

„Sex im Alter?“

von Robert T. Betz, DIPL.-PSYCHOLOGE

Die beste Medizin findet sich immer in der Natur. Und unsere Sexualität gehört zum Besten, was uns Menschen von der Natur, vom Leben, von Gott geschenkt wurde zur äußeren und inneren Anwendung bis ins höchste Alter hinein. Nebenwirkungen? Nur erfreuliche: Sex ist durch und durch gesund, hält vital, frisch, lebendig, fröhlich. Sex ist eine der größten Energiequellen für Körper, Geist und Seele. Aber wie halten wir's mit dem Sex im Alter? Wie halten Sie's, wenn Sie die 60 schon überschritten haben und was halten Sie vom Sex im Alter, wenn Sie heute noch jünger sind?

Warum sehen wir heute keine knutschenden, schmusenden, Händchen haltenden Alten in der Öffentlichkeit? Ein Mann über siebzig, erst recht eine Frau, die sich zu ihrer Lust an der körperlichen Liebe bekennt, das ist für viele zuviel des Erträglichen. Mit dem/der stimmt doch was nicht, oder? Lüstlinge im Greisenalter, das wirkt doch peinlich, komisch, krankhaft oder nicht? Welche Gefühle kommen in Ihnen da hoch, wenn Sie sich vorstellen, dass Ihre alte verwitwete Mutter wohlmöglich mit diesem ‚Tatertgreis!... Nein, das kann doch nicht sein, oder?‘

Wir nehmen dieses wunderbare Geschenk der Sexualität nicht an. Unser ganzes Leben leben wir nicht lustvoll und feiern dieses göttliche Geschenk nicht so, wie wir es könnten. Nicht der Sex ist schmutzig, unsere Gedanken, unsere Urteile sind es, mit denen wir ihn belegt, ihn verurteilt haben. Von 20 bis 50 Jahren scheint Sex in Ordnung zu sein, kurz danach gerät er ins Abseits, jedenfalls in der öffentlichen Meinung, in unser aller Meinung also.


Der gesunde alte Mensch hat auch noch Lust auf Sex und er hat ein natürliches Recht darauf. Aber wir die Jüngeren nehmen ihm dieses Recht, indem wir Sex im Alter als anrühlich oder ungemäß verurteilen. Wer gibt uns das Recht dazu? Wer gibt uns das Recht, tausenden von Alten in Altersheimen zu verbieten, sexuelle Kontakte mit anderen Heimbewohnern zu haben. Wer gibt uns das Recht, sexuell besonders aktive Alte in Heimen mit Beruhigungsmitteln zu behandeln gegen deren Willen sowie ohne das Wissen der Angehörigen? Dies ist gängige Praxis in Altersheimen, wie Altenpfleger zu berichten wissen. Aber die Ursache dieses Skandals liegt bei uns, die dem Alten das Recht auf ein lustvoll gelebtes Alter absprechen und verwehren.

Natürlich haben viele Senioren nur noch ein müdes Lächeln übrig, wenn man sie auf das Thema anspricht. „Sex? Habe ich richtig gehört, ja, das ist lange her, da war mal was? Aber es war nicht so dolle.“ Sex haben sich die meisten abgewöhnt. Die Art, wie die meisten Menschen Sex praktizieren, ist ja auch zum abgewöhnen: Dieses 30 Sekunden-Geschehen und schon ist er am Ziel, bevor sie gerade gemerkt hat, dass er angefangen hat. Das ist Sex zum abgewöhnen. Das ist – trotz aller Veröffentlichungen zu diesem Thema – der heutige Stand in Millionen von Betten. Und Millionen von Frauen fügen sich dieser unwürdig-banalen Form von Sexualität. Sie haben nicht den Mut zur Wahrheit und zur Auseinandersetzung hierüber. Sie machen weiter mit und schweigen.

Da kann man verstehen, wenn solche Frauen erleichtert aufatmen, wenn er früher oder später nicht mehr kann, wenn die Potenz in sich zusammenfällt – gottseidank, ein übel weniger. Nicht der Sex ist das Übel, sondern wie wir ihn leben bzw. ihn entwürdigen.

Sex zwischen alten Menschen ist ein Tabuthema in unserer so ‚aufgeklärten‘ Welt. Wir koppeln Sex an junge, schöne Körper, und wollen uns nicht vorstellen, dass auch in diesem knochig-faltigen alten Körper noch die Lust glimmt. Ein Zitat hierzu aus dem von mir geschätzten Buch ‚Gespräche mit Gott‘ von Neale Donald Walsch spricht mir aus dem Herzen: „Jedermann weiß, dass die sexuelle Erfahrung die liebevollste, aufregendste, machtvollste, anregendste, erfrischendste, energetisierendste, bestätigendste, intimste, regenerierendste physische Einzelerfahrung sein kann, zu der Menschen fähig sind. Nachdem ihr das erfahrungsgemäß entdeckt habt, habt ihr euch stattdessen dazu entschieden, frühere Urteile, Meinungen und Ideen über Sex zu akzeptieren, die von anderen verbreitet wurden – welche alle ein Eigeninteresse daran haben, wie und was ihr denkt... Die Folge ist, daß ihr eure eigene tiefe Wahrheit über dieses Thema verrätet – mit katastrophalen Ergebnissen.“

Fangen Sie an, hierüber zu sprechen, denn auch Sie werden bald alt sein. Und dann nimmt Sie keiner mehr ernst, wenn Sie mit diesem Thema kommen, dann könnte es zu spät sein...



Weitere Informationen über Robert Betz, seine Vorträge, Meditationen und Seminare finden sie auf www.robert-betz.de .

Diesen Artikel können Sie für persönliche Zwecke ausdrucken. Auf Anfrage ist der Nachdruck nach Absprache möglich. Infos hierzu:
Pressebüro Robert Betz: Anna Ulrich · Hohenstaufenallee 18 a · 52064 Aachen · Tel. 0241 - 94 30 110 · email: anna-ulrich@robert-betz.de

Weitere Infos finden Sie auf www.robert-betz.de