

Lebens|t|räume

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

Gesundheit & Qualität

Lebensräume Nr. 09/11 - Gesundheit & Sexualität



163

Wellsone GmbH
Ulrich Habich
Gewerbestr. 8
82064 Straßlach

P 42916 PVSI
Deutsche Post
AON:2274#11009

Verlag „Lebensräume“ Eppenhauer Str. 1a 05279 Kehlheim

© Lev Olkha - Fotolia.com



Gesundheit und Sexualität
DR. RÜDIGER DAHLKE



Wissen & Macht
HOLGER BURNER

Liebe altert nicht

„Menschen, die lieben können, sind immer in gewisser Weise schön und für Schönheit empfänglich. Schade, dass man von dieser Energie in den Medien selten hört. Es geht nur um Verliebtsein, Sex, Scheidung, Gewalt. Aber fast nie geht es darum, dass wir Wesen sind mit einer unerhörten Möglichkeit: Wir können lieben. Und keine äußerliche Verschönerung kann erreichen, was aus einem Menschen strahlt, wenn er wirklich liebt.“

Erika Pluhar, österreichische Schauspielerin, Sängerin und Autorin, Jahrgang 1939

Wenn es eine Grenze gibt - wo mag man sie ansetzen? Bei 65 Jahren? Nun ja, faltenfrei und voller Spannkraft ist ein Körper dann auch schon nicht mehr. Also deutlich darunter? Andererseits: Sind nicht die „Alten“ von gestern die „Best Ager“ von heute? Stehen viele Frauen und Männer nicht heute auch mit 70 noch mitten im Leben? Sie verreisen, gehen shoppen und in gute Restaurants, sie spielen Golf oder fahren zum Segeln. Und da soll ausgerechnet im Bett nichts mehr stattfinden?

„Sex im Alter“ ist ein Tabuthema, auch heute noch. Die Omnipresenz der körperlichen Vereinigung in den Medien stellt beinahe ausnahmslos makellose Körper dar, die den gesellschaftlichen Normen entsprechend „ästhetisch“ anzuschauen sind. Filme wie beispielsweise „Wolke 9“ bilden die seltene Ausnahme, wobei ihnen inzwischen immerhin Aufmerksamkeit zuteil wird.

Sinnlichkeit ist erlaubt

Eigentlich ist es unumstritten, dass Nähe, Partnerschaft und zumeist auch körperliche Befriedigung zu den Grundbedürfnissen des Menschen gehören, die in mehr oder weniger starker Ausprägung bis zum Lebensende erhalten bleiben. Studien, denen man genauere Daten hierzu entnehmen könnte, sind allerdings rar. Wenn es um Sexualität im höheren Alter geht, beschränkt sich die einschlägige medizinische Literatur fast ausschließlich auf Erektionsstörungen bei Männern. Und wer im Alter aktiv auf Partnersuche geht, wird mitunter verächtlich belächelt.

Erst seit wenigen Jahrzehnten erlaubt die christliche Sexualmoral Erotik und gemeinsam empfundene Lust, und auch in Partnerschaften, die jahrelang vom Aufbau einer eigenen Existenz, von beruflicher Karriere und Kindererziehung geprägt waren, bekommt die Sinnlichkeit im Zusammensein ganz langsam einen höheren Stellenwert.

Veränderung statt Verlust

Wer es schafft, nicht den alten Zeiten nachzutrauern, sondern Veränderungen am eigenen Körper und am Körper des Partners neugierig

zu entdecken sowie schätzen zu lernen, wird sexuelle Lust auch dann noch (oder wieder) erleben können, wenn die eigenen Kinder längst aus dem Haus und eine neue, ebenfalls sehr sinnliche Lebensphase beginnt. So haben die Wechseljahre der Frau ja durchaus auch etwas Positives, hat sich die Sorge um die richtige Form der Verhütung doch damit erledigt.

Eine wichtige Voraussetzung: Das allgegenwärtige Leistungsstreben muss aus dem Schlafzimmer herausgehalten werden. Dann können wiederentdeckte Zärtlichkeit und eine andere, neue Form der Sexualität zu tieferer Befriedigung als zuvor führen. Bei vielen Männern liegt die Ursache von Erektionsproblemen im Kopf, sie plagen sich mit Versagensängsten, die nicht selten dazu führen, dass jegliche Intimität zwischen den Partnern verloren geht. Manchmal hilft schon ein offenes Gespräch, um die Diskrepanz zwischen sexuellem Interesse, das oftmals bei beiden Partnern noch intensiv ausgeprägt ist, und tatsächlicher Aktivität zu verringern. Eine entspannende Massage mit duftenden Ölen, ein warmes Bad zu zweit und eine Atmosphäre, die alle Sinne anspricht, reduzieren den Erwartungsdruck und verhelfen zu neuen lustvollen Erlebnissen.

Schlussstrich und Neubeginn?

Natürlich gibt es Paare, die sich über Jahrzehnte hinweg auseinander gelebt haben, die einander nichts mehr zu sagen haben, deren Zusammenleben nicht einmal mehr mit einer funktionierenden Wohngemeinschaft zu vergleichen ist. Vielleicht tun sich beide dann einen größeren Gefallen, wenn sie einen Schlussstrich unter ihren Lebensabschnitt ziehen und wenn jeder für sich neugierig in die Zukunft und ihre wunderbaren Möglichkeiten blickt? Zärtlichkeit ist ein Grundbedürfnis des Menschen, und jeder hat ein Recht darauf, sich um dessen Erfüllung zu kümmern.

Fest steht: Schmetterlinge haben im Bauch eines 70-Jährigen genauso viel Platz wie im Bauch eines Teenagers. Bei beiden ist erotische Liebe mehr als Geschlechtsverkehr. Der jüngere vermag das eine vielleicht mit dem anderen zu überdecken, was dem älteren nicht mehr gelingt. Zufriedenheit, Glück und Sinnlichkeit aber sind definitiv keine Frage des Alters.

Mehr zu diesen und anderen Themen:
www.vitalpilze.de



Schatztruhe der Natur

Was haben Schokolade, Ingwer und Austern gemeinsam? Sie gehören schon seit vielen Hundert Jahren zu den natürlichen Aphrodisiaka, zu denjenigen Mitteln also, die das körperliche Lustempfinden wecken oder steigern sollen. Vielen Substanzen aus der Natur wurden und werden besondere Kräfte nachgesagt, wenn es um die Anregung der Sinne und des körperlichen Begehrens geht. Duft und Geschmack sind dabei ebenso von Bedeutung wie beispielsweise die äußere Form von Blüten oder Früchten, die fantasievolle Assoziationen auslösen können.

Die Verwendung dieser Hilfsmittel, deren Sammelbezeichnung auf die griechische Liebesgöttin Aphrodite zurückgeht, lässt sich quer durch alle Kulturen und bis in graue Vorzeit nachweisen. Das sinnliche Erleben wird schon damals eine wichtige Rolle gespielt haben, daneben ging es aber auch schlicht um die

Sicherung der Nachkommenschaft. Die Zeit, als Hörner, Krallen, Blut oder Geschlechtssteile von Tieren dabei zum Einsatz kamen, ist zum Glück weitestgehend vorbei - gibt es doch aus dem Reich der Pflanzen und Pilze reichlich Alternativen. Diese kamen und kommen nicht nur innerlich als Tee, Gewürz oder Pulver zur Anwendung, sondern aromatisieren auch das Badewasser oder werden in Öle zum Einreiben auf die Haut gemischt.

Aus dem Reich der Vitalpilze hat sich der chinesische Raupenpilz (Cordyceps sinensis) einen besonderen Namen gemacht: Seine vitalisierende Wirkung wurde inzwischen in diversen Studien nachgewiesen. Dass der Cordyceps speziell die sexuelle Aktivität fördert, ist auf die Durchblutungssteigerung der Beckenorgane und auf eine Ankurbelung des Hormonsystems zurückzuführen.

Bei dem Cordyceps ist also wie bei einigen weiteren natürlichen Aphrodisiaka eine direkte körperliche Wirkung festzustellen. So ist zum Beispiel vom Mohn bekannt, dass er chemische Prozesse im Gehirn auslöst, die das Lustempfinden steigern. Auf einer psychischen Wirkung beruhen Stoffe, die das Nervensystem erregen (Stimulanzien wie zum Beispiel Kakao), den Geist stärken (Tonika wie zum Beispiel Ginseng) oder aber entspannend wirken (Aromata wie zum Beispiel Vanille).