

STEPHANIE HÖLLINGER/SIGRID MÜLLER

Sexualität im Alter als ethische Herausforderung

Zusammenfassung

Sexualität im Alter ist nicht nur im Kontext christlicher Ethik, sondern auch im Bereich der Human- und Sozialwissenschaften nach wie vor ein weitgehendes Tabu. Angesichts des demographischen Wandels scheint es jedoch zunehmend wichtiger zu werden, sich mit dieser Thematik sowohl innerhalb des öffentlichen Diskurses als auch auf wissenschaftlicher Ebene zu beschäftigen. Im vorliegenden Artikel wird daher ausgehend von sexualwissenschaftlichen Ergebnissen zunächst die individuell empfundene Bedeutung von Sexualität für ältere Menschen erörtert. Dies soll ferner den Hintergrund für eine weiterführende theologisch-ethische Reflexion darstellen, innerhalb derer es ein besonderes Anliegen ist, auf dieses bisher überwiegend unberücksichtigte Themenfeld als eine dringliche ethische Herausforderung aufmerksam zu machen und erste Einsichten für eine christliche Sexualmoral darzulegen.

Abstract/Summary

Sexuality in old age is an extensive taboo not only in the context of Christian ethics, but also in the field of human and social sciences. However, with regard to recent demographic changes, the topic is becoming increasingly important in public as well as academic discussions. Therefore, this article presents the individually experienced significance of sexuality for older people based on sexological findings, which should form the background for further theological-ethical reflections. The article's aim is to raise deeper awareness for this previously widely unconsidered issue to present as a significant challenge, and to demonstrate first insights for Christian sexual morals.

Schlüsselwörter

Alter; Sexualität; Sexualwissenschaft; ethische Reflexion; christliche Sexualmoral.

Keywords

Old age; sexuality; sexology; ethical reflection; Christian sexual morality.

1. Einleitung

Das Alter nimmt bereits mit dem Beginn eines jeden Lebens seinen Anfang. Unabwendbar bewegen wir Menschen uns darauf zu, können ihm nicht ausweichen oder uns davon lossagen. Obwohl diese Annäherung an das Alter also immer schon in unser Dasein eingeschrieben ist, erfährt es in zahlreichen Kontexten eine meist stiefmütterliche Beschäftigung. Ein solcher Bereich ist mitunter Sexualität im Alter. So existieren bisher kaum theologisch-ethische Auseinandersetzungen, welche nach der Wechselwirkung von physiologischen wie psychosozialen Hintergründen hinsichtlich Paarbeziehungserfahrungen fragen. Daher ist es das zentrale Anliegen des vorliegenden Artikels, diese ethischen Herausforderungen nicht nur bewusst zu machen, sondern auch in ersten Ansätzen zu skizzieren und die vielschichtige Bedeutung von Sexualität im Leben aufzuzeigen.

1.1 Alter

Bevor der Fokus auf den Bereich der Sexualität gelegt wird, gilt es zu klären, was mit »Alter« überhaupt gemeint ist. Obwohl außer Frage steht, dass die Bezeichnung heute aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung auf mehr und mehr Menschen zutrifft und eine durchaus lange Zeitspanne umfassen kann, handelt es sich dennoch um einen definitiv äußerst komplexen Terminus. Dementsprechend herrscht lediglich Einigkeit darüber vor, dass der Begriff keinen streng isolierten Abschnitt umfasst, den man an bestimmten Vorgaben wie dem Jahrgang festmachen oder losgelöst von individueller Biographie und früheren Lebensphasen betrachten kann.

Zugleich werden Definitionsversuche dadurch erschwert, dass Einflüsse den öffentlichen Altersdiskurs prägen, die je nach Zugang unterschiedliche Züge annehmen können. Innerhalb der Forschung spricht man in diesem Zusammenhang von »Altersbildern«, welche entweder individuelle Haltungen oder gesellschaftliche Meinungen umfassen können. Zudem wirken auf die Auseinandersetzungen auch wissenschaftliche Darstellungen ein:

*Individuelle Altersbilder*¹ sind Stereotype, welche bereits ab dem Kindesalter ausgebildet werden und sich je nach kulturellem Kontext und persönlichen Erfahrungen verändern können. Dementsprechend heterogen ist die Spannbreite der Bewertungen von Alter und reicht von Assoziationen wie sozialer Isolation oder körperlichen Beschwerden bis hin zu Zuschreibungen wie Weisheit und anhaltende Aktivität.

Darüber hinaus wird das Alter stark von der *gesellschaftlichen Wahrnehmung*² beeinflusst, welche sich gegenwärtig mehrheitlich an einer Defizit-Hypothese orientiert. Damit sind in erster Linie negative Stereotype im Hinblick auf eine bereits fortgeschrittene Lebenszeit gemeint, welche vor allem eine Verschlechterung oder gar Verkümmern der physischen und kognitiven Funktionen in vielen Bereichen konstatieren. Verantwortlich gemacht werden dafür unterschiedliche Entwicklungen wie beispielsweise der demographische Wandel in westlichen Gesellschaften, welcher immer wieder als Problematik sozialstaatlicher Versorgung diskutiert wird.

Eine ähnlich negative Perspektive lässt sich innerhalb des *wissenschaftlichen Diskurses* beobachten. So taucht die Thematisierung des Alters nach Schramme in medizinischen wie bioethischen Auseinandersetzungen »in erster Linie im Zusammenhang mit Verfall,

Tod und Ressourcenknappheit auf«³, was zur Folge hat, dass die Darstellung der Ergebnisse häufig im Sinne von »weniger« und »schwieriger«, selten aber unter der Perspektive des »anders« beschrieben werden.

1.2 Tabu der Alterssexualität

Ein im Rahmen der Altersforschung bisher weitgehend vernachlässigter Bereich ist jener der Sexualität, welcher vor allem durch eine Tabuisierung in verschiedenen Kontexten deutlich wird.⁴ So liegt es oftmals gerade jüngeren Generationen fern, dass diese Dimension des zwischenmenschlichen Erlebens bis ins hohe Alter eine tragende Bedeutung besitzen kann. In diesem Sinn werden ältere Menschen nicht selten als asexuelle Wesen, ihre Sexualität als nicht-existenter Bereich begriffen. Innerhalb der wissenschaftlichen Forschung findet die Beschäftigung mit Alterssexualität ebenfalls nur begrenzt statt. So hat man sich bislang beinahe ausschließlich physiologischen Veränderungen gewidmet, ohne auf dieser Grundlage weiterführende Überlegungen anzustellen.

Diese beobachtbare Tabuisierung bleibt für Betroffene jedoch vielfach nicht ohne Folgen. Gerade in den letzten Jahren konnte die Altersbildforschung aufzeigen, dass Defizit-Stereotype langfristig das Selbstbild und die Lebensqualität alter Menschen negativ beeinflussen können.⁵ Vor diesem Hintergrund zeigt sich also eine zentrale Aufgabe, welche Cyran/Halhuber bereits in den 90er-Jahren formuliert haben und die hinsichtlich der nach wie vor kaum stattfindenden Auseinandersetzung immer noch eine hohe Aktualität besitzt:

»Unsere bisherigen sexuellen Klischees sind weder »natürlich« noch unabänderlich. Es wird höchste Zeit, mit diesen Klischees aufzuräumen und ebenso auch mit den Vorurteilen über die Asexualität im Alter und die immer noch verbreitete Ansicht von Unziemlichkeit – um nicht zu sagen: Unanständigkeit – eines aktiven Liebeslebens älterer Paare.«⁶

2. Sexualwissenschaftlicher Hintergrund

Im Folgenden gilt es, zunächst die wichtigsten sexualwissenschaftlichen Ergebnisse darzulegen. Dabei lässt sich vorausschicken, dass sich vor allem im physiologischen Kontext gewichtige Unterschiede zwischen Mann und Frau zeigen, auf die es sowohl in der Theorie als auch in der Praxis entsprechend hinzuweisen gilt und die daher im folgenden Abschnitt getrennt voneinander dargestellt werden. Darüber hinaus lassen sich jedoch auch Gemeinsamkeiten feststellen, die besonders den psychosozialen Bereich betreffen. Mit Nachdruck ist daher zu betonen, dass die Fragen nach weiblicher und männlicher Sexualität – und dies gilt für alle Lebensabschnitte – nicht gänzlich isoliert voneinander betrachtet werden können, sondern auch immer schon auf deren Verwiesenheit hin reflektiert werden müssen.

2.1 Physiologische Veränderungen

2.1.1 Männer⁷

- *Andropause*

Obwohl die Diskussion um die »Wechseljahre des Mannes« innerhalb der Forschung unterschiedlich bewertet wird, lässt sich unter dem Begriff der Andropause grundsätzlich die Abnahme des Testosteronspiegels beim älteren Mann verstehen. Auch wenn die Samenproduktion – und damit die Fruchtbarkeit des Mannes – bis ins hohe Alter erhalten bleibt, ist man mehrheitlich der Ansicht, dass diese hormonelle Veränderung unter Umständen die psychosoziale Gesundheit negativ beeinflussen kann.

- *Veränderungen in der Erregungsphase*

Viele Männer weisen mit fortgeschrittenem Alter eine ausgedehntere Erregungsphase⁸ auf. Sie benötigen mehr Zeit und Spielraum, Spontanerektionen werden zu einem selteneren Phänomen. Oftmals treten auch erektile Dysfunktionen auf, wobei die Ursachen dafür unterschiedlich sind. Hierbei spielt nicht nur die Anzahl der Lebensjahre eine Rolle, sondern in besonderer Weise werden auch psychosoziale Zusammenhänge wie Versagensängste, Stress oder Erkrankungen, Medikamenteneinnahme sowie Lebensführung wirksam.

- *Veränderungen in der Plateauphase*

In der Plateauphase scheint es für Männer fortgeschrittenen Alters keine wesentlichen Unterschiede zu geben.

- *Veränderungen in der Orgasmusphase*

Die Veränderungen in der Orgasmusphase gelten als die wohl häufigste Problematik in der männlichen Sexualität, wenngleich diese verschiedenen Ausprägungen haben können. So beklagen manche Männer die Verzögerung oder gar das Ausbleiben des Orgasmus, während andere unter dem vorzeitigen Erlangen des Höhepunktes leiden.

2.1.2 Frauen⁹

- *Menopause*

Die Menopause ist eine hormonelle Umstellung des weiblichen Körpers. Sie verläuft von Person zu Person in unterschiedlicher Ausprägung, Intensität und Dauer, wenngleich der Verlust der Fruchtbarkeit ein für alle Frauen einschneidendes Erlebnis darstellt. Zudem sind häufig auftretende Veränderungen wie etwa die Austrocknung der Haut, Verringerung der Knochendichte oder Gewichtszunahme festzustellen.

- *Veränderungen in der Erregungsphase*

Im Hinblick auf die Erregungsphase sind verschiedene Entwicklungen zu beobachten. Dazu gehören unter anderem ein vermindertes klitorales Empfinden, eine abnehmende Schleimhautsekretion und – davon scheint diese Phase am stärksten beeinträchtigt zu sein – eine schmerzhaft empfundene Penetration.

- *Veränderungen in der Plateauphase*

Die Vaginalhaut wird mit zunehmendem Alter oftmals dünner und damit verletzlicher. Stoßende Bewegungen können Harnröhre sowie Harnblase verletzen, sodass es beim anschließenden Urinieren zum Nachträufeln oder gar zur Entwicklung einer Reizblase kommen kann. Auch das Erlangen der orgasmischen Phase nimmt mit voranschreitendem Alter zunehmend Zeit in Anspruch.

- *Veränderungen in der Orgasmusphase*

Die Orgasmusfähigkeit scheint bei Frauen aufgrund des Alters kaum beeinflusst zu werden. Manche Studien weisen sogar eine steigende Orgasmusfrequenz nach.

Psychosoziale Veränderungen

Aus medizinischer Sicht lässt sich konstatieren, dass sich bis ins hohe Alter eine Genuss- und Orgasmusfähigkeit zeigen kann und sexuelle Interessen und Bedürfnisse oftmals lange erhalten bleiben. Gleichzeitig ist jedoch eine Abnahme der Häufigkeit des Geschlechtsaktes im Vergleich zum Jugend- und Erwachsenenalter nicht von der Hand zu weisen. Dafür kann eine Reihe von Ursachen verantwortlich sein, die nicht nur – wie bereits ausgeführt – physiologischen, sondern auch psychosozialen Ursprungs sein können. Gerade letzterer weist im Hinblick auf Mann und Frau ähnliche Züge auf. Im Rahmen der zugrunde liegenden Auseinandersetzung konnten vor allem folgende Gemeinsamkeiten herausgearbeitet werden:

Mit dem Älterwerden nimmt auf beiden Seiten eine gewisse Unsicherheit zu: Männer leiden vermehrt unter den Veränderungen hinsichtlich ihrer Potenz, Frauen beginnen sich zunehmend Sorgen um ihre Attraktivität sowie die gesellschaftliche Wahrnehmung ihrer Sexualität zu machen. Gefühle wie Scham, Versagensangst oder Resignation können sich auf beiden Seiten auf das Selbstwertgefühl auswirken und nicht selten wird die veränderte Sexualität als lebensein-, wenn nicht sogar lebensbescheidende Erfahrung empfunden.¹⁰

Zudem nimmt sowohl bei Männern wie Frauen das Lustempfinden mit fortgeschrittenem Alter tendenziell ab. Dieser Libidorückgang darf jedoch keinesfalls als Geringschätzung der Sexualität missinterpretiert werden. Zwar können im Alter Häufigkeit sowie Intensität der Lust abnehmen, die grundsätzliche Bedeutung von Sexualität hingegen bleibt meist weiterhin bestehen. So hält Loewit explizit für beide Geschlechter fest, »dass das Interesse an der Sexualität – auch noch im Alters- oder Pflegeheim – im besonderen sexuelle Wünsche, Phantasien und Empfindungen, nicht automatisch mit den Jahren mitaltern und schließlich erlöschen. Sie bleiben bestehen, selbst wenn sie nicht mehr gelebt werden können.«¹¹

Schließlich sind als weitere Aspekte die Verlangsamung des Geschlechtsvollzugs und die Verlagerung hin zu anderen sexuellen Ausdrucksformen im Alter anzuführen. Das sexuelle Vorspiel nimmt mehr Zeit in Anspruch und das Erleben wird langsamer.¹² In vielen Fällen scheint damit eine wachsende Bedeutung der emotionalen Ebene einherzugehen. So ist zwar der Koitus in vielen Fällen bis ins hohe Alter möglich, doch auch Nähe und Zärtlichkeit, Umarmungen, Berührungen oder Gespräche werden immer wichtiger.¹³ Es

geht demnach oft nicht um weniger, sondern um andere Gestaltungsmöglichkeiten gelebter Sexualität.

3. Die Bedeutung der Sexualität im Alter

In Anbetracht der bisherigen Darstellungen scheint die Bedeutung von Sexualität mit dem Zuwachs an Lebensjahren nicht automatisch abzunehmen oder gar zu verschwinden. Zugleich erschweren aber physiologische wie psychologische Faktoren sexuelle Aktivitäten im Sinne einer Penetration. Es wäre folglich also vermessen, das heute nach wie vor gesellschaftlich verbreitete, aber längst nicht mehr adäquate »Märchen von der erloschenen Sexualität im Alter [...] durch ein neues Märchen von der niemals aufhörenden, unveränderten Aktivität im Alter ersetzen«¹⁴ zu wollen, wenngleich auch der Umkehrschluss nicht zulässig ist. Gewissermaßen treffen beide Annahmen zu: Es gibt sowohl Belege für das Ausbleiben sexueller Interaktion als auch für die Entstehung alternativer Umgangsformen. Welche Entwicklung eine Partnerschaft im höheren Alter tatsächlich nimmt, ist demnach sehr stark von den jeweiligen Personen sowie der gemeinsamen Gestaltung des Beziehungslebens abhängig.

3.1 Ausbleiben der sexuellen Interaktion

Grundsätzlich kann nicht abgestritten werden, dass die physiologischen Veränderungen auch zu einer Reduktion oder gar Beendigung sexueller Aktivität führen können. Tatsächlich sind diese jedoch selten allein für eine solche Entwicklung verantwortlich. Aus wissenschaftlicher Sicht bringen Personen vielmehr ihr verringertes Lustempfinden oder die verzögerten Erregungsphasen häufig als Vorwand ein, um mit ihrem Gegenüber keine Intimitäten mehr austauschen zu müssen. In der Literatur werden hierfür verschiedene Begründungsmuster angeführt:

Zunächst ist zu bedenken, dass unser Bild von und der Umgang mit Sexualität von der frühen Jugend an geprägt wird. Für die heutige Generation älterer Menschen bedeutet dies, dass auch die Zeit ihres Heranwachsens berücksichtigt werden muss. Diese war vor einigen Jahrzehnten noch mehrheitlich von einer generellen Tabuisierung oder gar Ablehnung von Sexualität geprägt und wirkt oft bis ins hohe Alter nach,¹⁵ wodurch beispielsweise eine Kommunikation über die eigenen physischen Veränderungen und damit verbundene Sorgen erschwert wird und mitunter zum Rückzug aus dem gemeinsamen Sexuellen führen kann.

Häufig wird das Ausbleiben von Sexualität auch als Indiz emotionaler Zerrüttung in der Beziehung gewertet. So nimmt man an, dass die Wurzeln einer solchen Entwicklung häufig in ein Beziehungsleben hineinreichen, das ursprünglich ein noch intaktes, wenngleich wenig lustvolles Sexual- und Partnerschaftsleben kannte. Verändern sich schließlich die körperlichen Bedingungen, können diese als ausschlaggebender Grund für die ausbleibende Sexualität vorgeschoben werden. Mit anderen Worten bedeutet dies auch, dass Paare sich in Beziehungen, in denen kein Raum für eine verständnisvolle Auseinandersetzung gegeben ist oder neu geschaffen wird, möglicherweise in Zurückhaltung üben, bis sie sich schließlich ganz vom sexuell-intimen Beziehungsleben verabschieden.

Fehlende Geborgenheit, Unverständnis und Versagensängste können somit die Oberhand behalten.¹⁶

Ein weiterer Grund für das Ausbleiben sexueller Interaktionen, der in diesem Kontext ebenfalls ins Feld gebracht werden kann, ist die demographische Entwicklung westlicher Gesellschaften und die sich daraus ergebende Disproportionalität zwischen Frauen und Männern. Demzufolge haben alleinstehende bzw. verwitwete Frauen – selbst wenn sexuelle Bedürfnisse bestehen – oftmals Schwierigkeiten, einen neuen Partner zu finden.¹⁷ Insofern liegen also nicht nur innerhalb von Beziehungen Gründe für eine reduzierte oder nicht mehr stattfindende sexuelle Praxis vor. Auch Alleinstehende sind demnach mit einer oft unfreiwilligen Beendigung ihres Sexual- und Beziehungslebens konfrontiert.

3.2 Entwicklung von alternativen Umgangsformen

Neben dem Ausbleiben sexueller Interaktion zeichnet sich bei manchen Paaren aber auch eine zunehmende Entwicklung von alternativen Umgangsformen ab. So berichten Personen im fortgeschrittenen Alter nicht selten von einer Wende hin zu vermehrter Zärtlichkeit. Dies bedeutet, dass nicht mehr die Quantität, sondern die Qualität der Sexualität in der Partnerschaft zum zentralen Maßstab wird.¹⁸ Eben diese Qualität wiederum äußert sich im Besonderen darin, dass Geborgenheit, Verständnis, Eintracht und Vertrauen vermehrt in den Mittelpunkt reiferer Beziehungen rücken. So geht es im Alter weniger um Stimuli oder das Erlangen von Orgasmen, sondern um Nähe, Berührungen, Umarmungen und Küsse. Die Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Annahme flammt für viele noch einmal neu auf.¹⁹

Dabei darf nicht die Bedeutung der kommunikativen Ebenen übersehen werden. So sprechen Butler/Lewis auch von der »zweiten Sprache« im Hinblick auf Alterssexualität:

»Die zweite Sprache der Sexualität erfordert Einfühlungsvermögen. [...] Sie bietet die Möglichkeit, die Liebe jeden Tag zu erneuern. Sie erfordert Wissen darüber, was dem anderen Freude macht und was ihm guttut. Sie findet ihren Ausdruck in Verspieltheit und Leidenschaft, in Gesprächen und gemeinsamem Lachen und Weinen, im Teilen von Geheimnissen, im Eingestehen von Ängsten und Unsicherheiten, im Erinnern, im Witze erzählen und im Pläne schmieden.«²⁰

Gerade diese neu eröffneten Dimensionen fallen den wenigsten Paaren jedoch einfach zu. Es handelt sich ganz im Gegenteil um eine Haltung, die viele Menschen über Jahre hinweg gemeinsam miteinander erlernen müssen, was gegebenenfalls sogar gröbere Unstimmigkeiten und emotionale Aufruhr nach sich ziehen kann. Bewältigt man diese Phase jedoch gemeinsam und bemüht sich darum, der Partnerschaft einen neuen Aufschwung zu verleihen, kann diese Aufgabe für die Beziehung durchaus konstruktiv und belebend sein. Es entsteht damit eine Chance, dem eigenen sowie gemeinsamen Leben noch einmal eine neue Richtung zu geben und das in jüngeren Jahren gebildete Fundament weiterzuentwickeln.²¹ Und vielleicht – so halten zumindest Butler/Lewis fest – können in dieser Phase »Liebe und Sexualität erst ihr größtmögliches Potential entfalten. Sexualität existiert nicht einfach nur im Alter, sie kann auch erfüllter sein, als sie es jemals war.«²²

4. Sinngehalte von Sexualität

Um die bisher dargelegten empirischen Ergebnisse im Sinne einer theologisch-ethischen Reflexion fruchtbar machen zu können, soll im Folgenden vor allem die Darlegung der verschiedenen Sinngehalte von Sexualität als Ausgangspunkt herangezogen werden. Es braucht mit anderen Worten also eine erneute Rückfrage an das Sexualitätsverständnis, das unter anderem der Religionspädagoge Bartholomäus mit seinen Beiträgen maßgeblich beeinflusst hat:

»Die Sexualität des ganzen Menschen erfasst nur richtig, wer sie als sinnvielfältig begreift. Wir müssen Abschied nehmen von der >biologischen Liebesmaschine< Mensch. Menschliche Sexualität ist nicht – monovalent – nur für den Gattungszweck da. Sie will – polyvalent – vielfach sinnvoll sein.«²³

Diese Sinnvielfältigkeit differenziert er ferner durch vier zentrale Aspekte²⁴: Der *Identitätsaspekt* beschreibt die enge Verknüpfung von Sexualität und Selbstwertgefühl. Durch die sexuelle Beziehung mit dem Gegenüber erwächst ein Zutrauen zur eigenen Person und umgekehrt kann die Ausklammerung intimer Begegnungen zu einer Schwächung der Ich-Stärke führen. Bei Personen, denen diese Erfahrungen versagt werden, kann sich dieses Problem besonders zuspitzen. In diesem Sinne lässt sich mit den Worten von Cyran/Halhuber Sexualität durchaus als »eine Facette auf der breiten Fläche der Möglichkeiten zur Verwirklichung unseres Ichs«²⁵ begreifen.

Der *Beziehungsaspekt* betont die Gemeinschaft und Nähe, die Sexualität stiften kann. Dies wird bereits anhand des alltagssprachlichen Gebrauchs deutlich. So wird der Geschlechtsverkehr häufig mit Wendungen wie »miteinander schlafen« oder »einander beiwohnen« umschrieben. Es wird also vom Schlafen und Wohnen gesprochen, was wiederum Tätigkeiten beschreibt, denen der Mensch üblicherweise dort nachgeht, wo er sich zuhause fühlt. Eben dieses wohlige Gefühl teilt er zusammen mit jemand anderem. Zugespitzt wird dies schließlich in der Floskel »gemeinsam Liebe machen« ersichtlich, denn hier wird zum Ausdruck gebracht, dass sich zwei ganz und gar der Liebe widmen und diese in der Sexualität gleichsam schöpferisch zum Ausdruck zu bringen.

Neben diesen ersten beiden Dimensionen wird ferner auf den *Lustaspekt* hingewiesen. Dieser umschließt nicht nur die orgasmische Lust, sondern insbesondere auch die Freude am anderen Menschen und der Beziehung sowie das gemeinsame Erleben mit ihm. Sexualität kann also Medium sein, Glück und Freude zu empfinden, indem sich zwei Personen einander schenken und hingeben.

Der letzte Aspekt ist jener der *Fruchtbarkeit*. Anders als die sonst übliche Beschränkung auf die bloße Zeugung von Nachkommenschaft, meint sie bei Bartholomäus

»mehr als Fortpflanzung. Sie schließt die Fortpflanzung ein und überschreitet sie zugleich. Sexuelles Erleben und sexuelles Handeln machen lebendig und lassen lebendig werden, sowohl in den Augenblicken ekstatischer Außeralltäglichkeit wie in der Alltäglichkeit einer Beziehung«.²⁶

Obwohl dieser vierfache Sinn von Sexualität bereits in den 80er-Jahren entwickelt sowie in unterschiedlichen Kontexten vertieft worden ist, eignet er sich für eine Thematisierung der Alterssexualität auf bedeutsame Weise. Eindrucksvoll wird deutlich, dass Sexualität in einem umfassenden Sinn zu begreifen ist und demnach als »Vollzug ganzheitli-

chen menschlichen Daseins«²⁷ in gegenwärtige Auseinandersetzungen eingebracht werden muss.

5. Neue Perspektiven

Ausgehend von dieser vielfältigen Sinngestalt sowie dem damit einhergehenden ganzheitlichen Verständnis wird deutlich, dass die auch im theologisch-ethischen Kontext weitreichende Tabuisierung von Alterssexualität kritisch angefragt werden muss. Dies unterstreicht auch Hilpert, wenn er festhält: »Sicher ist auch, dass Sexualität nicht bloß sektoraler Teilbereich des menschlichen Lebens ist, sondern eine in jedem Lebensalter und Lebensstil die gesamte Existenz betreffende Dimension darstellt«²⁸. Mehr denn je gilt es also, ein kompetentes Wissen über diese Dimension des Menschseins zu erwerben und in einer vorurteilsfreien Atmosphäre zu thematisieren und vermitteln. Eine bislang vorfindbare Fokussierung auf bestimmte Altersstufen im Zusammenhang mit Sexualität bleibt vor diesem Hintergrund unzureichend. Entsprechend gilt es zukünftig besonders auch Sexualität im Alter zu einer selbstverständlichen Dimension anthropologischer Reflexionen zu machen. Sie gehört in ihrem ganzheitlichen Verständnis wesentlich zum menschlichen Dasein und kann sogar neue Perspektiven der gelebten Sexualität für jüngere Generationen fruchtbar machen. Besonders die Wende hin zu einer stärker zärtlichkeitsorientierten Begegnung kann noch einmal einen anderen Blick eröffnen. In diesem Sinne halten auch Butler/Lewis im letzten Absatz ihres Werkes fest:

Die Jugend ist »eine aufregende Zeit der Erforschung und der Selbstentdeckung. In den mittleren Jahren geht es darum, besondere Fähigkeiten, Selbstvertrauen und Urteilsvermögen zu gewinnen. Im Alter schließlich haben wir die einmalige Chance, die Erfahrungen unseres gesamten Lebens und die besondere Perspektive der letzten Lebensjahre zu einer gereiften Kunst des Liebens zusammenzuführen. Wir haben viel von all den Menschen zu lernen, denen es gelungen ist, diese komplexe, wundervolle Kunst über viele Jahre hinweg zur Meisterschaft zu bringen.«²⁹

Diese Sichtweise entspricht der biblisch-theologischen Bedeutungsdimension des fortgeschrittenen Alters. Natürlich handelt es sich einerseits um eine gewisse Grenzerfahrung. Es treten Entwicklungen ein, die sich beispielsweise durch eine Zunahme an körperlichen Veränderungen sowie demographisch ungünstigem Ungleichgewicht abzeichnen. Andererseits wird Menschen im fortgeschrittenen Alter ein außerordentlicher Stellenwert zugeschrieben, da sie aufgrund ihrer umfangreichen Lebenserfahrung Einblicke besitzen, die auch für gesellschaftliche Diskurse essenzielle Bedeutung besitzen können. Eben diese über Jahrzehnte hinweg gewonnenen Erfahrungen sollten auch im Hinblick auf den Bereich von Sexualität viel bewusster herangezogen werden und in zukünftige Überlegungen und Auseinandersetzungen einfließen. Demnach scheint die Thematisierung der noch heute weitgehend tabuisierten Alterssexualität mehr Potenzial zu besitzen, als ihr bisher zugetraut wurde. Mehr noch: Wir können vieles von ihr lernen, was für die Sexualität jüngerer Menschen ebenfalls bedeutend sein kann. Exemplarisch kann dies unter anderem an den bereits dargelegten Sinnhorizonten von Bartholomäus gezeigt werden, anhand derer neue Blickpunkte und tiefere Einsichten in ersten Ansätzen eröffnet werden können.

Blickt man auf den *Identitätsaspekt*, bestätigt sich die Bedeutung dessen in der Auseinandersetzung mit Menschen höheren Alters. So weist beispielsweise die Studie von DeLamater³⁰ den engen Zusammenhang von Selbstwahrnehmung und als Bereicherung empfundener Sexualität auf. Je positiver das eigene Selbst- und Körperempfinden ist, desto positiver wird üblicherweise die sexuelle Begegnung mit dem Gegenüber empfunden. Natürlich ist aber auch das gegenteilige Phänomen bekannt. Vor allem in Gesellschaften, in denen Sexualität mit Jugendlichkeit und Vitalität in Verbindung gebracht wird, ist es für manche ältere Menschen oftmals schwierig, ein positives Bild der eigenen Person zu verinnerlichen. Schaffen sie es jedoch, diese gesellschaftlichen Ansprüche abzulegen und damit nicht mehr weiter dem verbreiteten Leistungs- und Orgasmusdruck ausgesetzt zu sein, wird Sexualität häufig noch erfüllender als in den Lebensphasen davor erlebt.

Eine stärkere und kritischere Auseinandersetzung mit diesen gesellschaftlich nach wie vor tragenden Bildern wäre demnach auch im Hinblick auf junge Menschen von großer Wichtigkeit. Damit geht aber auch eine neue Interpretation von Sexualität und Identität einher: So dient Sexualität – wie im Umfeld junger Erwachsener teilweise durch Medien transportiert – vermutlich weniger der Selbstfindung, sondern vielmehr der Festigung des Ich, denn die »jeweilige Reife der Persönlichkeit entspricht damit den Reifungsgraden des Sexualverhaltens und gibt sich darin als ein konstitutives Grundkriterium menschlicher Identität zu erkennen«³¹. Ist also das Bild der eigenen Person positiv und bis zu einem bestimmten Maß gereift, kann Sexualität zur Vertiefung dessen dienen und damit ihre volle Bedeutung für den je individuellen Menschen entfalten.³² Aus sexualpädagogischer Sicht müsste dies also bedeuten, Sexualität als Bestandteil eines positiven Selbstbildes ernst zu nehmen und sich auf entsprechende Weise damit auseinanderzusetzen, ohne sie allerdings als alleinige Grundlage menschlicher Selbstfindung misszuverstehen.

Auch der Blick auf den *Beziehungsaspekt* kann unter den bisherigen Darstellungen noch einmal neu überdacht werden. So zeigt der Artikel in den vorliegenden Ausführungen, wie unterschiedlich Beziehungsformen und -vorstellungen im Alter sein können. Dies macht natürlich eine möglichst lebensnahe Auseinandersetzung mit der Thematik besonders komplex, spiegelt aber umso mehr die Fülle und Vielfalt zwischenmenschlicher Beziehungen wider. Blickt man unter der Berücksichtigung dieser Buntheit ferner auf jene Paare, bei denen Sexualität im Alter so gut wie vollständig ausbleibt, zeigt sich, dass in diesen häufig auch das Fehlen einer verständnisvollen Atmosphäre sowie zärtlicher und anerkennender Momente festgestellt werden kann. Daraus könnte man – natürlich mit aller Vorsicht – schließen, dass eine intakte Beziehung, in der auch Nähe und Geborgenheit bedeutsam sind und verwirklicht werden, wesentlich zum Genuss des Sexuallebens beiträgt. Ferner gilt es auch die Bedeutung der Kommunikation innerhalb von Partnerschaften zu berücksichtigen, denn bleibt diese aufrechterhalten und wird bereits in jungen Jahren immer wieder neu eingeübt, können unter anderem durch altersbedingte Veränderungen aufkommende Sorgen und Unsicherheiten gemeinsam aufgearbeitet werden.

Als weiterer Punkt ist auch der *Lustaspekt* als wesentlicher Sinnhorizont von Sexualität zu nennen, der auch im Alter noch immer eine zentrale Gewichtung hat. Auch ältere Menschen berichten von sexuellen Wünschen und Fantasien, wenngleich diese weniger als vielleicht in jungen Jahren mit dem Erreichen eines Orgasmus gleichgesetzt werden.

Nicht die Leistung steht also im Zentrum, sondern vielmehr geht es um das Genießen der gemeinsamen Nähe und Intimität. Lust wird also weiter begriffen und teilweise eben auch gelebt:

»Hier [in der Sexualität] ist eine große Sehnsucht des Menschen angesiedelt, die auch im Alter nicht erlischt und gefördert werden soll: die Sehnsucht und das Verlangen, die Intensität des Lebens zu spüren und das Dasein in Beziehung leben zu können – in Beziehung zu sich selbst, zur eigenen Vitalität und Freude am Leben, wie auch in einer die Individualität erweiternden Form in Beziehung zu anderen Menschen, die ebenfalls in ihrer Vitalität und Lebensfreude, in ihrem Dasein und Sosein und in einem gemeinsamen, verbindenden Horizont erlebt werden wollen.«³³

So verstehen viele Menschen im fortgeschrittenen Alter unter »Lust« oftmals die Verwirklichung und den Austausch von Zärtlichkeit sowie die Bejahung des Lebens und der Beziehung zum Gegenüber. Dieser Blick wiederum lehrt jüngere Generationen, dass (Lebens-)Lust in einem durchaus breiten Sinn verstanden werden kann und lässt uns damit den gegenwärtig in der Gesellschaft vorhandenen sexuellen Erfolgsdruck auf neue Weise anfragen. Bereits Heranwachsenden kann dieser bejahende Zugang hinsichtlich eines umfassenden Verständnisses von Lebenslust angemessen nahe gebracht werden, der zugleich vor einer allzu einseitigen Betrachtung von Sexualität im Sinne einer bloßen Leistungsbewahren soll.

Schließlich kann die Alterssexualität auch noch einen wesentlichen Beitrag in Anbetracht des *Fruchtbarkeitsaspekts* liefern. Diese Dimension ist wohl jene, die auf den ersten Blick am problematischsten im Zusammenhang mit Alterssexualität erscheint. Bei genauerer Auseinandersetzung wird aber deutlich, dass hier eine neue Interpretation von Fruchtbarkeit, wie sie auch schon Bartholomäus angedacht hat, durchaus wertvoll sein kann. Insofern kann Fruchtbarkeit – und dies ist auch für kinderlos bleibende Paare zentral – mehr als nur die Zeugung von Nachkommen sein, die mit der Menopause auf natürlichem Wege nicht mehr möglich ist. Vielmehr geht es um die individuell als auch partnerschaftlich bedeutsame Dimension, welche eine lustvolle und zugleich belebende Wirkung miteinschließt. »Diese Sicht der sexuellen Fruchtbarkeit gibt der Sexualität von Alten [...] einen überraschend neuen Sinn. Man wird nun auch in der sexuellen Begegnung alter Menschen Äußerungsformen einer lebensschöpferischen Fruchtbarkeit gelten lassen.«³⁴

Der hier vorliegende Abriss zeigt also, dass Sexualität mit zunehmendem Alter nicht einfach aufhört und ihre Bedeutung für die betroffenen Menschen verliert, sondern dass sie im Gegenteil eine weiterhin auffallende und beachtenswerte Rolle einnimmt. Zudem werden Veränderungen und Verschiebungen ersichtlich, die – legt man die verbreiteten Defizit-Stereotype gegenüber dem Alter ab – den Blick schärfen und neue Aspekte der Sinndimensionen von bewusst gestalteter Sexualität erkennen lassen. Diese wiederum können mit ihren Anfragen an manche Bilder und Erwartungen an Sexualität auch für die jüngeren Generationen eine hohe Relevanz besitzen. Die Berücksichtigung der Sexualität im Alter verdient es daher, in zukünftigen gesellschaftlichen wie wissenschaftlichen Auseinandersetzungen eine größere Aufmerksamkeit zu erfahren.

ANMERKUNGEN

- ¹ S. WURM ET AL., *Aktives altes Deutschland?! Drei Beiträge*, in: Aus Politik und Zeitgeschichte: Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament 63 (2013) 3–8, hier: 4 f.
- ² T. SCHRAMME, *Alter/Altern*, in: D. Sturma/B. Heinrichs (Hrsg.), *Handbuch Bioethik*, Stuttgart 2015, 181–185, hier: 182; B. SCHULTZ-ZEHDEN, *Sexualität im Alter*, in: Aus Politik und Zeitgeschichte: Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament 63 (2013) 53–56, hier: 53; WURM (Anm. 1), 7.
- ³ SCHRAMME (Anm. 2), 181.
- ⁴ D. BACH, *Die Tabuisierung von Intimität und Sexualität im Alter*, in: D. Bach/F. Böhmer (Hrsg.), *Intimität, Sexualität, Tabuisierung im Alter*, Wien 2011, 159–172; M. FRANK, *Sexualität im Alter – ein Tabu?*, in: V. Kozon/N. Fortner (Hrsg.), *Gerontologische Pflege – Pflegeberatung*, Wien 2003, 127–140; SCHULTZ-ZEHDEN (Anm. 2), 53; H. G. ZAPOTOCZKY, *Sexualität im Alter aus der Sicht des Psychiaters*, in: *Journal für Menopause* 10 (2003) 10–11, hier: 11.
- ⁵ WURM ET AL. (Anm. 1), 6 f.
- ⁶ W. CYRAN/M. J. HALHUBER, *Erotik und Sexualität im Alter*, Stuttgart 1992, 8.
- ⁷ Für die im Artikel vorliegende Darstellung der physiologischen Veränderungen bei Männern vgl.: J. BITZER, *Die Sexualität des älteren Paares*, in: *Journal für Menopause. Sonderheft 2* (2003) 21–25, hier: 23 f.; R. N. BUTLER/M. I. LEWIS, *Alte Liebe rostet nicht. Über den Umgang mit Sexualität im Alter*, Bern 1996, 141 ff.; CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 49; J. DELAMATER, *Sexual expression in later life: A review and synthesis*, in: *Journal of sex research* 49 (2012) 125–141, hier: 127 f.; K. LOEWIT, *Sexualität und Alter*, in: *Der Gynäkologe* 46 (2013) 199–205, hier: 204.
- ⁸ W. H. MASTERS/V. E. JOHNSON, *Human sexual response*, Boston 1966. Im Folgenden wird von den Phasen des sexuellen Reaktionszyklus ausgegangen, die nach Masters/Johnson bereits vor 50 Jahren definiert worden sind und sich in vier verschiedene Abschnitte untergliedern lassen: *Erregungsphase*: Diese Phase umfasst den Beginn der sexuellen Erregung. Bei der Frau geht diese üblicherweise mit dem Anschwellen von Klitoris und Schamlippen einher, beim Mann beginnt die Erektion des Penis. *Plateauphase*: Hier nimmt das Ausmaß der Erregung zu. Atmung, Puls und Blutdruck werden beschleunigt und erreichen schließlich eine bestimmte Höhe (Plateau). Danach steigt die Erregung nur noch langsam weiter an. *Orgasmusphase*: Der Orgasmus kennzeichnet den Höhepunkt des Lustempfindens. *Rückbildungsphase*: In dieser Phase nimmt die sexuelle Erregung ab und die körperlichen Veränderungen bilden sich wieder zurück. Da sich für diesen Bereich keine Veränderungen mit fortschreitendem Alter nachweisen lassen, bleibt er in der folgenden Darstellung unberücksichtigt.
- ⁹ Für die im Artikel vorliegende Darstellung der physiologischen Veränderungen bei Frauen vgl.: BITZER (Anm. 7), 21 ff.; CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 44; DELAMATER (Anm. 7), 127 ff.; LOEWIT (Anm. 7), 203; K. VON SYDOW, *Lebenslust: weibliche Sexualität von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter*, Bern 1993, 108 ff.; ZAPOTOCZKY (Anm. 4), 10.
- ¹⁰ BITZER (Anm. 7), 21 f.; DELAMATER (Anm. 7), 129; O. KOLLE, *Alter und Sexualität*, in: H. J. Kaatsch/H. Rosenau/W. Theobald (Hrsg.), *Ethik des Alters*, Berlin 2007, 25–30, hier: 26; LOEWIT (Anm. 7), 202 ff.; M. WASNER, *Umgang mit Bedürfnissen nach Sexualität und Intimität*, in: M. Wasner/S. Pankofer (Hrsg.), *Soziale Arbeit in Palliative Care. Ein Handbuch für Studium und Praxis*, Stuttgart 2014, 229–232, hier: 229.
- ¹¹ LOEWIT (Anm. 7), 202.
- ¹² FRANK (Anm. 4), 133.
- ¹³ CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 51; FRANK (Anm. 4), 132; SCHULTZ-ZEHDEN (Anm. 2), 227 f.; KOLLE (Anm. 10), 27; WASNER (Anm. 10), 229 f.; ZAPOTOCZKY (Anm. 4), 10.
- ¹⁴ CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 37.
- ¹⁵ KOLLE (Anm. 10), 27 f.
- ¹⁶ G. SENGER, *Liebe nach der Menopause. Älter werden heißt nicht kälter werden. Für 80 % der Frauen bleibt Sex wichtig...*, in: *Journal für Menopause. Sonderheft 2* (2003) 3–4, hier: 4; VON SYDOW (Anm. 9), 121.
- ¹⁷ CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 9; KOLLE (Anm. 10), 28; LOEWIT (Anm. 7), 202; L. ROSEN-MAYR, *Altern im Lebenslauf. Soziale Position, Konflikt und Liebe in den späten Jahren*. Göttingen 199, 94 f.; VON SYDOW (Anm. 9), 127 ff.; K. R. WYLIE/A. WOOD/R. MCMANUS, *Sexuality and*

- old age*, in: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 56 (2013) 223–230, hier: 224.
- ¹⁸ CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 6 f., 51; SCHULTZ-ZEHDEN (Anm. 2), 54 ff.; WYLIE/WOOD/MC-MANUS (Anm. 17), 223.
- ¹⁹ BACH (Anm. 4), 159–172, hier: 165 f.; FRANK (Anm. 4), 132; LOEWIT (Anm. 7), 204; ZAPOTOCZKY (Anm. 4), 10 f.
- ²⁰ BUTLER/LEWIS (Anm. 7), 220.
- ²¹ BUTLER/LEWIS (Anm. 7), 219 ff.; CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 6 f.
- ²² BUTLER/LEWIS (Anm. 7), 222.
- ²³ W. BARTHOLOMÄUS, *Glut der Begierde – Sprache der Liebe. Unterwegs zur ganzen Sexualität*, München 1987, 210.
- ²⁴ Folgende Kapitel sind für die vier Aspekte von zentraler Bedeutung: *Identitätsaspekt*: BARTHOLOMÄUS (Anm. 23), 215 ff.; *Beziehungsaspekt*: BARTHOLOMÄUS (Anm. 23), 219 ff.; *Lustaspekt*: BARTHOLOMÄUS (Anm. 23), 223 ff.; *Fruchtbarkeitsaspekt*: BARTHOLOMÄUS (Anm. 23), 228 ff.
- ²⁵ CYRAN/HALHUBER (Anm. 6), 15.
- ²⁶ BARTHOLOMÄUS (Anm. 23), 232.
- ²⁷ K. ENGELMANN, »Abraham und Sara waren alt«. *Die Geschlechtlichkeit der Bibel*, in: D. Bach/F. Böhmer (Hrsg.), *Intimität, Sexualität, Tabuisierung im Alter*, Wien/Köln/Weimar 2011, 223–232, hier: 229.
- ²⁸ K. HILPERT, *Sexualethik*, in: P. Eicher (Hrsg.), *Neues Handbuch theologischer Grundbegriffe*, 4 Bd., München 2005, 139–152, hier: 139.
- ²⁹ BUTLER/LEWIS (Anm. 7), 223.
- ³⁰ DELAMATER (Anm. 7), 129.
- ³¹ G. W. HUNOLD, *Sexuelle Deviation/Paraphilie. 2. Ethisch*, in: W. Korff/L. Beck/P. Mikat (Hrsg.), *Lexikon der Bioethik*. Bd. 3, Gütersloh 1998, 344–346, hier: 345.
- ³² BUTLER/LEWIS (Anm. 7), 222; ROSENMAYR (Anm. 17), 105.
- ³³ A. LÄNGLE, *Sexualität – die Lust am Leben. Was in der Sexualität gesucht und gefunden werden kann*, in: D. Bach/F. Böhmer (Hrsg.), *Intimität, Sexualität, Tabuisierung im Alter*, Wien 2011, 13–36, hier: 25.
- ³⁴ BARTHOLOMÄUS (Anm. 23), 233.