

## Leidenschaft im Alter Sprechstunde Claudia Sies über Sex

Ilse P. (63) aus Neuss fragt: Ich bin nun achtundzwanzig Jahre verheiratet und liebe meinen Mann, sehr. Bisher hat es uns nicht gestört, dass sexuell zwischen uns nichts mehr los ist. Wir dachten, das gehört zu unserem Alter und so einer langen Ehe einfach dazu. Vor ein paar Tagen habe ich den Film „Wolke 9“ gesehen. Die Leidenschaft und Zärtlichkeit, die da zwischen den beiden Alten aufflammt, hat mich sehr angerührt und mich über meine eigene Ehe nachdenken lassen. Muss ich mich denn auch neu verlieben und fremdgehen, wenn ich noch einmal leidenschaftlichen Sex erleben will? Oder gibt eine Möglichkeit, die eingeschlafene Sexualität in so einer langjährigen Ehe wieder aufzuwecken?

Sies: Zunächst eine gute Nachricht: Das mit dem Nachlassen der sexuellen Erfüllung mit steigendem Alter sehen viele Paar- und Sexualtherapeuten heute ganz anders. Der Weg zur sexuellen Reife bei tiefer und starker Liebe ist kompliziert und mit vielen Krisen gepflastert. Die meisten Menschen beherrschen erst mit etwa sechzig Jahren das Zusammenspiel einer tiefen Liebes-Bindung aneinander mit gleichzeitiger leidenschaftlicher und intimer Sexualität - vorausgesetzt sie streben danach. Irgendwie ist es ja doch beruhigend, dass die Entwicklung zur sexuellen Kompetenz parallel zur Zellulitis verläuft!? Wenn Ehen erotisch langweilig werden, liegt das daran, dass die Partner für die Illusion von Harmonie und Sicherheit das Überraschende und Fremde lieber aus der Beziehung verbannt haben. Tatsächlich steckt aber gerade in diesem Unvertrauten und in der Unsicherheit das Abenteuerliche, das die Erotik erst spannend macht. Wenn nur noch Eintönigkeit übrig bleibt, liegt das also nicht am Alter selbst, sondern an dem sich über lange Zeit wiederholenden Unterdrückungsvorgang der sexuellen Vitalität. Stellen Sie sich doch nur einmal vor, einen Geliebten zu haben? Was würden Sie sich da alles erlauben? Da stände ja nichts auf dem Spiel. Sie können Ihre Paarbeziehung also sehr beleben, wenn Sie an sich selbst und ihrem Partner all die Dinge nun zulassen, die Sie sich sonst nur in einer Beziehung zu einem Geliebten „erlauben“ würden. Fragen Sie Sich, warum Sie soviel Angst davor haben, im Bett mal unvernünftig zu sein, sich ihre geheimen erotischen Wünsche zu gestehen und zu erfüllen? Nur um den Partner nicht zu verschrecken? Wird er Ihnen deswegen gleich davon laufen? Das ist die oft dahinter liegende Angst, wenn Paare im Lauf der Jahre immer braver werden. Tun Sie das Unvernünftige und bisher Unerlaubte in der Ehe. Das macht Untreue überflüssig, weil Sie ganz neue Seiten am Anderen sehen und es hält Ihre Beziehung bis ins hohe Alter leidenschaftlich.