

Magazin

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

21

Senioren, redet darüber!

SEX IM ALTER Über Sex wird nach wie vor kaum gesprochen – vor allem nicht im Alter. Das ist ein Fehler. Denn nur durch Kommunikation ist ein erfülltes Sexualleben auch im Alter möglich.

Das Thema ist noch immer tabu. Trotz Aufklärung, Emanzipation, Freiheit und schamlosem Internetsex: Über Sexualität wird nur offen gesprochen, wenn sie andere betrifft. Und erst recht nicht über Sex im Alter. Erwachsene vor der Lebensmitte sähen dazu meist keinen Anlass, Jugendliche könnten sich sowieso nicht vorstellen, dass ihre Grosseltern noch Sex haben könnten, und die Älteren trauten sich aus falscher Scham meist nicht, erklärt Physiotherapeutin Jacqueline De Jong (55). Die gebürtige Holländerin, die heute im Berner Oberland lebt, hat eine eigene Praxis im Zentrum Artos in Interlaken und beschäftigt sich seit Jahren mit den Themen rund um den Beckenboden. Gemeinsam mit Gynäkologen, Urologen und anderen Spezialisten gibt sie verschiedene, von der Pro Senectute organisierte Vorträge. Gegenwärtig auch mit dem medizinischen Sexologen Woet Gianotten zum Thema Sexualität im Alter.

Mut zur Kommunikation

Gerade Menschen über 50 sollten sich aber austauschen, wenn es um ihre Lust geht, über ihre Wünsche und Unsicherheiten. De Jong: «Dann zum Beispiel, wenn die Vagina trocken wird und die Frau Schmerzen hat beim Sex. Oder wenn der Mann altersbedingt oder infolge einer Prostateoperation eine nur schwache bis gar keine Erektion mehr bekommt.» Liebe und Sexualität gehörten zusammen, und beide Geschlechter müssten sich mit eventuellen Problemen oder Ängsten auseinandersetzen. «Da sind Männer und Frauen gar nicht so verschieden», weiss De Jong. Deshalb gebe es nichts Wichtigeres, als dass die Liebeshpartner Missverständnisse im Gespräch ausräumen. «Durch Kommunikation entsteht gegenseitiges Verständnis, und darauf folgt das Aha-Erlebnis.»

Orgasmus auch ohne Erektion

Nur wenn die Partner sich selbst und auch den Körper des anderen kennen und sie sich dadurch vertrauen, sei erfüllter Sex möglich, ist die Expertin überzeugt. Die Frau müsse sich mitteilen, und auch der Mann solle sagen können, dass er Lust auf die Frau empfinde – selbst wenn er Mühe habe, eine Erektion zu bekommen. «Viele wissen nicht, dass es möglich ist, auch ohne Erektion zum Höhepunkt zu kommen. Oft wird vergessen, dass Potenz nichts mit Lust zu tun hat.» So mancher Mann habe in seiner Jugend gelernt, dass das erigierete Glied ein Statussymbol sei. «Ein stehender Phallus steht für Kraft und Potenz.» Bei jungen Männern gehe es vor allem darum, beim Sex zum Orgasmus zu kommen. «Später darum, den Sex auch ohne sofortigen Orgasmus geniessen zu können.»



Sexualität kennt kein Verfallsdatum: Je älter ein Liebespaar, desto wichtiger wird die Kommunikation.

Fotolia



Lust ist lernbar: Physiotherapeutin und Beckenbodentrainerin Jacqueline De Jong (r.) erklärt einer Klientin den Einsatz von Hilfsmitteln. Nicole Philipp

Sie habe, so die Fachfrau, in ihrer Praxis sogar Männer erlebt, die ihrer Partnerin, aus Angst vor dem vermeintlichen Versagen, eher erzählten, sie empfänden keine sexuelle Lust mehr, und sich ohne Sex arrangieren. «Nur weil sie befürchteten, nicht mehr Mann genug zu sein». Das darf nicht passieren!« Wisse man Bescheid über die Unsicherheiten des anderen, so finde man Lösun-

EINE SENIORIN ERZÄHLT

Die **76-jährige Regula Hänni*** aus Interlaken besuchte den Vortrag **«Sexualität im Alter»**. «Das Gute am Sex im reiferen Alter ist, dass frau ihren Körper besser kennt als in jungen Jahren», sagt sie. Sie selbst sei sexuell noch sehr aktiv. Sie schmunzelt: «Warum sollte das im Alter aufhören?»

Das Wichtigste an der weiblichen Sexualität sei, zu sagen, was frau will, ist sie überzeugt. «Viele ältere Männer haben nie gelernt, wie eine Frau tickt. Sagt die Frau nicht, was ihr guttut, wie soll es dann ein Mann wissen?» Die heutigen alten Menschen seien in einer Zeit auf-

gewachsen, in der niemand aufgeklärt worden sei. Leider habe sie selbst unschöne sexuelle Erlebnisse gehabt. Gerade weil der Mann keine Ahnung von der Anatomie einer Frau gehabt habe. «Manchen war es auch egal. Sie schauten bloss auf ihre eigenen Hopp-hopp-Bedürfnisse.»

Obwohl sich Männer und Frauen in ihren Gefühlen gar nicht so sehr unterschieden, wie einem die Medien vormachten, sei es doch meist so, dass der Mann auch im Alter sexuell aktiver und direkter sei. «Ein Mann hat Lust, eine Frau muss sie erst bekommen», fasst es De Jong zusammen. Während die Frau noch daran denke, was alles zu erledigen sei, sei er schon bereit. Eine ältere Frau müsse gekonnter verführt werden als eine junge. De Jongs Erfahrung zeigt

«Ein Mann hat Lust, eine Frau muss sie erst bekommen.»

Jacqueline De Jong, Expertin in Fragen zur Sexualität im Alter

und probierten es aus.» Bis heute beschere es ihr Lust, wenn es ihr gelinge, den Mann, den sie liebt, zu verführen. «Es gefällt mir, wenn sein Körper auf mich reagiert.» Zudem gebe es auch Sex jenseits des Betts, schmunzelt sie. «Es muss ja nicht mehr unbedingt die Kühlerhaube sein...»

Das Wichtigste sei jedoch die Zärtlichkeit im Alltag. «Wie soll es Frau und Mann gelingen, ein erfülltes Sexualleben zu haben, wenn sie nicht auch im Alltag liebe- und respektvoll miteinander umgehen?» slb

* Name der Redaktion bekannt



BE-JAZZ

Visitenkarte in der Altstadt

Die Sommerkonzerte des Be-Jazz-Clubs locken mit satten Grooves – und mit einem Konzert der Genfer Harfenistin Julie Campiche. SEITE 22

Krebszellen verstecken sich

IMMUNOTHERAPIE Sie ist die vielversprechende neue Waffe gegen Krebs. Die Tumorzellen können jedoch resistent werden, indem sie sich vor dem Angriff der Immunzellen verstecken. Forscher haben jetzt einen Schlüsselfaktor zur Enttarnung entdeckt.

Dank Immuntherapien hat sich die Behandlung auch fortgeschrittener Krebserkrankungen stark verbessert. Die Medikamente lösen quasi die eingebaute Bremse von Immunzellen, sodass sie Tumorzellen effektiv angreifen können. Nur schaffen es Krebszellen nach kurzer Zeit, sich auf den Angriff einzustellen und sich für die Immunzellen «unsichtbar» zu machen.

Forschende des Universitätsospitals und der Universität Zürich haben nun einen zentralen Mechanismus entschlüsselt, wie sich Krebszellen den Tarnmantel überziehen. Davon berichten sie im Fachblatt «Cell Reports».

Krebszellen wehren sich gegen den Immunzellenangriff, indem sie dafür sorgen, dass sie auf ihrer Oberfläche weniger verräterische Moleküle tragen. An diesen erkennen die Immunzellen normalerweise die Tumorzellen. Zudem produzieren die Krebszellen bestimmte Hemmstoffe, die die Immunzellen ausbremsen. Beides zusammen macht den Tumor für das Immunsystem quasi unsichtbar und die Therapie weniger wirksam.

Damit haben die Zürcher Forschenden einen wichtigen Ansatz entdeckt, mit dem sich die Wirksamkeit von Immuntherapien künftig allenfalls verbessern lässt. sda

Neue Bücher

Zwischen Liebe und Gewalt



Carmen Kerger-Ladleif: «Kinder beschützen! – Sexueller Missbrauch»

Sexuelle Gewalt an Mädchen und Knaben gehört noch immer zu den grossen Tabuthemen unserer Gesellschaft. Es ist schwer, diese Realität anzuerkennen und darüber zu sprechen. Kinder zu stärken, ihr Recht auf ein gewaltfreies Leben umzusetzen, ist kein einmaliges Projekt, sondern eine Erziehungshaltung. Müttern und Vätern kommt als erste Bezugspersonen eine ganz besondere Bedeutung zu. Mütter und Väter sowie engagierte Erwachsene, die mit Kindern leben und arbeiten, werden hier eine Orientierung und das nötige Wissen finden. (Mebes & Noack, ca. 23 Franken.) pd

Aufeinander zugehen

Der Männerkörper produziere bis ins Alter Testosteron, nur die Menge nehme ab. Was aber, wenn die Frau im Alter keine Lust mehr hat? Soll sie dann trotzdem mit dem Mann schlafen – nur, um ihn bei Laune zu halten? Aller Emanzipation zum Trotz? «Nein!», wehrt De Jong ab. «Aber auch eine Frau kann nicht einfach die Tür zumachen. Es ist wichtig, dass sie genauso auf den Mann eingeht, wie sie sich umkehrt von ihm wünscht.» Für Männer sei es heute nicht immer einfach, das Richtige zu tun. «Gerade in der Sexualität haben sie es schwer. Sie sollen zärtliche Liebhaber sein, Verführer, starke Männer, sensible Freunde.» So könne man sich ja in der Mitte treffen: «Vielleicht könnte sich auch eine ältere Frau öffnen, um sich verführen zu lassen – oder selbst zu verführen! Wer weiss, vielleicht findet sie so ihren Spass an der Sexualität wieder...»

Sonja L. Bauer

Nächster Vortrag: «Weibliche Sexualität und Hilfsmittel», Mittwoch, 25. Oktober, 20 Uhr, Zentrum Artos, Interlaken. Info: www.physio-artos.ch