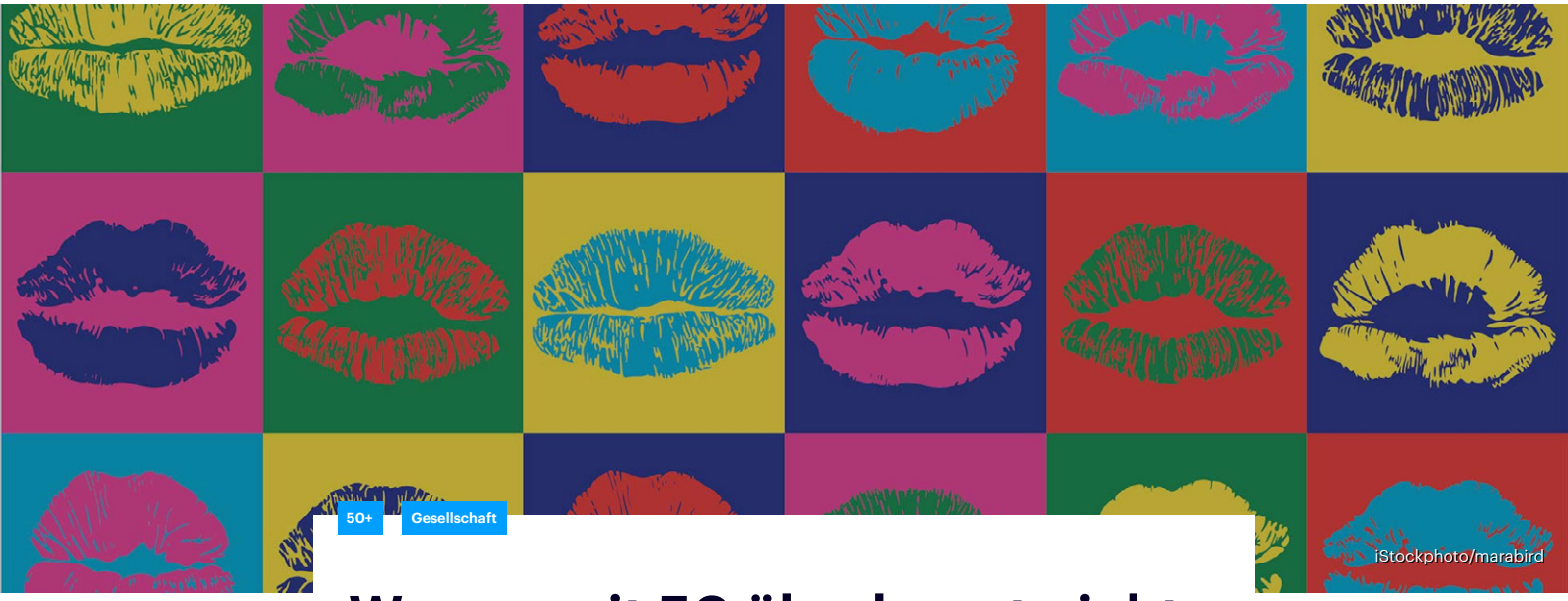


50+ Gesellschaft

iStockphoto/marabird

Warum mit 50 überhaupt nicht tote Hose herrschen muss

30.08.2022
von SMA

Leidenschaft und ausschweifende Sexualität geniesst man vor allem in jungen Jahren. So lautet zumindest die landläufige Meinung. Dabei geht aber vergessen, dass Quantität nicht mit Qualität gleichzusetzen ist. Bei Letzterem ist die Altersgruppe 50 Plus nämlich perfekt gebettet. Zumindest theoretisch.

Wie könnte man einen Artikel über Sexualität sinnlicher beginnen als mit einigen Statistiken? Laut der letztjährigen «Sanitas Health Forecast»-Studie haben Schweizerinnen und Schweizer durchschnittlich 5,4-mal pro Monat Sex. Interessant ist dabei vor allem die Anmerkung der Autorinnen und Autoren, dass ein Grossteil der sexuell aktiven Schweizer Bevölkerung eigentlich gerne mehr davon hätte: Männer würden mit 10,8-mal Sex pro Monat gerne doppelt so häufig zum Zug kommen, bei den Frauen liegt der Wert bei 8,2-mal.

Diese Zahlen zeigen vor allem, dass man sich als Mensch im Alter von 50 Plus von der Vorstellung verabschieden sollte, dass im ganzen Land die Menschen kaum die Finger voneinander lassen können. Wer also ein Bedürfnis nach mehr sexueller Intimität verspürt, ist damit keineswegs alleine. Diese Erkenntnis kann bereits dabei helfen, unnötigen Druck abzubauen oder das Gefühl des Aussenvor-Bleibens zu mindern.

Mehr Zeit für die schönen Dinge

Vor einigen Jahren hielt der deutsche Psychotherapeut Stefan Woinoff in einem Gastbeitrag im renommierten Nachrichtenmagazin «Focus» fest, dass es keineswegs der Fall sein muss, dass Liebe und Zärtlichkeit im Alter abnehmen. Ganz im Gegenteil: «Gerade ab Mitte 50 ist meist wieder viel mehr Zeit und Energie dafür vorhanden», betont Woinoff im Fachartikel. Die richtig stürmische Zeit im Leben sei vorbei und man könne sich neu orientieren. Für guten Sex in diesem Lebensabschnitt brauche man zudem nicht unbedingt eine neue Liebe – das kann auch gut in der bisherigen Partnerschaft gelingen. Wie unzählige Gespräche mit Patientinnen und Patienten gezeigt hätten, haben ältere Menschen gegenüber Leuten in ihren Dreissigern und Vierzigern einen entscheidenden Vorteil: «Sie stecken nicht mehr in der Rushhour des Lebens.» In dieser Phase werden die Weichen für die Karriere gestellt, feste Partnerschaften eingegangen, Kinder bekommen und hohe Immobilien-Kredite aufgenommen. «Das bedeutet harte Arbeit und oft lange Stunden im Büro, für Männer und auch für Frauen.» Der Stresspegel ist hoch, die Zeit- und Energie-Ressourcen erschöpft, was alles andere als einen idealen Nährboden für prickelnde Erotik liefert.

> **Um eine offene und ehrliche Kommunikation in Sachen Sex kommt man nicht herum.**

Reifere Menschen sind im Gegensatz dazu aus «dem Gröbsten» raus. Die Kinder sind schon älter, die finanziellen Aspekte sind oft besser geregelt als in den Dekaden zuvor – und eine allgemeine Entschleunigung kann dazu beitragen, dass man sich wieder den sinnlicheren Aspekten des Lebens widmen kann. Und wer mit 50 keinen Partner oder keine Partnerin hat, müsse gemäss Woinoff ebenfalls nicht in Panik verfallen: Menschen, die sich jenseits der 50 neu verlieben, würden sich in puncto Erotik und Sexualität sogar leichter tun als Jüngere. «Wenn in der alten Beziehung viele Wünsche und Bedürfnisse nicht zur Geltung kamen, können sie in einer neuen Partnerschaft meist ungehemmter ausgelebt werden», hält der Psychotherapeut fest. Es sei letztlich einfacher, mit einem neuen Partner befriedigenden Sex zu haben als mit dem Ex-Partner, der einen über Jahre hinweg nicht mehr angerührt hat.

Alles eine Ecke entspannter

Den Optimierungswahn – den Woinoff als echten Lustkiller bezeichnet – könne man ab 50 getrost den Jüngeren überlassen. Gerade für die ältere Generation gelte: Weder Frauen noch Männer müssen jung, schön und perfekt aussehen, um Liebe machen zu dürfen. «Gerade Ältere können es leichter schaffen, mit den körperlichen Unvollkommenheiten, die ab einem gewissen Alter unvermeidbar sind, entspannt umzugehen.» Er rät Liebesuchenden daher, eine Partnerschaft auf Augenhöhe anzustreben, was deutlich leichter fällt, wenn der Gegenpart in einem ähnlichen Alter ist wie man selber.

Was tun aber Paare, die seit Jahrzehnten zusammen sind und bei denen das sexuelle Feuer zu einem müden Glimmen verkommen ist? Psychologische Fachleute sowie Paartherapeut:innen betonen dabei stets die Wichtigkeit einer offenen Kommunikation: Gerade in langjährigen Beziehungen schleichen sich Abläufe ein, die so etabliert sind, dass man sie gar nicht mehr bewusst wahrnimmt. Dieses Schweigen dann zu brechen und dabei die eigene sexuelle Unzufriedenheit in den Fokus zu rücken, ist alles andere als einfach. Die Begleitung durch eine Fachperson kann hier helfen, einen Rahmen zu schaffen, der das Ausformulieren der eigenen Bedürfnisse erleichtert. Oft erhält man auf diese Weise auch Tipps und Anregungen, um mehr Abwechslung ins Schlafzimmer (oder andere Örtlichkeiten) zu bringen.

Wer nun direkt an eine offene Beziehung denkt, sprich, dass Paare unverfänglichen Sex mit anderen Menschen haben, liegt damit zwar nicht falsch – Fachleute warnen aber davor, dass ein solches Arrangement ein grosses Potenzial für Streit und seelische Verletzung bietet. Das ist vor allem dann der Fall, wenn nur eine Person dieses Vorgehen wirklich wünscht und die andere dies eher einfach akzeptiert oder toleriert. Das zeigt erneut: Um eine offene und ehrliche Kommunikation in Sachen Sex kommt man nicht herum. Egal, wie alt man ist.