

## Wenn Sexualität in die Jahre kommt



Für die Liebe und Zärtlichkeiten gibt es kein Ablaufdatum.

*Leben & Freude: Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Buch zum Thema "Sexualität im Alter" zu schreiben?*

**Josefa Proidl-Mayer:**

Ich habe vor einigen Jahren täglich einen Cousin im Pensionistenwohnhaus besucht. Er war sehr alt, blind und bereits auf fremde Hilfe angewiesen. Für mich war der Gedanke der Hilflosigkeit und Bedürftigkeit immer ganz schrecklich. Ich habe dann aber gemerkt, dass das Leben im Alter nicht aufhört. Das wurde ganz offensichtlich, als ich einige Männer und Frauen beobachtet habe, die einander an den Händen hielten. Aber wenn wer vorbeigegangen ist, haben sie sich ganz schnell losgelassen. Für mich machte es den Eindruck, dass sie nicht einmal die intimsten Dinge austauschen konnten, ohne sich beobachtet und ertappt zu fühlen. Ich habe mich dann auch näher mit dem Thema beschäftigt, habe Pensionistenwohnhäuser besucht und daraus ist dann der Roman entstanden.

*Sie haben auch in Pensionistenwohnhäusern Lesungen gemacht, wie war das Echo darauf?*

**Proidl-Mayer:** Die Lesungen waren sehr gut besucht, aber leider sind viele Bewohnerinnen und Bewohner der Pensionistenwohnhäuser nicht gekommen. Ich glaube, dass es vielen unangenehm war, zu diesem Thema Stellung zu nehmen.

**Elia Bragagna:** Das ist verständlich. Nachdem die Gesellschaft Sex im Alter tabuisiert, ist es als Betroffene ein schwerer Schritt, sich damit auseinanderzusetzen.

**Siegfried Meryn:** Dazu kommt, dass die Leiter von Pensionistenwohnhäusern außerdem negative Schlagzeilen wie "Sex im Altersheim" fürchten. Es gibt ganz selten medizinische Fälle, wo jemand verwirrt ist und nicht weiß, was er tut, und manchmal kann es tatsächlich auch zu Übergriffen kommen. Es gibt aber so eine Panik vor negativen Schlagzeilen, dass man die ganze Zeit versucht, das Thema an sich unter dem Teppich zu kehren. Und man hat das Gefühl: Wenn wir wegschauen, dann haben wir nichts damit zu tun, denn wir wissen ja nicht, was sich tut.

**Bragagna:** Aber allmählich beginnt sich etwas zu ändern. Zum Beispiel wurde eine Kollegin vom Pflegepersonal und von der Heimleitung eingeladen und zum Thema Sexualität befragt: Unter anderem auch was man tun kann, wenn ein Bewohner eine Frau zu sich holt? Das ist ja rechtlich ein Problem. Aber draußen darf er zu einer Prostituierten gehen. Dazu habe ich vor Kurzem die Geschichte einer Prostituierten gelesen, die nur mit alten Männern verkehrt. Sie hat beschrieben, welche Schwierigkeiten es gibt, wenn eine Pflegerin oder ein Pfleger für den Bewohner angerufen hat. Aber was dann ja noch dazu kommt: Man denkt immerhin über das Thema "Ältere Männer und Prostituierte" nach, aber das Thema "Frauen und Callboy" gibt es überhaupt nicht.

*Bei Männern wird ein reges Sexualleben noch eher akzeptiert, wenn sie beispielsweise mit 70 noch Vater werden und jüngere Partnerinnen haben.*

**Bragagna:** Es ändert sich. Bei mir gibt es immer öfter auch Frauen mit jüngeren Partnern, dennoch ist es noch immer negativ behaftet. Viele Frauen glauben außerdem, dass sie eine Sexualität bieten müssten wie mit 22. Aber das Paar muss sich an das Alter adaptieren. Das heißt, die Qualität steigt meistens, doch die Sexualität läuft anders ab.

**Meryn:** In irgendeiner Zeitung habe ich jetzt gelesen, dass die älteste Mutter eine 67-jährige Italienerin ist – nur im Zusammenhang mit Kinder bekommen.

**Bragagna:** Ich finde, es ändert sich allmählich. Es haben auch immer öfter ältere Frauen jüngere Partner, aber das ist immer noch negativ behaftet. Auch zu mir in die Ambulanz kommen Frauen, die jüngere Freunde haben. Oft haben sie dann Probleme, wenn sie in den Wechsel kommen und immer noch so tun, als ob sie die junge Puppe sind. Und sie glauben, sie müssten eine Sexualität haben, wie sie sie als 22-Jährige hatten. Keine Frau kann mit 60 dieselbe Sexualität leben. Er und sie müssen sich adaptieren an das Alter. Das heißt, die Qualität der Sexualität steigt meistens, aber es läuft meistens komplett anders ab.

**Meryn:** Das Verrückte ist ja, dass man in anderen Bereichen des Lebens das Älterwerden akzeptiert. Man weiß, dass es anders wird. Bei der Sexualität haben die Leute noch immer die Vorstellung, man muss so und so sein. Aber die Sexualität verändert sich genauso wie alles andere.

**Bragagna:** Es gibt für Männer kaum mehr Ausreden, sexuell keine Lust zu haben. Durch die Medikamente – obwohl es positiv ist, dass es sie gibt – gibt es kein "Nicht-mehr-Funktionieren", schließlich kann man einfach eine Tablette einnehmen. Dadurch muss man sich dann aber auch gar nicht mit dem Thema auseinandersetzen. Vermeintlich.

*Was verändert sich körperlich, wodurch verändert sich die Sexualität? Ab wann sind Medikamente nötig?*

**Meryn:** Da muss man zwischen Mann und Frau trennen. Dann muss man definieren, was man unter Sexualität versteht. Sexualität ist für mich mehr als nur die Erektions- und Orgasmusfähigkeit, sondern auch Berühren, Küssen und vieles mehr. Aber in Bezug auf die Libido und Medikamente bei einem Mann: Gibt es einen wesentlichen Verlust vor allem an Testosteron-Hormonen, helfen meist Medikamente. Ist der Hormonspiegel in Ordnung, kann es dennoch Probleme geben. Diese hängen dann oft mit Gefäßerkrankungen zusammen. Hohe Blutfette, Übergewicht, Rauchen etc. können in Folge zu eingeschränkter Erektionsfähigkeit führen. Bei 70 bis 80 Prozent der Männer sprechen die Medikamente zum Einnehmen an. Bei den anderen 20 bis 30 Prozent sind dann Medikamente, die man spritzen kann, wirksam.

**Bragagna:** Prinzipiell ist es bei Frauen ähnlich, aber die Forschung hinkt noch hinterher. Was viele nicht wissen: Auch Diabetes kann die Sexualität verändern. Gefäßerkrankungen und hormonelle Veränderungen sind auch bei Frauen oft problematisch, doch auch hier gibt es medikamentöse Möglichkeiten. Nur: Medikamente wären oft nicht notwendig. Zum Beispiel findet die Initialzündung der Frau, die die genitale Durchblutung anregt, nicht mehr so leicht statt. Das heißt, der Mann müsste mehr Zeit in die Stimulation investieren und die Frau müsste sich die Zeit auch gönnen.

**Meryn:** Das wissen viele nicht: Frauen, die zuckerkrank sind, erleben eine Veränderung ihrer Sexualität. Ich glaube auch, dass das leider auch viele unserer Kolleginnen und Kollegen nicht wissen. Dass dies bei den Männern der Fall ist, sickert so langsam durch.

**Bragagna:** Die wenigsten wissen, dass Frauen und Männer analog aufgebaut sind. Als kleiner Embryo im Bauch sind wir genau gleich. Die Struktur, die beim Mann den Penis hart macht, gibt es bei der Frau entlang des Schambeins. Sie geht genauso 9 cm lang hoch. Schneidet man sie durch, ist diese ident zu jener des Mannes, das heißt die Gefäße gehen genauso kaputt bei Cholesterin, Diabetes usw. Doch die Datenlage ist nicht umfangreich genug. Die Sexualmediziner müssten also jetzt endlich Daten liefern, aus denen klar wird, dass Frauen in dieser Hinsicht gleich wie Männer funktionieren.

Vor Kurzem habe ich in einem Anatomiebuch eine Zeichnung gefunden, in der die Nerven zu sehen sind. Die Nerven, die für die Sexualität wichtig sind, werden bei Operationen bei Frauen durchtrennt, bei Männern aber geschont, weil man weiß, dass es sonst zu Erektionsstörungen führt. Derselbe Nerv wird bei der Frau durchgeschnitten. Der Nerv heißt sogar Nervus erigentis.

Das verdeutlicht: Das Wissen hinkt noch nach. Es ist ein neues Anatomiebuch und jetzt erst steht es drinnen.

*Wie ist das mit Büchern über Sexualität im Alter und wird dazu Forschung betrieben?*

**Bragagna:** Ja. Sehr interessant ist beispielsweise das Buch von Claus Buddeberg. Es werden dabei Daten publiziert, die von Leuten zwischen 70 und 90 Jahren erhoben wurden. In diesem Buch wird stark differenziert – nach Zärtlichkeitsbedürfnis, erlebten Fantasien, Sehnsüchten nach Zärtlichkeit. Ein Wunsch, den vor allem viele Frauen geheim in sich tragen. Sie trauen sich ja nicht, einfach irgendeinen Mann oder schon gar nicht einen jüngeren Mann anzusprechen. Viele zweifeln auch an ihrer Attraktivität. Das ewige Thema bei Frauen in meiner Praxis: wie ich ausschaue, meine Haut ist weg ...

Im Zusammenhang mit Sexualität und Frauen habe ich eine Studie aus dem vorletzten Jahr sehr interessant gefunden: Da wurde nachgewiesen, dass bei Frauen, die bereits in ihrer Jugend wussten, was ihnen gut tut, die Wahrscheinlichkeit größer ist, dass sie im Alter sexuell aktiv sind.

**Meryn:** Auch die Masturbation im Alter ist völlig tabu.

**Bragagna:** In meine Sexualambulanz kommen viele ältere Frauen, die noch immer ihre alten Vibratoren haben, ich weise sie dann immer auf die neue Generation hin. Die alten Geräte wurden von Männern für Frauen gemacht, aber jetzt gibt es welche von Frauen für Frauen. Ich verweise sie dann immer in einen seriösen Erotikshop in der Otto-Bauer-Gasse. Mir trauen sie in der Hinsicht: Wenn ich sage, dass ist seriös, dann ist es auch so.

*Kommen zu Ihnen in die Sexualambulanz generell mehr Frauen oder mehr Männer?*

**Bragagna:** Das hält sich die Waage. Dazu muss ich außerdem sagen, dass es eine sehr gute Idee war, in den Medien zu sein. Dadurch habe ich einen Vertrauensvorsprung und viele Menschen tun sich leichter, mich zu kontaktieren und mit mir zu reden. Nach einer Sendung im Fernsehen erhalte ich von älteren Menschen sehr viele Zusendungen.

**Meryn:** Was sich im Vergleich zu vor zehn Jahren positiv entwickelte: Es kommen immer öfter Paare. Früher sind die Leute, weil sie sich geschämt haben, allein gekommen. Also zu mir kommen im Wesentlichen mehr Männer, doch 2/3 nehmen ihre Partnerin mit.

*Das heißt, hier ist schon ein Wandel erkennbar?*

**Meryn:** Die Medien tun sich noch schwer. Es ist keine Schlagzeile. Aber: In dieser älter werdenden Gesellschaft und durch deren deutlich zunehmende Kaufkraft werden immer mehr selbstbewusste Forderungen älterer Menschen kommen.

**Bragagna:** Gut vermittelt wurde das Thema beim Europäischen Tag der Sexualität, bei dem fast 7.000 Besucherinnen und Besucher da waren. Durch solche Veranstaltungen werden die Leute geschult und gehen dementsprechend informiert zur Ärztin oder zum Arzt, der wiederum sein Wissen adaptieren muss.

**Meryn:** Was den medizinischen Bereich betrifft, müsste man 1. im Medizinstudium mehr über Sexualität lernen, 2. mehr über Geriatrie erfahren, 3. müsste es ein eigenes Fach „Geriatrie“ geben und 4. müsste man in dem Fach völlig offen die Sexualität des Alters behandeln.

Wir wissen, dass Frauen und Männer im Alter häufiger Beschwerden im Bereich der Harnblase haben. Inkontinenz – das ist Intimität, das ist Verlust von Selbstwertgefühl. Dann kommt noch dazu, dass sich die Erkrankungen negativ auf das körperliche Zusammensein auswirken. Dann ist man doppelt betroffen und hat zwei Probleme. Diese Dinge muss man aber ansprechen, denn es gibt Hilfe z. B. durch Therapien. Es ist nicht notwendig, dass diese Menschen leiden. Helfen kann man aber nur dann, wenn es die Betroffenen erfahren. Man muss auf eine Ärztin oder einen Arzt treffen, der sich in der Hinsicht auskennt und der nicht einfach sagt: "Das ist ganz normal. Mit 68? Na in Ihrem Alter, was wollen Sie? Nehmen Sie halt Einlagen!"

**Mayer-Proidl:** Da merkt man auch, dass auch die Ärztinnen und Ärzte selbst Probleme mit der Sexualität und dem Umgang damit haben. Ich denke, dass es vor allem ältere Ärztinnen und Ärzte sind, die sich da schwer tun.

**Meryn:** Jüngere genauso.

**Bragagna:** Junge Menschen stellen auch ganz andere Anforderungen an ihre Sexualität, weil sie andere Vorbilder haben. Sie bekommen dadurch auch ganz andere Sexualstörungen. Und dann kommt einer her mit 70 und sagt, ich will Sex. Natürlich ist der junge Mensch dann ganz durcheinander.

Auch bei vielen Urologen ist der Umgang mit Sexualität problematisch – dabei geht es jetzt absolut nicht darum, ihnen die Kompetenz abzuspochen. Aber oft verstehen sie nicht, dass es mit dem Verschreiben eines Medikaments nicht getan ist und es deshalb noch lang nicht funktionieren muss. Man muss sich einmal vorstellen, was das heißt, wenn man bis 60 oder 70 eine ganz normale Sexualität hat und plötzlich funktioniert es nicht mehr. Dann braucht man ein paar Gespräche, bis man sich daran gewöhnt. Jede und jeder kann auf Rehab gehen, wenn ihr oder ihm sein rechter Arm ausfällt. Aber wenn der Penis ausfällt, fragt keiner nach. Zum Beispiel wirkt ein Medikament nicht optimal, wenn man gerade etwas Deftiges gegessen hat. Das wissen die meisten Leute aber nicht. Es bräuchte Zeit und man müsste Folgegespräche führen.

**Meryn:** Wien bräuchte generell mehr Sexualambulanzen in den Spitälern und mehr Geld, der Bedarf ist eindeutig vorhanden. Das hat nicht zuletzt der Tag zur Sexualität im Rathaus bewiesen, bei dem fast 7.000 Leute waren. Und das ohne Werbung. Wenn dieser wieder stattfindet, wäre auch ein Schwerpunktthema zu „Sexualität im Alter“ wünschenswert.

**Bragagna:** Der Bedarf ist auf alle Fälle vorhanden. Die Sexualambulanz hatte heuer ab 9. Jänner wieder geöffnet und ab Mitternacht haben die Leute auf die Box gesprochen!

*Wie würde die Lösung aussehen, um dieses Tabu aufzubrechen?*

**Meryn:** Die Lösung liegt hier bei uns auf dem Tisch. Die Lösung sind Menschen, die sich dem Thema völlig vorurteilsfrei annähern und es behandeln. Ich möchte Ihnen zu diesem Buch gratulieren. Ich finde es großartig und Sie haben damit ein wohlbekanntes Problem angesprochen. In einer Gesellschaft, wo nur noch das Jungsein gilt, haben wir sowieso ein Problem mit dem Älterwerden, vor allem auch mit Seniorenwohnhäusern. Generell – weil sie uns an die eigene Endlichkeit erinnern, an die eigene Vergänglichkeit. In dieser Gesellschaft wollen wir das aber alle nicht wahrhaben. Als absolute Steigerung dessen – der Gedanke, dass ältere Menschen auch das Bedürfnis nach körperlicher Nähe, nach Zärtlichkeit, Halten, Streicheln, Küssen, haben. Bis hin zum Geschlechtsakt und der Sexualität – das ist überhaupt etwas, das die Gesellschaft nicht wahrhaben will. Daher finde ich es toll, dass Sie dieses Buch geschrieben haben. Die Problematik ist teilweise: Die Jungen wollen es

nicht hören, weil sie es noch nicht wahrnehmen, dass es sie betreffen wird. Die Älteren kommen aus einer Generation, in der das offene Sprechen über und Ansprechen von Sexualität und sexuellen Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen, kein Teil des Lebens war und ist.

Es gibt mittlerweile wissenschaftliche Studien, die in den letzten fünf Jahren teilweise in Deutschland und dem angloamerikanischen Raum entstanden sind, eindeutig nachweisen, dass 75 % aller Männer über 60 oder sogar 70 das Bedürfnis nach Sexualität (diese muss man aber definieren) haben und rund 50 bis 60 % der Frauen auch. Daher halte ich es für absolut absurd, dass wir so tun, als gäbe es das nicht, denn die Daten zeigen, es ist so. Wenn man mit den Menschen spricht, sagen sie es ja auch. Es ist uns wichtig und ich möchte angegriffen werden, aber in der Öffentlichkeit ist es tabu.

Die zweite Lösung, um das Tabu aufzubrechen, ist die mediale Umsetzung. Man muss es kommunizieren und sich aller Medien bedienen. Ob Fernsehen, Radio, Print oder durch öffentliche Veranstaltungen: zum Beispiel Infoabende, die Frau Bragagna oft macht, wo zum Beispiel auch ein Urologe dabei ist, oder im Zuge der Ringvorlesungen. Dadurch bekommt es einen Schneeballeffekt. Natürlich muss die Qualität stimmen. Ein großes Problem liegt natürlich in der Unterstützung, den andere Bereiche haben, aber dieses Thema wird eben lieber nicht wahrgenommen.

Damit man aber eine qualitativ hochwertige Broschüre oder eine Homepage machen kann, z. B. über Männer bzw. Frauen und Sexualität im Alter, braucht man aber Geld – wer zahlt den Druck, den Versand usw.? Das Know-how wäre da, aber man bräuchte auch Unterstützung.

An dieser Stelle wollen Frau Bragagna und ich uns bei der Stadt Wien und Vizebürgermeisterin Renate Brauner dafür bedanken, dass sie zu diesem Thema so offen waren und das ist keine Selbstverständlichkeit, den Tag der Sexualität und Gesundheit abzuhalten, denn es war der erste europäische Tag der Sexualität. Die Stadt Wien war wieder mal bei so einem Thema der Vorreiter. In keiner anderen Stadt gibt es das. Toll, dass die Stadt Wien uns dafür das Rathaus zur Verfügung gestellt hat. Es hätte auch ein Riesenflop werden können. Als wir beide mit der Idee gekommen sind, war genug Skepsis da, aber dennoch haben sie uns vertraut.