

## Das Beste kommt zum Schluss

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Sie sind über 70 Jahre alt, ein halbes Jahrhundert zusammen – und ihr Sex ist inniger als je zuvor. Ein Paar erzählt von der Suche nach sexueller Erfüllung. Von Lisa Frieda Cossham

15. JULI 2022, 14:31 UHR — AKTUALISIERT AM 16. JULI 2022, 19:56 UHR

### 🔊 ARTIKEL HÖREN

Dieser Artikel ist Teil von [ZEIT am Wochenende](https://www.zeit.de/we) [<https://www.zeit.de/we>], Ausgabe 29/2022.

Hier also, vor dem Kachelofen, tanzen sie an anderen Tagen. Im Wohnzimmer am Rande einer Kleinstadt. Hinter den Fenstern ein großer Garten, an den sich Wiesen anschließen. Der Garten so gepflegt wie das warm möblierte Haus. Etwas später wird Jürgen die CD mit den tantrischen Liedern einlegen und sich, wie die anderen, zur Musik ausziehen. Vier Menschen werden sich Tücher um ihre nackten Körper wickeln, so beschreibt er es in seinem Profil auf dem Erotikportal *Joyclub*, und beginnen, sich langsam zu den Klängen zu bewegen. Und wenn die Tücher verrutschen, ist es ihnen nur recht. Hände auf nackter Haut, nun ist es so weit. Sie stehen im Kreis und umarmen sich, bevor sie ihre Tücher noch einmal festknoten und in den ersten Stock verschwinden, um sich bei Kerzenschein gegenseitig zu massieren.

Heute bleibt Jürgen am Esstisch sitzen, während Ingrid Kaffee zubereitet. Sie bewegt sich langsam. Eben ist sie von einer Reha zurückgekehrt, die müden Gelenke schmerzen noch. Drei Wochen ohne Jürgen, so lange waren sie noch nie voneinander getrennt. Aber Ingrid klagt nicht, sie lächelt. Ein langes dunkles Kleid trägt sie, die Augen geschminkt, das feine braune Haar kinnlang. Sie ist 76 Jahre alt, Jürgen 79. Beide wirken jünger, und doch sind sie ein pensioniertes Paar, das jetzt von drei erwachsenen Kindern erzählen könnte. Von den klugen Enkeln und dem Glück des Gartens, der sie mit jeder Jahreszeit versöhnt. Stattdessen sind wir verabredet, um über Sex im Alter zu sprechen. Darüber, was das Alter mit dem Verlangen macht, auf welche Weise sich die Bedürfnisse verändern. Was bedeutet ihnen Sexualität nach mehr als einem halben gemeinsamen Jahrhundert?

Fragen, die ihre Freunde niemals stellen würden, sagen sie, weil sie jede Antwort peinlich berühren würde. Weil ihnen die Worte fehlten wie anderen Menschen die Vorstellung davon, wie Intimität zwischen älteren Menschen aussehen könnte. Sie ist bilderlos, fremd,

ein Tabu. Lippen, die sich auf faltige Häse drücken. Hände, die formlose Körper umfassen. Das Stöhnen brüchiger Stimmen. Diese Szenen haben keinen Platz in den Märchen, die Hollywood erzählt, keinen in der Werbung.

Aus Studien erfahren wir, dass im Alter die Hormone schwinden, die Lust nachlässt. Dass Erektionsstörungen zunehmen und Scheiden austrocknen. Menschen kämpfen mit Inkontinenz und OP-Folgen, mit Diabetes und Bluthochdruck und Sex, so scheint es, wird vor allem kompliziert; eine Herausforderung, die nur jene meistern, die einander wirklich wollen. Haben alte Menschen einen Blick füreinander? Schaut er ihr manchmal noch beim Anziehen zu? Weiß sie, wie sich sein Körper anfühlt?

Birnen in Mohn, Ingrid hat gebacken. Sie wird später erzählen, wie sehr sie sich freue, wenn Jürgen nackt vor ihr liege; ganz auf ihn konzentriert sei sie in diesem Moment, bevor sie mit ihren Fingern über seine Haut streiche. Gedanken und Sätze, die sie sich früher nicht zugetraut hat. Lange nicht vorstellbar, dass sie einer Fremden von ihrer Sexualität erzählt. Dass sie beschreiben würde, was in ihrer Jugend weder benannt noch gewollt werden durfte: "Sex", sagt Ingrid, "war etwas Unbekanntes, vor dem ich Angst hatte." In dem katholischen Mädcheninternat, das sie drei Jahre besucht, wiederholen die Schwestern, dass die Schülerinnen Hüterinnen des Lebens seien. Deshalb sollen sie achtgeben, mit wem sie sich einlassen. Sie verinnerlicht, dass ihr Körper etwas Kostbares, Schützenswertes ist. Und als Jürgen sie bittet, mit ihm auszugehen, wimmelt sie ihn ab: Besser, sie bleibt ungeküsst.

Ihre Zurückhaltung zieht ihn an. Nur ein Mädchen habe er vor der Ingrid kennengelernt, sagt Jürgen. Er ist 21 Jahre alt, als er Ingrid schließlich zum Essen einladen darf. Sie nähern sich einander an, verloben sich. Einmal fahren sie nach Ravenna und übernachten gemeinsam in einem Zelt. Sie kaufen sich Ringe aus Blech, um nicht mehr misstrauisch angeschaut zu werden, noch gilt der Kuppelparagraph. Zwei Unverheiratete in einem Zelt, Ingrid haben die Blicke der Fremden unter Druck gesetzt.

"Damals haben wir miteinander geschlafen", sagt Jürgen.

"Nein, nicht so richtig", antwortet Ingrid.

1968 heiraten sie, im Jahr der sexuellen Revolution. Sie zieht an ihnen vorbei. Sie ist zu laut für zwei Menschen, die "das da unten" nicht mal benennen durften. Die vage aufgeklärt ins Eheleben stolpern und lange brauchen, um Worte zu finden für das, was auf körperlicher Ebene zwischen ihnen geschieht. Drei Kinder bekommen sie im Laufe der Jahre, und nach jeder Geburt geht Ingrid rasch wieder arbeiten. Es ist ihre Art zu rebellieren in einer Zeit, in der erwartet wird, dass sie sich vor allem ums Häusliche kümmert. Sie unterrichtet an einer Grundschule, während Jürgen als Architekt Karriere macht. "Unsere Berufe standen lange Zeit im Vordergrund", sagt Jürgen, um zu erklären, warum sie damals nicht über ihre Sexualität nachdenken. Sie schlafen regelmäßig miteinander, und damit sind sie in Jürgens Augen ein Paar, das keine Probleme hat. [An Orgasmen kann sich Ingrid nicht erinnern](https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2021-02/geschlechterrollen-sex-orgasmus-lueckemann-frau-queer-sex-podcast) [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2021-02/geschlechterrollen-sex-orgasmus-lueckemann-frau-queer-sex-podcast>], sie vermisst sie damals nicht.

**Sie lernen über "das da unten" zu sprechen**

Bis sie auf einmal das Gefühl beschleicht, übersehen zu werden. Ingrid ist 60, als sie aus Solidarität zu ihrem Mann in Rente geht. Ihrer Aufgaben beraubt, ist da plötzlich Raum für ihre Bedürfnisse. Es ist ihr, als müsse sie ihren Platz auf der Welt verteidigen. Sich rechtfertigen dafür, warum sie immer noch lebe und im Grunde: wozu? Die fehlende Anerkennung im Außen kratzt an ihrem Selbstwertgefühl, sie sagt: "Ich habe mich ganz gering gefühlt."

Ingrid zieht sich zurück. Ingrid gibt es nicht mehr einfach so. Für niemanden, auch nicht für Jürgen. "Eine richtige Aversion habe ich gegen ihn entwickelt", sagt sie, "auch körperlich." Wenn man sie fragt, wie lange sie einander nicht berührt haben, erinnert sich Ingrid schon an eine gewisse Zeit, Monate vielleicht, während Jürgen lieber von Wochen spricht. Sex ist ihm wichtig, vielleicht wichtiger, als er Ingrid ist. Und so ist es Jürgen, der zwei Jahre später ihre eigene sexuelle Revolution einleitet. Nach einem Unfall steht Ingrid Schmerzensgeld zu, das er in Wellness investieren will: "Ich habe im Internet nach Ganzkörpermassagen gesucht und da bin ich auf [Tantra](https://www.zeit.de/sinn/2021-11/koerperarbeit-liebe-beziehungen-tantra-sexuelle-bildung) [https://www.zeit.de/sinn/2021-11/koerperarbeit-liebe-beziehungen-tantra-sexuelle-bildung] gestoßen." Eine Paarveranstaltung am Wochenende: Bewusster leben und lieben, nennt sich das Institut. Ein Name, der Ingrid im Innersten berührt, denn danach ist ihr jetzt: Sie sehnt sich nach Sinn, danach, sich körperlich in ihr neues Leben zu integrieren. Sie bestellen sich die Tücher, die sie sich später um ihre nackten Körper wickeln werden, und melden sich zum Seminar an. Fragen sich, ob sie zu alt sind. Sind aufgeregt und fahren trotzdem hin. Ingrid ist 63, Jürgen 66, als sie mit 15 Paaren in einem alten Bauernhaus auf dem Land sitzen und zum ersten Mal darüber sprechen, was sie beim Sex empfinden.

Sie sagt: "Ich habe gemerkt, dass ich nie über meine eigenen Bedürfnisse nachgedacht habe."

"Wir haben erkannt, wie wichtig die Sexualität für uns ist", sagt er.

Es ist eine andere Sexualität als zuvor, eine, die weder etwas mit Fortpflanzung zu tun hat noch mit Leidenschaft und Begehren. "Ein Traum", nennt das der Sexualwissenschaftler Christoph Joseph Ahlers, "eine Erleichterung" und führt aus: "Es gibt drei Dinge, die wir für eine erfüllende Sexualität nicht brauchen, und das sind Liebe, Lust und Leidenschaft."

Ahlers leitet als Klinischer Sexualpsychologe die Praxis für Paarberatung und Sexualtherapie am Institut für Sexualpsychologie Berlin. In seinem Buch: *Himmel auf Erden und Hölle im Kopf – Was Sexualität für uns bedeutet* setzt er sich mit dem Thema Sexualität und Alter auseinander. Seine Praxis besuchen auch Paare, die älter sind als 80 und die für sich noch einmal ergründen wollen, ob für sie nicht doch ein sexuelles Miteinander möglich ist. "Die Fragen, die dabei aufkommen, lauten nicht: Ist es echte Liebe? Bin ich attraktiv genug? Habe ich genug Lust auf Sex? Sondern: Wollen wir noch etwas voneinander wissen? Wissen wir noch etwas miteinander anzufangen?"

Mit der Frage nach der wahren Liebe, sagt Ahlers, habe sich die längste Zeit unserer Menschheitsgeschichte niemand beschäftigt, sie sei eine Erfindung der Romantik. Und auch die Frage nach der Lust, beziehungsweise der Mangel an Lust, sei erst in den 1970er Jahren erfunden worden und erst seitdem ein sexualwissenschaftliches- und therapeutisches Thema. Dabei sei spontane Lust auf Sex mit dem eigenen Partner in

langjährigen Beziehungen eine fiktionale Fehlvorstellung – der Appetit komme beim Essen: "Ob ein Paar miteinander schläft oder nicht, hängt nicht davon ab, wie sexy und geil beide sind oder sich finden, sondern davon, was auf der Beziehungsebene zwischen den Menschen passiert beziehungsweise ausbleibt."

Ahlers zitiert hierzu die kanadische Sexualforscherin Peggy Kleinplatz, Professorin für Klinische Psychologie an der Universität Ottawa. Diese beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren damit, was erfüllende Sexualität ausmacht – auch und gerade bei Paaren, die älter als 65 und seit mehreren Jahrzehnten liiert sind. In ihren Studien stelle sich immer wieder heraus, dass es den Paaren in keiner Weise um Quantität gehe: Öfter, größer, dicker, länger, tiefer... all das seien keine Kriterien. Stattdessen gehe es den Paaren beim Sex um mentale Präsenz, um Achtsamkeit. Um Authentizität, um eine intensive emotionale Verbindung. Erst an nachfolgender Stelle nannten die Probandinnen erotische und sexuelle Intimität.

Diese Forschungsergebnisse decken sich mit Ahlers' Erfahrungen. Ob ein Paar eine partnerschaftlich-sexuell gesunde Beziehung führt, hängt nicht von Funktion und Quantität ab, sondern davon, ob ein angstfreier Austausch möglich ist. "Das ist der Grund, warum ältere Paare – wenn die Beziehung auf kommunikativer Ebene noch lebt – eine höhere sexuelle Beziehungszufriedenheit bekunden als junge Paare ohne jede körperliche Beeinträchtigung." Sie begegnen einander gelassener und haben mehr Zeit füreinander: Ihre Kinder sind erwachsen, berufliche Aufgaben in den Hintergrund getreten. Nun gilt es nur noch, sich von den hinderlichen Sexualitätskonzepten ihrer Kindheit zu befreien.

### **Ingrid hat zum ersten Mal einen Orgasmus**

In dem Bauernhaus tanzen Ingrid und Jürgen zum ersten Mal nackt. Der Seminarleiter zieht sich als Erster aus, und als einer nach dem anderen sein Tuch fallen lässt, verlieren auch sie ihre Hemmungen. Sie erleben den Raum als ein geschützten, in dem sie sich frei fühlen. Sie erzählen einander von den Problemen, die sie beschäftigen, und als Ingrid gefragt wird, was sie sich für die Zukunft wünsche, sagt sie: "Ich möchte jeden Tag Sex haben." Ein Satz, der ihr entschlüpft, der sie selbst überrascht. "Das lag an der Atmosphäre", sagt Jürgen.

Auf die legen sie seitdem besonderen Wert. Sie zünden Kerzen an und spielen Musik ab. Sie ölen sich ein. Ein Zimmer ist nur für ihre Massagen vorgesehen, ihre Erotik bekommt jetzt auch physisch einen eigenen Raum. In dem Jahr, in dem sie Tantra entdecken, besuchen sie fünf Seminare. Sie treffen immer dieselben Teilnehmerinnen und Teilnehmer und lernen, Worte zu finden für das, was bisher im Dunkeln stattgefunden hatte. Sie streichen sich langsam über die Haut. Sie berühren sich selbst, allein, später auch voreinander. Selbstbefriedigung ist nur eines der Tabus aus ihrer Kindheit, das sie überwinden. "Großartig war das", sagt Ingrid, "ich habe zum ersten Mal einen Orgasmus gespürt."

"Wir wurden sensibler und konnten besser kommunizieren", sagt Jürgen.

"Du musst immer Ich sagen, Jürgen", antwortet Ingrid, "ich habe anderes gelernt."

Ist der Weg der Babyboomer hin zu einer erfüllenden Sexualität beschwerlicher als jener der nachfolgenden Generationen? Nein, antwortet Ahlers, denn das Entdecken fördere die

Entwicklung. Menschen wie Ingrid und Jürgen durchliefen in den Sechzigerjahren des 20. Jahrhunderts eine explorative Identitätsentwicklung. Millennials hingegen wurden noch vor ihren ersten sexuellen Erfahrungen mit sexuellen bis pornografischen Inhalten durch das Internet überstimuliert [<https://www.zeit.de/kultur/2019-04/sexualitaet-jugendliche-pubertaet-youporn>]: "Sie mussten sich diesem sexuellen Bombardement entziehen, ihre Identitätsentwicklung vollzog sich eher defensiv: Als erstes müssen sie definieren, was sie von all den Möglichkeiten nicht wollen." So komme es, dass seit Beginn des 21. Jahrhunderts die ersten Generationen heranwachsen, die in sexueller Hinsicht mehr dürften, als sie wollten. Auch das hat es menschheitsgeschichtlich vorher nie gegeben.

### **Jürgen schlägt vor, die Beziehung zu öffnen**

Nach den Tantra-Erfahrungen kauft sich Ingrid ein schwarzes Kleid. Sie begleitet Jürgen in einen Swingerclub. Inspirieren lassen wollen sie sich. Beim Tantra sind sie aufeinander bezogen, jetzt wollen sie fremde Körper entdecken. Dumm geschaut habe sie, als der Jürgen mit einer anderen Frau etwas gemacht habe. "Ist aber nichts passiert", erklärt er schnell. Nach einigen Besuchen wird Ingrid das frivole Ambiente zuwider. "Nicht mein Stil", sagt sie. Jürgen beginnt wieder zu recherchieren, dieses Mal entdeckt er das Erotikportal *Joyclub*. Er erstellt ein Profil. Zum ersten Mal treffen sie, abgesehen von ihren tantrischen Bekanntschaften, auf sexuell aufgeschlossene Menschen. Sie chatten. Bald lernen sie ein Paar kennen, etwas jünger als sie. Sie laden es ein in ihr Haus, weil Jürgen es so will. Ingrid ist skeptisch. Aber dann, sagt Ingrid, habe sie da reingefunden.

Wochenenden zu viert. Sie führen Gespräche, andere als die, die sich mit ihren Freunden oder Nachbarn ergeben. Sie paddeln zusammen, kochen und trinken ein Gläschen Sekt. Sie umarmen sich. Du hast so viel Zeit, wie du brauchst, sagt der Mann einmal zu Ingrid. Wenn wir nichts machen, ist das auch okay. Seine Worte beruhigen Ingrid. Er ist der zweite Mann in ihrem Leben, mit dem sie nach einigen Treffen schläft, da ist sie Anfang 70. Er befriedigt sie oral, das hat Jürgen noch nie gemacht. Sie verliebt sich in ihn, was Jürgen hinnimmt. "Das musste ich ihr gönnen", sagt er, "ich habe ja auch etwas mit der Frau gehabt." Zwei Jahre lang sehen sie sich jedes zweite Wochenende. Bis sich das Paar trennt und ihr Arrangement in sich zusammenfällt. Ingrid packt der Liebeskummer [<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-07/liebeskummer-mittleres-alter-verlustschmerz-einsamkeit-schuld>], der Schmerz macht sie wütend. Sie zieht sich von Jürgen zurück, schläft nicht mit ihm, bis das Vermissen nachlässt und Jürgen sie mit neuen erotischen Bekanntschaften ablenkt.

"Ich merke", sagt Jürgen, "dass du immer noch eine Bindung zu dem Mann hast."

"Ja", antwortet Ingrid.

"Aber du triffst ihn nicht mehr", sagt er. Eine Feststellung, mehr zu sich gesprochen.

Woher nehmen sie den Mut, sich Fremden zuzumuten? Sich zu zeigen, auszuprobieren und darüber zu sprechen? Jürgen erklärt es sich mit seiner Neugier. Seinem Spaß daran, mit den Tabus der Nachkriegszeit zu brechen. Ingrid sagt: "Ich habe schon immer eine gute Verbindung zu meinem Körper gehabt." Sie erzählt von den Pflegeritualen im katholischen

Internat, dem Bürsten der Haut, auf die sie bis heute stolz ist. Und doch, die Beschwerden in den Beinen behindern sie. "Bestimmte Stellungen", sagt Jürgen, "gehen überhaupt nicht mehr, aber es wird jeden Tag besser."

Als Scientific Fake News bezeichnet der Sexualwissenschaftler Studien, die sexuelle Störungen ausschließlich auf körperliche Probleme zurückführen. "Dadurch wird ein Absatzmarkt für Medikamente geschaffen, der den Menschen suggeriert: Wenn nichts mehr läuft, liegt es allein an Adern oder Hormonen, und das ist Quatsch", sagt Ahlers. Ihm fällt ein 84-jähriger Patient ein, der ihn zusammen mit seiner Frau aufsuchte, wegen "erektiler Dysfunktion", wie es sein Urologe diagnostiziert hatte. Viagra, das ihm verschrieben worden war, wollte er nicht einnehmen. In der sexualdiagnostischen Untersuchung stellte sich heraus, dass er eine normale alterstypische Erektionsschwäche hatte. Keine Sexualstörung. Keine Krankheit. Der Mann habe aber das Gefühl gehabt, seine Frau nicht mehr befriedigen zu können.

Im Gespräch konnte herausgearbeitet werden, dass in sexuellen Beziehungen keiner den anderen befriedigen muss. Jeder ist für seinen Orgasmus selbst verantwortlich. Der Mann reagierte erleichtert und überrascht, auch darüber, dass seine Frau, wie sie angab, etwas anderes glücklich macht als penisvaginale Penetration: Nämlich vor allem Zärtlichkeit und emotionale Intimität durch sexuellen Körperkontakt ohne Orgasmusdruck. Deswegen vermisste sie auch keinen steifen Penis.

Mehr zum Thema

## **Sex im Alter**

Erektionsprobleme

### **Wie kann mein Sex mit 70 sein?**

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-02/erektionsprobleme-alter-partnerschaft-gesundheit-masturbation-ehe>]

Sex im Alter

### **"Bin ich nicht normal, weil ich nicht mehr jung sein will?"**

[<https://www.zeit.de/2021/35/sex-alter-ehe-lust-meinungsverschiedenheit-frau-mann-debatte>]

Berührungen, das zeigen mehrere Studien, bleiben lebenslang wichtig. Vor allem Frauen legen Wert auf Zärtlichkeit, die ihnen oftmals fehlt. Und doch konzentriert sich die medizinisch-therapeutische Literatur über sexuelle Probleme älterer Menschen auf Erektionsprobleme bei Männern [[https://www.researchgate.net/profile/Kirsten-Sydow/publication/247467628\\_Sexuelle\\_Probleme\\_und\\_Storungen\\_im\\_hoheren\\_Alter/links/004635252af55eec18000000/Sexuelle-Probleme-und-Stoerungen-im-hoeheren-Alter.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Kirsten-Sydow/publication/247467628_Sexuelle_Probleme_und_Storungen_im_hoheren_Alter/links/004635252af55eec18000000/Sexuelle-Probleme-und-Stoerungen-im-hoeheren-Alter.pdf)], wie Kirsten von Sydow, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der MSH Medical School Hamburg schreibt.

## **Was sind die Grenzen?**

Ingrid und Jürgen schlafen heute anders miteinander als früher. Ihr Sex ist langsamer, ihre körperlichen Begegnungen bewusster. Sie schlafen nackt, auch im Winter. Sogar während ihrer Kur hat Ingrid auf Nachtzeug verzichtet, weil sie es ohne schöner findet. Ist Tantra also der Weg aus der Sexflaute? "Kommt drauf an, was Sexflaute bedeuten soll", sagt Ahlers. "Es ist eine Erweiterungsmöglichkeit für Paare, die ohnedies noch etwas miteinander zu tun haben und noch miteinander in Kontakt sind." Tantra sei nicht dazu geeignet, partnerschaftlich-sexuelle Beziehungsstörungen zu heilen.

In wenigen Wochen wird sie ein Paar besuchen, eine neue tantrische Bekanntschaft aus Köln. Es ist der zweite Besuch dieses Paares. Beim ersten, bevor Ingrid zur Kur gefahren ist, haben sie sich nach dem gemeinsamen Abendessen oben im Zimmer massiert. Aber weitere Nähe will Ingrid nicht zulassen, aus Sorge, sich noch einmal zu verlieben. Jürgen, der sich auf Antrieb ausgezeichnet mit der Frau verstanden hat, das hat Ingrid beobachtet, schweigt jetzt. Und so sitzen sie da am Esstisch in ihrem Haus am Rande einer sortierten Siedlung. Zwei, die ihre Hemmungen abgelegt haben und nun die Grenzen des Aushaltbaren ausloten. Verletzlich wirken sie und alterslos in ihrem Suchen nach einer guten, sexuell erfüllenden Beziehung.