicht mehr so unter Leistungsdruck. Sie müssen sich nichts mehr beweisen, sie wissen wer sie sind und was sie erreicht haben im Leben. Und so geht es mehr um Dinge wie Nähe, Rituale, Zärtlichkeit oder Vertrauen – mehr als um den reinen körperlichen Akt. Außerdem können Frauen den Geschlechtsverkehr nach der Menopause genießen, ohne sich um die Verhütung kümmern zu müssen und schließlich ist Spaß immer gut – auch im Alter.