

Sex und Liebe in der Andropause

Es gilt als normal, daß der Mann mit zunehmendem Alter an „Manneskraft“ verliert“; in einer USA-Studie wurde festgestellt, daß 52% aller US-Männer von 40-70 mit Potenzproblemen zu kämpfen haben¹. Statistiken verweisen auf starken Abfall der Testosteron- Schübe nach unten, besonders mit Vollendung des 40. und dann noch einmal mit Vollendung des 50. Lebensjahres. Dummerweise hat nach eigenem Befinden nur gut jeder zweite (59%) der 30-39jährigen trotz Erfolgsdruck und Alltagshektik genügend Zeit für Sex.²

Ewa bei jedem dritten Mann nach dem 55. Lebensjahr liegen die Testosteron-Werte unter 3,5 ng/ml Blut - das ist so niedrig, dass man von einem Hypogonadismus spricht, einer Erkrankung, bei der die Geschlechtsorgane ihren Dienst versagen.³ *„Haben sie einmal ihre reproduktive Kapazität erreicht, beginnt die Natur die Männer auf den Tod zu programmieren.“*⁴ Die Häufigkeit des Beischlafs liegt bei den 40- bis 50jährigen bei 4-5 Mal im Monat, bei den 50-60-jährigen bei dreimal monatlich. 25% dieser Altersklassen gaben an, daß sie überhaupt keinen Beischlaf mehr hätten.

Vielleicht ist gerade die Zeit von 30-39 für den Mann sexuell sehr bedeutsam, weil er in dieser Zeit der Mann bereits die seelische Reife für eine „tiefere“ Sexualität hat und gleichzeitig noch genug Antrieb, sie regelmäßig zu praktizieren. Wer von 30-39 sich Zeit nimmt, seine Sexualität zu vertiefen, zum Beispiel durch Seminare in der Tantra-Massage, gewinnt auf diese Weise ein erweitertes Lustempfinden, das ihm auch im Alter zur Verfügung steht. Positiv stimmt uns, daß immerhin 50% der 70-jährigen erklären, daß sie hin und wieder noch Geschlechtsverkehr haben⁵, möglicherweise sind genau das die Männer, welche bereits frühzeitig sich auf eine „reife“ Sexualität eingestellt haben.

Je älter wir werden, um so spürbarer werden die Zeichen des Alterns. Haut und Haare werden dünner und ändern die Farbe. Knochen und Gelenke werden anfälliger für Belastungen. „Durch Testosteronmangel im Alter werden die Knochen vermindert mineralisiert. Zwei Untersuchungen an

¹ Quelle: Sommer, Dr. Frank, Vigorobic

² Quelle: www.mann-info.de, S. 11

³ Quelle: gesundheit.de, „wenn Adam in die Jahre kommt“

⁴ Prof. Dr. J. Huber in einem Vortrag im Juni 2005: „Once we have reached our reproductive capacity, nature begins to program us for death“

⁵ Quelle für diese Werte: Sommer, Frank Dr. Vigorobic, S. 39

männlichen Altersheim-Bewohnern konnten bei fast 65 Prozent der Patienten mit Oberschenkelhalsfrakturen ein erniedrigtes Testosteron feststellen, wohingegen dies nur bei 22 Prozent der Kontrollen ohne Fraktur der Fall war.“⁶ Prostatavergrößerungen können zu Schwierigkeiten beim Urinieren führen. Hier kann ggf. durch Prostatamassage (s. späteres Kapitel) und geeignete Ernährung frühzeitig entgegengewirkt werden.

Der generelle Antrieb ebenso wie die Libido lassen nach. Die Muskelkraft, wenn nicht gezielt trainiert, schwindet. Der Mann legt an Fettmasse zu, besonders im Bauch- und Hüftbereich, er bekommt „Brüste“. Ein 70-Jähriger trägt etwa 12 Kilogramm weniger fettfreie Körpermasse, von der die Muskulatur am meisten ausmacht, mit sich herum als ein 25-Jähriger. Auch innere Organe funktionieren nicht mehr in der gleichen Weise. Das Gewebe des Penis verliert zunehmend an Elastizität. Diese Veränderungen führen dazu, dass sich Erektionen weniger schnell und spontan entwickeln. Es wird mehr, längere und gekonntere körperliche Stimulation zum Erreichen einer Erektion benötigt. Zudem ist der Penis bei Erektionen nicht mehr ganz so steif und auch der Erektionswinkel lässt nach. Das bedeutet: Der Mann bekommt "ihn" nicht mehr so hoch" und oft muss auch die Frau ein wenig nachhelfen. Schätzungen gehen davon aus, dass mindestens 50% der Männer über 60 Jahre Potenzstörungen zu schaffen macht und ungefähr 15 Prozent chronisch impotent sind. Während der Libidoverlust wahrscheinlich auf ein Testosterondefizit zurückgeht, haben die oft beklagten Potenzstörungen fast auch psychische Ursachen.

Viele Männer meinen, ungeachtet naturbedingter Alterserscheinungen, im Bett die gleiche "Leistung" erbringen zu müssen wie ein junger Mann. Dies verstärkt dann die ohnehin latent vorhandenen Versagensängste und kann nicht nur zu Erektionsstörungen, sondern sogar zu einer völligen Abneigung gegenüber der Sexualität führen. Gut dran ist in dem Fall der Mann, der eine Partnerin hat, mit welcher er über alles reden kann (ohne dafür verurteilt zu werden) und die in der Lage ist, ihn seelisch zu entspannen.

Solange ein Mann mit fünfzig beruflich Erfolg hat, kann er damit seine nachlassende Vitalität gut kompensieren solange er sich beruflich als Sieger und vielleicht auch aufgrund seines Charmes als „toller Hengst“ fühlen kann. Hat er jedoch keinen Erfolg oder ist er gar arbeitslos, macht ihm seine nachlassende Potenz besonders zu schaffen, da mit ihr ein wichtiger Lebensaspekt stirbt. Viele Männer über fünfzig setzen sich mehr als die Frau mit dem Tod auseinander.

⁶ Quelle: gesundheit.de, „wenn Adam in die Jahre kommt“

Früher lebten die Männer nicht so lange wie heute und wurden deshalb nicht so gnadenlos mit ihrer nachlassenden sexuellen Vitalität konfrontiert. Viele Männer starben mit 35 Jahren im Krieg oder an Krankheiten. Heute werden auch viele Männer 80 Jahre und älter werden. Zugleich leben wir in einer Kultur, in der Jugend und Schönheit, nicht aber das Alter verehrt wird. Wie heißt es so schön: „Alt werden möchte jeder, alt sein keiner!“ Viagra, das „blaue Wunder“ ist ein Versuch, die im Alter nachlassende sexuelle Vitalität zu kompensieren oft in Verbindung mit einem zweiten Frühling („Johannistrieb“). In diese Marktlücke wirbt der Viagra-Hersteller Pfitzer mit dem Slogan „ich bin mit Leib und Seele Mann“. Hier bietet die Tantra-Massage dem Mann ein völlig neues Spielfeld an, da es bei dieser nicht mehr um jugendliche Vitalität, sondern um Bewußtheit geht.

Frauen setzen sich in den Wechseljahren, nicht so sehr mit ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit, dafür um so mehr mit ihrer Attraktivität auseinander: Bin ich noch schön genug? Es mutet als Ironie der Schöpfung an, daß der Mann ab 40 deutlich weniger sexuellen Druck verspürt, während seine Partnerin im gleichen Alter erst um die 40 in ihre sexuelle Blüte kommt. Die Medizinspsychologin Dr. Beate Schultz-Zehden vom Campus Benjamin Franklin der Berliner Charité hat herausgefunden: „Bis ins hohe Alter bleiben Frauen sexuell genuss- und orgasmusfähig. Während die Häufigkeit des sexuellen Verkehrs mit zunehmendem Alter an Wichtigkeit verliert, nimmt die Bedeutung der Zärtlichkeit in der Sexualität zu, auch im Hinblick darauf, sexuelle Lust zu entwickeln. Viele Frauen fühlen sich durch Entlastungen der Menopause freier in der Sexualität. Die Befreiung von Verhütungsproblemen und der Furcht vor unerwünschten Schwangerschaften beleben das Sexualleben neu.“⁷

In einem Alter, zu dem die Frau endlich ihre Sexualität entdeckt hat und zu verstärktem sexuellen Empfinden bereit ist, wird sie mit dem Schicksal konfrontiert, daß ihr Mann, der möglicherweise Jahrzehnte lang vergeblich nach Sex mit ihr gebuhlt hatte, nun desinteressiert ist oder sich gar nach jüngeren, attraktiveren Frauen umdreht, um seinen Selbstwert aufzupäppeln und sich noch einmal jung zu fühlen.

Eine kluge Frau läßt ihrem Mann diese Freiheit. Doch die meisten Frauen zwischen vierzig und fünfzig gehen eher in die Abwehr, bekommen Minderwertigkeitsprobleme und verfallen in eine sexuelle Torschlußpanik verfallen. Sie suchen sich jüngere (weil potentere) Männer, mit denen sie ihr gesteigertes sexuelles Bedürfnis ausleben können. Diese Form von Selbstbestätigung wird oftmals

⁷ Quelle: [Lust, Leid, Lebensqualität von Frauen heute. Ergebnisse der deutschen Kohortenstudie zur Frauengesundheit: Ergebnisse Der Deutschen Kohortenstudie Zur Frauengesundheit](#) von Beate Schultz-Zehden, Oktober 2004

anfangs als lustvoll, auf die Dauer jedoch eher als schal und instabil erlebt, was reife Männer und Frauen nach einem anderen Ausweg suchen läßt:

Womöglich ist die unterschiedliche Empfänglichkeit und Offenheit von Mann und Frau im Laufe der Lebensalter kein „Scherz der Götter“, sondern birgt in sich ein Geheimnis der Natur: Der reife Mann bekommt nämlich mit zunehmendem Alter die Möglichkeit, auch seine weibliche (östrogenbetonte) Sexualität zu entwickeln. Wachsende Erfahrung, Zärtlichkeit, Einfühlungsvermögen und Ausdauer machen wett, was an „Spritzigkeit“ verloren gegangen ist. Die Frau dahingegen hat die Chance im Alter auch die „männlich-dynamische“ Seite auszukosten, beispielsweise indem sie – bedingt durch in reifen Lebensjahren gesteigerte Lust – häufiger die Initiative übernimmt und ihren Partner, beispielsweise durch Tantra-Massage in seine sexuelle Kraft bringt. Dort, wo bei reifen Paaren Mann und Frau auch die gegengeschlechtlichen Anlagen entwickelt haben, eröffnet sich beiden ein ganz neuer Erlebnisspielraum.

„Eine lange Partnerschaft ist jedoch keinesfalls gleichzusetzen mit Flaute im Bett. Denn für viele Menschen hat Sexualität eine zentrale Bedeutung für eine glückliche Beziehung – sie empfinden dadurch eine ganz besondere Bindung zu ihrem Partner. Erfüllte Sexualität und Leidenschaft tragen damit auch zu Liebe, Zufriedenheit und emotionaler Geborgenheit bei. Und das ist das Wichtigste, was sich die meisten von einer guten Partnerschaft erhoffen.“⁸

In reiferen Jahren haben wir die Aufgabe, das Lust und seelische Liebe miteinander zusammen zu bringen. Es geht dann nicht mehr um das Kinderkriegen, sondern darum, dort wo die Triebhaftigkeit nachläßt, den Eros aus uns selbst kultivieren, die Unlust zu überwinden. Das ursprünglich Triebhafte möchte sich wandeln in eine Energie der freiwilligen sexuellen Zuwendung, welche unabhängig von vorhandenen oder nicht vorhandenen Reizen schlicht auch eine sozio-sexuelle Komponente erfüllt: Für reife Liebhaber bietet der sexuelle Austausch die Möglichkeit, die intimste Form einer Liebesbeziehung zu erleben, wie es sie wahrscheinlich nur beim Menschen gibt. Nichts kann besser die gegenseitige Vertrautheit und Verbundenheit bestätigen, Wertschätzung, Geborgenheit, Liebe ausdrücken, als wechselseitige Zärtlichkeit unabhängig vom Alter.

So sehr die Mid-Life-Krise den Mann bedrückt, so bietet sie ihm doch eine Chance: Die unterschiedlichen Aspekte der Wechseljahre bieten Männern nach anfänglicher Depression die Möglichkeit, sich mit seiner Sexualität und der seines Partners ganz anders auseinanderzusetzen. Mit der Reife können Männer eine neue Einstellung zur Sexualität gewinnen. Der Mann erkennt: Berührungen, Zärtlichkeiten und Intimitäten hängen nicht vom Hormonstatus ab. Männer, welche

⁸ Quelle: www.mann-info.de, Pfitzer

diese Veränderung vollziehen, sind nicht mehr auf knackige Pos und stramme Brüste fixiert, sondern wünschen sich vor allem nun Frauen mit einer positiven Einstellung zu ihrer Sexualität, welche sexuell aufgeschlossen sind auch neue Wege, z. B. Tantra-Massage zu betreten.

Der Mann entwickelt sich dann zu einem reife Liebhaber, der nicht mehr vom eigenen Trieb geplagt ist, und deshalb mehr denn je zuvor in der Lage ist, ein sexuell selbstlos Gebender zu sein, das, was größer ist als sein „sexuelles Ich“ durch sich wirken zu lassen. Auch wenn der sexuelle Druck beim Mann im Laufe des Jahre deutlich nachlässt, bleibt ihm grundsätzlich die Fähigkeit zur Erektion und zur Ejakulation ein Leben lang erhalten.

Bei vielen Veränderungen des Alters ist es sinnvoll, das eigene sexuelle Verhalten den geänderten Voraussetzungen anzupassen. Dies bedeutet, neue, bequemere Stellungen für den Geschlechtsverkehr zu finden. Der Austausch von Zärtlichkeiten wird immer wichtiger im Verhältnis zum eigentlichen Geschlechtsverkehr. Zwar erfährt er einige sexuelle Nachteile gegenüber seiner Jugend: Die Erektion ist nicht mehr so kraftvoll, der Anstellwinkel des erigierten Penis ist nicht mehr so steil, die Refraktärzeit (Erholungszeit) nach dem Samenerguß wird deutlich länger (während Teenager mehrmals täglich ejakulieren können, fühlen viele 60jährige, daß sie nach einer Ejakulation einige Tage Pause brauchen). Doch stehen dem unbestreitbare Vorteile gegenüber: größeres sexuelles Einfühlungsvermögen, stärker entwickelte seelische Liebesfähigkeit, erhöhte Sensitivität, geringerer Ejakulationsdrang, leichtere Subliminierung des genitalen Orgasmus auf den ganzen Körper und damit verbunden stärkere Offenheit für „stilles Liebemachen“, Tantra-Sex. Aufgrund besserer Ausdauer ist der reife Mann eher in der Lage, sich mit der Orgasmuskurve der Frau abzustimmen, da die sexuellen Reaktionsfähigkeiten besser übereinstimmen. Reifere Männer, haben sie ihr Alter erst einmal akzeptiert, erleben gerade das Fehlen von Leistungsdruck, dem sich jüngere Menschen sich aussetzen, als besondere Bereicherung ihrer Alterssexualität. Zudem bleibt beim Mann im Unterschied zur Frau die männliche Zeugungsfähigkeit bis zum Lebensende erhalten. Oftmals erfährt der reife Mann die Tantra-Massage als besonders gefühlsintensiv.

Wir befinden uns gerade in einer Zeit, in der die Männer ein neues sexuelles Verständnis gewinnen, welches durch die Tantra-Massage gefördert wird. Dieses hängt mit der Abkehr von der bisherigen Form des Patriarchats zusammen und soll im nachfolgenden Kapitel untersucht werden.

Irgendwann steht der Mann vor der Aufgabe, „reife sexuelle Liebe“ zu entwickeln. War er früher sexuell eher bedürftig und stieg triebgesteuert auf sexuelle Reize ein,

In der Erwachsenenzeit steht der Heranwachsende, insbesondere der heranwachsende Mann vor der schweren Aufgabe, „reife“ sexuelle Liebe zu entwickeln. „Beim Menschen scheint die Sexualität im Gegensatz zu fast allen Tieren kein reines Instinktverhalten zu sein, sondern auch bewussten Entscheidungsprozessen zu unterliegen.“⁹ Dies bedeutet die Fähigkeit sich zu entwickeln, seine Leidenschaft, seine Körperlichkeit zu kommunizieren, sich, falls er monogam veranlagt ist, auf eine Partnerin einzustellen, seine Sexualität zu kommunizieren. Michel Bozon zufolge geht es beim Liebesakt zwischen monogamen Paaren nicht mehr primär um Lustbefriedigung, sondern um „eine bedeutungsvolle Handlung, in der die Partner ausdrücken: „Wir sind ein Paar, wir gehören zusammen.“¹⁰ Die Sexualität wird von ihrem „Lustdruck“ und auch von ihrer „Unlust“ befreit und eigenverantwortlich ausgedrückt. Die Fähigkeit, Sexualität zu einer Frage der Entscheidung zu machen, ohne Lust/Unlust ausgeliefert zu sein ist für viele Menschen Teil einer Entwicklung, welche in drei Phasen stattfindet¹¹:

1. In der ersten Phase sucht der Mensch seine Sexualität durchzusetzen um sich Lustbefriedigung zu verschaffen; ob er/sie nun als Macho oder als charmante Verführerin auftritt, immer geht es nur um die eigene Lust und die Erfüllung der eigenen Vorlieben und Vorstellungen, bis der Mensch auf dieser Stufe irgendwann erkennt, daß die Erfüllung von Vorstellungen und Vorlieben ohne Berücksichtigung des Partners nur begrenzt anhaltende Befriedigung verschafft. Die sexuelle Verbundenheit fehlt und die Einsamkeit nagt.
2. Enttäuscht von seinen Versuchen bemüht sich der Mann in der zweiten Phase um eine gemeinsame Sexualität mit seiner Partnerin (und umgekehrt), sucht einen Abgleich zwischen den verschiedenen Sexualpräferenzen, experimentiert mit TAO-Yoga, Tantra, gemeinsamen Orgasmen und vielem mehr: Lange Zeit bereitet dies Genuß und Erfüllung, doch irgendwann stellt er enttäuscht fest, so sehr er sich bemüht, daß er es seiner „Isebill“ nie Recht machen kann und daß gemeinsames Bemühen um beidseitige erfüllende Sexualität zwar ein Fortschritt, aber noch keine Lösung ist. Weder eine Ich- noch eine Du-besessene Persönlichkeit war in der Lage, dauerhaft erfüllende Sexualität zu spenden. Die Erfüllung von Vorstellungen offenbarte sich als ein „sexueller Trostpreis“. Diese Erfahrung läßt sich nicht künstlich vorantreiben, denn wir müssen von einer Sache erst genug haben, bis sie uns

⁹ Quelle: Wikipedia: Menschliche Sexualität

¹⁰ Quelle: [Sexuality and the Social Sciences: A French Survey on Sexual Behaviour](#) von Michel Bozon, Henri Leridon, und Godfrey Rogers von Dartmouth Publishing Co Ltd (Gebundene Ausgabe - 29. Oktober 1996)

¹¹ Quelle: Deida, David, Enlighthened Sex

losläßt – solange Vorlieben funktionieren, sollten wir sie miteinander austauschen und feiern.

3. Irgendwann ermahnen uns unsere innersten Empfindungen, über Vorstellungen und Vorlieben hinauszugehen. Oftmals sind es Frustrationen oder Ohnmachtsgefühle, die uns dazu ermuntern, von sexuellen Ansprüchen loszulassen – bei uns und bei anderen. Wenn wir dabei gleichzeitig offen und mitfühlend bleiben ohne sexuell zu resignieren, entdecken wir unerwarteter Weise einen sexuellen Ausdruck, der größer ist als unsere sexuelle Identität. Wir erleben das getragen sein von „etwas Größerem“ im „hier und jetzt“ mit genau dem Menschen, mit dem wir gerade zusammen sind. Dies ist die Geburt der sexuellen Bewußtheit zu der auch die Tantra-Massage beitragen möchte.

Als reifer Liebhaber (Stufe 3) sind wir wieder genau so im „hier und jetzt“ und mit unserem unmittelbaren Erleben verbunden, wie als Kleinkind. Allerdings haben wir auf dem Weg vom Kleinkind zum sexuell reifen Liebhaber eine Umwandlung erfahren. Unser kindliches Erforschen der Lust war egozentrisch. Wir haben uns gestreichelt oder geschmust, weil es *uns* Lust bereitete. Als reifer Liebhaber streicheln und schmusen wir auch, aber es geht nun nicht mehr primär um den Lustgewinn, so angenehm dieser auch sein mag, sondern um die Bereitschaft, etwas durch uns und unseren Partner wirken zu lassen, das größer ist als wir selbst, wie immer wir dieses nennen mögen.