

Sex als Quelle der Gesundheit

Rund 70 Ruppiner lauschten einem Vortrag über Leidenschaft im Alter

JULIANE WAGNER

NEURUPPIN ■ Im Neuruppiner Haus der Begegnung hätte man gestern Nachmittag eine Stecknadel fallen hören können – so groß war das Interesse an Informationen zum Thema Sex im Alter. Da standen Worte wie kuscheln, knutschen, Petting und fummeln im Raum. Für viele Senioren Begriffe wie aus dem Fremdwörterbuch? Weit gefehlt.

Bei einem einstündigen Vortrag zum vermeintlichen Tabu-Thema wurde deutlich: Senioren interessieren sich nicht allein für Rosen und Briefmarken. Auch körperliche Nähe und sexuelle Leidenschaft stehen ganz oben auf der Liste ihrer sehnlichsten Wünsche zum persönlichen Glück.

Entsprechend offen konnte der Referent Christoph Ahlers mit seinen rund 70 Zuhörern reden – alten und jungen. Der Sexualwissenschaftler vom Universitätsklinikum der Berliner Charité untersucht seit Jahren das Verhältnis alter Menschen zur Sexualität – im Allgemeinen und Speziellen. Er nennt meist totgeschwiegene Dinge beim Namen: „Sex ist ein lebenslanges Thema, mit dem man vielleicht auch ein Leben lang so seine Sorgen hat“ – dank immer neuer Behandlungsmethoden und Medikamente aber nicht mehr haben muss.

Wie Studien belegen: Bis zu 66 Prozent aller Frauen im Alter von 60 bis 70 Jahren haben Sex (Männer: 85 Prozent), im Alter von 70 bis 80 Jahren sind es bis zu 45 Prozent aller Frauen (Männer: 30 Prozent), in der Altersgruppe der über 80-Jährigen haben immer noch 22 Prozent aller Frauen Sex (Männer: bis zu zehn Prozent). Eine Entwicklung, die der Forscher so begründet: „Männer sterben früher, die Frauen bleiben meist allein.“ Viele alte Damen nicken.



Interessiert verfolgten gestern rund 70 Zuhörer einem Vortrag über Liebe im Alter. Der Saal im Haus der Begegnung war voll besetzt. FOTO: PETER GEISLER

Ironie der Forschung: Sex gilt seit Jahren als Quelle eines langen, erfüllten und gesunden Lebens. „Wer viel Sex hat, bleibt länger gesund“, sagt Ahlers und geht noch weiter: „Körperkontakt und Sex helfen beim Bewältigen von Krankheiten.“ Jeder Mensch habe eine „Standleitung“, das tief verankerte Bewusstsein, dass „Hautkontakt ein gutes, ein schönes Gefühl“ ist.

Während sexuelle Probleme früher oft als Folge von Erkrankungen angesehen wurden,

gelten sie heute als „Früherkennungsmerkmal“ – etwa für drohende Zucker- oder Herzkrankheiten. Viele im Publikum horchen interessiert auf, einige machen sich Notizen.

Grundsätzlich, ist Christoph Ahlers anhand seiner Forschungen überzeugt, ginge es in Senioren-Schlafzimmern durchaus leidenschaftlich zu – wenn nur die Altersschwäche nicht wäre. Doch irgendwann, sagt der Sexualforscher, merke jedes Paar: „Hoppla, es geht nicht mehr.“ Fast jeder

Mensch brauche irgendwann eine Brille, einen Gehstock oder ein Hörgerät. „Und wie alle anderen Körperfunktionen altern, altern auch die Sexualfunktionen – wenn auch langsamer“, so Ahlers. Die Ursachen seien vielfältig. Während bei Frauen meist die Lust nachlasse, weil sich mit dem Alter auch der eigene Körper verändert, haben fast 50 Prozent aller über 70-jährigen Männer Erektionsstörungen. Zwischen Wunsch und Wirklichkeit liegen altersbedingt oftmals Welten.

Doch es gibt Hilfe, die über Potenzmittel hinausgeht. Es liege an den Senioren selbst, den ersten Schritt zu machen, ihr Problem zu erkennen und auszusprechen. „Wir lernen alle, eine Schleife zu binden und bei Grün über die Ampel zu gehen“, sagt Ahlers. „Aber über sexuelle Probleme zu sprechen – das lernen wir nicht.“ Ärzte könnten helfen, Paar-

gespräche und -therapien vermitteln oder Medikamente verschreiben. „Aber möglich ist das eben erst, wenn sie das Problem ihres Patienten kennen“, so Ahlers.

Seit einer Stunde hängen die Zuhörer dem adretten Mittdreißiger an den Lippen. Jetzt hat der noch einen abschließenden Hinweis. Liebe im Alter brauche vor allem eins: Geduld. Medikamente wie Viagra, sagt er und lächelt, „wirken lang genug – wenn Sie wollen, auch die ganze Nacht.“