

Lust im Alter – Ein weites Feld für die Erotikbranche

Anja Drews

Desire in Old Age – a Broad Field for the Erotica Sector

Abstract

Lust/sex/eroticism/love in old age – whatever you call it, sooner or later it concerns us all. As we grow older, we enter a new phase of life in which we have more time for our love life, time in which couples and singles can rediscover their lust, or perhaps discover it for the first time. This phase of physical change, characterized by female menopause and declining male erectability, brings with it the chance for increased affection, intimacy and closeness beyond sexual intercourse. When male erection is not considered primarily responsible for fulfilled sexuality and the man is freed from this pressure, sex toys can be a reasonable enhancement of sensual pleasure. Thanks to the medialization of sexuality, lust in old age is no longer taboo. When the various forms of sexuality are met with respect and openness in old age, nothing stands in the way of a second spring in regard to sexuality. And we should grant this to us all.

Keywords: Sexuality in old age, Menopause, Fixation on sexual intercourse, Sex toys, Erotica sector

Zusammenfassung

Lust/Sex/Erotik/Liebe im Alter – egal wie wir es nun bezeichnen, früher oder später ist jede/r von uns betroffen. Wir treten in eine neue Lebensphase ein, in der wieder Zeit für ein Liebesleben vorhanden ist, in der sich Ehepaare oder auch Singles ihrer Lust noch einmal ganz anders nähern können, sie vielleicht sogar zum ersten Mal entdecken. Jenseits der Fixierung auf den Geschlechtsverkehr bietet diese Phase der körperlichen Veränderungen die Chance auf mehr Zärtlichkeit, auf mehr Intimität und Nähe. Wenn die männliche Erektion nicht mehr maßgeblich verantwortlich ist für eine erfüllte Sexualität und man von diesem Druck befreit wird, kann Sexspielzeug eine sinnvolle Erweiterung der sinnlichen Genüsse darstellen. Dank der Medialisierung von Sexualität wird die Lust im Alter immer mehr vom Tabu befreit. Wenn wir gegenüber sexuellen Spielarten im Alter mehr Respekt und Offenheit zeigen, steht einem zweiten Frühling auch in sexueller Hinsicht nichts mehr im Wege. Und das sollten wir uns allen gönnen.

Schlüsselwörter: Sexualität im Alter, Menopause, Sexspielzeug, Erotikbranche

Wann ist man eigentlich alt? Und was ist eigentlich Sexualität? Das sind zwei ganz elementare Fragen, die es zu beantworten gilt, wenn man sich dem Thema Lust im Alter

nähert. Und beide lassen sich nicht so einfach beantworten. Man ist so alt, wie man sich fühlt, heißt es immer. Aber wann genau fühle ich mich alt? Physisch ging es uns noch nie besser. So mancher 70-Jährige ignoriert die Zeichen der Zeit und reagiert empört, wenn man ihn als älteres Semester bezeichnet. Auf die Sexualität bezogen könnte man es sich nun einfach machen und eine biologische Grenze setzen. Mit der Menopause verändert sich der Körper einer Frau fast so rasant wie vorher in der Pubertät. Und diese Veränderungen haben eindeutig Auswirkungen auf die Lust und auf die Identität. Da sich dieser Prozess der Veränderung bei Männern wesentlich schleicher vollzieht, nehmen wir der Einfachheit halber das Paar als Ganzes und nennen das Liebesleben für beide „Lust im Alter“. Statt midlife crisis Aufbruch zu einer neuen Aufmerksamkeit gegenüber der sich verändernden Körperlichkeit. Aber: Die Menopause macht zu schaffen, die Verantwortung im Job lähmt den Elan, die pubertierenden Kinder, die zu versorgenden Eltern fordern einen. Die Lust wird verdrängt, worüber man geradezu sauerköpfig werden könnte.

Und weil nun die Lust gerade in dieser Lebensphase oft viel zu kurz kommt, habe ich einen Vorschlag zur Erweiterung: Nehmen wir als Grenze zur Lust im Alter ganz unabhängig von der Biologie den Eintritt in das Leben nach der Berufstätigkeit, egal ob es sich dabei um einen bezahlten Job oder die Haushaltsführung handelt. Denn ist die Firma erst Vergangenheit und die Kinder aus dem Haus, hat ein Paar ganz unvermutet jede Menge Zeit für sich und seine Beziehung. Kinder sind in diesem Zusammenhang übrigens ein ganz wichtiger Aspekt für Frauen. Denn nicht nur der Nachwuchs möchte seine sexuellen Gelüste vor den Eltern verbergen, das ist anders herum genauso. Nicht mehr erwischt werden zu können und die Mutterrolle abzugeben, wirkt auf manche Frau wie ein Aphrodisiakum. Wann nun dieser Zeitpunkt eintritt, gestaltet sich bei der sehr heterogenen Menge älterer Menschen sicherlich ganz unterschiedlich. Nach Jahren des Aufreibens zwischen Berufswelt und Familienleben ist das jetzt also eine großartige Chance, als Liebespaar noch einmal durchzustarten und sich ganz neu zu entdecken. Plötzlich ist Zeit für die eigenen Bedürfnisse. Plötzlich ist Zeit für Sex.

Und da kommen wir zur zweiten Frage. Was ist Sexualität überhaupt? Fragen wir doch einmal die, um die es hier geht – und das mache ich immer sehr gerne –, die älteren Menschen so ab Anfang/Mitte 60. Da wird dann kurz nachgedacht und schnell ist man beim Geschlechtsverkehr. Das ist eine sehr einseitige Definition, die besonders auf Seiten

der Frauen zur sexuellen Frustration führen kann. Gerade ältere Männer sind da häufig sehr fixiert. Ihnen fehlt der Zugang zu anderen Arten von Sinnlichkeit und auch der zu ihrem eigenen Körper. Sie haben es einfach nicht anders gelernt. Und der Konsum von Pornos trägt nicht gerade dazu bei, die vielen Bereiche sinnlicher Erfahrungen und Ausdrucksmöglichkeiten zu entdecken. Sexualität ist eben mehr als Geschlechtsverkehr und es gilt, sie um Lust und Intimität und ganz profan auch um sexuelle Spielarten zu erweitern, damit beide Partner wieder Spaß haben.

Nun hat sich die Welt in den letzten Jahrzehnten ja gerade in Hinblick auf den Umgang mit Sexualität und Lust radikal verändert. Das hat nicht nur Auswirkungen auf die heranwachsende Generation. Auch ältere Menschen profitieren von der neuen Offenheit. Sex mit Falten und schlaffer Haut ist heute kein Tabuthema mehr, wenngleich sich die ganz Jungen nicht wirklich vorstellen möchten, was da passiert. Was aber kein Tabu mehr ist, kann auch besser in den eigenen Lebensentwurf integriert werden. Nähe und Zärtlichkeit, Erotik und Lust bekommen eine neue Bedeutung, wenn wir die Auffassung von Sexualität über den reinen Geschlechtsakt hinaus um den Beziehungsaspekt erweitern. Der Sex wird im Kopf vom Schmuttel befreit. Denn es geht nicht nur um die pure Lust und schon gar nicht um den perfekten Körper. Es geht um Intimität und Nähe. Und es geht auch darum, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse überhaupt erst einmal zu entdecken und mitzuteilen.

Die körperlichen Veränderungen machen älteren Menschen beim Sex natürlich zu schaffen. Wie sagte neulich eine Dame zu mir, Sex im Alter werde beschwerlicher, denn er bedürfe der Vorbereitung. Nachlassende Potenz, eine geringere Lubrikation sowie empfindliche Scheidenwände erschweren den Geschlechtsverkehr, der ja nun einmal eine so herausragende Stellung in der Vorstellungswelt gerade älterer Menschen innehat. Hier heißt es also, Ängste abzubauen, zu zeigen, dass diese Veränderungen auch die Chance auf ein neues Erleben in sich tragen. Es heißt, die Möglichkeiten anderer sexueller Praktiken aufzuzeigen, um damit die Erlebniswelt zu erweitern und Entspannung zu ermöglichen. Es heißt, deutlich zu machen, dass es Frauen gar nicht so sehr um den prallen Penis, sondern um die emotionale und zärtliche Verbindung zum Partner geht. Es geht darum, die Lust am Ausprobieren und Entdecken sinnlicher Genüsse zu wecken und dabei vielleicht auch erotisches Spielzeug mit einzubeziehen. Es ist schon erstaunlich, wie wenig gerade ältere Paare, die schon so viele Jahre das Leben miteinander teilen, über die eigenen Wünsche und die des anderen wissen.

Die Erotikbranche ist ebenfalls dabei, das Schmuttel-Image endgültig von sich zu werfen und sich für alle Altersgruppen und vor allem für beide Geschlechter zu öffnen, weg vom peinlichen Geheimnis, hin zum lichtdurchfluteten Einkaufserlebnis. Waren es früher hauptsächlich Männer, die sich in den dunklen Räumen der Erotikgeschäfte herumtrieben, so sind es heute Frauen, die in erotischer Hinsicht das Feld dominieren. Und es bieten sich vielfältige Möglichkeiten. Weg vom Schmuttel-Image heißt auch weg von der einseitigen Fixierung auf Dildos und Pornos. Das Angebot an Erotikartikeln umfasst mittlerweile ein vielseitiges Sortiment von medizinischen Gleitmitteln über Massageöle bis hin zu verspielten, quatschbunten Vibratoren und schmeichelnden Dessous. Das weiß ich so genau, da ich als Sexualwissenschaftlerin für den Erotikversand *Orion* und damit zu meiner großen Freude für die Enkelin von Beate Uhse tätig bin. Wir führen also eine alte Tradition fort. Bei dem, was ich dort mache, geht es um die hier angesprochene Aufklärung und Beratung. Altersübergreifend. Wenn Menschen bei uns, bei mir, ihre Probleme ansprechen können und auch eine vernünftige Antwort erhalten, ist das eine immense Erleichterung. Da geht es um verlorene Lust, um die Potenz, darum, die Partnerin/den Partner zu befriedigen und zu verwöhnen und um das Ausprobieren neuer Sexualpraktiken, gerade auch im Alter.

Es gibt kein spezielles Angebot an Sexspielzeug für ältere Menschen. Wozu auch. Schließlich können sie alles ausprobieren, was ihnen gefällt. Massageöle, Gleitmittel, Vibratoren, Penisringe, Augenbinden, Fesseln. Selbst Erektionshilfen haben keine Altersbestimmung. Und ich habe viele ältere Frauen getroffen, die zum einen jetzt erst damit beginnen, sich mit schönen Dessous zu schmücken und sich zum anderen ganz konkret mit Vibratoren Lust verschaffen möchten. Diese Frauen sind aufgeschlossen, wenn man ihnen Respekt entgegenbringt und sich für ihre Fragen interessiert, ihnen die Scheu nimmt. Das ist ein weiterer Schritt auf dem Weg weg vom Schmuttel-Image der Lust im Alter. Und es geht dabei nicht nur um Paare, schließlich gibt es auch jenseits der straffen Körper jede Menge Singles. Auch die entdecken für sich allein oder mit einer neuen Liebe mit einem Mal eine ganz neue Welt der Sinnlichkeit und Lust. Wenn man also aufzeigt, dass nicht nur oder vielleicht auch gerade nicht ein vollereigerter Penis sexuelle Befriedigung bedeutet und dass Sexualität eine sinnliche Erfahrung mit Nähe und Intimität ist, können Sex Toys auch die ältere Lust bereichern.

Autorin

Dipl.-Päd. Anja Drews, Sexualwissenschaftlerin, 22763 Hamburg, www.vom-lieben-und-liebe-machen.de,
e-mail: info@anja-drews.de
