

07. MAI 2021 • LIEBE UND PARTNERSCHAFT

Sechs Gründe, warum Sex manchmal erst ab 50 richtig gut wird

Die Paartherapeuten Christiane und Andreas Jurgelucks erklären, wie man im Alter zu einer erfüllten Sexualität findet – und warum manche Probleme auf dem Weg dahin ältere Menschen sogar weniger betreffen als jüngere.

Protokoll: Johannes Waechter



Hoppla, erwischt! Ja, auch ältere Menschen gehen noch zusammen ins Bett, wie viele Umfragen und Studien ergeben haben.

Foto: Deagreez/istockphoto.com



Also, wie ist das nun mit älteren Menschen und ihrer Sexualität? Trotz der Offenheit, mit der in unserer Gesellschaft inzwischen über sexuelle Belange geredet wird, haftet diesem Thema weiter etwas Schamhaftes an, und in vielen Köpfen steckt die Vorstellung, dass das Sexleben der meisten Menschen einer Art natürlicher Verlaufskurve folge: hohe Aktivität in jüngeren Jahren, danach ein stetiges Sinken, bis die Kurve irgendwann verflacht. »Das stimmt so einfach nicht«, sagt die Sexualtherapeutin Christiane Jurgelucks. Eine Studie des Sexualforschers Gunter Schmidt und anderen habe gezeigt, dass die Frage, wie häufig Paare Sex haben, viel stärker von der Beziehungsdauer abhänge als vom Alter: 60- oder 70-Jährige, die erst zwei Jahre zusammen sind, gingen häufiger miteinander ins Bett als 30-Jährige, die fünf Jahre zusammen sind.

Christiane Jurgelucks, 58, und ihr Mann Andreas, 55, ebenfalls Sexologe, beraten in ihrer Hamburger Praxis seit vielen Jahren Menschen, die unzufrieden mit ihrer Sexualität sind. Darunter sind viele Paare, denen im Alltag oder aufgrund von körperlichen Veränderungen die Lust abhandengekommen ist. Die Vorstellung, dass Sex eher etwas für jüngere Leute sei, begegnet ihnen dabei immer wieder. »Es ist eines meiner Steckenpferde, dem entgegenzuwirken«, sagt Andreas Jurgelucks, »und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass Sexualität auch im Alter noch lustvoll gestaltet werden kann. Dass das nicht mit 50 zu Ende ist – sondern dann vielleicht erst richtig losgehen kann, manchmal auch in einer neuen Partnerschaft. Es ist wichtig, da ein Umdenken zu bewirken.«

Neben vielem anderen ist die Sexualität eine von Hormonen gesteuerte Körperfunktion, und in dieser Hinsicht sind jüngere Menschen tatsächlich im Vorteil. Die Ausschüttung von Sexualhormonen sei bei Männern und Frauen mit Mitte 20 am höchsten, erklärt Andreas Jurgelucks: »Bei Männern nimmt das Level danach stetig ab, bei Frauen sinkt es schlagartig mit Eintritt in die Menopause. Dem stehen jedoch diverse Faktoren gegenüber, die ältere Menschen eher begünstigen. Außer dem Verhütungsthema fällt einem allerdings nichts in den Schoß. »In der Regel muss man sich darum bemühen und neugierig sein«, sagt Christiane Jurgelucks. »Ein offener Austausch, sich informieren und vielleicht auch mal die Komfortzone verlassen, können helfen, eine Sexualität zu finden, die einem guttut und die Seele berührt. Das ist bei den meisten Menschen gleich, ganz egal, wie alt sie sind.« Hier sind nun also sechs Gründe, warum das Sexleben durchaus auch in der zweiten Lebenshälfte lebendig und erfüllend sein kann.

Meistgelesen diese Woche:



Haltbare Hirtenromantik

Ein sardisches Brotrezept aus der Bronzezeit – neu interpretiert von einem US-amerikanischen Koch. Funktioniert das? Und wie.

1. Ältere Menschen haben einen gelasseneren, weniger außengesteuerten Blick auf die Sexualität

Christiane Jurgelucks: Mir tun manche der heute 20-, 30-Jährigen entsetzlich leid. Dass Pornos jederzeit verfügbar sind und regelmäßig konsumiert werden, hat das Sexleben dieser Generation massiv verändert: Für viele muss es immer neu und megageil sein, so wie man es in den Filmen sieht.

Andreas Jurgelucks: Unter jungen Menschen ist heute ein sexuelles Leistungsdenken weit verbreitet. Eigene Wünsche und Vorlieben können sich erst gar nicht entwickeln, weil durch die Filme Bilder und Vorstellungen geprägt werden, wie Sex sein soll. Und damit fangen die Probleme an. Es kommen zunehmend jüngere Menschen zu uns, die darunter leiden, nicht so eine Performance abliefern zu können, wie sie von ihnen erwartet wird. Etliche junge Männer haben deshalb bereits Erektionsstörungen.

Christiane Jurgelucks: Aber selbst wenn man das als Problem erkannt hat, ist es schwierig, solche Prägungen abzulegen und sich über die eigenen Wünsche klar zu werden. Die Bilder, die durch Pornos im Kopf entstehen, sind sehr mächtig, das ist wie ein Sog. Demgegenüber hatten es frühere Generationen teilweise leichter, zu einer selbstbestimmten Sexualität zu finden. Wer heute 50 oder 60 ist, wurde in einer Zeit groß, wo die Sexualität noch lockerer und verspielter war. Viele konnten sich da freier entwickeln als junge Menschen es heute können. Grundsätzlich muss man aber sagen, dass die sexuelle Entwicklung sehr individuell ist, auch in älteren Generationen gab es gesellschaftliche Zwänge und Rollenzweisungen, die die freie Entfaltung der Sexualität einschränkten. Ältere Menschen können aber eine größere Freiheit in Bezug auf ihre Rollengestaltung haben, weil sie nicht mehr unbedingt auf Bestätigung von außen angewiesen sind.

2. Ältere Menschen kennen im Idealfall den eigenen Körper und die eigene Sexualität besser und wissen, was ihnen Spaß macht und was nicht

Andreas Jurgelucks: Jeder denkt, Sexualität, das kann man ja. Aber das stimmt nur bedingt. Natürlich gibt es auch beim Sex, wie überall, echte Naturtalente, aber die meisten brauchen schon eine gewisse Zeit, um sich sexuell zu entfalten und über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden. Sexualität ist nicht nur natürlich, sondern auch ein Lernprozess. Und man kann sie kultivieren und erweitern.

Christiane Jurgelucks: Bei Frauen ist es so, dass sie Sexualität mehr genießen und leichter zum Orgasmus kommen, wenn sie diese Erfahrung schon vorher häufig gemacht haben. Dann sind die Nervenverbindungen gewissermaßen gebahnt und verknüpft. Das ist der Grund, warum Männer mit einem Riesenvorteil ins Sexleben starten, die haben in der Regel schon zehn Jahre Masturbation hinter sich und wissen genau, wie sie schnell und effektiv zum Höhepunkt kommen. Auch wenn der Orgasmus nicht das Maß einer lustvoll erlebten Sexualität sein muss.



Christiane und Andreas Jurgelucks auf der Bank vor ihrer Hamburger Praxis.
Dort bieten sie Sexualtherapie, Paartherapie und Beratung in
Beziehungsfragen an.

3. Ältere Menschen haben gelernt, ihren Körper zu akzeptieren

Andreas Jurgelucks: Ich habe beobachtet, dass Menschen über 50 oft einen weicheren Blick auf den eigenen Körper haben als junge Menschen, die mit Social Media groß geworden sind und sich dort möglichst perfekt präsentieren wollen. Natürlich freuen sich nur die Wenigsten über Falten, graue Haare und schlaffe Muskeln, aber diese Veränderungen sind ja in der Regel unausweichlich, durch Sport, gesunde Ernährung oder Ähnliches kann man das allenfalls etwas hinausschieben. Letzten Endes ist man gut beraten, sich mit den normalen Folgen des Alterungsprozesses anzufreunden.

Christiane Jurgelucks: Das ist für Frauen aber deutlich schwieriger als für Männer. Denn leider ist bei uns Frauen das Körperkapital, also das Aussehen und die eigene Attraktivität, weiter sehr wichtig für unser Wohlbefinden. Es stimmt zwar, dass das Körpergefühl junger Frauen oft sehr belastet ist, und in Umfragen berichten erschreckend viele, unzufrieden mit ihrem Körper zu sein. Das macht das Leid älterer Frauen aber nicht geringer. Sie brauchen oft länger als Männer, um die altersbedingten Veränderungen zu akzeptieren und jenen Gleichmut zu entwickeln, der aus diesem Thema die Spannung rausnehmen kann. Auch Humor oder Selbstironie können da übrigens nützlich sein – wenn der Hintern hängt, das Knie beim Sex plötzlich schmerzt oder die Brüste nur aus einer bestimmten Perspektive noch gut aussehen, kann man auch einfach versuchen, darüber zu lachen.

4. Ab einem gewissen Alter hat man keinen Ärger mehr mit der Verhütung

Christiane Jurgelucks: Die Verhütung ist auch weiter häufig Frauensache. Vielen Männern ist die Belastung nicht klar, die das mit sich bringt. Dieses ganze Thema mit dem Eintritt in die Menopause endlich hinter sich zu haben, empfinden viele Frauen als unheimlich befreidend. Sie fühlen sich nicht mehr so gehemmt, können eine stärkere Libido entwickeln und mehr Spaß im Bett erleben, zumal die als Verhütungsmittel weit verbreitete »Pille« sich oft negativ auf das

sexuelle Verlangen auswirkt.

Andreas Jurgelucks: Auch gar nicht so wenige Männer haken übrigens das Thema Verhütung ab, wenn sie älter werden. Und zwar mit einer Vasektomie. Im Vergleich mit einer weiblichen Sterilisation ist das eine schnelle, unkomplizierte Operation, bei der die Samenleiter durchtrennt werden. Die kann man natürlich auch schon früher machen, die meisten warten aber damit, bis die Familienplanung abgeschlossen ist. Auch eine Vasektomie wird oft als belebend fürs Sexleben empfunden.

5. Bei älteren Paaren kann sich eine besonders intime und erfüllende Sexualität entwickeln

Christiane Jurgelucks: Jedes Paar muss selbst herausfinden, was es miteinander und voneinander will. Viele Beziehungen sind so aufgebaut, dass man ein gutes Team ist, seine Projekte erledigt. Da tritt die Sexualität dann im Lauf der Jahre in den Hintergrund, und wenn beide damit einverstanden sind, ist das ja auch in Ordnung. Ich persönlich finde es aber gerade für langjährige Beziehungen essenziell, sich eine körperliche Intimität zu bewahren und den Weg zu einer Sexualität zu finden, die die Seele berührt.

Andreas Jurgelucks: Die Geilheit, die man in jungen Jahren verspürt, oder wenn eine Beziehung neu ist, die hält ja nicht ewig. Dann ist die Frage: Gelingt der Switch zu einer anderen Sexualität, bei der Vertrautheit, Intimität und Genuss eher im Vordergrund stehen als Stellungsakrobatik? In unserer Praxis sprechen wir davon, die Genitalität und die Emotionalität zu verbinden, damit ist gemeint, dass die Geschlechtsteile und die Herzen beim Sex gewissermaßen zusammenwirken. Voraussetzung dafür ist eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Emotionen. Dieser Zustand hat viel mit Entspannung und Achtsamkeit zu tun. Erregung ist zu Beginn weniger bedeutend, kann sich aber im Laufe des Tuns einstellen. In der öffentlichen Diskussion wird diese Art der Sexualität als »Slow Sex« bezeichnet – sich beim Tun ziellos treiben zu lassen, die gegenseitige Berührung zu genießen und wahrzunehmen, wird von vielen Paaren als sehr erfüllend empfunden, und es scheint tatsächlich so zu sein, dass ältere Menschen eher für eine solche Art von sexueller Intimität empfänglich sind.

Christiane Jurgelucks: Dazu trägt auch bei, dass viele Menschen, und zwar insbesondere Frauen, oft erst etwas später im Leben sexuell mutiger werden und das Selbstbewusstsein entwickeln, ihre Wünsche zu artikulieren. Das kann zu einer gleichberechtigten Sexualität führen – oder aber auch zum Gegenteil. Ich muss oft an einen 80-jährigen Zahnarzt und seine Frau denken, die mal zu mir in die Praxis kamen. Die waren 50 Jahre verheiratet und haben all die Jahre immer drei- bis viermal die Woche Sex gehabt. Bis die Frau gesagt hat: Ich habe 50 Jahre lang mitgemacht, jetzt habe ich keinen Bock mehr. Mein Geschenk an mich zum 80. Geburtstag: Ich höre auf.

6. Ältere Menschen haben wieder mehr Zeit füreinander

Christiane Jurgelucks: Die Jahre ab 50 können eine Zeit von großer Freiheit sein. Körperlich ist man heutzutage in diesem Alter in der Regel noch ziemlich fit. Wenn man Kinder hat, sind die relativ groß, vielleicht sogar schon aus dem Haus. Und im Job muss man sich oft auch nicht mehr so abstrampeln wie mit 30, wo man sich etablieren und vielleicht die Karriereleiter hochklettern möchte. Schöne, berührende Sexualität braucht Muße – und viele Menschen machen die Erfahrung, dass diese Muße, die sie 20 anstrengende Jahre lang vermisst haben, nun auf einmal wieder da ist. Natürlich bedeutet das nicht automatisch, dass dann auch das Sexleben explodiert. Aber wenn man als Paar gewillt ist, sich mit seinem Sexleben zu beschäftigen, sich Zeit dafür zu nehmen, Dinge auszuprobieren, darüber zu reden, nach Innigkeit zu suchen, wenn man es schafft,

seine Liebe und Zuneigung auch körperlich auszudrücken und dabei gelassen und verspielt zu bleiben – dann gibt es keinen Grund, warum die Sexualität nicht auch im Alter noch auf eine intensive, erfüllende Art gelebt und genossen werden könnte.

Das könnte Sie auch interessieren:



SZPlus »Humor ist der wichtigste Faktor für das Gelingen der Liebe«

Wir brauchen ihn, um uns zu verlieben – und dann, wenn es in der Partnerschaft schwierig wird. Der Psychotherapeut und Autor Wolfgang Krüger verrät, wie man mit Humor selbst eingefahrene Konflikte deeskalieren kann, wann witzige Bemerkungen verletzen und wie man mehr Leichtigkeit in die Beziehung bringt.

Artikel teilen:



[Zur Startseite](#)

[Weitere Themen](#)

Mehr aus der Rubrik »Liebe und Partnerschaft«



SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Emotionale Entfremdung tötet die Liebe schlechentlich«

Wie hält man die Beziehung frisch und bleibt sich auch lange nach der Verliebtheitsphase noch nah? Indem man sich Aufmerksamkeit schenkt, sagt der Paartherapeut Guy Bodenmann.

Interview: Sara Peschke



SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Pornografie spiegelt eine Art Grundbedürfnis des Menschen«

Ob Videokassetten, Online-Shopping oder Kryptowährungen: Ohne Pornografie wären viele dieser Technologien wohl kaum so erfolgreich. Ein Interview mit dem Kulturwissenschaftler Patrick Keilthy.

Interview: Till Krause



SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Liebe ist nichts, was einem passiert, sondern wozu man sich entscheidet«

Sexismus, Rassismus und brutales Ökonomiedenken: In Partnerschaften zeigen sich gesellschaftliche Missstände im Kleinen, sagt die Autorin Seyda Kurt und plädiert für mehr Gerechtigkeit in der Liebe.

Interview: Annabel Dillig



SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

»Oftmals beginnt ein Kampf, den Partner zu verändern«

In fast jeder Beziehung schleichen sich die immergleichen Streitereien ein. Die Paartherapeutin Heike Melzer verrät, wie man Muster durchbricht und endlich Lösungen findet.

Interview: Susanne Schneider

