

GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

PSYCHOLOGIE
Kein Aufschieben
mehr! Tipps für
den Alltag.

Achten Sie auf sich!

HEFT 04 APRIL 2024 € 3,-

KREBSREPORT

Neue Chancen und
Betreuungsstrukturen für
immer mehr Patienten

HEUSCHNUPFEN

Atemwegsallergien sind gar
nicht harmlos. Unbehandelt
droht sogar Asthma.

ALTER IST NUR EINE ZAHL

**KEINE HEXEREI: LANGE FIT, VITAL UND JUGENDLICH
ZU BLEIBEN, KANN JEDER SCHAFFEN!**

Osterreichtische Post AG, PZ 242044233 P, Mediaprint Zeitungs- und Zeitschriftenverlag GmbH & Co KG, Muthgasse 2, 1130 Wien

9 024700 260015 04

Liebe in den goldenen Jahren

In dieser Kolumne möchte ich mit Ihnen über ein Thema sprechen, das oft nur im Flüsterton oder mit einem verschämten Lächeln behandelt wird – Sex im Alter. Warum sollte die Freude an körperlicher Nähe und Intimität mit dem Älterwerden enden? Im Gegenteil, die goldenen Jahre können eine Zeit der Entdeckungen, Leidenschaft und erfüllter Momente sein.



In unserer Gesellschaft neigen wir dazu, die Liebe und das Begehren mit der Jugend zu assoziieren. Doch vergessen wir dabei oft, dass die Liebe keine Altersgrenzen kennt. Menschen über 60 haben genauso das Recht auf Intimität und Zärtlichkeit wie ihre jüngeren Mitmenschen. Vielleicht sogar mehr, denn sie bringen eine Lebenserfahrung mit, die eine tiefere Verbindung ermöglichen kann. Tatsächlich ist Sex auch im Alter ein wichtiger Teil des Lebens.

Lustempfinden bleibt bestehen

Studien zeigen, dass ein Drittel der Menschen über 60 Jahren noch immer sexuell aktiv ist. Und auch die Lust auf Sex nimmt nicht zwangsläufig ab. Im Gegenteil: Bei Frauen kann sich die Orgasmusfähigkeit mit zunehmendem Alter sogar verbessern.

Natürlich gibt es oft körperliche Veränderungen und Einschränkungen. So kann es zu einer verminderten Libido, zu Erektionsstörungen oder zu Schmerzen beim Sex kommen. Diese Probleme lassen sich jedoch durch eine gesunde Lebensweise und die richtige Behandlung oft mildern oder sogar ganz beheben.

Sex im Alter ist nicht nur körperlich, sondern auch emotional wichtig. Er kann die Bindung zwischen den Partnern stärken und ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln, die Gesundheit fördern, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen senken.

Höhere Lebenszufriedenheit

Studien zeigen zudem, dass ältere Menschen, die eine aktive Sexualität pflegen, häufiger über eine höhere Lebensqualität und Zufriedenheit berichten.

Einige Tipps für erfüllten Sex in reiferen Jahren:

- Kommunizieren Sie miteinander. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über Ihre Wünsche und Bedürfnisse.
- Seien Sie experimentierfreudig. Probieren Sie neue Dinge aus und lassen Sie sich nicht von Vorurteilen einschränken.
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Eine gesunde Lebensweise kann dazu beitragen, dass Sie auch im Alter sexuell aktiv bleiben.

Die Gesellschaft sollte aufhören, das Thema Sex im Alter zu tabuisieren. Stattdessen sollten wir die Vielfalt der menschlichen Liebe und Intimität in allen Lebensphasen feiern.

Liebe hat kein Verfallsdatum

Die goldenen Jahre können genauso leidenschaftlich, sinnlich und erfüllend sein wie jede andere Lebensphase. Lassen Sie die Liebe erblühen. Denn das Leben ist zu kurz, um auf die Freuden der Zweisamkeit zu verzichten. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.