

Jenseits der Jugend



Liebe und Erotik in den „besten Jahren“

Zärtlichkeit und Partnerschaft wird in den „besten Jahren“ oft tabuisiert

Das Alter bereitet vielen Menschen keine Sorgen, solange sie vor frischer Jugend sprühen. Mit wenigen Ausnahmen gibt es keine junge Menschen, die sich alt fühlen. Doch im wirklichen Alter werden tut sich das eine oder andere Problemchen auf. Oft hilft die richtige Einstellung, ebenso wie Aufklärung und Vorbeugung, daß Problemchen nicht zu Problemen werden.

Das Bild der Werbung

Ein Thema, das sehr lange tabuisiert war, teilweise heute noch mit Unverständnis behaftet ist, ist Liebe und Sexualität im fortgeschrittenen Alter. Nicht darüber zu sprechen hat einerseits mit etwaigen vorangegangenen Beziehungen zu tun, andererseits mit dem kulturellen Milieu, der Gesellschaft.

Die Werbeslogans zeigen junge, bildhübsche Models, die leistungsfähig und aktiv sind. Es werden kaum charakterliche Werte berücksichtigt. Das, was vermittelt wird, ist äußerlich, Sex-Appeal und Attraktivität. Verdrängung und Realitätsentfremdung sind an der Tagesordnung. Die Schlagwörter unserer Zeit - „besser, schneller, schön-

er“ werden ausgekostet und schon fast unter Zwang gelebt.

Für immer jung....

Wer setzt sich mit den Problemen des Älterwerdens auseinander, außer den nicht mehr ganz so jungen Menschen? Und oft nicht einmal diese. Alles, was fern ist und Unbehagen bereitet, wird zur Seite gestellt. Mit genügend Geld geht es ran an die Sache: Gesichtstraffung, Fettabsaugung, Silikonbrüste und vielerlei andere Verjüngungsmechanismen werden eingesetzt, damit das Älterwerden nicht sichtbar wird. Doch die Ernüchterung kommt ab diesem Zeitpunkt, wo ein jüngerer Mensch den Posten des Topmanagers bekommt oder der Partner sich trennt, weil er diese Unnatürlichkeit nicht mehr aushält. Es gibt unzählige Beispiele, die zeigen, daß der Körper nicht vorauslaufen soll, währenddessen der Geist hinterherhinkt.

Midlife-Crisis

Wie bei der Sexualität, wo sich Menschen in der sogenannten „Midlife-Crisis“ den Kick bei jüngeren Partnern suchen, um sich

das zu beweisen, was ohnedies nicht funktioniert. Es mag sein, daß sich manch betuchte Damen und Herren die Zuneigung Jüngerer „erkaufen“. Wo aber bleibt die Wirklichkeit? Liebe ist braucht viel Zeit, um zu wachsen. Aus ihr heraus entsteht die allumfassende Liebe, die auch die Sexualität beinhaltet. Viele ältere Menschen sind streng und konservativ erzogen worden. Aufklärungsarbeit wurde an der Oberfläche abgehandelt. Über Gefühle und Empfindungen zu reden, war peinlich.

Wenn zwei das Gleiche tun ...

Von älteren Menschen wird Zurückhaltung erwartet. Wenn sich ein älteres Paar in der Öffentlichkeit verschmust zeigt, findet es meist mitleidige Blicke, währenddessen ein junges Paar in derselben Situation Bewunderung erntet. Warum wird eigentlich älteren Menschen von jüngeren das Recht auf Zärtlichkeit und sexuelle Aktivität vielfach abgesprochen? Zum einen wohl, da jeder Mensch mit zunehmendem Alter seine Einstellung ändert: Für eine(n) 15jährige(n) ist ein(e) 30jährige(r) „alt“ und er/sie kann sich eine sexuelle Beziehung mit ihm/ihr gar nicht vorstellen. Für eine(n) 30jährige(n) kann jedoch ein(e) 40jährige(r) sehr wohl erotisch sein. Zum anderen spielt der Einfluß der Medien eine bedeutende Rolle, z.B. in der Werbung: junges, hübsches Paar liegt in inniger Umarmung im Bett und diskutiert über Altersvorsorge. Folgeszene: Älteres Ehepaar sitzt im Kaffeehaus und genießt die finanzielle Unabhängigkeit aufgrund rechtzeitiger Vorsorge. Undenkbar, daß auch das ältere Ehepaar in einer „Bett-szene“ dargestellt würde.

Deshalb ist es an der Zeit, solche Themen zu enttabuisieren, mit Vorurteilen aufzuräumen und gesundes Gedankengut frei fließen und zuzulassen.

Anna Maria Michenthaler

Jenseits der Jugend

s sind die sozialen Aspekte, die im Alter mehr an Wichtigkeit erlangen als in jungen Jahren. Die Kinder sind außer Haus, und einige Menschen haben bereits echte Schicksalsschläge erfahren. Der Tod des geliebten Ehepartners verändert das Leben. Auch Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkt beeinflussen das Wohlbefinden. Es sind jedoch nicht alle von den krankmachenden körperlichen Begleiterscheinungen des Alters betroffen. Wer es polemisch betrachten will, kann es durchaus als möglich sehen, daß Menschen, die das ganze Leben physisch und psychisch sehr aktiv waren, sich ihre Aktivität auch im Alter bewahren.

Natürlich hat dies positive Wirkung auf die Sexualität.

Veränderungen der Sexualität im reifen Alter.

Das klassische Bild von der „alten Frau“ mit 50 ist längst überholt. Das Heimchen am Herd entpuppte sich als interessierte neugierige und weltoffene Frau, die einer 20 Jahre jüngeren Frau nichts nachsteht. Im Gegenteil, Frauen in der Mitte des Lebens empfinden Erotik und Sexualität als sehr schön und ungezwungen. Sicher ist der Wechsel ein Thema, das auch vielen Frauen zu schaffen macht. Doch wer eine positive Selbstbewertung des weiblichen, sexuellen Begehrens im Alter hat, kann mit Symptomen in den Wechseljahren sehr gut zurechtkommen. Es soll ja auch Frauen geben, die davon mäßig wenn überhaupt nicht betroffen sind.

Genußmittel wie Alkohol in mäßiger Form wirken belebend, Nikotin – über einen längeren Zeitraum konsumiert – fördert Krankheiten.

Was die Männer betrifft wird Rauchen und Alkohol oft spät, wenn überhaupt, als Potenzhemmer betrachtet. Nikotin verändert



Teil 2

Veränderung der Sexualität im Alter

Zärtlichkeit und Partnerschaft wird in den „besten Jahren“ oft tabuisiert

die Gefäße, und das beste Stück des Mannes kann dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden. So wie Diabetes die Arterien verstopft, die Nerven blockiert, tragen Alkohol und Nikotin ihres dazu bei. Wenn die sexuellen Botschaften nicht mehr so schnell übermittelt werden können, hat die mangelhafte Funktion der Hormondrüsen Auswirkungen auf die Potenz.

Wie denken wir über das Thema Sexualität?

Sexualität sollte nicht gleichgesetzt sein mit reiner körperlicher Vereinigung. Es sind so viele Aspekte, die ein Gesamtes ausmachen. So wie bei der Essensauswahl, bei der Wahl der Kleidung und des Urlaubes, gibt es bei diesem Thema unterschiedlichste Bedürfnisse. Daß Zärtlichkeit ein sehr wichtiger Bestandteil des Einandernäher-Kommens ist, sollte beachtet werden.

Selbst wenn sich einige Menschen immer noch schwer tun, darüber zu sprechen, ist auch die Sexualität ein wichtiger Faktor, der zur Gesundheit beiträgt. Denn ein re-

ger, aktiver Geist, der in einem gesunden Körper wohnt, produziert Glückshormone, die ihn jünger, vitaler und ausgeglichener sein lassen. Die Quelle der Freude versiegt dann, wenn der Mensch an sich selbst nicht mehr glaubt.

Liebvoller Umgang. Liebevolle Beziehungen.

Wer in jungen Jahren ein mürrischer Mensch war, von dem kann man im reiferen Alter kaum erwarten, daß er seine sich angeeigneten Charaktereigenschaften ändert. Ausnahme ist ein starker Wille und der Wunsch nach Veränderung, der altersunabhängig sein sollte. Wichtig ist liebevoller Umgang mit sich und seinem Umfeld. Wer in der glücklichen Lage ist, dies mit einem Partner teilen zu können, sollte mit guten Gedanken das Schöne verstärken können. Wärme, Nähe, Zuwendung und Zärtlichkeit, Geben und Nehmen im ausgewogenen Verhältnis, sind das Um und Auf von glücklichen, erfüllenden Lebens- und Liebesbeziehungen.

Anna Maria Michenthaler