

<http://www.stern.de/wissen/mensch/2-sexualitaet-ueber-40-das-lieben-nicht-lassen-638997.html>
stern-podcast-2008-000 21:04 9/4/08 Aus "stern" Nr. 37 vom 4.9.2008: "Das Lieben nicht lassen."

Stern 2008 #37 Das Lieben nicht lassen

Sexualität über 40

Das Lieben nicht lassen

13. September 2008, 15:04 Uhr

Die Generation der über Vierzigjährigen genießt lässig einen neuen Körperkult: Sex ohne Scham, Lust ohne Last und Gefühle ohne Grenzen. Selbstbewusste Mittvierziger erzählen von ihrem Liebesleben, das noch leidenschaftlicher und genussvoller ist als früher. *Von Silke Pfersdorf*

ine Choreografie aus Berührungen, zwei Körper, die sich begegnen, trennen, wieder finden. Ein Sinnenfest, nicht die schnelle Nummer: So ist das beim Tango. Als Bea Laufersweiler, 45, ihren ersten Tanzkurs belegte, hatte sie ihren 40. Geburtstag gerade hinter sich. Und sie begriff zum ersten Mal wirklich, was Erotik ihr bedeutet. Wie sie berühren und berührt werden wollte. Und dass sie ordentlich übers Parkett des Lebens würde wirbeln können. Tango übte man, um besser darin zu werden. Man hörte nicht irgendwann auf, wenn man dachte: Na ja, geht doch einigermaßen. Vielleicht war es mit der Liebe genauso.

Übernommen aus ...

Ausgabe 37/2008

Tatsächlich hat die Karlsruherin das Gefühl, das Beste noch vor sich zu haben. "Derzeit", sagt sie, "habe ich vier Männer, die sich um mich bemühen. Ich will nicht leben, wie es vermeintlich passend für mein Alter wäre. "

Auch Dorin Popa, 47, Journalist aus München, sieht keinen Grund, die kommenden Jahre als Abspann der Liebe zu betrachten: "Meine grauen Haare kommen bei den Frauen gut an. Außerdem trage ich mit der Lebenserfahrung vielleicht eine gewisse Abgeklärtheit und Entspanntheit im Gesicht. Junge Männer sind viel nervöser, haspeliger. Seit ich 40 bin, weiß ich genau, wie ich mich aufplustern muss, damit ein junger Gockel sich verzieht."

Sex entspannt

Und in Rostock genießt die Schriftstellerin Gabi Pertus mit 61 Jahren den Sex der späten Jahre. "Es ist ruhiger geworden, aber eigentlich sogar besser", sagt sie. "Sex ist nicht der Anfang von allem - eher das Ergebnis. Das hat etwas sehr Entspannendes."

Die Deutschen werden älter - aber ihre Lust scheint nicht in die Jahre zu kommen. Vor dem Krieg Geborene durften dem zeitgeistigen Anstand gemäß in diesem Alter das Wort "Sex" kaum noch in den Mund nehmen. Wenn in Reklame oder Massenmedien von den "besten Jahren" die Rede war, entsprachen dem Bilderwelten von gesetzten Hutträgern und braven Waschpulver-Müttern, die als guter Geist des Hauses mittels antierotischer Ausstrahlung den Schutz der Kinderseelen vor Verderbtheit sicherstellten. 1951 stürmten Stinkbomben werfende Priester Kinos, um gegen eine sekundenkurze Nacktszene mit Hildegard Knef zu protestieren. "Das unverheiratete Paar in den Hotels, das sich so anständig und ruhig

benahmen mag, wie zwei jahrelang verheiratete Leute, ist gezwungen, sich tombakene Eheringe zu kaufen und sich als ‚Ingenieur Richter und Frau‘ ins Fremdenbuch zu schreiben, sonst bekommt es schwer Quartier“, schrieb Kurt Tucholsky - 1920. Heute unfassbar: Das blieb bis 1969 so.

Das andere als vom Trieb verwirrte junge Wilde leidenschaftlich lieben und auf erotische Abenteuer ausgehen könnten, taugte höchstens zum Gegenstand von Witzen, aussterbende Begriffe wie "alte Jungfer" und "Hagestolz" geben Zeugnis davon. Allenfalls Männern gestand man noch in den 70er Jahren eine Midlife-Crisis zu, die darin bestand, in einem finalen Aufbäumen die wahrscheinlich letzten Testosteronreste aus dem Körper zu pressen. Frauen gleichen Jahrgangs hatten Kinder, aber - und deshalb - keine Begierden mehr zu haben. Irgendwann ab Mitte 40 ging für die Altvorderen konsensgemäß die Sonne über den Betten unter.

Es gibt keine sittsamen Witwen mehr

Die Töchter und Söhne der letzten Anstandswahrer, inzwischen selbst zu "Best Agern" gereift, schlagen hingegen gern und offen noch einmal ein neues Kapitel auf in Sachen Sex. "Es findet eine zweite sexuelle Revolution statt", sagt Ulrike Brandenburg, erste Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung. "Schon die 40er galten früher als Elterngeneration, teilweise waren sie gar Großeltern. Scheidung fand nur in Ausnahmefällen statt, und wenn, dann war sie häufig das Ende des Beziehungs- und damit des Sexuallebens." Die sittsamen Witwen und vereinsamt-verklemmten Verstoßenen verschwinden.

Revolution Sex, Version zwonull, tritt das Erbe der ersten an. "Wir wollten anders leben als unsere Mütter", erzählt Margit Faller*, 62, aus München. Als 24-Jährige wohnte sie in einer für ihre frei gelebte Sexualität berüchtigten Kommune. "Insgesamt habe ich mit fast 100 Männern geschlafen. Nicht dass ich heute noch Lust hätte, von einem Bett ins andere zu hüpfen - aber natürlich habe ich auch heute noch meine Ansprüche. Ich habe nie aufgehört, Spaß am Sex zu haben. Ich käme nie darauf, mir den Spaß daran ausreden zu lassen, nur weil ich nicht mehr so knackig bin wie früher."

Seit jenen Tagen redet die Gesellschaft munter über Stellungen, Orgasmen, Ergüsse. Endlich ging es auch mal um den weiblichen Höhepunkt. Und um den Spaßfaktor der Frau. Eine aktuelle Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag des *stern* gemacht hat, zeigt, dass 80 Prozent der 40- bis 59-jährigen Deutschen "eher" oder gar "sehr zufrieden" mit ihrem Sexualleben sind.

Schon Frauen zwischen 50 und 60 haben viel weniger "mannzentriert" gelebt als ihre Vorgängerinnen, konstatierte Trendforscher Matthias Horx, als er im vergangenen Jahr in einer Studie für den Erotik-Konzern Beate Uhse unter anderem das neue Verhältnis der älter werdenden Gesellschaft zum Sex untersuchte. "Sie haben eine andere erotische Biografie, die ihnen mehr Erfahrung und mehr Eigenständigkeit gibt. Etwa ein Drittel der Frauen macht heute beim Älterwerden diesen Selbststärkungsprozess durch, bei dem sie statt älter eher stärker werden."

Heldinnen wie Carrie Bradshaw

Das neue Selbstvertrauen steht Frauen gut. So gut, dass sich selbst Teenager gern über die Bettgeschichten der Frauen amüsieren, die locker ihre Mütter sein könnten: "Sex and the City" handelt vor allem von der sexuellen Abgeklärtheit seiner reiferen Protagonistinnen - und von souverän gesetzten Spitzen gegen den Jugendwahn. In der Fernsehserie rotierten die Dialoge der gestandenen Damen um Dildos, Schwänze und Verführungskunst. "Frauen

beginnen erst mit 40, das Leben so richtig zu verstehen", sagt Autorin Candace Bushnell überzeugt. Sie selbst ist 49 und von Haus aus - wie ihre Heldin Carrie Bradshaw - Sex-Kolumnistin.

Passend zum transatlantischen Rollenwandel machte Sozioanalytiker Matthias Horx unter den Frauen und Männern zwischen 40 und 60 neue Typologien aus: • "Sex Gourmets" zwischen 50 und 60, die im Bett vor allem auf Qualität der sexuellen Aktivitäten setzen. Die Rosinen picken und ansonsten lieber die Hände brav auf die Bettdecke legen; • "Lover Ladies" und "Lover Gentlemen" fand er dagegen vor allem unter den 40ern - sexuell aktive Menschen, die nicht lange fackeln, sondern sich nehmen, was sie wollen, und nach Lust und Laune leben.

Was beide eint: Abgeklärtheit und Unaufgeregtheit. Sie wollen Spaß und Erotik - aber nicht um jeden Preis. Dass die Uhr tickt, macht sie nicht unbedingt nervöser - eher kompromissloser. "Ich will alles in einem Mann", entschied Bea Laufersweiler für sich. "Wie oft fühlte ich mich begehrt, aber nicht geliebt. Ich will auch keinen Quotensex mehr, keinen Sex, nur weil man irgendwann mit einem Mann halt zum Sex übergeht. Das ist, als wenn man gleich zur nächsten Pommesbude rennt, sobald man Hunger hat. Am Ende verdirbt man sich mit fettem Junkfood den Magen - statt auf ein gutes Essen zu warten, das man wirklich genießen kann."

Übernommen aus ...

Ausgabe 37/2008

Lieber ein Buch mit ins Bett als den Falschen

Das neue "Ich weiß, was ich will"-Gefühl führt eben schon mal zur Erkenntnis, dass das, was man will, gerade nicht greifbar ist. Und dass man notfalls lieber ein Buch mit ins Bett nimmt als den falschen Partner. 40-jährige Singles sind deshalb alles andere als die jungen Wilden unter den neuen Alten - tatsächlich haben sie weniger Sex als 60-jährige Verheiratete. Die treiben es einmal die Woche miteinander, statistisch gesehen. Wenn die Beziehung stimmt, stimmt auch der Sex. Das Alter spielt dabei eine untergeordnete Rolle. "Die Frequenz ist eher an die Dauer der Beziehung gebunden", stellte Sexualwissenschaftlerin Ulrike Brandenburg fest. "Gerade Beziehungen, die in die Jahre gekommen sind, haben sich oft auf eine sexuelle Grundversorgung eingerichtet", sagt sie. "Ritualisierten Sex sozusagen. Das ist vielleicht weniger aufregend, eher gemütlich. Aber es sorgt auch für emotionale Nähe." Und ist nicht weniger befriedigend: Die Forscherin stellte fest, dass solche Paare viel häufiger von Malen berichteten, wo es besonders schön war. Das Geheimnis ist schlichtweg alterslos: Guter Sex verträgt keinen Druck, keine Getriebenheit, Angst oder Unsicherheiten.

Aber lassen nicht sinkende Hormonspiegel, das Schwinden der Östrogene beziehungsweise des Testosterons zwangsweise die Luft aus der Lust? Weniger als befürchtet, so scheint es. Eine Studie der australischen Forscherin Lorraine Dennerstein zeigte 2005, dass der Hormonabfall mit der Menopause das Sexleben von Frauen weit weniger beeinflusst als Beziehungsprobleme. Im Bett haben nach den Wechseljahren nicht etwa Frauen mit dem niedrigsten Hormonspiegel weniger Spaß - sondern diejenigen, die auch schon vor den Wechseljahren Partnerschaftsprobleme hatten. Dennersteins Fazit: Wenn es mit dem Sex nicht mehr klappt, gilt es weniger, auf die Einnahme von Hormonen zu setzen, als vielmehr, Ursachenforschung in Sachen Liebe zu betreiben.

Liebe fühlt sich immer so an wie mit 13, findet auch Bea Laufersweiler. Mit Prickeln und Gänsehaut bei der ersten Berührung. Neu ist allerdings, dass sich in allen Anfang immer auch der Gedanke an schwindende Zeitreserven mischt. Man lebt nicht ewig: "Es ist schon traurig, dass jede Beziehung schon dadurch begrenzt ist", sagt Laufersweiler. Der Gedanke an die eigene Endlichkeit bereitet auch Dorin Popa schon mal Kopfzerbrechen; als der Bundespräsident bei einer Fernsehansprache einen Ausblick aufs Jahr 2050 wagte, fiel ihm auf, dass er womöglich nicht mehr mit von der Partie sein würde. Also sucht Popa eigentlich nach einer Frau, mit der er nicht nur guten Sex, sondern möglichst auch Kinder haben könnte. Blöderweise dämpft die Lebenserfahrung inzwischen seinen Optimismus: "Immer wenn ich eine Frau kennenlerne, habe ich auch schon das Ende der Beziehung im Kopf. Meine Erfahrung sagt mir einfach, dass wir vielleicht ein paarmal Sex miteinander haben oder auch ein paar Monate zusammen sind. Wenn es super läuft, sogar ein paar Jahre. Aber das war's dann womöglich. Das ist schon eine Alterssache - das Ergebnis eines Reife- und Enttäuschungsprozesses."

"Jetzt wirst du alt"

Die Qualität des Liebeslebens mag wissenschaftlich erwiesen altersfrei sein. Aber irgendwo schlagen die Jahre eben doch zu Buche. Die Weisheit, nach der man so alt ist, wie man sich fühlt, ist nicht immer tröstlich. Das eigene Gesicht will an manchen Tagen nicht mehr zur Einstellung, zum Gefühlsleben, zur Lebenslust passen. Kopf und Körper scheinen plötzlich zweierlei. Haben sich gewissermaßen auseinandergelebt. Frauen, die ihr Selbstbild bis in die mittleren Jahre hinein hauptsächlich aus Komplimenten über ihr Aussehen und bewundernden Männerblicken gespeist haben, kriegen jetzt schon mal Panik. "Ich habe mir übers Alter eigentlich nie große Gedanken gemacht", sagt Sabine Erler (Name von der Redaktion geändert), 51, aus München. "Ich sehe schon noch gut aus, das kriege ich auch immer wieder zu hören." Bis die blonde Erler nach Jahren einmal wieder nach Italien fuhr. "Früher hatten mich die Pfiffe und die Blicke der Männer immer völlig genervt", erzählt sie. "Aber diesmal gab es keine Pfiffe, eigentlich hat mich niemand überhaupt angeguckt. Da hatte ich das erste Mal das Gefühl: Jetzt wirst du alt. Jetzt bist du irgendwie keine Frau mehr. Es klingt blöd, aber dann denke ich erst recht: Klasse, dass ich schon einen Ehemann zu Hause habe. Dass ich nicht mehr in die freie Wildbahn, mich nicht mehr präsentieren muss."

Fast alle Frauen machen irgendwann die Erfahrung, dass die Männer ihnen nicht mehr nachschauen. Bei denen dagegen geht welche Haut noch immer als gelebtes Leben durch, grau melierten Haaren wird ein gewisser Charme attestiert; Frauen hingegen drückt man besorgt Antifaltencreme und Haartönungsmittel in die Hand. Wenig hilfreich ist es, dass Schauspielerinnen wie Sharon Stone oder Catherine Deneuve mit digital gestraffter Haut auf Kosmetikwerbungen als Rollenmodell angeboten werden. Die Botschaft: So jung können Frauen in diesem Alter noch aussehen, und tun sie's nicht, sind sie selbst schuld. Trotzdem scheint der Prozentsatz der Frauen, die ob ihrer Gesichtsjahresringe panisch werden, die sich vor dem Partner ungerne ausziehen und beim Sex das Licht löschen, gar nicht so groß zu sein. Brandenburg weiß aus ihrer Praxis von "viel mehr Frauen zwischen 25 und 30, die fast schon süchtig nach Schönheitsoperationen sind - da sind die meisten älteren Frauen gelassener, vielleicht sogar selbstbewusster. Sie sind, wenn sie sich mit einem Partner zum Paar zusammentun, nicht mehr bereit, sich oder ihr Leben grundsätzlich infrage zu stellen. Nach dem Motto: Entweder du kriegst mich so, wie ich bin - oder eben nicht." Auch Laufersweiler ist überzeugt: "Mein Partner hat ja Zeit, sich an

meinen Anblick zu gewöhnen. Wenn mich etwas stört, stört mich etwas im Menschen. Und wenn mich etwas an meinen Falten stören würde, hätte ich in Wirklichkeit wahrscheinlich ein Problem mit mir selbst."

Das Selbstbild ist wichtig

Darin scheint die Einsicht auf: Das Selbstbild ist oft bedeutender als die Außensicht - innere Stärke, die Kraft, sich selbst zu mögen, ohne unentwegt abchecken zu müssen, ob andere (vermeintlich) auf die Fältchen schielen, das schützt vor einem Hamsterradlauf des zwanghaft Jung-bleiben-Müssens. Und das hängt sicherlich, aufs Ganze gesehen, mit den Befunden der Sexualforscherin Brandenburg und den Ergebnissen der *stern*-Forsa-Umfrage zusammen: Die große Gruppe derer, die sich in den "besten Jahren" gute soziale Beziehungen, verlässliche Bindungen und Vertrauen ins Leben gesichert haben, quälen weder der Blick in den Spiegel noch die Angst vor dem Bett allzu sehr.

Männer plagt allerdings durchaus nicht selten - wie von alters her - die Befürchtung, hydraulisch zu versagen, weiß Brandenburg. "Da kommen Männer, die seit einem halben Jahr neu gebunden sind, in meine Praxis, geben an, dass sie Viagra nehmen, aber ihrer Freundin nie etwas davon sagen würden." Dorin Popa kann die Angst vor der Erektile Dysfunktion gut verstehen: "Früher konnte man die ganze Nacht. Das ist vorbei", klagt er. Viagra ist auch kein Wundermittel, mir ist schon passiert, dass ich auch damit keinen Steifen gekriegt habe. Der Leistungsdruck verschlimmert das noch. Und es kommt immer zu einer Konfliktsituation, weil das Zeug ja ein Weilchen vor dem Sex eingenommen werden soll. Da sitzt du dann mit einer Frau an der Bar und musst dich zu dem Zeitpunkt schon entscheiden: Investiere ich die zehn Euro, die eine Pille kostet, oder nicht."

Feste Verhältnisse mildern das Problem: "Paare, die zusammen in die Jahre kommen, kommen mit dem Älterwerden und den damit verbundenen Änderungen gewöhnlich ausgesprochen gut zurecht", sagt Ulrike Brandenburg.

Dorin Popa möchte nicht noch einmal 30 Jahre alt sein. Auch Bea Laufersweiler nicht: "Ich sehne mich nicht nach meiner Jugend zurück. Warum sollte ich in so einer schönen Zeit meine Vergangenheit vermissen? Ich habe doch noch so viel vor mir!"

Neulich las Laufersweiler von einer Französin, die gerade mit 120 Jahren gestorben ist: "Man muss sich mal vorstellen, die hätte sich innerlich vor 60 Jahren schon vom Leben verabschiedet!"

Mitarbeit: Janina Behrens, Tanja Masur

-