

MENOPAUSE –

UNBESCHWERT SEX GENIESSEN?



Schwinden mit der Jugend auch zwangsläufig die erotischen Freuden? Nein, das muss nicht sein. Aber es kommt einmal mehr darauf an, was wir im Laufe der Zeit gelernt und weiterentwickelt haben. Von Veronika Schmidt

Für viele Paare ist die Zeit der weiblichen Meno- und der männlichen Andropause ein Aufbruch in eine unbeschwertere sexuelle Lebensphase: Die Kinder sind ausgeflogen, es besteht keine Sorge, schwanger zu werden, und man hat zeitliche Freiräume für neue Experimente. Paare in der zweiten Lebensphase haben manchmal so viel Sex, wie schon seit Jahren nicht mehr, und genießen ihn sehr.

Wer dagegen froh ist, mit dem Einsetzen der Menopause einen Grund zu finden, die unbefriedigend erlebte Paarsexualität einzustellen, der wird es vermutlich tun. Bei Frauen ist der Grund oft die fehlende Lust oder Schmerzen beim Sex, beim Mann die Angst vor Erektionsstörungen.

EINANDER LUSTVOLL ERKUNDEN

Unbestreitbar halten die biologischen Umstellungen der Wechseljahre ein paar körperliche, psychische und sexuelle Herausforderungen bereit. Verschiedenste Veränderungsprozesse finden ab der Lebensmitte statt. Spätestens mit 45 Jahren ist der hormonelle Rückbau im Körper bei beiden Geschlechtern spürbar. Bei den Frauen fallen die Östrogenwerte, bei den Männern etwas weniger drastisch das Testosteron. Frauen müssen sich mit dem veränderten Aussehen und dem Ende der Fruchtbarkeit abfinden, Männer damit, nicht mehr so leistungsfähig zu sein wie zuvor.

Die Abnahme des Östrogens bei der Frau kann zum Problem werden. Die Vagina ist dadurch weniger elastisch, die Scheidenwand wird dünner. Auch lange Sexpausen lassen die Vagina enger werden, weil sie nicht mehr regelmäßig durchblutet wird. Es kann zu kleinen Rissen und damit zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen. Ist das der Fall, ist Selbstliebe aus gesundheitlichen Gründen angezeigt, um mit sich selbst wieder Sicherheit zu gewinnen. Denn die Fähigkeit, sexuell erregt zu sein und lustvoll zu genießen und einen Höhepunkt zu erleben, bleibt bei Frauen auch nach der Menopause unverändert. Ob allein oder zusammen mit dem Partner, die Erregungsphase sollte ausgiebig, lustvoll und lang sein. Frau und Mann sollten sich Zeit nehmen, sich neu erkunden, sich streicheln, experimentieren, was sich erregend und gut anfühlt. Denn sich selbst gut fühlen ist eine wichtige Voraussetzung für Zärtlichkeit und Sex mit dem Partner.

Erst durch genügend Erregung und durch die dadurch verstärkte Durchblutung sondern die Vaginalwände genügend Flüssigkeit ab. Sollte dieser Feuchtigkeitsfilm nicht mehr ausreichend sein und damit die Penetration unangenehm werden, helfen spezielle Gleitmittel für die Bedürfnisse der empfindlichen Vagina (zum Beispiel „Pjur Woman softer formula“). Auch regelmäßige Pflege des weiblichen Geschlechts, außen und innen, wird in und nach der Menopause wichtig. Die reife Haut will nicht nur im Gesicht besonders gut gepflegt sein. Es gibt unzählige Va-

Für mehr Lust beim Sex

Sowohl Schmerzen beim Sex, eine geringe Vagina-Feuchtigkeit als auch eine zu frühe Ejakulation oder gar keine Erektion entstehen aufgrund einer hohen Spannung im Körper. Angst vor dem Versagen, Nervosität und Unsicherheit lassen uns zusätzlich den Atem anhalten und den Körper anspannen. Dann spüren und fühlen wir das Geschlechtsorgan und die Erregung viel weniger oder haben keine Kontrolle darüber. Eine lustvolle runde Bewegung des Beckens in der Körperachse, vorwärts und rückwärts mithilfe von An- und Entspannen des Beckenbodens, lässt Blut in die Geschlechtsregion fließen, löst die Erektion beim Mann und das Feuchtwerden der Frau aus. Diese eher kleine, feine Bewegung des Beckenbodens lässt einen die Erregung besser wahrnehmen und die Erektion und das Becken besser steuern. Wenn man sein Becken kreist oder mit ihm eine Acht beschreibt, kann man nochmals andere Empfindungen wecken. Mit dieser Vorstellung bewegt man sich in die Berührungen hinein und atmet regelmäßig in die Tiefe des Bauches ein. Dabei sollte man nicht unbedingt viel Luft einatmen. Entscheidender ist, mit der Bewegung des Beckens nach vorne wieder auszuatmen. Ein geöffneter Mund und Töne oder Stöhnen beim Ausatmen erhöhen zudem die Sinnlichkeit.

Viele Frauen, die die Penetration genießen, sind genauso frustriert wie ihre Männer, wenn die Festigkeit des Penis dafür nicht mehr ausreicht. Neben Beckenbodentraining und pflanzlichen Mitteln können auch PDE-5-Hemmer, verschrieben vom Arzt, die Erektionsfähigkeit unterstützen.

ginal-Pflegemittel, auch in Form von Ovulas. Manchmal braucht es auch eine von der Gynäkologin verschriebene Hormonsalbe. Doch für die Frau ist es genauso wichtig, sich in dieser Lebensphase ausreichend Zeit für Bewegung, Ernährung und ihre eigenen Interessen zu nehmen.

ORGASMUS ALS JUNGBRUNNEN

Bei Männern verändert sich der Hormonhaushalt ebenfalls, doch viel langsamer. Die Libido kann abnehmen. Erektionen entwickeln sich langsamer, es braucht mehr Reize und Stimulation dazu. Die Sensibilität des Penis nimmt im Alter ab, er verliert an Elastizität, wird etwas kürzer, verliert ein wenig an Umfang. Dabei handelt es sich um normale altersbedingte Umbauprozesse: der Penis verliert Muskelzellen und gewinnt an Bindegewebe.

Störungen können auftreten, die entweder hormonell bedingt sind oder aufgrund von Durchblutungsstörungen zutage treten. Ursachen können aber auch Krankheit, Medikamente und Versagensängste sein. Auch für den Penis gibt es pflegende Produkte. Seinen Penis täglich liebevoll zu umsorgen, stärkt den wertschätzenden Bezug zu ihm und die Akzeptanz des Älterwerdens.

Frauen, die regelmäßig Paar- oder Solosex praktizieren, werden viel weniger mit Scheidentrockenheit zu kämpfen haben. Durch die Kontraktionen im Orgasmus wird zudem der Beckenboden in Bewegung gehalten, was Inkontinenz entgegenwirkt. Das gilt auch für den Mann und seinen Beckenboden. Ebenso profitieren der Penis und seine Schwellkörper, wenn sie regelmäßig anschwellen können, wenn regelmäßige Erektionen stattfinden und die Erregung entladen werden kann in einer Ejakulation. Die ist nicht nur für die Schwellkörper gut, sondern erwiesenermaßen auch günstig als Gesundheitsvorsorge der Prostata. Der Orgasmus als solches ist zudem mit seinem ausgeschütteten Hormoncocktail ein eigentlicher Jungbrunnen und bietet dermaßen viele gesundheitliche Vorteile, dass man nicht darauf verzichten sollte.

SEX VERÄNDERT SICH EIN LEBEN LANG

Trotz biologischer Veränderungen können wir in der späteren Lebensphase lustvollen, befriedigenden Sex erleben. Vorausgesetzt, es gelingt uns, uns die gemeinsame Sexualität in erweiterten Dimensionen vorzustellen. Frauen und Männer mit einem erfüllten Sexleben werden viel weniger damit zu kämpfen haben, dass sich ihr Körper verändert. Sie werden ihr Selbstbewusstsein und das gute Selbstgefühl behalten oder sogar entwickeln können.

Junger Sex ist meist schnellerer Sex und mehr auf die Optik festgelegt, späterer Sex eher langsamer und auf die Empfindung gerichtet. Leidenschaftlich und genussvoll können beide sein, denn das hängt von den eigenen erotischen und sexuellen Fähigkeiten ab, besonders von der Wahrnehmungsfähigkeit. Wer in der sexuellen Anziehung nur auf jung und straff steht, hat spätestens jetzt ein erotisches Problem, hat es verpasst, in sinnliche Reize zu investieren. Denn die Haut fühlt sich in jedem Alter gut an, die Vagina immer noch erregend und ein Penis ebenso. Wer in die Wahrnehmung statt in die Optik investiert, für den bleibt das Gegenüber und der Sex interessant. Definieren wir uns in unserem Leben jedoch über Attraktivität und Leistung, werden wir das Älterwerden als Verlust sehen und damit hadern.

Buchtipps:

- ☉ Veronika Schmidt: Alltagslust, SCM Verlag, 2017
- ☉ Notburga Fischer: Reifestufen der sexuellen Liebe, Innenwelt Verlag, 2018
- ☉ Ann-Marlene Henning: Make more love, Goldmann Verlag, 2018

In einer kanadischen Studie wurden Paare mit über 35 Jahren Beziehungsdauer gefragt, was für sie guter Sex ist. Für sie treten Erektion und Orgasmus in den Hintergrund, während Intimität, Aufrichtigkeit und Sich-verbunden-Fühlen zur Hauptsache werden.

STILLER SEX

Der Slow-Sex ist für langjährige Paare attraktiver. Zusammenliegen, genau wahrnehmen, die Sinne öffnen, das macht es aus. Je langsamer wir sind, umso mehr können wir wahrnehmen. Je zarter wir sind, umso feiner können wir unsere Empfindungen auseinanderhalten und unser Erleben vertiefen. Gleichzeitig sollten wir einander ehrlich mitteilen, was uns hemmt und hindert und einander fragen: Was stimmt für dich heute, was brauchst du? Denn zufriedene Paare haben gelernt, dass der andere nicht die eigenen Wünsche erfüllen muss.

In dieser Lebensphase sollten wir den Weg zum Höhepunkt ebenso sehr genießen wie den Orgasmus selbst. Das ermöglicht ein Genießen der dadurch entstehenden Gefühle von Zärtlichkeit und Intimität. Stiller Sex ist ein langsames Sich-ineinander-Bewegen und Sich-Räkeln, weniger penetrieren als vielmehr ein Streicheln der Vagina von innen und dabei von ihr gestreichelt werden.

Neben der Penetration können auch ganz andere Sachen beim Sex viel Spaß machen. Es stehen neben dem Penis noch viele weitere „Werkzeuge“ zur Lusterfüllung zur Verfügung. Zunge, Lippen, Händen und Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt keine speziellen Sextechniken für das Alter. Es braucht nicht mehr und nicht weniger als das Wissen über die Empfindungen, die Wahrnehmung und die Langsamkeit. Entscheidend ist, dass wir über die Jahrzehnte die Gewohnheit am Leben halten, uns körperlich zu begegnen. (Die Sexpraktiken, die in meinem Buch „Alltagslust“ beschrieben sind, führen geradewegs in diese Form des stilleren Sex.)

Körperliche Veränderungen haben auch ihr Gutes. Bei Frauen tritt mehr das Testosteron in den Vordergrund, weshalb sie „kantiger“ auftreten und mehr zu ihren Interessen stehen. Bei den Männern bewirkt der Testosteronabfall, dass ihre emotionale und soziale Seite mehr zum Zug kommt. Das Älterwerden bietet völlig neue Chancen und Gewinne, gerade für Frauen. Nun kann man sich fragen: Welche Träume, Ambitionen und Möglichkeiten habe ich noch? Jetzt muss ich nicht mehr allen gefallen wollen. Man kann es wagen, sich zu exponieren, weil man „nichts mehr zu verlieren hat“.



Veronika Schmidt arbeitet als Paar- und Familienberaterin und Sexualtherapeutin in eigener Praxis in Schaffhausen am Rhein. Sie bloggt unter www.liebesbegehren.ch