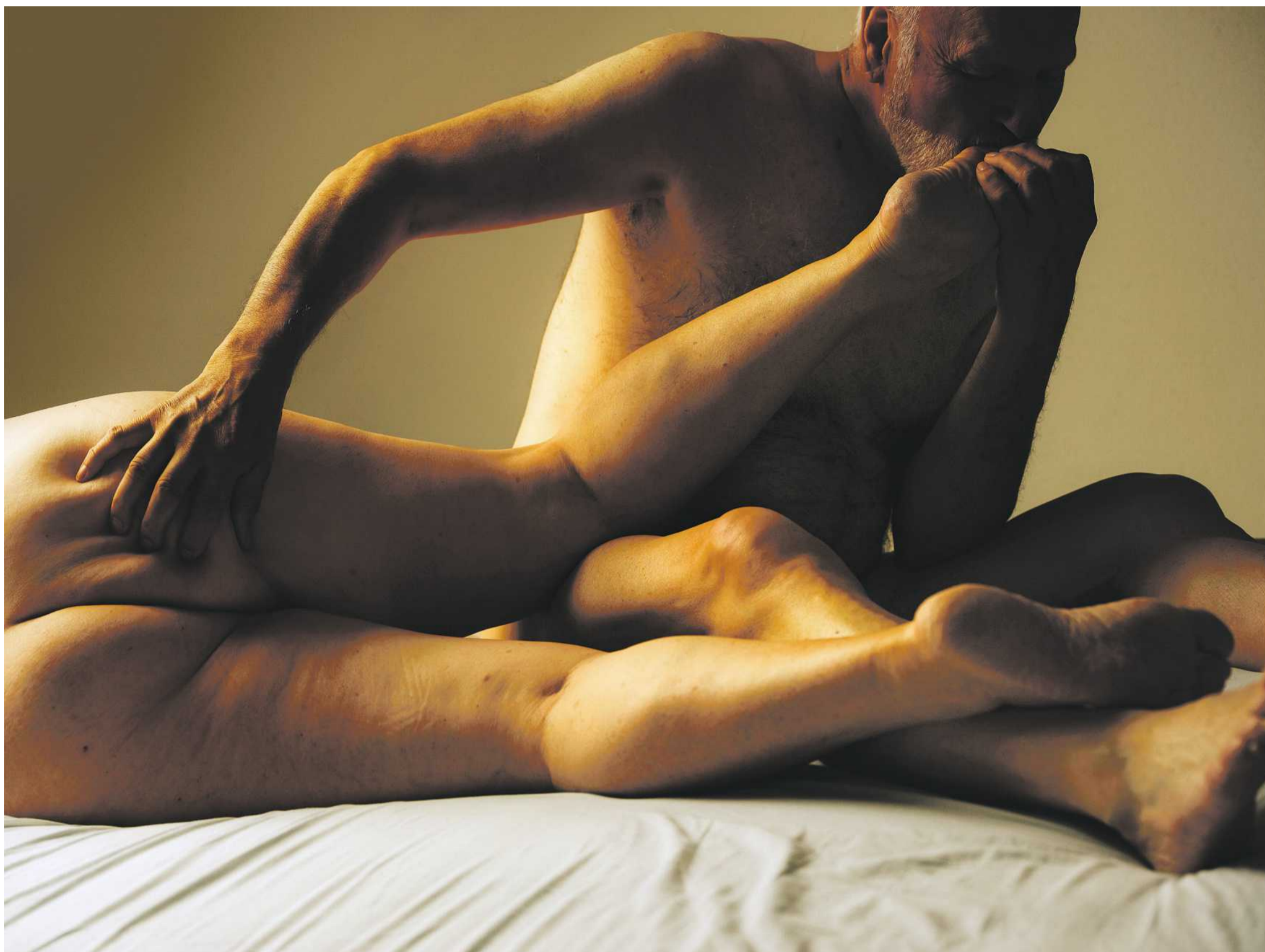


DOSSIER

Titelthema: Reif für die Liebe



Johanna, 69, und Klaus, 73*

Geht's noch?

Lange hieß es: Alte Menschen haben keinen Sex. Weil sie nicht mehr wollen, weil sie nicht mehr können. Doch so einfach ist es nicht.
Eine Aufklärung

VON NADINE AHR UND MARVIN KU; FOTOS: JULIA SELLMANN

Erika Hohndorf, 78 Jahre: Siehst du in Zeitschriften alte Körper? Sich liebende? Da gibt es doch keine Intimität von alten Leuten. Ich glaube, das hängt mit einem gesellschaftlichen Urteil zusammen: Ein Körper ist nur dann schön, wenn er keine Falten hat. Dabei gehört das doch zu uns, die Falten, das Altern.

Ihr Partner Justus Rumpf, 78 Jahre: Viele denken sich: Pfui, wie kann man überhaupt noch?

Johanna, 69 Jahre: Ich habe mehrere alleinstehende Freundinnen in meinem Alter, die mit Sex abgeschlossen haben. Sie haben Angst, an den Falschen zu geraten. Viele haben dieses Bild im Kopf: Alte Frauen sind nicht attraktiv, alte Frauen hocken zu Hause, gehen höchstens in die Kirche. Das war doch diese christliche Vorstellung, mit der wir alle aufgewachsen sind.

Peter, 81 Jahre: Unsere Generation spricht nicht gern über Details. Nie würde man sagen: »Wir treffen uns und hüpfen dann ins Bett.« Man sagt: »Der kommt morgen zu mir ...«

Sex war noch nie so präsent wie heute. Im Internet klicken die Menschen kaum etwas so häufig an wie Websites mit pornografischen Inhalten. Klatschblätter kommentieren das Liebesleben der Stars. In Dating-Shows suchen Männer und Frauen ihre große Liebe – gerne auch nackt. Andere setzen ihre nackten Körper ein, um

gegen Pelzmode, Diktatoren oder Sexismus zu demonstrieren. Die Körper, wie man sie auch in der Werbung zu sehen bekommt – sie sind zwar nicht immer so makellos wie noch vor zehn oder zwanzig Jahren. Sie sind dünn oder dick, sie haben markante Narben und Muttermale. Aber: Sie sind selten wirklich alt.

Sex und Alter. Die meisten, vor allem die Jüngeren, sehen diese Verbindung nicht. Oder wollen sie nicht sehen. Warum ist das so?

Darüber haben wir mit Gynäkologinnen, Paar- und Sexualtherapeuten gesprochen – und mit älteren, alten und sehr alten Menschen. Es sind Paare und Singles, frisch Verliebte und seit Langem Verheiratete, Mütter und Väter, Großmütter und Großväter. Die Jüngsten unter ihnen sind noch in ihren Sechzigern, die Ältesten schon Ende achtzig. Weil es um etwas geht, das oft noch immer ein Tabuthema ist, wollen sie in diesem Artikel, mit Ausnahme von Erika Hohndorf und Justus Rumpf, nicht über ihre Namen und Wohnorte erkennbar sein; die Vornamen, die wir verwenden, sind Pseudonyme.

Sie alle aber wollen über Sex reden, weil so viele andere in ihrem Alter es nicht tun, wollen Antworten geben auf Fragen: Wie entwickelt sich die Sexualität, wenn man älter wird? Verändert sich das Begehren, wenn der Körper sich verändert? Welche Rolle spielt die Partnerschaft? Was passiert mit der Lust? Kann man sie zurückholen, wenn man sie verloren hat – und was muss man tun, damit sie bleibt?

Verliebtsein

Bevor er losfährt, wirft Klaus noch einen Blick aufs Bett. Ein mal zwei Meter, kahler Metallrahmen ohne Verkleidung. Statt eines stabilen Gestells: vier Ziegelsteine aus dem Baumarkt. Seine Hälfte des alten Ehebetts. »Der Rest wurde verschrottet«, sagt Klaus. So wie seine Ehe. Zehn Jahre schlief er auf diesem Ding, seit der Trennung von seiner Frau. Er hatte in dieser Zeit keine Beziehung, war nicht verliebt und hatte keinen Sex. »Ich hatte es satt«, sagt Klaus. Bis er vor zwei Jahren sie traf.

250 Kilometer weiter sitzt Johanna auf dem Balkon ihrer Einzimmerwohnung im sechsten Stock eines Mietshauses. Ihr Partner betrog sie und verließ sie von heute auf morgen, wie sie erzählt. »War nicht schön«, sagt Johanna und guckt in die Ferne. »Ich war enttäuscht.« Bis sie vor zwei Jahren ihn traf.

Am Nachmittag sieht Johanna, wie auf dem Parkplatz vorm Haus Klaus seinen Wagen parkt. Er steigt in den Aufzug, fährt in den sechsten Stock, wo sie bereits auf ihn wartet. »Welcome, welcome!«, ruft Johanna. Klaus nimmt ihr Gesicht in beide Hände, gibt ihr einen langen Kuss. Kurz darauf sitzen sie auf dem Sofa und erzählen: Sie trafen sich erst auf einer Partnerbörse im Internet, nach einigen Chats auch persönlich. Klaus lud bei sich zum Kaffee, Johanna brachte Kuchen mit. Er streichelte ihr Knie. Sie küsste ihn zum Abschied.

DIE ZEIT: Wann haben Sie sich ineinander verliebt?

Johanna, 69 Jahre: Beim zweiten Treffen. Das war zehn Tage später.

Klaus, 73 Jahre: Einer der besten Küsse, die ich je bekommen habe. Eigentlich der beste! So toll geküsst hat mich noch nie jemand!

Johanna: An dem Abend bist du aber trotzdem nach Hause gefahren.

Klaus: Ich dachte, es wäre noch zu früh.

Johanna: Ich habe ihn dann am nächsten Wochenende besucht. Da war es klar.

ZEIT: Und, wie war das erste Mal?

Klaus: Oje, Sehr mühsam ...

Johanna: Er war zu nervös und nicht in Übung. Ich musste viel Geduld aufbringen. Manchmal erinnerte er mich an einen jungen Mann, dem man erst einmal alles zeigen muss. Er hat mich auch medizinische Sachen gefragt, ich bin ja Ärztin.

Klaus: Ich habe schließlich drei Bypässe, und das letzte Mal war halt schon lange her. Aber sie hat das sehr geschickt gemacht. So nach dem Motto: Was wir heute nicht hinkriegen, machen wir morgen.

ZEIT: Sie haben sich ja nicht mehr jung kennengelernt. Wie war es, sich das erste Mal voreinander auszuziehen?

Johanna: Ach ...

Klaus: Ich finde ja an ihr das Schönste, dass sie so viele Fältchen hat. Besonders morgens finde ich sie schön,

Fortsetzung auf S. 14

*Drei Paare, die in diesem Dossier über ihre Sexualität sprechen, haben unsere Fotografin bei sich zu Hause empfangen. Die Besuche dauerten jeweils mehrere Stunden. Die Porträtierten bekamen die Fotos, die wir zeigen, vorgelegt und haben sich mit der Veröffentlichung einverstanden erklärt. Die Vornamen zweier Paare – Johanna und Klaus sowie Barbara und Rolf – sind Pseudonyme

Titelthema



Erika Hohndorf und Justus Rumpf, beide 78

Fortsetzung von S. 13

wenn ihr Gesicht so verknauscht ist. Da ist sie so knuddelig. Ich habe das am Anfang so formuliert: Ich weiß eigentlich nicht, ob ich 71 oder 17 bin!

Johanna: In den ersten Wochen war es immer so: Entweder wir saßen am Tisch und quasselten wie die Wilden bei gutem Essen und Rotwein. Oder wir lagen im Bett. Es ging konstant zwischen Tisch und Bett hin und her. Wir liegen auch jetzt noch oft stundenlang im Bett und quatschen.

Klaus: Und morgens streichele ich dich am ganzen Körper wach. Ganz vorsichtig. Sie hat einen sehr empfindlichen Busen, das ist sehr spannend. Das habe ich so noch nie erlebt.

ZEIT: Gibt es noch andere Dinge, die Sie miteinander entdeckt haben?

Klaus: Sie zu küssen, ganz egal wohin, ist fantastisch und macht uns beiden Spaß.

Johanna: Ich sag's mal so: spannende neue Sexpraktiken – ich möchte hier nicht ins Detail gehen, weil ich einigen Bekannten von diesem Interview erzählt habe. Die auszuprobieren, das geht mit ihm, das ging mit keinem anderen. Vielleicht funktioniert das im Bett mit uns auch deshalb so gut, weil wir so einen Gleichklang haben. Wir interessieren uns für ähnliche Dinge, haben vieles gemeinsam. Das ist es neben dem Körperlichen auch.

ZEIT: Was zieht Sie denn körperlich an?

Johanna: Er hat so ein wunderbares Brustfell. Das gefällt mir.

Klaus: Sie kann sich beim Sex fallen lassen, wie ich das noch nie erlebt habe.

ZEIT: Würden Sie sagen, dass es der beste Sex Ihres Lebens ist?

Klaus: Ja!

Johanna: Unbedingt! Und das in unserem Alter! Verrückt, oder?

Ann-Marlene Henning, Sexualtherapeutin, 57 Jahre: Neulich kam eine Frau zu mir, seit Kurzem Witwe, die sagte: »Ich habe vier Kinder, aber noch nie einen Orgasmus gehabt. Ich will jetzt wissen: Was ist das mit dem Sex, den alle so toll finden? Wie kann ich einen Orgasmus bekommen?« Die Hälfte meiner Klienten und Klientinnen ist über 60. Viel mehr ältere Menschen als noch vor fünf Jahren. Bei den über 70-Jährigen kommen hauptsächlich die Frauen. Die Männer trauen sich seltener, die Frauen fragen dann für ihre Männer gleich mit. Oft sind sie frisch verliebt und wollen technische Sachen wissen.

Ingeborg, 86 Jahre: Sex war immer eher unerfreulich für mich, weil mein Mann in keinster Weise auf mich einging. Der sagte einfach: »Geh schon mal zu Bett und bereite dich vor, ich gucke noch die Tagesschau.« Sexualität ist ja eine schöne Sache, wenn man sich zueinander hingezogen fühlt. Aber wenn man sich nur still hinlegen muss, und er kommt über sie, dann ist man als Frau an Sex überhaupt nicht interessiert. Es gibt ja diese Geschichten: Die Frau guckt an die Decke und denkt, die müsste mal wieder geweißt werden, und ist froh, wenn es vorbei ist. So erging es mir.

34 Jahre lang war Ingeborg verheiratet, bevor sie sich scheiden ließ. 81 Jahre war sie alt, als sie eine Liebesbeziehung mit Werner anfang. Er ist drei Jahre jünger, wohnt im selben Haus wie sie.

Ingeborg: Nach der Trennung bin ich hier eingezogen. Der Werner brachte mir zum Einzug Orchideen. Und als ich das erste Mal zu ihm bin, war es wie im Kino: In der Küche haben wir begonnen, einander auszuziehen, geendet sind wir im Schlafzimmer. Wenn man liebevoll gestreichelt wird, ist das Gefühl sofort da. Erst mit Werner habe ich den Sex für mich entdeckt. Er fragte: »Was gefällt dir? Wie magst du es?« Mit ihm hatte ich meinen ersten Orgasmus. Da war ich 81 Jahre alt! Der Sex war so schön, dass ich auch in den Pausen dazwischen den Orgasmus behielt. Ich habe geschrien! Können Sie sich das vorstellen? Einmal hat er Luftnot gehabt und musste eine Pause machen. Und als er kurz aus dem Zimmer ist, hat der Orgasmus weiter angehalten. Es ist nie zu spät! Deshalb möchte ich auch darüber sprechen. Weil man so ein wichtiges Thema nicht totschweigen kann.

Das Beschweigen

Andreas Jurgelucks, Sexual- und Paartherapeut, 56 Jahre: Die wenigsten Menschen sagen: »Ich möchte gerne alte Körper sehen.« Natürlich wird die Haut schlaffer, hier und da hängt sie ein bisschen.

Ann-Marlene Henning, Sexualtherapeutin: Ich habe damals, 2008, den Film *Wolke 9* im Kino gesehen, in dem zwei ältere Menschen Sex haben. Damals war das neu, auch für mich waren es ungewöhnliche Bilder. Ich spreche zwar mit alten Leuten über Sex, aber ich sehe sie ja nicht beim Sex. Und nun diese Körper zu sehen, das war ganz merkwürdig für mich. Für viele alte Menschen selbst ist Sex kein Tabu. Aber der Rest der Gesellschaft macht ein Tabu daraus.

Um zu verstehen, warum das so ist, muss man ein bisschen in der Geschichte zurückgehen. Bis in die Antike, zu den Griechen. Bei ihnen entstand eine Idee: Ein gebildeter Mensch, ein vollkommener Mensch wohnt in einem vollkommenen Körper. Man sieht es an den griechischen Statuen. Die Göttinnen und Götter, die Feldherren und Athleten, sie alle sind Abbilder muskulöser, zeitloser und oft nackter Körper. Wer schön ist, ist auch gut? Dieses Ideal, genannt Kalokagathia, galt auch im Umkehrschluss: Das Hässliche ist schlecht. Die griechischen Künstler verspotteten Körper, die von Armut und harter Arbeit gezeichnet waren – oder eben vom Alter. Und weil die Künstler Männer waren, richteten sie ihren Spott eher gegen das andere Geschlecht. Statuen der großen Philosophen wie Platon und Aristoteles zeigen zwar ergraute, bärtige Gesichter; die Körper dieser alten Männer aber sind stets kraftvoll in den Stein gemeißelt.

Älteren Frauen wurde solche Würde verwehrt. Im Theater, in der Dichtung und in der bildenden Kunst des antiken Griechenland entstand das Klischee von der »hässlichen Alten« und mit ihm so manches Stereotyp. Die trunkene Alte. Die fette Alte. Die schamlose Alte. Diese Bilder wirkten fort. Lange über die Antike hinaus.

Auch das Körperideal der alten Griechen fand seinen Weg ins Europa der Neuzeit – über die Renaissance. Und alte Frauen, die Lust empfanden, wurden jetzt noch aus einem anderen Grund

abschätzig betrachtet: Die christliche Moral dominierte die Gedankenwelt der meisten Europäer, Sex sollte ausschließlich dazu dienen, Kinder zu zeugen, alles andere galt als Sünde. Eine sexuell aktive 60-Jährige war jahrhundertlang etwas Undenkbare – während man bei einem 60-jährigen Mann dessen Fruchtbarkeit voraussetzen konnte.

Als dann im 20. Jahrhundert die Macht der Kirche immer stärker ins Wanken geriet, als Nacktheit in der Öffentlichkeit ab den 1960er-Jahren immer sichtbarer wurde, war es eine Nacktheit der jungen Körper. Das war bei Männern und bei Frauen gleich. Was nicht gleich war: Älteren Männern standen Mittel zur Verfügung, um ihren körperlichen Verfall zu kompensieren. Sie statten sich mit schnellen Autos und großen Uhren aus, mit Geld und Chefbüros, mit lauter Attributen der Potenz. Und die Frauen? Blieben erst einmal, was sie so lange gewesen waren – das »schöne Geschlecht«. Was konnte eine Frau, die nicht mehr schön war, schon tun? Nichts anderes, als sich den Verlust ihres einzigen Kapitals einzugestehen, ihres jugendlichen Körpers.

»Eins zu werden. Das ist das, was ich immer noch will und immer noch schön finde«

Erika Hohndorf

Der Körper

Johanna, 69 Jahre: Natürlich geht im Alter nicht mehr alles. Wenn du Rheuma hast oder einen Bandscheibenvorfall, dann machst du nicht mehr den springenden Hengst. Dann muss man herausfinden, was trotz körperlicher Einschränkungen möglich ist.

Erika Hohndorf, 78 Jahre: Wir haben uns angepasst. Wir haben eine Stellung, die nennen wir Seniorenstellung. Da liegt man ineinander verschachtelt, die Köpfe zueinander gewandt. Das ist nicht so belastend für den Körper.

Andreas Jurgelucks, Sexual- und Paartherapeut: Das Schlimmste, was man eigentlich tun kann, ist, keinen Sport mehr zu machen. Speziell als Mann. Wenn man im Bauch richtig viel Fett ansetzt, reichert sich dort ein Wirkstoff an, der das Testosteron in Östrogen umwandelt. Das heißt: Der Mann verweiblicht. Er wird kuschliger. Das beeinflusst auch seine sexuellen Möglichkeiten.

Wenn sich Forscherinnen und Forscher mit Sexualität beschäftigen, bleibt auch heute noch eine Gruppe oft außen vor: ältere Menschen. Dabei könne »empirisch nicht nachgewiesen werden«, dass alte Menschen asexuell sind, schreiben die Gerontologinnen Susanne Brose und Susanne Zank in einem Überblicksartikel mit dem Titel »Sexualität im Alter«. Stattdessen sei festzuhalten, »dass sexuelles Interesse, sexuelle Bedürfnisse und Wünsche unabhängig vom Lebensalter fortbestehen«.

Bei einer Studie in den USA gaben 65,5 Prozent der Frauen und 86 Prozent der Männer über 80 an, während ihres letzten sexuellen Erlebnisses einen Orgasmus erlebt zu haben. »Das heißt, eine abnehmende Orgasmusfähigkeit mit steigendem Alter kann nicht nachgewiesen werden«, so die Gerontologinnen. Psychologen der Berliner Humboldt-Universität fanden heraus: Etwa 30 Prozent der älteren Erwachsenen sind sexuell sogar häufiger aktiv und haben öfter sexuelle Gedanken als die Jüngeren.

Zu den Erkenntnissen der Forschung gehört allerdings auch, dass ältere Menschen, betrachtet als Gesamtgruppe, eher weniger Sex haben als Jüngere. Eine amerikanische Langzeitstudie, die 2005 begann und bis heute andauert, dokumentiert das: 62 Prozent der Frauen zwischen Mitte fünfzig und Mitte sechzig sind demnach noch sexuell aktiv, hatten also im vergangenen Jahr mindestens einmal Sex im weitesten Sinne; bei den Männern im gleichen Alter sind es 84 Prozent. Zwischen Mitte siebzig und Mitte achtzig sind es nur noch 38 Prozent der Männer und 17 Prozent der Frauen.

Dieser Rückgang muss im Einzelfall nichts damit zu tun haben, dass man nicht mehr will. Oft geht es eher darum, dass man keine Gelegenheit mehr hat. Etwa weil der Partner erkrankt oder stirbt – daher der besonders niedrige Wert bei den betagten Frauen, von denen nicht wenige allein leben.

Aber auch der eigene Körper spielt eine Rolle: Mit der Menopause verändert sich bei Frauen der Hormonhaushalt, vor allem die Sexualhormone Östrogen und Progesteron nehmen deutlich ab, der Körper bildet sie nur noch spärlich nach. Das sorgt für weniger Lubrikation und unelastische Scheidenwände, die Schleimhäute von Vulva und Vagina werden dünner. Die möglichen Folgen: Schmerzen beim Sex, schwächere Erregung. Auch bei Männern nehmen die Sexualhormone ab. Die Erektion wird weniger kraftvoll und braucht mehr Stimulation.

»Wir haben viele Freunde, die eigentlich nur noch Großeltern sind«

Rolf



Barbara, 70, und Rolf, 69

Elke Franzki, Gynäkologin und Sexualtherapeutin, 72 Jahre: Das mit dem Alter und dem Sex ist von der Natur nicht richtig durchdacht. Ist ja gut, dass man irgendwann nicht mehr fruchtbar ist – aber warum soll man deshalb mit dem Sex aufhören? Gott sei Dank ist der Mensch so clever, dass er sich Hilfsmittel schafft. Warum auch nicht? Wir setzen uns ja auch Brillen auf, wenn es mit dem Lesen nicht mehr klappt.

Barbara, 70 Jahre: Wir benutzen ein Gleitgel. Und wenn das schön duftet, ist das ja auch toll. Es behindert nicht oder so, es gehört dann einfach mit dazu.

Ihr Mann Rolf, 69 Jahre: Ich habe kein Problem damit, mir ein Rezept für Viagra zu besorgen, das mache ich jetzt seit 15 Jahren.

Klaus, 73 Jahre: Ich habe anfangs meinen Urologen nach Viagra gefragt und dann ein Viertel genommen. Werde ich nie wieder in meinem Leben machen. Erstens habe ich fast nichts gemerkt, zweitens ist man die sechs Stunden danach platt und hat nur Muskelschmerzen. Wenn Johanna mit Geduld an mir arbeitet, kommt viel mehr dabei raus.

Ann-Marlene Henning, Sexualtherapeutin: Mythos Potenzmittel! Man schmeißt die Pille ein, dann steht er? Das stimmt so nicht. Wenn der Mann nicht erregt wird, passiert gar nichts.

Elke Franzki, Gynäkologin und Sexualtherapeutin: Ich habe gerade drei ältere Frauen in der Therapie gehabt, die unabhängig voneinander alle das gleiche Problem hatten: Schmerzen beim Sex. Nachdem sie ein paar Wochen eine Östrogencreme benutzt haben, die dafür sorgt, dass an der Vagina die Schleimhäute wieder elastischer und feuchter werden, hatten sie alle das Gefühl: Es geht wieder. Und vor allem: Es macht wieder Spaß!

Ann-Marlene Henning, Sexualtherapeutin: Dass die Frau nach der Menopause komplett austrocknet und nicht mehr kann, ist noch so ein Mythos. Einige Frauen verspüren sogar mehr Lust, wenn ihr Hormonspiegel fällt.

Andreas Jurgelucks, Sexual- und Paartherapeut: Es gibt einen platten Spruch, der aber wirklich stimmt: *Use it or lose it*. Wenn man in jungen Jahren sexuell aktiv ist, egal ob mit Partner, Partnerin oder mit sich selbst, dann kann das sehr gut auch im Alter noch erhalten bleiben. Das Gewebe lernt etwas und merkt es sich auch.

Die Beziehung

Anna und ihr Mann Karl. Vor 15 Jahren lernten sie sich in der Kirche kennen. Ihr erster Kuss war zwei Monate später in einem Krankenhaus, im Raum der Stille. Anna war dort zur Reha, Karl besuchte sie. Nun sitzen sie gemeinsam zu Hause am Küchentisch.

Anna, 73 Jahre: Vor ein paar Jahren ist unser Sexleben ziemlich eingeschlafen. Ich habe manchmal gedacht, Alltägliches wie einkaufen, putzen, kochen geht bei uns so Hand in Hand. Das könnte auch geschwisterlich sein.

Karl, 71 Jahre: Manchmal sagt sie: »Ich hätte mal wieder Lust auf ein Eierfrühstück.« Das ist das Signalwort. Kann man auch die besten Witze draus machen. Ich koche Eier und bringe ihr Frühstück ans Bett, dann wissen wir beide, dass wir uns gleich näher kommen.

Anna: Ist ein halbes Jahr her, dass wir miteinander geschlafen haben.

Karl: Ich merke, dass die Libido nachlässt. Meine eigene Lust.

Anna: Meine auch. Ich wünsche mir manchmal, dass ich ein Kompliment bekomme oder ein kleines Geschenk, das erlebe ich zu selten. Wir waren dann vor anderthalb Jahren bei einer Paarberatung. Ich kenne die Therapeutin schon lange, sie war meine Frauenärztin, da war das Vertrauen gleich da. Sie hat uns gesagt, wir sollten uns in den Arm nehmen und ganz lange in die Augen gucken. Das ist für mein Gefühl allerdings in der letzten Zeit in Vergessenheit geraten.

Karl: Das wollte ich gerade als Beispiel für unsere Romantik anführen! Dass wir das häufig machen! Das tun wir doch häufiger. Jeden Tag, zweimal mindestens. Morgens und abends.

Anna: Na ja. Die Therapeutin hat auch vorgeschlagen, sich nackt ins Bett zu legen und erst einmal die Rückseite zu streicheln und dann die Vorderseite. Dadurch entstand bei uns sexuelles Verlangen. Haben wir auch ganz lang nicht mehr gemacht ...

Karl: Müssen wir mal drüber reden. Aber nicht hier.

Anna: Ich möchte es nicht verlieren. Auf keinen Fall.

Karl: Es ist okay, wenn es weniger wird. Aber verzichten möchte ich darauf auch nicht.

Anna: Es macht mich gerade ein bisschen traurig. Dass wir da nicht so drauf achten. Uns nicht mehr so bemühen.

Karl: Ich vermisste ja die körperliche Intimität. Die Gelegenheiten zum Streicheln. Das würde ich gerne ändern.

Anna: Ich finde es gut, das von dir zu hören. Das freut mich.

Die Ratschläge von Annas Ärztin Elke Franzki:

1. Rezept für eine Umarmung. »Die erste Aufgabe für die Paare ist es, sich zweimal am Tag zwei Minuten lang zu umarmen. Oft bitte ich sie, das schon mal in meiner Praxis auszuprobieren. Da sehe ich häufig, dass sie nur den Oberkörper des anderen umarmen und nicht den ganzen Körper.«

Reif für die Liebe

2. Der Sechs-Sekunden-Kuss. »Dabei soll man den typischen Guten-Morgen-Kuss, den schnellen Schmatzer, durch einen langen Kuss ersetzen und sich anschließend noch mal in die Augen blicken. Um zu bemerken: Wir haben noch Verbindung zueinander, wir sehen uns noch.«

3. Streicheln. »Der eine legt sich erst fünf Minuten lang auf den Bauch, dann fünf Minuten auf den Rücken. Der Partner oder die Partnerin streichelt. Dann wird gewechselt. Genitalien werden ausgelassen. Es geht erst mal nur um Berührung und ums Sich-gegenseitig-Spüren, nicht um Erregung.«

4. Zum Sex verabreden. »Spontan kommt eben oft keine Lust, da kann man ewig drauf warten. Ich empfehle immer den »Mittagsschlaf« – gerade denjenigen, die nicht mehr arbeiten müssen. Da ist man ausgeruht und hat Zeit. Morgens sind manche Frauen bereits mit ihren To-do-Listen unterwegs und haben keinen Kopf dafür, abends sind viele müde. Es geht darum, zu gucken, wann es passt.«

Andreas Jurgelucks, Sexual- und Paartherapeut: Lustlosigkeit ist oft nur ein Symptom für etwas anderes, das nicht stimmt. Manche Männer sagen plötzlich, dass sie keine Lust mehr haben, aber was eigentlich dahintersteckt, sind Erektionsprobleme. Worauf sie keine Lust haben, ist die Beschämung. Bei Frauen kann es natürlich auch mit den Wechseljahren zu tun haben, wenn sie sagen: Jetzt reicht's, genug davon.

Seine Frau Christiane Jurgelucks, Sexual- und Paartherapeutin, 59 Jahre: Ich glaube, dass das eigentlich Beziehungsprobleme sind. Viele Frauen sagen: Ich fühle mich nicht gesehen, er ist nicht an mir als Mensch interessiert, abends verbirgt er sich hinter dem PC und will nicht die Intimität, die ich mir wünsche. Genießereischer Sex setzt voraus, dass sich Paare gut verstehen, während Erregung alles überbrückt. Sie können auf eine Bahnhofstoilette gehen, und bei genügend Erregung ist das geil. Erregung kann maximale Fremdheit überbrücken. Genießereischer Sex nicht. Da müssen Sie sich sehr nahe kommen. Und viele Paare sind sich nicht wirklich nahe.

ZEIT: Eine gute Beziehung ist also wichtig für guten Sex?

Christiane Jurgelucks: Auf Dauer ja.

ZEIT: Wie wichtig ist denn guter Sex für eine gute Beziehung?

Christiane Jurgelucks: Ich würde sagen: auch wichtig.

Andreas Jurgelucks: Das hängt von den Ansprüchen ab. Es gibt Paare, die sagen: Wir sind ein gutes Team, wir können gut miteinander lachen – das reicht uns. Wenn man natürlich den Anspruch auf körperliche Nähe hat, dann ist Sexualität notwendig. Sich nur zu streicheln und zu berühren befriedigt auch schon viele Wünsche. Wenn zum Beispiel medizinische Gründe den Sex verhindern, kann Kuschneln viel heilen und eine gute Beziehung fördern. Vielen Menschen fehlt nicht der Sex, sondern die Zärtlichkeit.

Peter. Mit 20 entdeckte er, dass er Männer liebt. Er hatte Beziehungen und Affären, spürte seinen Vorlieben nach. Er lebte sich sexuell aus. Und heute?

Peter, 81 Jahre: Heute suche ich eher Zärtlichkeit, Umarmungen. Mal den Kopf an eine Schulter lehnen. Mit jemandem gut reden, gemeinsam etwas unternehmen. Wenn ich zwischen gutem Sex und guter menschlicher Verbindung wählen müsste, dann wäre es heute Letzteres. Seit 20 Jahren bin ich jetzt allein, aber ich hätte gern einen Partner. Die Schwierigkeit ist, ihn zu finden. Einmal lernte ich einen Mann kennen, er war etwas kleiner als ich, sportlich, Mitte vierzig. Wir saßen in einer Bar und haben geredet, geredet, geredet, und wenn die nicht zugemacht hätten, säßen wir heute noch da. Am Ende tauschten wir Telefonnummern aus, und er sagte: »Nächstes Mal zahle ich die Zeche.« Das hat mich tagelang unter Wällung gesetzt. Immer habe ich aufs Handy geguckt: Ist da eine Nach-

richt? Der Abend hatte Gefühle getriggert, die lange brachlagen. Ich war verliebt wie ein 17-Jähriger. So etwas altert nicht wie ein Auge, das im Alter trüber wird. Eine gute Woche habe ich mit ihm in meinem Kopf gelebt. Aber es ist nie zu mehr gekommen, er hat sich nie wieder gemeldet. Aus Feigheit habe ich auch nicht angerufen. Ich hatte Angst vor einer Zurückweisung. Vor Kurzem habe ich seine Telefonnummer gelöscht. Seitdem habe ich immer mal Begegnungen, Affären, die aber nicht nennenswert sind. Vor einem halben Jahr habe ich zuletzt mit jemandem geschlafen. Aber wann ich das letzte Mal bei jemandem im Arm lag und mich richtig wohl- und geborgen gefühlt habe? Das weiß ich nicht. Das ist lange, lange her.

Neugier

Barbara zündet eine Kerze an. Das Licht flackert durch ein abgedunkeltes Zimmer und wirft einen schwachen Schein auf die Einrichtung: die Wände, die Vorhänge, die Bettwäsche, alles in dunklem Rot. Auf dem Nachttisch eine elegante Vogelfeder, mit der Barbara manchmal von Rolf gestreichelt wird. Außerdem Massageöl »Oriental Ecstasy«. Die beiden sind seit Jahrzehnten zusammen.

Rolf, 69 Jahre: Sex und Lust waren uns immer wichtig. So kamen wir auch zu Tantra. Barbara hatte das irgendwann mal erwähnt, und dann habe ich gegoogelt und ein Wochenendseminar gefunden: erotische Massagen. Da haben wir uns angemeldet.

Seine Frau Barbara, 70 Jahre: Wir haben gleich beim ersten Seminar gemerkt: Es tut uns total gut! Das Schöne war auch, dass wir das gemeinsam entdeckt haben. Wir wussten, das ist unser Ding.

Rolf: Irgendwann habe ich dann gesagt: Wir sollten mal in einen Club gehen. Swingerclubs mit so einem leicht anrühigen Image, das war nicht unsers. Also habe ich wieder recherchiert und bin auf einen Club gestoßen, der nur für Paare öffnet. Das ist jetzt zehn Jahre her. Man darf sich das nicht so vorstellen, dass man einfach hinget und Sex hat. So plump ist es nicht. Es ergibt sich oder eben nicht. Als wir das erste Mal da waren, haben wir beim Abendessen ein Paar kennengelernt, mit dem wir uns sehr gut unterhalten haben. Später sind wir in den oberen Stock gegangen, wo eine Art Liegewiese war. Da haben wir das Paar wieder getroffen. Wir haben gefragt, ob wir uns neben sie legen dürfen. Wir durften. Irgendwann hat eine Hand rübergegriffen.

Barbara: Eifersüchtig sind wir beide nicht. Wir haben von vornherein ausgemacht, was wir uns gegenseitig gestatten. Wenn sich dort etwas mit anderen Leuten anbahnt: ist doch toll! Man selbst ist ja dabei, es ist nichts Heimliches.

Seitdem gehen Rolf und Barbara regelmäßig in Clubs. Zwei-, manchmal drei- oder viermal im Jahr. Manchmal treffen sie sich auch mit Paaren, die sie im Netz in einem Erotikforum namens Joyclub kennengelernt haben. Häufig sind sie im Süden Deutschlands unterwegs, dann nehmen sie Fahrräder und Wanderschuhe mit.

Barbara: Die Besuche haben immer Nachwirkungen auf unser Sexleben gehabt. Es war immer eine Anregung.

Rolf: Es hat dazu geführt, dass wir danach mehr Sex hatten. In all den Jahren hat das unsere Lust erhalten. Wir kennen viele Paare, die nicht in Clubs gehen oder sich auch nur Zeit füreinander nehmen, wir haben viele Freunde, die eigentlich nur noch Großeltern sind. Die haben vermutlich keinen Sex mehr.

Barbara: Das ist bei den meisten so in unserem Alter.

Rolf: Und so will ich nicht leben.

Barbara: Ich auch nicht.

Rolf: Ich muss zugeben, dass wir manchen Paaren im Club inzwischen zu alt sind. Es ist schwieriger geworden, das Interesse an uns zu wecken. Ab und zu bietet mancher Club Abende für Paare ab 50



Erika Hohndorf und Justus Rumpf, die auch auf dem Titelbild dieser ZEIT-Ausgabe zu sehen sind

»Bis in den Tod kann man sich mit Berührungen etwas Gutes gönnen«

Justus Rumpf

an. Wenn wir uns da umschaufen, sehen wir schon, dass wir häufig die Ältesten sind.

Barbara: Ich bin meistens die Älteste. Ich bin 70, ich sehe nicht mehr aus wie die 50-Jährigen. Heute möchte ich mich nicht mehr so zeigen wie vor 15 oder 20 Jahren. Im Club binde ich mir ein leicht transparentes Tuch um. Früher habe ich mich so gerne gezeigt! Ich habe es genossen, wenn man nach mir schaut. Das ist nun nicht mehr ganz so.

Rolf: Ich habe für mich solche Bedenken nicht. Und ich bin kein athletischer Typ. Aber viele Leute, die in solche Clubs gehen, sind keine Supermodels.

Lange schien es, als sei die Vorstellung, das Alter und der Sex hätten nichts miteinander zu tun, einfach nicht aus der Welt zu kriegen. In Dänemark zeigten Forscher vor Jahren männlichen und weiblichen Studienteilnehmern unbearbeitete Fotografien von Frauen um die 70. Trug eine Frau konservative Kleidung, wurde sie als würdevoll gealterte Dame beschrieben. Trug sie High Heels, Jeans oder eine Bluse, die ihr Dekolleté sichtbar machte, nahm man sie als billig oder schlampig wahr. Unter dem Stichwort »mutton dressed as lamb«, als Lamm gekleidetes Schaf, findet man im Internet zig Aufnahmen von weiblichen Stars, die für ihr Alter zu sexy gekleidet sein sollen.

Es gibt allerdings Anzeichen dafür, dass die Vorurteile langsam aufbrechen.

An der jüngsten Staffel von *Germany's Next Topmodel* nahmen zwei Rentnerinnen im Alter von 66 und 68 teil. Das Thema Liebe und Sex im Alter ist inzwischen in Netflix-Serien wie *Grace and Frankie* und in Kinofilmen wie aktuell

Meine Stunden mit Leo angekommen, einer Komödie über eine pensionierte Religionslehrerin und einen jungen Callboy. Und im Alltag? »Immer mehr Senioren gehen ins Fitness-Studio«, meldete die Deutsche Presse-Agentur schon vor vier Jahren. Zum Schönheitschirurgen geht inzwischen laut Deutscher Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie nicht nur die Kernzielgruppe der Frauen zwischen 20 und 60 – etwas mehr als jede zehnte Behandlung sei schon für Menschen zwischen 70 und 79. Und eine Online-Partnerbörse, eine der größten in Deutschland, berichtet: Mittlerweile sei ein Viertel der Mitglieder 50 Jahre oder älter. Es gebe auch Singles deutlich über 80.

Man kann darüber streiten, was eine Schönheits-OP oder ein Profil auf einer Partnerbörse mit erfüllter Sexualität zu tun haben. Klar ist, und das zeigen nicht zuletzt auch die Gespräche, die wir geführt haben: Immer mehr Ältere wollen selbst darüber bestimmen, wie ihre Mitwelt sie sieht. Sie wollen wahr genommen werden. Sie wollen begehrt werden.

Durchhalten

Die Therapeuten und Therapeutinnen, mit denen wir geredet haben, sagen: Ab etwa 60 Jahren beginnt oft eine neue Lebensphase. In den Phasen davor geht es darum, Kinder großzuziehen und im Beruf voranzukommen. Nun kommt ein Innehalten, ein Nachdenken. Der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand, ein neues Selbstbild als Rentner. Manche trennen sich in dieser Zeit. Aber wenn zwei die gleichen Dinge mögen

und sich auf ihren Partner besinnen, kann der Sex schöner werden, als er je war.

Ann-Marlene Henning, Sexualtherapeutin: Wenn einem Paar klar wird, wir können eh nicht gegen das Alter ankämpfen, wir müssen dem Schönheitsideal nicht mehr hinterherhecheln, bringt das eine unglaubliche Entspannung.

Erika Hohndorf, 78 Jahre: Wenn ich Justus jetzt streichle, ist das noch intensiver. Dass er vor 20 Jahren anders aussah, ist klar, da hatte er noch schwarze Locken. Ich habe jetzt Falten. Aber wenn du den Partner wirklich liebst, liebst du ja nicht nur seinen Körper. Die Energie, die dann entsteht zwischen zwei Menschen – das ist der Punkt. Eins zu werden. Das ist das, was ich immer noch will und immer noch schön finde.

Ihr Partner Justus Rumpf, 78 Jahre: Bis in den Tod kann man sich mit Berührungen etwas Gutes gönnen, etwas, das Pfleger und Kinder einem nicht geben können. Jedes Alter hat seine eigene Sexualität.

Ingeborg, 86 Jahre: Alles, was einem guttut – und begehrt zu werden tut ja gut –, sollte man auch machen. Ich fühle mich so abgewirtschaftet vorher. Das ist jetzt vorbei.

Klaus, 73 Jahre: Jetzt sind die Kinder erwachsen, wir haben Zeit, es ist keiner da, wir können alle Türen offen stehen lassen und nackt durchs Haus rennen. Wir können morgens aufwachen und sagen: Ach, heute ist ein schöner Tag, lass uns rummachen!