

**Auch wenn wir älter werden:**

## Zärtlichkeit und mehr ...

Noch gehört Sexualität im Alter jenseits von 55 (oder ab 60? ab 65?) zu den wenigen Tabuthemen unserer Gesellschaft. Ausschliesslich die schönen Frauen und Männer zwischen 20 und 35 sind es, die in Film, Fernsehen und Zeitschriften den Themenkreis Erotik und Sexualität besetzen. Dennoch: Steigende Lebenserwartung und die Anti-Aging-Bewegung lassen neue Ansprüche entstehen. Sexualität wird als «Lebenselixier» erkannt, auch wenn man nicht mehr ganz so fit ist. Frauen- und Hausärzte beraten heute vielerorts bei «Problemen mit der Sexualität».

Einiges hat sich in den letzten 30 bis 40 Jahren geändert: Wenn das 50. Lebensjahr erreicht ist, haben Frau und Mann heute noch mehr ein Drittel des Lebens vor sich. Die Anti-Aging-Bewegung mit Gesundheitsprogrammen, die modernen Lebensformen, innerhalb deren wir uns attraktiv zurechtmachen, reisen, über ein grosses Stück finanzieller und/oder persönlicher Unabhängigkeit verfügen, und nicht zuletzt unsere hochleistungsfähige Medizin tun das ihrige, um Ansprüche auf mehr Lebensqualität im fortgeschrittenen Lebensalter entstehen zu lassen. Dabei wird Sexualität als Teil einer guten Lebensqualität erkannt, die auch ihren Platz hat, wenn man oder frau an einer chronischen Krankheit leidet und/oder nicht mehr ganz so leistungsfähig ist.



«Stilles Glück zu zweit» in der zweiten Lebenshälfte?

Zu beachten: Frauen leben im Schnitt länger als Männer und dann meist als Single. Ins Gewicht fällt: Männer sind bei der Eheschliessung im Schnitt älter, ausserdem ist ihre Lebenserwartung um ein paar Jahre weniger hoch.

### Frauenärztinnen und Frauenärzte beraten

Als Hormonspezialisten und hauptsächliche ärztliche Ansprechpartner der Frau in den jüngeren und mittleren Jahrgängen greifen die Gynäkologen seit einigen Jahren auch das Gebiet Sexualität auf. Erkannt wurde, dass körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit nach den Wechseljahren zwar abnehmen, nicht aber das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und körperlicher Liebe. Probleme in der Sexualität durch körperliche Beeinträchtigungen können durch gezielte ärztliche Massnahmen und/oder eine ärztliche Beratung in einigen Fällen gelindert oder abgewendet werden.

### Untersuchungen am Berner Inselspital

Christine Bodmer, Oberärztin in der Frauenklinik am Inselspital und Leiterin des dortigen «Menopausenzentrums», führte vor einigen Jahren eine Fragenbogenstudie bei ihren Patientinnen und deren Partnern durch: Sie fragte die über 50-Jährigen nach der Wichtigkeit und Intensität von Sexualität und Verlangen (Libido) sowie nach Zufriedenheit und Wünschen zum gegenwärtigen Zeitpunkt (in oder nach den Wechseljahren), auch im Vergleich zu früher. Etwa 340 Frauen und 200 Männer im durchschnittlichen Alter von 55 beziehungsweise

57 Jahren gaben anonym Antwort. Die statistisch ausgewerteten Antworten zeigten gegenwärtige Tendenzen im Bevölkerungsquerschnitt.

### Unterschiedliche Bedürfnisse bei Frauen und Männern

Die weitaus grösste Gruppe der Befragten gibt darin an, dass ihnen ihr Sexualleben nach wie vor wichtig sei, den Männern mehr als den Frauen (knapp 88 versus 71%). Für fast ein Drittel der befragten Frauen ist Sexualität «unwichtig» geworden, aber nur für 12 Prozent der Männer. Nach Auskunft der Frauen äussern Männer ihre eigenen Bedürfnisse

Diese Seiten dürfen mit Genehmigung des Verlags und der Autoren kopiert und an die Patientinnen weitergereicht werden

selten mit Worten. Ein Teil – Frauen wie Männer – beklagt mangelndes Verständnis des Partners/der Partnerin für die eigenen Probleme und sieht darin eine deutliche Belastung. Zärtliche Berührungen und auch Äusserungen wie «Ich habe dich gern» sind bei je fast einem Drittel selten. Interessant scheint die Tatsache, dass viele Frauen eine unbefriedigende Sexualität weniger als ein Problem für sich selbst empfinden als für den Partner (78% gaben dies an). Bei den unzufriedenen Männern war dies umgekehrt.

### Stimulation bei Frau und Mann anders gesteuert

Bodmer wollte ebenfalls wissen, wodurch sich «Lust auf Sexualität» (Libido) bei den Frauen und Männern entfaltet. Hier gibt es grosse Unterschiede: Musik ist für die Hälfte der Frauen stimulierend, aber nur für ein Drittel der Männer. Von Düften fühlt sich bei beiden Geschlechtern jeweils die Hälfte angezogen. Andere Frauen als die eigene Partnerin lässt

bei über 43 Prozent der Männer die Libido stark wachsen; andere Männer «stimulieren» aber nur knapp ein Viertel der Frauen. Für eine erfüllende Sexualität ist für fast alle Frauen und Männer Zärtlichkeit sehr wichtig bis wichtig.

### Wenn mangelnde Sexualität krank macht

Weitere Untersuchungen zeigen, dass geringes sexuelles Verlangen in Situationen zum Problem wird, wenn dadurch ein Leidenszustand und/oder eine partnerschaftliche Belastung entsteht. Oft bestehen gleichzeitig andere Probleme wie Erregungs-, Potenz- und Orgasmusstörungen, welche sich – besonders beim älteren Paar – in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken können. Die mit fortschreitendem Alter gehäuften Krankheiten und chronischen Schmerzen beeinträchtigen das Sexuelleben zudem. Eine Umfrage zeigte, dass 41 Prozent der Frauen nach den Wechseljahren den geringen oder unbefriedigenden sexuellen Kontakt darauf zurückführen, dass der

Partner desinteressiert, krank oder impotent ist oder weil Beziehungsprobleme bestehen.

### Die Rolle der Ärzte

Die Gynäkologin, der Gynäkologe und auch Hausärztinnen und -ärzte stehen bei bestimmten medizinischen Fällen oder Problemen beratend oder/und behandelnd zur Verfügung. Zu beachten ist aber, dass nicht alle Ärzte die gleichen Angebote bereitstellen. Bei schweren seelischen Problemen sollten andere Therapeuten zurate gezogen werden. Ferner zu beachten: Oft bestehen von Seiten der Ärzte wie auch der Patientinnen Hemmungen, den Aspekt Sexualität anzusprechen. «Zufriedenheit mit der Sexualität» sollte aber ein Thema wie jedes andere in der ärztlichen Sprechstunde sein, denn diese trägt zu einem ausgeglichenen Leben und zur Gesundheit entscheidend bei. ■

Bärbel Hirrle  
(im Auftrag der gynécologie suisse SGGG)

## Abenteuer Sexualität

André G. Hauser, langjähriger Chefarzt der Frauenklinik des Kantonsspitals Luzern und Professor für Geburtshilfe und Gynäkologie an der Universität Basel, versucht in seinem neu erschienenen Buch, den Konfliktursachen im Zusammenleben und in der Sexualität von Paaren auf den Grund zu gehen. Er geht dabei weit über die reine Biologie hinaus und zeigt auch, wie mit den Nachwirkungen einer rigiden Sexualmoral umgegangen werden kann. Da-

bei bezieht er die grundsätzlichen Unterschiede bei Mann und Frau und Veränderungen in den verschiedenen Lebensphasen in seine Überlegungen mit ein. Sexualität ist für Hauser ein Abenteuer: Je liebesfähiger der Mensch wird, umso mehr hat er die Chance, eine stabile und glückliche Partnerschaft zu erleben.

Hauser, André G.: Abenteuer Sexualität – Plädoyer für eine humane Sicht des partnerschaftlichen Sexuellebens. Orell Füssli Verlag, Zürich 2005. Fr. 33.–. ISBN 3-280-05151-7.

