

Sex – in jedem Alter anders

Madonna ist 50, Oswalt Kolle 80, und Sexualität längst keine „Sauerei“ mehr, sondern in den Medien in all ihren Spielarten präsent. Selbst eines der letzten Tabus ist seit „Wolke 9“ keines mehr: Sex im Alter.
 Von Iris Humpenöder

Es ist die Zeit der Verunsicherung: Hormone sorgen dafür, dass sich die äußerlich sichtbaren Geschlechtsorgane entwickeln. Mädchen bekommen einen Busen und ihre Periode, Jungs ab 13 Jahren den ersten Samenerguss. Das andere Geschlecht tritt in den Fokus des eigenen Interesses. Die Pubertät (lat. Puber = geschlechtsreif entwickelt) beginnt, „und sie beginnt früher als noch vor zehn Jahren“, sagt Dr. Regine Breier (45), Ullmer Frauenärztin, Psycho-Paar- und Sexualtherapeutin. Mädchen bekommen ihre erste Monatsblutung im Durchschnitt mit zwölf Jahren, „das hängt damit zusammen, dass wir besser essen als früher, aber auch, dass Östrogene im Essen sind“, erklärt Breier.

Eltern finden jetzt vielleicht die ersten Pornohefte unterm Bett des Sohnes, Mädchen kaufen regelmäßig die „Bravo“. Den ersten Kuss gibt es meist bis 14, dann wird aber auch schon heftig geschmust und im Durchschnitt mit 16 Jahren das erste Mal miteinander „geschlafen“.

„Es kommen auch 14-jährige Mädchen zu uns, die die Pille wollen“, sagt Breier. Und ihr Kollege Dr. Rüdiger Pfeiffer hat schon erlebt, dass bereits 12-jährige Mädchen Geschlechtsverkehr hatten und die Pille verschrieben haben wollten, „sogar mit Wissen und Einverständnis der Mutter“.

Doch nicht jede 14-Jährige braucht die Pille. „Es gibt heute ein breites Spektrum, wie Jugendliche ihre Sexualität definieren“, ist Regine Breier überzeugt. Etliche Jugendliche lebten enthaltsam, „wollen sich aufheben“. Oder sind viele Monate bewusst mit einem Partner zusammen, mit dem sie dann Sexualität ausprobieren. Andere kommen, „die wissen wollen, ob sie schwanger sind, weil sie auf einer Party so viel geoffen haben, dass sie sich an nichts mehr erinnern können“, erzählt Pfeiffer. Beide Ärzte sind sich einig: „Das ist auch schichtenspezifisch.“

Schwierig wird es in der Pubertät oft für türkischstämmige Mädchen.

Ein Kondom zu kaufen, ist für Jugendliche normal

„Das geht sogar soweit, dass Eltern die Bestätigung der Jungfräulichkeit von mir fordern“, erzählt die Frauenärztin. Nicht so selten sei es deshalb, dass Türkinnen eher Analverkehr haben.

Dass Sexualität mittlerweile ein Stück weit enttabuisiert ist, davon ist Regine Breier überzeugt. „Mit Kondom zu verhüten ist sehr weit verbreitet, ein Kondom zu kaufen, überhaupt kein Problem mehr für Jugendliche.“



Solassen können, aufeinander eingehen, sich als Paar Zeit füreinander nehmen: Sexualität hat viele – nicht nur technische – Facetten.

Foto: Wolfgang Moll

Doch trotz aller Aufklärung gibt es auch heute noch pubertierende Mädchen, die glauben, von einem Zungenkuss schwanger werden zu können oder Angst haben, lesbisch zu sein, weil sie ihre Freundin geküsst haben. „Das hängt auch davon ab, ob im Elternhaus offen über Sexualität geredet oder das Thema totgeschwiegen wird“, sagt Breier. Die Jahre der Pubertät sind schwierige Jahre – häufig für die Eltern, immer aber für die Mädchen und Jungen selbst. Sie müssen mit dem veränderten Körper zurechtkommen, sich selbst wahrnehmen lernen, ihren Stil finden. Provozierendes gehört in dieser Zeit dazu.

Zwar mag der Zugang zu Informationen über Sexualität einfacher geworden sein, der Druck auf die Jugendlichen freilich hat zugenommen. Sie sollen dem perfekten Körperbild der Werbung genügen und möglichst früh sexuell erfahren sein. „Muss man die Stellungen alle auswendig lernen?“, zitiert ein vor kurzem erschienenes Aufklärungsbuch („Erklär mir die Liebe“) ein junges Mädchen. „Die zunehmenden Essstörungen sind der Beleg für diesen Leistungs- und Erwartungsdruck“, sagt Regine Breier. Rüdiger Pfeiffer weiß von 15- und 16-jährigen Mädchen, die als Gruppe in seine Praxis kommen, um sich die Pillenrezepte abzuholen. „Darunter sind dann aber auch welche, die definitiv noch Jungfrau sind.“

Beginnt die Pubertät als biologischer Prozess mit etwa zehn Jahren und endet einige Jahre später, kann das gleichzeitig einsetzende Jugendalter als psychischer und sozialer Reifeprozess durchaus ein Jahrzehnt dauern. Zwischen 20 und 30 Jahren beginnt dann die Festigungsphase. Das gilt für die berufliche Orientierung wie für die Beziehung zum anderen Geschlecht. Männer, im Zuge der Emanzipation aber auch Frauen, leben in dieser Zeit

ihre Sexualität aus. Jetzt zeichnen sich persönliche Bedürfnisse ab, entwickelt sich so etwas wie individuelle Sexualität. Männer sind zwischen 20 und 30 Jahren in „Hochform“, nicht selten macht ihnen die Ejaculatio praecox, der vorzeitige Samenerguss, zu schaffen. Ein Ver-



Regine Breier: Alles ist okay, wenn es für beide Partner okay ist

haltenstraining kann dabei Abhilfe schaffen. Frauen dagegen klagen über Orgasmusschwierigkeiten. „70 Prozent der Frauen erreichen durch Einführen des Penis keinen sexuellen Höhepunkt, sondern brauchen eine andere Stimulation“, erklärt Regine Breier. „Weil wir so auf den Orgasmus fixiert sind, wird der Sex schnell mechanisch“, zitiert die Zeitschrift „Brigitte“ die Essener Therapeutin Claudia Haarmann.

Loslassen können, aufeinander eingehen – das vermittelt Therapeutin Regine Breier vor allem Hilfe suchenden Paaren zwischen 20 und 30 Jahren. „Oft meint einer, es dem anderen recht machen zu müssen. Dann muss er oder sie lernen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auch zu formulieren.“ Schließlich gelte ganz allgemein für Sex: „Alles ist okay, wenn es für beide Partner okay ist.“ Das gilt auch für den Stellenwert von Sex.

Für die Gruppe der Asexuellen, die sich als „Gegenbewegung“ in einer sexualisierten Welt versteht, tendiert er gegen Null. „Was durchaus in Ordnung ist, wenn ein Paar das für sich so definiert“, sagt Breier.

Frauenarzt Pfeiffer kennt ein deutsches Paar, das jahrelang verheiratet war und keinen Geschlechtsverkehr hatte. „Als die beiden Kinder wollten, mussten sie erst mal lernen, wie das geht.“

Zwar gibt es junge Frauen mit 17, 18 Jahren, die sich schon bewusst für ein Kind entscheiden – „oft aus Mangel an beruflichen Perspektiven“, wie Regine Breier meint. „Doch viele Paare genießen diese Zeit bis zum Kinderkriegen ganz bewusst, reisen viel, treiben gemeinsam Sport, machen Karriere“, sagt die Therapeutin und spricht auch von der „liberalen Phase“.

Vielleicht falle es Frauen auch deshalb nicht immer leicht, sich dann für ein Kind zu entscheiden und möglicherweise in alte Rollenmuster zurückzufallen. Tatsächlich bekommen deutsche Frauen mittlerweile im Schnitt mit 31,4 Jahren ihr erstes Kind. So beginnt ab 30 Jahren die Zeit der Familiengründung – „mit allen Problemen drumherum“, so Breier.

Ein Kind stellt möglicherweise die Liebesbeziehung erstmals auf eine harte Probe: Die Frau ist stän-

Das Wichtigste ist: Miteinander reden

dig müde, hat keine Lust mehr auf Sex, widmet sich vorwiegend dem Baby. Der Mann hätte gerne Sex, entwickelt Eifersuchtsgefühle auf den „Eindringling“. „Das sind ganz klassische Konstellationen in dieser Phase“, kommentiert Breier. „Die Männer müssen ihre Väterrolle erst lernen.“

Für wichtig hält sie den Versuch, sich als Paar wieder Zeit füreinander zu nehmen. „Oft hilft es, den Blick weg von der Sexualität zu nehmen, sich zu fragen: Was hat uns frü-

her gemeinsam Spaß gemacht? Was hat mir bisher am Partner besonders gut gefallen? Das Wichtigste aber ist: mit dem anderen über Probleme zu reden und möglicherweise sogar professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Auch kinderlose Paare müssen sich in dieser Phase als Paar definieren, was vor allem für Frauen zum Problem werden kann, wie Breier weiß. „Manche verweigern sich sexuell oder sind extrem auf ihr Äußeres bedacht.“

Die Zeit schreitet voran, die Haut erschlafft, Haare ergrauen oder werden weniger, die Kinder ziehen aus. Ab etwa 45 Jahren kündigen sich – für Frauen wie für Männer – hormonelle Veränderungen an, die Psyche signalisiert: Jetzt ist es Zeit, Resümee zu ziehen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Aber auch: Wie attraktiv finde ich meinen Partner noch? „Dies kann die Zeit der Affären oder des Neuanfangs sein“, sagt Regine Breier. Wobei es auch immer öfter die Frauen sind, die die langjährige Beziehung beenden.

Gelingt es dem Paar jedoch, sich als Paar wiederzufinden, kann auch die Sexualität neu erlebt werden. Verhütung spielt möglicherweise keine Rolle mehr, die Partner kennen ihre Bedürfnisse, können sich fallen lassen, Erfolgsdruck ist kein Thema. Im Durchschnitt mit 52 Jahren bleibt bei Frauen die Periode aus, möglicherweise ist Scheidentrockenheit durch hormonelle Veränderungen ein Problem und für den Mann die erektilen Dysfunktion, das „Keinen-mehr-hoch-bekommen“. Mit solchen physiologischen Schwierigkeiten kann die Generation „Silver Sex“ dank moderner Medizin jedoch umgehen.

Nicht zuletzt sorgen vor einigen Monaten in den USA zwei Paare für Furore, die – unabhängig von einander – ihre eingeschlafene Liebesbeziehung durch Sex nach Stunden-

plan auffrischen wollten. Sie hatten sich täglich zum Sex verabredet. Über ihre positiven Erfahrungen bei diesem „Sexperiment“ haben sie einer staunenden Öffentlichkeit in Buchform berichtet („365 Nights“ und „Just do it“). Therapeutin Breier ist über den Erfolg der Methode nicht überrascht: „Der Appetit kommt beim Essen.“

Mit den Jahren kann Sex im Übrigen durchaus neu definiert werden, muss nicht mehr purer Penetration dienen, sondern kann auch „nur“ zärtliche Nähe bedeuten.

Dass jedoch auch der 76-Jährige geil sein kann auf die unbekannt 70-Jährige, das hat vergangenen Herbst der viel diskutierte Kinofilm „Wolke 9“ in aller Deutlichkeit gezeigt. Und damit eine Diskussion ausgelöst über „Sex im Alter“. Selbst Regisseur Andreas Dresen, Jahrgang 1963, gestand nach dem Drehen: „Zuvor vertrat ich, völlig naiv, die Auffassung, das mit dem Sex höre schon aus biologischen Gründen mit 60, spätestens mit 70, auf. Ich dachte, es ginge entweder nicht mehr, oder man habe einfach die Lust daran verloren. Mittlerweile weiß ich es besser.“

Literatur-Tipps

- Ulrich Clement, Guter Sex trotz Liebe, Ullstein Verlag, 8,95 Euro
- Ruth K. Westheimer, Silver Sex, Campus Verlag, 19,90 Euro
- Sylvia Schneider, Das Jungen-Fragebuch – Wachsen und erwachsen werden, Verlag Carl Ueberreuter, 9,95 Euro
- Esther Schoonbrood, Barbara Dobrick, Erklär mir die Liebe – Worüber Frauen mit Mädchen sprechen sollten, Verlag Zabert-Sandmann, 19,95 Euro