

Dipl. Psych.

Christiane Schrader

Psychoanalytikerin, Psychol. Psychoth. (DPV, IPV, GDPT)

cschrader.infoalter@gmx.de

Institut für Alterspsychotherapie und Angewandte Gerontologie

www.alterspsychotherapie.de

WS Partnerschafts- und Sexualberatung Älterer

Partnerschaft, Liebe und Sexualität

- handout
- Literaturliste
- Kontaktdaten

Partnerschaft im Alter – Heutige Herausforderungen für Ehen und Partnerschaften angesichts der modernen Langlebigkeit

- Der Soziologe Peter Schimany (2003) berichtet, dass sich *die durchschnittliche Ehedauer in den letzten hundert Jahren verdoppelt* habe.
- Ursula Lehr hatte bereits 1991 nachgewiesen, dass durch die verlängerte Lebenserwartung die Phase nach dem Auszug der Kinder, die in der Fachliteratur sog. „*nachelterliche Gefährtenschaft*“, heute ohne weiteres *dreißig Jahre und mehr* umfassen und damit länger sein kann als die Zeitspanne, die Eltern mit ihren Kindern in einem gemeinsamen Haushalt leben. Die „*nachelterliche Gefährtenschaft*“ beginnt zumeist zwischen 45 und 60 Jahren. Vor 100 Jahren betrug sie ca. 1-2% der Lebensdauer, heute ist sie auf gut 30% angestiegen.
- Die Partnerschaft rückt bei älteren Paaren wieder nach vorn, sobald die Familien- und Berufsphase in den Hintergrund getreten sind. *Nicht selten beginnt damit erstmalig ein Leben als Paar.*
- Die Chancen, gemeinsam alt und hochbetagt zu werden oder aber im höheren Lebensalter eine neue Liebe zu finden oder Partnerschaft einzugehen, sind heute höher denn je (Riehl-Emde, 2006).
- *Paarberatung* wird derzeit bei psychosozialen Beratungsstellen verschiedener Träger von *(jüngeren) Älteren am häufigsten nachgefragt.*
- Empirische Untersuchungen zeigen die *Tendenz, dass gute Beziehungen auch im Alter gut bleiben und besser, d.h. zufriedenstellender werden.* Es gibt mehr Zeit und Raum, die innere und äußere „*Paarwelt*“, die von außen betrachtet sehr verschieden aussehen, gemeinsame und/oder getrennte Bereiche und Tätigkeiten einschließen, körperliche Intimität und Liebe mit umfassen kann.

- *Unbefriedigende Beziehungen scheitern häufiger als früher*, gerade in der frühen Altersphase oder im Übergang. Es zeigt sich eine Zunahme von Scheidungen, überwiegend durch die Ehefrauen initiiert, nach 20 bis 25 Ehejahren, also in etwa nach Abschluss der Familienphase. Frauen sind nach solchen Trennungen im Schnitt zufriedener als Männer mit ihrem Leben.
- Empirische Untersuchungen bestätigen auch die Alltagserfahrung, dass die *Zufriedenheit unter denjenigen Paaren am höchsten ist*, die hinsichtlich ihrer *Wünsche und Interessen* einerseits sowie ihrer *Aktivitäten* andererseits, übereinstimmen (Heuft et al, 2000, 174); dies gilt auch für Erotik und Sexualität und belegt die Bedeutung der gemeinsamen kulturellen und Wertewelt eines Paares (Kernberg, 1998).
- Mit zunehmendem Alter nimmt die Möglichkeit zu, dass sich die Partnerschaft *asymmetrisch* entwickelt, wenn z.B. ein Partner stark durch Erkrankungen behindert, der andere noch vital ist. Ähnliches gilt für die stärker werdende – auch gegenseitige – *Abhängigkeit*, da der Lebensradius sich verengt und die Möglichkeiten, Konflikte durch Distanzierung/Abstand zu regulieren, begrenzter werden kann. Denn das Paar braucht die Gruppe, um Konflikte zu regulieren.

Liebe und Sexualität

- Eine Reihe von Menschen, fühlt sich erst im *mittleren und höheren Lebensalter* in ihrer Identität genügend gefestigt, um eine *intensive, leidenschaftliche Liebe zu erleben oder um frühere Liebesenttäuschungen zu überwinden*.
- Nicht nur *Liebeswünsche*, sondern auch *dynamische Abwehrprozesse* bestehen lebenslang fort. Sie gehen auf die Erziehung und verinnerlichte Verbote und alte wie neue Ängste und Konflikte (Schuldängste, Strafängste und Schamkonflikte) zurück. Deren Auswirkungen werden jedoch im Alter nicht selten altersbedingten körperlichen Veränderungen, Rückzugsneigungen i.S.d. „disengagement“ und Abbauprozessen zugeschrieben.
- Es steht aber außer Zweifel, dass *die Fähigkeit, sich zu verlieben und zu lieben bis ans Lebensende besteht* und unsere tiefsten Sehnsüchte und zentralen Phantasien ebenso lange verfügbar bleiben. Auch im Alter können unerfüllte erotisch-sexuelle Wünsche zu **Symptomen** führen.
- Die Liebe ist *grundsätzlich ambivalent*. Die Ambivalenz der Liebesbeziehung erwachsener Paare geht darauf zurück, dass aggressive Komponenten fortlaufend aktiviert, gestaltet und integriert werden –was mehr oder weniger gut gelingt.
- Nicht selten sind es i.w.S. aggressive Gefühle wie Frustration, Enttäuschung, Neid, Gleichgültigkeit, die vermieden werden aber eine leidenschaftliche Zuneigung beeinträchtigen und zu Langeweile und Lustlosigkeit führen können. *Die emotionale Beziehung des Paares und die Differenzierungsmöglichkeiten* der Partner bilden die Grundlage für bleibende Intimität und erotisch-sexuelle Spannung und Befriedigung (D. Schnarch, 2004).
- Das Paar braucht die Gruppe, um die Ambivalenzen der Liebesbeziehung auszubalancieren.

Sexualität

- Die grundlegende Tendenz für beide Geschlechter lässt sich so zusammenfassen: Alles geht langsamer (Erektion, Lubrikation), die Intensität der körperlichen Reaktionen lässt nach (Stärke von Erektion und Lubrikation), nicht notwendig die von Emotionen.
- Zwischen den Geschlechtern bestehend Unterschiede dahingehend, dass die erektile Potenz des Mannes störanfälliger hinsichtlich der altersbedingten körperlichen Einflüsse ist, als die genitale Sexualität der Frau. *Was dies jedoch für das persönliche Erleben bedeutet, kann individuell wiederum sehr unterschiedlich sein.* Darüber entscheiden die Ausformung des persönlichen sexuellen Begehrens und seiner Transformationen im Lebenslauf sowie paardynamische und situative Faktoren.

Empirische Befunde:

- Geschlechtsverkehr wird von den meisten Paaren bis zum Alter von etwa Mitte/Ende 60 praktiziert, mit Anfang 70 noch von einem Drittel.
- Über nichtkoitale heterosexuelle Kontakte sowie über homosexuelle und lesbische Aktivitäten ist fast nichts bekannt.
- Selbstbefriedigung ist (noch immer) tabuisiert, wird aber von ca. 1/3 der älteren Frauen und von der Mehrheit der Männer berichtet.
- Die Mehrheit der Frauen und Männer scheint mindestens bis Ende 70 sexuell interessiert zu bleiben, bei geringer Ausprägung im höheren Alter. Erotische Phantasien werden eher von Männern, erotische Träume eher von Frauen bejaht.
- Mit zunehmendem Alter intensiviert sich das Interst-activity-gap
- Auch Ältere Menschen nutzen verschiedene sexuelle Optionen (vermeidend, sublimiert, autoerotisch, partnerbezogen)

Sexuelle Probleme und Störungen

- In der Literatur fast nur ein Thema: Erektionsprobleme. Sie nehmen mit fortschreitendem Alter zu: 23 – 76 % der Männer 50+. Sexuelle Probleme des Mannes führen wesentlich häufiger zur Beendigung des Geschlechtsverkehrs. Behandlung erfordert differenzierte Abklärung und die (auch partnerbezogene) Frage, ob und welche Hilfsmittel ausprobiert werden könnten.
- Frauen fragen wesentlich seltener nach einer Behandlung von sexuellen Störungen.
- Fokus des Diskurses über weibliche Sexualstörungen im reifen Alter sind Schmerzen beim Verkehr (Dyspareunie) und neuerdings sexuelle Lustlosigkeit. Schmerzen aufgrund von Scheidentrockenheit lassen sich leicht mit entsprechenden Cremes verhindern. Funktionsstörungen der Frau sind leichter zu kompensieren.
- *Die häufigsten Probleme sind keine Funktionsstörungen, sondern basieren auf emotionalen Problemen und Konflikten: Mangel an Zärtlichkeit und/oder sexueller Aktivität; Außenbeziehungen; sexuelle Langeweile und Schuld- und Schamgefühle.*
- Körperliche Faktoren, Gesundheit, Medikamente beeinträchtigen weniger als früher – aber es fehlt zumeist noch an guter (ärztliche) Aufklärung.

- Gesellschaftliche Faktoren, machen es für Frauen schwerer, Partner zu finden und partnerschaftliche Sexualität zu leben: Frauenüberschuss (70-79J. 3 zu 2); „double standard of aging“ (Sonntag, 1977).
- *Psychosoziale Faktoren, die sich auf die gelebte Sexualität auswirken*: Sexuelle Biographie; psychische Gesundheit; emotionale Beziehungsqualität in der Partnerschaft; Gefahr des „intercourse-or-nothing“-Prinzips.
- *Interventionen*: Das private und das ärztliche Gespräch; Lektüre und Internet-Recherchen; Organmed. Diagnostik; Pharmakologische Interventionen (Hormone, Viagra & Co)); Psychotherapie, Beratung, Selbsthilfe (von Sydow, 2011)

Welche Konflikte und Probleme führen ältere und alte Menschen in die Paarberatung oder Paartherapie – die Jüngere (so) nicht haben? (Schrader und Bolz, 2013)

➤ Körperliche Veränderungen

Hier geht es nicht nur um den Einfluss von Krankheiten, die z.B. die Beweglichkeit einschränken oder um Medikamente, die sich mindernd auf die sexuelle Lust oder Potenz auswirken können. Hier können Mittel und Möglichkeiten gesucht werden, die Beschwerden zu lindern. *Die altersbedingten körperlichen Veränderungen, die die Sexualität betreffen, sind oft erstaunlich wenig bekannt* (Schrader & Bolz, 2009). Zweifel an der eigenen Attraktivität und den Organfunktionen können *Versagensängste* und *Schamkonflikte* aktualisieren, die mit Angst und mit Rückzug beantwortet werden, wenn Kommunikation und Integration unmöglich erscheinen.

- Beim Nachlassen von Sexualität und Zärtlichkeit können aus paardynamischer Sicht folgende Gründe eine Rolle spielen
 - Angst auf Seiten des Mannes vor nachlassender Potenz und oder der Frau vor verminderter Attraktivität führt zu einem gemeinsamen Vermeidungszirkel
 - Die Beziehung ist emotional zerrüttet, obwohl beide sexuell interessiert sind
 - Gegenseitige Verletzungen und Kränkungen blockieren die Suche nach körperlicher Nähe
 - Es bestehen eine schweigende Erwartungshaltung oder Probleme, die sexuellen Wünsche auszusprechen
 - Erkrankungen/Medikamente eines oder beider Partner
- Übergang in den Ruhestand - Berufliche Überlastung und/oder Enttäuschungen, Probleme mit Pensionierung/Verrentung und mit dem Angebot der Altersteilzeit
- Der Übergang von der Familienphase zur Partnerschaft im Alter

- Neue Liebe und Beziehung im Alter: was will das „neue Paar“, wie reagieren die Kinder?
- Monotonie, Kommunikationsprobleme, mangelnde Kommunikation vs. Dauerstreitigkeiten und „burn-out“

Literatur

- Berberich, H. und Brähler, E.(Hg.): (2001) Sexualität und Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte. Psychosozial Verlag, Gießen
Dies (2009) Sexualität und Partnerschaft im Alter. Psychosozial Verlag, Gießen
- Bucher T (2005) Sexualität nach der Lebensmitte: Wünsche, Wirklichkeit und Wege. In; PiA 3-2005
- Buddeberg, C. (1996) Sexualberatung, 3.Aufl., Enke, Stuttgart
Ders. (2005) Sexualberatung, 4. Auflage, Thieme, Stuttgart, NY
- Clement U (2004) Systemische Sexualtherapie. Stuttgart, Klett-Cotta
- Cöllen M (2009) Das Verzeihen in der Liebe. Wie Paare neue Nähe finden. Kreuz Verlag
- Cyran, W., Halhuber, M.J. (1992) Erotik und Sexualität im Alter, Fischer, Stuttgart
- Frick-Bruder, V. (1995) Sexuelle Konflikte im Alter. Ein Fallbericht. In: Z. f. Sexualf. (1), 49-54
- Kernberg OF (1998) Liebesbeziehungen. Stuttgart, Klett-Cotta
- Radebold, H., Schlesinger-Kipp,G. Familien- und paartherapeutische Hilfen bei älteren und alten Menschen., Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
- Riehl-Emde A (Hg) (2006) Paardynamik und Paartherapie, PiA 4-2006
Dies. (2014) Wenn alte Liebe doch mal rostet. Paarberatung und Paartherapie für Ältere. Kohlhammer, Stuttgart
- Scharff JS, Scharff ED (2003) Objektbeziehungstheoretisch orientierte Paartherapie, Teil I und II. Psa Familienth 6: 3-22 und 7:3-30
- Schnarch D (2006) Die Psychologie sexueller Leidenschaft. Stuttgart, Klett-Cotta
Ders (2011) Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in Dauerhaften Beziehungen. Klett-Cotta
- Schrader C, Heyer S (2007) Grundzüge der Sexualberatung. In: Sigusch, V (Hg) (2007) Sexuelle Störungen und ihre Behandlung. Stuttgart, Thieme

- Schrader C, Luft H, Peters M (Hg) (2005) Liebe, Lust und andere Leidenschaften – vergänglich, wandelbar, zeitlos? PiA 3-2005
- Schrader C; Bolz R (2013) Sexualberatung im Alter, in: Blonski H (Hg) Beratung älterer Menschen. Ffm, Mabuse
- Sigusch V (2007) Sexuelle Störungen und ihre Behandlung. 4. Auflage, Thieme, Stuttgart, New York
- Sydow, v. K. (1993) Lebenslust, weibliche Sexualität von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter. Huber, Bern
- Dies. (1994) Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen. 2. Aufl., Reinhard, München
- Dies (2011) Sexuelle Probleme und Störungen bei älteren Menschen
In: Hirsch R et al. (Hg) (2011) Das Alter birgt viele Chancen. Cip-Medien
- Wiegand, M.H., Krockott, G. (Hg.) (1997) Partnerschaft und Sexualität im höheren Lebensalter
Springer, Wien, New York
- Zilbergeld, B. (1995) Männliche Sexualität. Forum f. Verhaltenstherapie, Tübingen
- Zettl, S., Hartlapp, J. (2008) Krebs und Sexualität. Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner. Weingärtner-Verlag

Kontakt Daten

Dipl. Psych. Christiane Schrader
Psychoanalytikerin, Psychol. Psychotherapeutin (DPV, IPA, DGPT)
cschrader.infoalter@gmx.de
Psychotherapeutische Praxis in Frankfurt/M. und Dreieich

Institut für Alterspsychotherapie und Angewandte Gerontologie

Geschäftsführer: Prof. Dr. Meinolf Peters
Schwanallee 48a, 35037 Marburg
Tel.: 06421 – 175660
E-Mail: info@alterspsychotherapie.de
www.alterspsychotherapie.de