

# bewusster leben

Neu denken und handeln

## MUT zum Selbst

Wie wir über uns  
hinauswachsen können  
und warum das  
manchmal so wichtig ist

### Die unsterbliche Idee

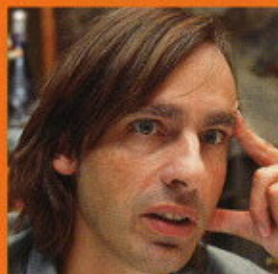
Auf der Suche nach  
der Seele

#### DOSSIER:

### Wege aus dem BURNOUT

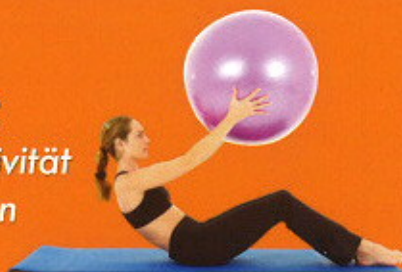
mit Test

Reif für die Insel?



### Richard David Precht

Über Liebe, Attraktivität  
und die Zumutungen  
der Freiheit



### Pilates mit Tools

Effektiver trainieren  
mit Circle, Stretchband  
und Ball



# Lust im Alter?

Ist doch ganz normal!

**Sexualität** hat für Frauen auch nach den Wechseljahren einen sehr hohen Stellenwert. Männer können da manchmal nicht mehr mithalten



Viele Menschen glauben auch heute noch, dass die Lust auf Sex mit zunehmendem Alter automatisch nachlässt. Tatsächlich bleiben aber trotz aller altersbedingten Veränderungen das Vergnügen am Sex und die Fähigkeit zum Orgasmus erhalten. Und auch im hohen Alter ist Sexualität ein Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität.

Natürlich unterscheidet sich Sex im höheren Alter von dem jüngerer Menschen. Die Bedürfnisse verlagern sich. Spitzenleistungen sind weniger gefragt. Der Wunsch nach Nähe und Geborgenheit wird dafür wichtiger. Hautkontakt, Zärtlichkeit, das partnerschaftliche Füreinander bekommen eine größere Bedeutung. Das Wohlbefinden rückt immer mehr in den Vordergrund.

Wer die körperlichen Veränderungen an sich selbst und seinem Partner akzeptiert, kann auch jenseits der 60 Jahre die körperliche Liebe als beglückend erleben. Eine Befragung von rund 1000 Frauen ergab, dass vor allem Frauen mit langjähriger Partnerschaft und regem Sexualleben sich sehr wohl beim Sex fühlen. Hier zeigt sich ganz deutlich, dass sich die Einstellung der Frauen hinsichtlich körperlicher Liebe durch die sexuelle Befreiung stark gewandelt hat.

## Körperliche Veränderung annehmen

Früher waren es vor allem die Frauen, die sich mit zunehmendem Lebensalter von ihrem Partner sexuell zurückzogen und sich von der körperlichen Liebe ein für alle Mal verabschiedeten. Schließlich waren sie ihrem Mann in dieser Hinsicht lang genug zu Willen und zu Diensten gewesen. Sex war im Alter oft mit ihrer Würde kaum mehr vereinbar. Doch das wird für die jetzige und kommende Generation der Best Ager ganz anders sein. Vielmehr wird sich dieses Missverhältnis in Zukunft umkehren.

Da die Frauen viel seltener als Männer mit einer körperlichen Dysfunktionalität beim Sex zu kämpfen haben und zudem in den letzten Jahrzehnten sexuell viel selbstbewusster geworden sind, werden es in Zukunft eher die Männer sein, die für die Probleme beim Sex im Alter verantwortlich sind. Neben körperlichen Ursachen sind Stress und ein zu hoher Erwartungs- und Leistungsdruck häufig Gründe für Libidostörungen. Aus diesem Umstand werden sich neue Veränderungen ableiten lassen: Auf den Märkten – von der Beratung bis zur Pharmakologie – entsteht



Der chinesische Raubenpilz wirkt sehr belebend.

eine neue Nachfrage. Nicht von ungefähr ist schon heute Viagra ein viel verlangtes Potenzmittel. Anstatt zu dem nicht ungefährlichen Potenzmittel zu greifen, kann man auch mit natürlichen Aphrodisiaka der Sinnlichkeit und Lust auf die Sprünge helfen.

## Vitalisierende Pflanzen und Pilze

Schon seit der Antike werden Kakao, Vanille, Granatapfel, Ingwer, ätherische Öle und anderes mehr zur sanften Steigerung der Liebeslust eingesetzt. Weniger bekannt ist hier im Westen der chinesische Raubenpilz. Dieser Vitalpilz (*lat: Cordyceps sinensis*) hat sich in der Traditionellen Chinesischen Medizin einen besonderen Namen gemacht. Seine belebende Wirkung, so die *Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.*, wurde inzwischen in diversen Studien nachgewiesen. Viele Asiaten wissen seit Langem, dass der *Cordyceps* speziell die sexuelle Aktivität fördern kann, was einer Durchblutungssteigerung der Beckenorgane und einer Aktivierung des Hormonsystems zu verdanken ist. Vielleicht können wir auch hier etwas aus Fernost lernen.

## Infos:

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Holpline: (0800) 00 77 88 9

[www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)