

SIBYLLE VON DEN STEINEN
Let's talk about sex
and Aging



EDITION
diá

Sibylle von den Steinen
Let's talk about Sex – and Aging

Geschichten und Erfahrungen von Menschen in der Mitte ihres Lebens

Edition diá

Über dieses Buch

Wie entwickelt sich Sexualität mit dem Älterwerden? Wird sie reifer und damit besser, oder verliert sich die Lust mit den Jahren? Lassen sich Beziehung und sexuelles Begehren getrennt voneinander gestalten? Gelingt ein erfülltes Liebesleben im Alter nur mit einem attraktiven Körper? Wie sehr begrenzen Ideologien oder eigene Vorstellungen die Entfaltung einer lustvollen Sexualität?

Sibylle von den Steinen stellt diese und andere Fragen Menschen, die bereit sind, Auskunft zu geben über ihre sexuelle Entwicklung, über Gewinn und Verlust im Alter. Männer wie Frauen erzählen freimütig über ihr Liebesleben und über die ewige Suche nach Erfüllung. So wie die polyamouröse Lilith, die mit zwei Partnerinnen in einem Haus lebt und weitere Liebschaften in anderen Städten hat. Oder der dreiundfünfzigjährige Hagen, der nach dreißig Jahren Ehe und einer schmerzhaften Trennung nun seine »Sturm-und-Drang-Zeit« erlebt. Und Sabine, die am liebsten ein Freudenhaus für Frauen eröffnen würde und von »Kuschelzonen an jeder Straßenecke« träumt.

Das Buch enthält ermutigende Antworten sowie erstaunliche Lebensentwürfe und zeigt so eine Vielfalt von Möglichkeiten, das Älterwerden zu gestalten.

Die Autorin

Sibylle von den Steinen ist das Pseudonym einer in Köln lebenden Beraterin und Autorin.

Inhalt

Für alle Suchenden, Fragenden, niemals Aufgebenden

Einleitung, Entstehungsgeschichte, Erkenntnisse

Eine Diskussion im Berliner Salon »sExklusivitäten«

Susanne, 50: »Für mich ist Fremdgehen der letzte Grund, mich von jemandem zu trennen.«

Hagen, 53: »Ich will kein Treuegelübde mehr abgeben.«

Sabine, 53: »Für Unverbindlichkeit bin ich mir zu schade.«

Jan-Peter, 50: »Sexualität ist ein entscheidender Wert für unsere Beziehung.«

Alice, 57: »Es geht mir heute nicht mehr unbedingt um Sexualität, sondern um Momente des Selbstvergessens ...«

Doro, 48, und Mike, 50: »Wir gehen nicht fremd, wir gehen bekannt.«

Bligo, 61: »Was bleibt, ist die unerfüllte Sehnsucht nach einer komplex erfahrenen Sexualität.«

Orlando, 62: »Eine wirklich befreite Sexualität kann es nur in einer wirklich befreiten Gesellschaft geben.«

Lilith, 48: »Was kann sich eine mehr wünschen, als älter zu werden?«

Else, 39: »Ich orientiere mich an eigenen Werten und Bedürfnissen statt an äußeren Normen.«

Andreas, 49: »Älterwerden erschreckt mich nicht, es hat sich ja schon so viel in meinem Leben erfüllt.«

Lea, 67: »Nicht jeder war auf dem Kilimandscharo.«

Felix, 58: »Eine Übung in Demut«

Ausgewählte Fragen und Antworten aus Zusendungen

Kleines Glossar verwendeter Begriffe

Hindernisse und Möglichkeiten sexueller Vitalität – Erkenntnisse und Anregungen zum Weiterdenken

Dank

Impressum

Für alle Suchenden, Fragenden, niemals Aufgebenden

»Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, *die Fragen selbst* liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. *Leben* Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.«

Rainer Maria Rilke

Einleitung, Entstehungsgeschichte, Erkenntnisse

oder: Was mir seit Jahren und beim Verfassen dieses Buches im Kopf herumschwirrte

Fiktion versus Realität

Dieses Buch ist von Frühjahr 2012 bis Herbst 2013 entstanden, das Vorwort aktualisierte ich für die vorliegende Ausgabe im Herbst 2016. In meinem Kopf existiert der Text schon wesentlich länger und könnte immer weitergeschrieben werden. Über all die Jahre hat sich der gesellschaftliche Umgang mit Sexualität enorm gewandelt. Bereits 2013 las ich einen Artikel in der Zeitschrift »neon« über Pornopartys, einen neuen Trend in der Discoszene [1]. Und erfahre darin, dass »90 Prozent der männlichen 19-Jährigen Pornos konsumieren. Bei den Mädchen sind es drei Viertel.« Pornografie als Alltagsnormalität verändert die Fähigkeit zur Beziehung und die Gestaltung einer für Männer wie Frauen befriedigenden Sexualität enorm. Für mich als über Fünfzigjährige ist die rasante Entwicklung schwer nachvollziehbar und macht es nicht einfacher, eine »gültige« Einleitung zu einem recht komplexen und auch schnelllebigem Thema zu schreiben [2]. Während ich recherchierte und Menschen interviewte, liegen Sex- und Pornoportale im Rang vor Websites wie Yahoo! und Spiegel.online. Der heimliche »Seitensprung« oder eine schnelle, »unkomplizierte« Affäre scheinen seit einiger Zeit bei heterosexuell orientierten Menschen zum Normalfall geworden zu sein [3], Pornoszenen werden von Menschen jeden Alters nachgestellt und als Videos im Internet hochgeladen, wobei ihr mitunter gewaltverherrlichendes und frauenverachtendes Potenzial gedankenlos weiterverbreitet wird. Fiktion und Realität vermischen sich. Die Koppelung Beziehung/Sexualität löst sich mehr und mehr auf. Menschen finden Lösungsmöglichkeiten, die vor Jahren noch unvorstellbar gewesen wären, um Entspannung von einem Leidensdruck zu finden, der durch das Dogma Monogamie entstanden ist.

Auch der »Stern« berichtete im Juni 2013 [4] vom »Leidensdruck [...] erstarrter Beziehungen, denen die Spannung abhandengekommen ist. Partner, die nicht mehr begehrt werden – Zauber verflogen, Leidenschaft dahin. Millionen möchten sie zurückgewinnen.«

Doch wie? Auf welche Weise? Heimlich, offen? Gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin auf Entdeckungsreise gehen – oder nachts allein

im Internet in eine andere Rolle schlüpfen? Wie lässt sich das eigene sexuelle Begehren leben, ohne eine Beziehung zu gefährden, Vertrauen aufs Spiel zu setzen? Fragen, die ich mir immer wieder im Laufe meines Älterwerdens stellte – und mit denen ich nicht allein bin.

Entstehungsgeschichte und Hauptanliegen

Offenbar befinde ich mich mit diesem Buch am Puls der Zeit, auch wenn mir meine Herangehensweise manchmal antiquiert vorkam: Ich veröffentlichte zum Beispiel im Sommer 2012 eine Printanzeige in der »taz« und suchte »offene« Männer wie Frauen jenseits der vierzig, die bereit waren, Auskunft über ihre sexuelle Entwicklungsgeschichte zu geben. Es meldeten sich zahlreiche Interessierte, alle erhielten ein Anschreiben und einen Fragebogen, manche schickten mir ihre Antworten zurück. Einige wählte ich daraufhin für ein Interview aus und verwandelte die Gespräche mit ihnen in Porträts. [5]

Meine Hauptfrage war und ist, wie Menschen sich im Laufe ihres Lebens in ihrer Sexualität erleben, wie sie diese gestalten und wie sie reagieren, wenn sich Grenzen zeigen: zum Beispiel durch körperliche Beeinträchtigungen, durch das Fehlen eines Partners oder einer Partnerin oder durch Lustlosigkeit in einer langjährigen Partnerschaft.

Mein Anliegen war, hinter Vorstellungen und Fantasien zu schauen und diese mit der Realität abzugleichen. Ich fragte nach dem tatsächlich Erlebten und nach den Themen, die einen nicht in Ruhe lassen. Weil ich verstanden habe, dass Vorstellungen im Kopf, festgefahrene Meinungen und Fantasien häufig Vermeidungsstrategien sind, also das Gegenteil dessen, was tatsächlich in der Begegnung mit einem Menschen erlebbar werden könnte.

Vermeidung scheint mir auch der Schlüssel für den Anstieg des Pornokonsums zu sein, für die scheinbare Normalität von heimlichen Affären wie insgesamt für die Entwicklung unserer Kommunikationsformen. Heute mailen, chatten, simsen wir oder teilen uns auf Facebook mit. Wir unterhalten uns nicht mehr mit einem physischen, sondern mit einem virtuellen Gegenüber. Der Trend heißt: Vermeidung von Nähe und tatsächlichem Kontakt.

Rätsel und Träume

Ein Wesen, wie ich es bin, leidet darunter, dass Körperkontakt, Intimität, Sinnlichkeit in unserer Gesellschaft zu kurz kommen. Für mich ist sexuelles

Begehren und Begehrt-Werden, Küssen, Anfassen, In-die-Augen-Blicken ... ein Lebenselixier. Und aus diesem Grund stellt sich für mich immer wieder die Frage, warum diese menschlichen Ausdrucksformen so wenig selbstverständlich im täglichen Leben sind. Warum betreiben wir einen Mangelkult um diese positive Lebenskraft bzw. Kraftquelle? Warum wird diese enorme Energie nicht für ein gutes Gelingen des täglichen Miteinanders genutzt? Eine längere Umarmung unter FreundInnen, die die Zuneigung auch auf körperlicher Ebene bestätigt, ein kuscheliger Abend mit befreundeten Paaren statt des braven gemeinsamen Restaurantbesuchs, Liebkosen und Streicheln von Kranken, damit sie besser genesen ... Wie viel sicherer und geborgener würden wir uns fühlen, wenn körperliche Nähe nicht nur auf ein/zwei Menschen begrenzt wäre, sondern selbstverständlicher geteilt werden würde. Wissenschaftler wie Martin Grunwald von der Universität Leipzig bestätigen die existenzielle Bedeutung von Berührung für ein besseres Lebensgefühl. [6] Leider wird ein freier, freudvoller Umgang mit Berührungen trotz aller Entwicklung in der westlichen Gesellschaft wenig kultiviert, oftmals sogar untersagt und unterdrückt. Gewaltfantasien oder -taten sind meiner Meinung nach ein Resultat dieses Mangels an erlebter Geborgenheit und Nähe.

Was wäre, frage ich mich seit Jugend an, wenn ich in einer Gesellschaft aufwachsen würde, in der das Erleben von Nähe und Körperkontakt gefördert würde? Wenn Wert darauf gelegt würde, dass jeder Mensch seine/ihre Möglichkeiten kennenlernt, die zur sexuellen Erfüllung führen? Wenn es zum »guten Ton« gehören würde, Liebe und Zuwendung zu verschenken, statt zurückzuhalten. Eifersucht, Besitzansprüche und Einsamkeitsgefühle wären dann möglicherweise ebenso überwunden wie die Frage, ob und wie unser sexuelles Begehren auch außerhalb einer Beziehung gelebt werden darf.

Viele Porträts in diesem Buch zeigen, dass andere Menschen meine Gedanken und Wünsche teilen und dabei sind, die bislang kulturell festgeschriebenen Grenzen zu erweitern. Mich stimmt diese Entwicklung hoffnungsfroh, möge meine Tochter (und ihre Generation) sich mehr ausdrücken können und neue, kreative und ehrliche Beziehungsformen finden.

Mehr Fragen – und Anregungen

Wie entwickelt sich Sexualität mit dem Älterwerden? Wird sie reifer und damit besser, oder verliert sich die Lust mit den Jahren? Lassen sich Beziehung und sexuelles Begehren getrennt voneinander gestalten? Gelingt ein erfülltes Liebesleben im Alter nur mit einem attraktiven Körper? Wie

sehr begrenzten Ideologien oder eigenen Vorstellungen die Entfaltung einer lustvollen Sexualität?

Diese und andere Fragen stellte ich Menschen, die bereit waren, Auskunft zu geben über ihre sexuelle Entwicklung, über Grenzen und Möglichkeiten, über Gewinn und Verlust im Prozess des Älterwerdens. Für die ermutigenden Antworten sowie die zum Teil erstaunlichen Lebensentwürfe bin ich sehr dankbar. Ich bin in meinen Überlegungen, welchen Stellenwert Sexualität im Leben von Menschen einnimmt, ein großes Stück weitergekommen.

Bei diesem Buch handelt es sich um keine wissenschaftliche Arbeit, sondern um die Erkenntnisreise einer Frau, die sich fragend und autodidaktisch einem großen Thema genähert hat. Die von mir verwendeten Begriffe habe ich im Anhang erläutert. Dort finden sich weiterführende Gedanken und Erkenntnisse, die ich im Laufe von vielen Jahren über Sexualität gewonnen habe und die als Anregung und zur Selbsterforschung genutzt werden können. Mir ist bewusst, dass vieles aus diesem großen Themenkomplex nur angerissen werden kann und einiges keine bahnbrechenden neuen Erkenntnisse sind. Dennoch wünsche ich mir, dass die eine oder andere Erkenntnis durchaus das Potenzial enthält, sich als Leserin oder Leser auf eigene Forschungsreise zu begeben.

Natürlich kenne ich mich mit der weiblichen Sozialisation und den Befindlichkeiten wesentlich besser aus als mit denen der Männer, auch wenn ich über meine männlichen Interviewpartner wertvolle Einblicke in die Themen des »anderen Geschlechts« gewinnen konnte. Falls Ihnen also eine Perspektive oder ein Aspekt fehlt, freue ich mich, wenn Sie mir Ihre Sicht der Dinge mitteilen: vdsteinen@web.de.

Noch eine Anmerkung zu der Auswahl der porträtierten Menschen: Ich habe mich bemüht, eine ausgewogene Mischung von sexuellen Identitäten und Formen des Begehrens abzubilden. Was fehlt, ist ein Porträt über ein Paar, hetero oder homo, die keine Sexualität mehr miteinander leben und damit zufrieden sind. Leider konnte ich keine GesprächspartnerInnen mit dieser Entwicklung finden und würde mich freuen, wenn sich ein Paar meldet, sodass ihre Geschichte in einem Fortsetzungsband erscheinen kann ... Never stop talking about sex and aging!

Sibylle von den Steinen, Juli 2016

[1] »neon«, Juli 2013

[2] Wer die Entwicklungsgeschichte von Sexualität und einen Teil der Diskussion über sie kompakt

und unterhaltsam nachlesen möchte, wird hier fündig: Dirk Ludigs, Beziehungsweise Sex (Einführung).

[3] Es scheint, als hätten Heterosexuelle hier von homosexuellen Männern gelernt und deren offenes Beziehungskonzept übernommen. Jedoch besteht ein gravierender Unterschied zwischen »Seitensprüngen« homosexueller Männer und denen von heterosexuellen Frauen und Männern. Unter schwulen Partnern besteht oftmals eine kommunizierte Vereinbarung, wer was wie treiben darf, und auch ein kleiner Teil lesbischer Frauen haben sich polyamourösen Beziehungen zugewendet. Heterosexuelle Männer wie Frauen verheimlichen ihre Untreue dagegen in der Regel.

[4] »Lust auf Rezept. Viagra für Frauen«, in: »Stern« 25, 13. Juni 2013

[5] Fünf Antwortbögen drucke ich nahezu im Original ab, da sie entweder für sich sprechen oder sich leider keine Möglichkeit fand, ein Interview zu führen. Alle Namen in diesem Buch sind Pseudonyme, einschließlich meines eigenen.

[6] »Fass mich an«, ZDFzoom-Sendung, 13. Juli 2016

Eine Diskussion im Berliner Salon »sExklusivitäten«

18. Januar 2013

Auf Einladung von Dr. Laura Méritt, Betreiberin der Sexhandlung und des Salons »sExklusivitäten«, sitze ich an einem Freitagabend in ihrem Wohnzimmer, um über Sexualität und Älterwerden mit einem größeren Publikum zu diskutieren. Zwölf Frauen sind gekommen, ich bin, wie sich gleich zu Beginn herausstellt, mit neunundvierzig Jahren die Jüngste. Später werden sich drei weitere Frauen zu uns gesellen, die um die dreißig Jahre alt sind. Ich habe meine Fragebögen ausgeteilt, und wir einigen uns darauf, dass wir über ausgewählte Fragen gemeinsam diskutieren.

Laura: Heute sind wir aber überpünktlich: sieben Minuten nach 18 Uhr! Wir haben es nicht so gern, wenn es spät anfängt. Wir wollen nämlich alle ins Bett! 20 Uhr geht es nach Hause. (Großes Gelächter) Also, los geht's. Es ist ja super, dass sich so viele tolle, schöne Frauen zum Thema »Altersloser Sex« eingefunden haben. Ich hab's schon ein wenig umbenannt. Ich erzähle mal, wie dieser Abend zustande kam. Sibylle hat in der »taz« eine Anzeige geschaltet, dass sie Leute sucht, die ihr Fragen zum alterslosen Sex beantworten. Ich habe sie gefragt, ob sie dazu nicht einen Salon machen will, das wäre doch ein gutes Thema. Da ich auch nicht so viel über dich weiß, erzähl uns doch mal, was du dir dabei gedacht hast.

Sibylle: Es geht um ein Buchprojekt mit einem im Moment noch komplett offenen Ausgang. Ich bin seit einem Jahr dabei, zu recherchieren und Fragebögen an Menschen zu verschicken. Ich befriedige damit zwei Wünsche in meinem Leben. Der eine ist, schon immer ein Buch schreiben zu wollen. Und der zweite, das Thema Sexualität umfassender zu ergründen, da es das Thema ist, das mich in meinem Leben am allermeisten beschäftigt, an dem ich mich richtig abarbeite. Letztes Jahr kam ich nun in die Situation, dass meine Frau eine Zeit lang ihr sexuelles Begehren einstellte. Und ich dachte nur: »Jetzt ist es so weit. Nun bewahrheitet sich die altbekannte These: In den Wechseljahren verlieren Frauen ihre Lust. Aber ich will mit ihr zusammenbleiben, also was mach ich jetzt?« Und dann dachte ich: »Sei schlau, jetzt fragst du andere. Du hörst auf, dir allein Fragen zu stellen, jetzt holst du dir Antworten von anderen.« Und genau das ist mein Wunsch, ich möchte von euch erfahren, wie eure Erfahrungen mit Sexualität und Älterwerden sind. Was mich interessiert, sind eure Geschichten, denn ich kenne nur meine eigene. In dem geplanten Buch werde ich Frauen und Männer und ihre sexuellen Entwicklungsgeschichten vorstellen. Ich habe

etwa dreißig Fragebögen verschickt und bis jetzt zehn zurückbekommen. Es dauert immer lange, bis ich die Antworten habe. Mit jedem zurückgesandten Fragebogen lerne ich. Ich lese und denke: »Ach, so geht das auch. Aha. Ich verstehe.« Mittlerweile weiß ich: Es ist ein überholter Mythos, dass Frauen in den Wechseljahren ihre Lust verlieren. Die Lust verändert sich vielleicht, aber das sexuelle Begehren hört nicht automatisch auf. Eine weitere These, die ich verfolge, ist, dass Sex im Alter immer besser wird – also das Gegenteil von der ersten. Ich hatte erst einmal nur diese beiden Thesen und dachte, dieser Widerspruch hört sich ja interessant an. Deshalb frage ich andere: Hört etwas auf? Wird etwas besser? Was entwickelt sich, wie erlebt ihr euch?

Laura: Wir müssen jetzt überlegen, wie wir vorgehen wollen. Sibylle, am besten suchst du dir die Fragen heraus, über die wir heute Abend sprechen sollen.

Sibylle: Da ich euch ja noch nicht kenne, wüsste ich gern, in welchem Kreis ich mich hier befinde. Die Frage ist also: Welche sexuelle Identität habt ihr?

Helga: Warum ist dir die Frage in diesem Zusammenhang wichtig? Du interpretierst ja vermutlich hinterher, also: Zwei Drittel sagen, sie sind ... und ein Drittel sagt ...

Sibylle: Nein, genau das habe ich nicht vor. Aber ich möchte wissen, ob jemand von sich sagt »Ich bin männlich oder weiblich« oder »Ich lebe eher mit Frauen« oder »Ich habe ausschließlich mit Männern Sex« oder »Ich kann Sexualität mit beiden Geschlechtern leben«. Da ich ja die Entwicklungsgeschichte von jemandem erfahren will, möchte ich natürlich auch wissen, wie er oder sie auf die Welt gekommen ist, wie er oder sie sich entwickelt hat und welche Form er oder sie heute lebt.

Helga: Du willst also biografische Interviews führen.

Sibylle: Genau. Ich lasse erst einmal die Fragebögen ausfüllen und entscheide daraufhin, wen ich interviewen und porträtieren will. Ich möchte nur ihre Geschichten aufschreiben. Mir geht es nicht um Statistik, nicht um Wissenschaft, es ist ein rein subjektives Sich-Vorwärtstasten. Wissenschaftliche Bücher und Sachbücher über das Thema Sex haben wir ja genug, besonders über die Frage, warum Sexualität in langjährigen Beziehungen aufhört oder sich verändert. Persönliche Geschichten finde ich viel interessanter. Bislang habe ich nicht zwei gleiche Geschichten zurückbekommen, sie sind alle total unterschiedlich.

Helga: Es kommt wahrscheinlich auf den Blickwinkel an. Und deshalb reden wir jetzt hier erst einmal um den heißen Brei herum. Es würde mich auch sehr wundern, wenn wir, zack, ins Thema hineinspringen würden. Also: Was

ist das Besondere deines Blicks? Wenn du jetzt erfährst: Ein Viertel benennt sich so und ein anderes Viertel so – was ist die Erkenntnis?

Sibylle: Da geht es nicht um Erkenntnis, ich will nur wissen, wo ich mich befinde. Ich komme aus einer anderen Stadt, ich kenne Laura nicht, ich kenne euch nicht, ihr kennt euch vielleicht untereinander.

Gesche: Sie stellt die Frage nach der sexuellen Identität! Oho! (Großes Gelächter)

Laura: Du willst also von uns wissen, wie wir orientiert sind. Ich bin eine fluide Identität. Ich lege mich nicht fest, ich freue mich, in alle Richtungen offen zu sein. Eine Trans-Person, also nicht im Sinne von Transgender, sondern fließend, da kann sich vieles immer wieder verändern. Ich bin offen für alle Persönlichkeiten, die das Leben mir zuspült.

Alice: Ich habe sehr lange Zeit bisexuell empfunden. Und seitdem ich in die Wechseljahre gekommen bin, also so seit drei, vier Jahren, merke ich auch dieses Fluide. Ich weiß nicht, ob das mit hormonellen Veränderungen zu tun hat oder damit, dass ich mich weiterentwickelt habe, was meinen Blick auf Gender angeht. Jedenfalls ist es so im Moment, und es geht mir damit wunderbar.

Katrin: Ich befinde mich auch in einer Entwicklung. Mein sexuelles Leben begann streng heterosexuell, streng monogam. Und seit einiger Zeit entwickelt es sich, wie soll ich es sagen, mehr und mehr polyamourös. Ich frage mich, ob ich so streng monogam sein muss, auf der anderen Seite weiß ich auch nicht, ob ich alles ausprobieren muss. Ob das nun etwas mit den Hormonen zu tun hat oder allgemein mit Erfahrung, mit einem erweiterten Horizont? Wie auch immer, es ist jetzt einfach so.

Sabine: Tja. Ich bin heterosexuell, ganz klar. Ich habe keine andere Tendenz in mir.

Laura: Wir tolerieren hier auch Heterosexuelle. (Großes Gelächter)

Sabine: Ein Glück. Ich habe mich nämlich kaum getraut, das hier so zu sagen. Jedenfalls habe ich in mir noch keine andere Tendenz entdeckt. Was ich allerdings entdecke, ist eine zunehmende Lust an der Sexualität. Das ist wirklich etwas, was im Älterwerden größer wird. Und das ist sicherlich der Grund, warum ich hier bin. Weil ich das spannend finde.

Tao: Ich bin auch eher hetero, finde jedoch überall erotische Komponenten. Ich unterscheide nicht Erotik von Männern, Frauen, Tieren, Kindern und so weiter, sondern finde, dass Erotik überall da ist. Aber leben, körperlich leben tue ich sie hetero, und das meistens mit einem bestimmten Männertyp. Und meine Sexualität ist nach den Wechseljahren oder, komischerweise, seitdem

ich mich habe sterilisieren lassen, immer mehr geworden. Sie steigert sich zunehmend, und ich muss sie nicht immer mit einem Partner leben, ich kann das auch für mich allein. Dann bin ich auch göttlich unterwegs, habe also Sex mit Gott. Ich versuche das auf eine andere Ebene zu bringen. Schon immer hat Sexualität für mich eine Komponente gehabt, die höher ist als nur der Zweck des Kinderkriegens. Sexualität ist etwas, das mir zugutekommt in Form von Gesundheit oder Lebensfreude oder Entwicklung. Es ist wie ein schöner, warmer Fluss.

Silke: Ich gehöre zur frauenliebenden Fraktion.

Heike: Das war jetzt aber schnell. Also, dass das Leben ein Prozess ist, könnte ich auch unterschreiben. Ich habe heterosexuell angefangen, mich immer mal wieder in eine Frau verliebt, mir das aber nicht richtig zugestanden. Das ging erst in Berlin los, die Großstadt hat mich »verdorben«. Und dabei ist es auch geblieben. Zwischendrin habe ich es noch einmal mit einem Mann probiert, aber das war es nicht. Ich brauche nicht nur die Körperlichkeit, sondern etwas Allumfassendes. Das ist aber auch die Schwierigkeit, deshalb lebe ich zurzeit ohne Beziehung und bin mit meiner Autoerotik zufrieden. Ja.

Sibylle: Ich kann sowohl Frauen wie Männer begehren. Das habe ich mein Leben lang auch getan, doch die Beziehungen mit Männern waren bislang länger als die mit Frauen. Ich habe mich mit Anfang dreißig gegen eine Frau und für einen Mann entschieden, weil ich ein Kind haben wollte. Das war der ausschlaggebende Faktor. Vor fünf Jahren lernte ich meine Frau kennen, und wir beschlossen sehr schnell: »Komm, wir machen das ganz rund.« Innerhalb eines Jahres waren wir verheiratet. Ja, und diese Verbindlichkeit auf vielen Ebenen leben wir jetzt. Und zugleich frage ich mich, ob ich nicht auch offen für Begegnungen mit anderen sein kann, vielleicht polyamourös oder fluid unterwegs bin. Aber ohne eine ehrliche Kommunikation geht es nicht für mich. Diese und das dazugehörige Vertrauen zu entwickeln ist zurzeit ein wichtiger Entwicklungsprozess.«

Anke: Also, was ist eigentlich dieses »polyamourös«? Was heißt das? Vielleicht bin ich das ja auch und weiß es nur nicht?

Laura: Wenn du mit mehreren gleichzeitig in Beziehung stehst. Männer, Frauen, egal.

Anke: Ach so. Ich dachte, es sei noch irgendeine andere Art von Sexualität. Das ist nicht mein Thema. Wenn ich mit nur einem in Beziehung gehen würde, das würde mir schon reichen. Ich habe in den letzten Jahren Sexualität sehr vernachlässigt, weil ich sie immer mit Beziehung verknüpfe. Ich kann das einfach nicht trennen. Aber Männer- wie Frauenbeziehungen

haben mich gleichermaßen genervt. Trotz guter Sexualität, auch mit beiden. Ich würde mich schon als bisexuell bezeichnen und habe auch die ersten bisexuellen Gruppen mit ins Leben gerufen, damals, gegen meine lesbischen Freundinnen. Das war nicht einfach in den achtziger Jahren. Aber schon seit langer, langer Zeit bin ich allein, weil mir eben Sexualität *und* Beziehung zu anstrengend sind. Allerdings fand ich immer die Beziehung anstrengend und nicht die Sexualität. Genervt war ich nur, wenn sie zu viel wollten, gerade die Männer. Es ist schon lange her, dass ich Sexualität mit anderen hatte. Mit mir habe ich noch eine, aber nur wenn ich daran denke. Dann ist es auch gut, aber ich müsste es mir eigentlich in den Kalender schreiben, damit ich daran denke.

Helga: Ja, wie fasse ich es zusammen? Also, ich gehöre zu der Generation, die mit fliegenden Fahnen das Ufer gewechselt hat, als man mit Frauen mehr in Verbindung kam. Ich hatte mein Coming-out in Göttingen. Irgendwann habe ich es noch einmal mit einem Mann versucht, um dann festzustellen: »Ach nö, so viel habe ich nicht versäumt.« Meine letzte Beziehung war sehr viel jünger als ich, und ich hatte den Eindruck, je älter ich werde, desto besser werde ich. Weil ich eher weiß, was ich toll finde, und idealerweise hatte sich auch ein gewisser Konsens hergestellt. Wovon wir vergnüglich profitiert haben. Nun kommt das Aber! Es geht ja nicht um mein gefühltes Alter, sondern darum, irgendwann zu bekennen, wie alt man wirklich ist. Und das führt nicht zur Öffnung. Ich bin sehr vorbehaltlich geworden, weil ich genau weiß: Ich will nicht heiraten, und ich will auch nicht mehr die klassischen Wege. Gleichwohl wünsche ich echte Verbindlichkeit, was ja eine hohe soziale Kompetenz erfordert. Noch habe ich keine Mitkünstlerin gefunden. Und will ich noch einmal abstürzen? Das ist eine ganz andere Frage. Um es kurz zu sagen: In der letzten Zeit ist der Adressat meiner Libido mein Kater Katinkus, der ungemein von meinem Schmusebedürfnis profitiert. Und wir sind eine perfekte Symbiose, ich weiß genau, was er will. Ich bin die treue Dienerin meines Katers, es ist hervorragend, wie er mitspielt. Das ist schön, aber es zeigt auch, dass es Grenzen gibt, wo ich denke: »Mein Gott, ja, so ist das wohl.«

Gisela: Ich bin auch ein besserer Dosenöffner als alles andere. (Großes Gelächter) Nicht das, was ihr jetzt denkt! Nein, ich füttere eher das Kätzchen oder den Hund oder striegel das Pferd, als dass ich eine Beziehung zu Menschen habe. Was ich nicht wirklich gut finde, aber was soll's, so ist das nun mal im Leben. Das, was frau will, bekommt sie halt nicht immer.

Monika: Ich bin auf jeden Fall frauenliebend. Auch wenn ich erst einmal sehr unangenehm und brutal mit dem vorgegebenen, also heterosexuellen Weg konfrontiert wurde. Gleichzeitig fragte ich mich damals: »Und was

möchtest du? Was könntest du? Was wäre schön für dich?« Ich habe ziemlich lange Zeit gebraucht, um beides auf den Weg zu bringen. Das heißt, ich habe auf der einen Seite brav gemacht, was von mir erwartet wurde, zum Beispiel Kinder bekommen, worüber ich sehr froh bin. Auf der anderen Seite bin ich knallhart angeeckt, kenne also auch die Höhen und die Weiten des Lebens. Ich habe einen ziemlichen Preis dafür gezahlt, dass ich hier so sitze, und dafür, dass ich so sein darf, wie ich jetzt bin. Und den Teller der Vierbeiner zu füllen fällt mir leichter als den eigenen.

Gesche: Ich habe mich schon immer zu beiden Richtungen hingezogen gefühlt. Als ich jünger war, gab es ja diese Lesbenfraktion, die eine richtig rausgekickt hat, wenn man auch etwas mit Männern zu tun haben wollte. Entweder lesbisch oder gar nicht. Und dann habe ich gemerkt, wie es mir eigentlich um die Personen geht, ja, das ist mir heute das Wichtigste. Ob es nun Trans oder Mann oder Frau ist, tritt immer mehr in den Hintergrund. Was ich manchmal schwierig finde, ist diese Mischung zwischen Sexualität und Beziehung. Mal ist der Sex toll und die Beziehung doof, mal die Beziehung toll ... manchmal klappt es und manchmal nicht. Ich befinde mich auf jeden Fall in einer Entwicklung, ich will mich ungern festlegen, was ich für eine sexuelle Identität habe. Ich bin auch froh, dass sich die Gesellschaft ändert oder geändert hat. Es gibt heute die Möglichkeit, so zu sein, wie man sein möchte, man muss sich nicht mehr so einordnen.

Sibylle: Wobei das in den Großstädten wesentlich einfacher ist. Wenn ich nur 20 Kilometer aus Köln rausfahre, sieht die Welt schon ganz anders aus.

Laura: Aber dann hast du auch eine andere Diskussion über Sex im Alter. Ganz prinzipiell. Hier fragen wir ja erst einmal: »Wo fängt Sex an? Wo fängt Alter an?«

Tao: Für mich hat Sexualität viel mit Bewegung zu tun. Ich merke, wenn ich Sport treibe, Fahrrad fahre oder mich bewege, habe ich viel mehr Lust, auf mich oder andere. Das hängt ganz stark zusammen. Ich bedauere Leute, die viel sitzen, dann nach Hause gehen und wieder sitzen. Und sich gar nicht fühlen können, in jeder Beziehung.

Sibylle: Danke für die Überleitung zur nächsten Frage: »Wann fängt für dich Sexualität an?« Diese Frage stelle ich, um insgesamt eine Einschätzung zu bekommen. Und die Antworten sind eindeutig: »Sexualität ist immer da.« Das ist die Grundantwort, die ich bisher bekommen habe.

Katrin: Ich möchte noch einmal zurück zum Thema Älterwerden. Alter bestimmt ja den Marktwert in unserer Gesellschaft. Dabei liegt Alter eigentlich im Auge des Betrachters.

Gesche: Aber ist das wirklich so? Alter ist tatsächlich etwas, mit dem ich

mich erst einmal anfreunden und abfinden musste.

Sibylle: Und was würdest du sagen: Wie alt warst du, als du festgestellt hast, dass du dich jetzt alt fühlst?

Gesche: Hm. Es hat angefangen, als ich mich nicht mehr traute, auf Sexpartys zu gehen. Als ich anfang zu denken: »Diese ganzen süßen, jungen Frauen. Und ich? Wie sehe ich aus?«

Alice: Ich hatte auch solche Zeiten vor etwa fünf Jahren. Was mir dabei geholfen hat, war letztendlich, dass ich mein eigenes Begehren entdeckt und festgestellt habe, dass diese perfekten Körper überhaupt nicht das sind, was mich reizt, sie gar nicht mein sexuelles Begehren wecken. Sondern dass es ganz andere Seiten sind, zum Beispiel spannende Bewegungen oder wenn Frauen tolle Sätze sagen oder aufregende Sachen anhaben. Dann fing ich an, mich unter meinen eigenen Kriterien zu betrachten, und fand mich ganz okay.

Laura: Ich finde es ja auch eine gute Idee, auf Sexpartys zu gehen. Weil du dann besser rausfindest, was du eigentlich willst. Es geht ja nicht darum, dass ich dann diejenige bin, die zehn Leute um sich rum hat und mit denen ganz viel machen muss. Sondern darum, in mich hineinzufühlen und mich zu fragen: »Auf was habe ich denn überhaupt Lust?« Es ist ja okay, erst einmal nur zu gucken, das ist auch Sex. Erotik im Voyeurismus zu entdecken, das ist ja nicht unbedingt Frauen gegeben. Wir dürfen ja erst einmal lernen, dass Gucken auch etwas Schönes ist. Oder beguckt werden. Da ist man natürlich gleich bei der Überlegung: »Gucken die anderen mich an? Bin ich begehrenswert?« Aber es geht darum, was *du* machst, dass *du* entscheidest, was für einen Sex du willst? Dass ich mich entscheide, ob ich Sex mit mir will oder mit meinen Augen oder ob ich jemanden frage. Das finde ich das Spannende an solchen Situationen. Natürlich kann es auch erst einmal ein Schritt sein, dahinzukommen, dass ich diese Wahlmöglichkeiten habe. Dass es nicht schlimm ist, wenn ich auf der Party rumsitze und niemand mich fragt. Oder dass ich nicht aktiv werden muss. Jemanden zu fragen, das ist ja erst einmal ein Schritt, den ich lernen darf. Zugleich ist es wichtig, sich nicht den Druck zu machen: »Du musst jetzt aber!« Sondern sich zu erlauben zu genießen, dass Leute Sex haben, und ich darf zugucken, finde es schön und nehme mir Inspiration. Oder ich höre einfach nur zu, lege mich hin und schließe die Augen. Oder habe ein Spielzeug dabei. Oder mache für mich mit und habe die anderen drum herum. Also selber kreativ zu werden und sich auf eine Stimmung einzulassen, das hilft auch wieder, wenn ich allein zu Hause bin. Dann kann ich mich erinnern und daran freuen. Es verändert meine eigene Sexualität, wenn ich mich mehr in Gesellschaft begeben. Und ich lerne, dass ich auch da alleine mit mir sein darf. In meinem neuen Buch

»Frauenkörper neu gesehen« geht es zum Beispiel auch darum, mehr über mich selbst zu erfahren, um dann anders fühlen zu können. Und genauso ist es auf Partys. Ich geh auf Partys, weil ich mehr über mich selbst erfahren möchte. Und dann anders fühlen kann. Natürlich haben Junge wie Ältere Hemmungen, da hinzugehen. Einfach weil wir es nicht gewohnt sind.

Helga: Wenn ich dich so erzählen höre, erfahre ich eher eine schmerzliche Seite von mir.

Laura: Wieso empfindest du so?

Helga: Ich präsentiere meinen Körper nicht mehr so vorbehaltlos, weil er sich verändert hat. Das geht damit los, dass ich mich frage, ob ich mich bei uns im Garten noch im Kleidchen zeigen kann. »Ist das nicht zu kurz«, frage ich mich, »ist das noch etwas für mein Alter?« Solche Ideen habe ich natürlich, ich will ja nicht lächerlich wirken.

Katrin: Guck dir doch mal die Zwanzigjährigen an. Sehen die alle schlank aus? Nein, die haben auch mit zwanzig schon Cellulitis, wenn du mal richtig guckst. Und da hat jede so ihren Makel, die eine mehr, die andere weniger. Ich habe einen Freund, der dieses Jahr siebzig wird und nicht rank und schlank ist und so weiter. Wenn man mir vor ein paar Jahren die Frage gestellt hätte: »Würdest du mit einem Fünfundsechzigjährigen ins Bett gehen?«, hätte ich gesagt: »Wie absurd, nein.« Aber ich habe ihn kennengelernt, und auf einmal war da etwas, obwohl das Ganze gar nicht beabsichtigt war. Und wenn er mich heute ansieht, dann hat er von allen Männern, die mir jemals in die Augen geguckt haben, die leidenschaftlichsten. Er hat ganz junge, leidenschaftliche Augen. Er ist erfahren, ich habe keinen Druck, er lässt mich machen, er macht selbst, und wenn nicht, dann eben nicht. Aber es kann sich auch in der nächsten Minute wieder ändern. Eben nicht nach dem Motto: Wir sehen uns freitags, und dann muss es passieren. Überhaupt nicht. Vielleicht passiert es, vielleicht passiert es nicht. Deshalb: Mit der Attraktivität ist das eine völlig theoretische Sache. Wenn ich zum Beispiel U-Bahn fahre, denk ich schon mal bei einem Fünfundzwanzigjährigen: »Hey, der hat aber auch einen Knackarsch.« Aber das hat nichts damit zu tun, dass ich ihm dann die Keule auf den Kopp hauen und ihn in die nächste Ecke schleppen, damit er es mir besorgt. Oder wenn vielleicht so jemand auf mich zukommen würde, würde ich denken: »Ach nö. Das muss nicht sein.« Ich glaube, da herrschen irgendwelche Kategorien in unseren Köpfen, die aber überhaupt nicht bedient werden müssen. Seitdem ich die fünfzig überschritten habe, lese ich immer öfter: »Für die Generation 50+«. Was hat das zu sagen, was hat denn Alter mit Ausstrahlung oder Sexualität zu tun? Oder diese Ansprüche, die man auch in Bekanntschaftsanzeigen liest: Jeder fünfundvierzigjährige

Mann will eine dreißigjährige Frau. Wenn man diese Dinge nur von bestimmten Kategorien aus sieht, kommt man wahrscheinlich schnell in so ein Fahrwasser, zu denken: »Oh Gott, jetzt ist bei mir irgendetwas schlaff. Der Bauch wird nicht mehr weggehen.« Oder: »Manche Züge sind halt abgefahren.« Aber ich glaube, das ist nicht der Fall. Auch mein Freund weiß, dass das Leben begrenzt ist. Er hat selber seine Wehwehchen, aber sagt nicht: »Lass es uns mal ruhiger angehen, jetzt brauch ich keinen Sex mehr.« Das ist nicht seine Einstellung. Er hat eher die Tendenz, zu sagen: »Mensch, Mädels, nimm das, was du kriegen kannst.«

Anke: So denke ich auch, aber seit ich fünfundvierzig bin, seitdem ich hier ein bisschen Fett habe und weniger Busen, gibt's auch die andere Stimme in mir. Früher war ich in Tantrakursen und auf Sexpartys, aber habe dann Sexualität und Beziehungen insgesamt zurückgestellt. Weil ich nicht zufrieden bin. Ich bin nicht fett oder so, aber es ist nicht mehr der Körper, mit dem ich selbstsicher und selbstbewusst auf Frauen und Männer zugehen konnte. Auf Sexpartys zu gehen, würde ich mich heute nicht mehr trauen. Einfach weil ich mich selbst nicht mehr schön finde. Und ich muss leider auch sagen, dass die Älteren nicht so aussehen, dass ich auf sie abfahre.

Alice: Ja, die Bilder wirken einfach. Obwohl sie sich gegen uns selber richten.

Anke: Gegen uns selber, aber letztendlich auch gegen die anderen. Weil ich sie auch nicht so schön finde. Ich finde junge, knackige Männer und Frauen einfach hübscher. Das ist wahrscheinlich auch bei mir ganz tief drin.

Tao: Das ist ein kollektiver Glaubenssatz für Jung und Alt: Wenn wir älter werden, wird alles schlaff und wir sind nicht mehr so attraktiv.

Laura: Das ist kein Glaubenssatz, das ist eine mediale Ideologie. Die leider auch bei jungen Menschen ganz tief greift.

Katrin: Warum greift sie denn bei jungen Menschen? Weil die genau das gleiche Problem haben! Sie sind ja nicht allein deshalb schön, nur weil sie jung sind. Die denken ja auch: »Um Gottes willen, ich bin übergewichtig, ich habe kurze Beine oder eine zu krumme Nase oder sonst irgendetwas.«

Anke: Ja, ich fand mich mit sechzehn auch noch nicht schön. Dann fand ich mich lange Zeit in Ordnung, und jetzt mit dem Alter ist das halt wieder fort.

Laura: Das hieße ja, dass das Aussehen an die Sexualität gekoppelt ist.

Monika: Mir ging es so, dass ich als blutjunges Mädchen nicht gesehen werden wollte. Ich komme aus einer Männerdomäne, und es bestand die Gefahr, dass mich irgendeiner wahrgenommen hätte. Ich habe zwei gute Fäuste geschwungen, das ging sehr schnell, rechts und links, es gab

garantiert blaue Augen. Einfach nur aus dem Gefühl heraus, ich könnte wahrgenommen worden sein und weiß jetzt nicht, was das soll. Ich wollte in Ruhe gelassen werden. Also habe ich von meinem körperlichen Auftreten her dafür gesorgt, unsichtbar zu sein. Und dann gab es das andere Extrem, als ich Kinder hatte und in der Heterowelt lebte, die wiederum nicht meine Welt war. Ich wollte weiter in Ruhe gelassen werden. Ich wurde unförmig, habe mich also bewusst unattraktiv gemacht. Bei meinen Töchtern erlebe ich eine ähnliche Tendenz, sich selbst treu zu bleiben: Meine Kleine, die selbstbewusst und mutig ist, die weiß, was sie will, und das auch durchzieht, hat ebenso den Wunsch, attraktiv zu sein. Allerdings attraktiv nicht im Sinne irgendwelcher Abziehbilder, sondern für sich selber.

Sibylle: Das ist eine interessante These. Mir ist aber noch etwas anderes aufgefallen: Einige von euch sagen, dass sich die Identität zu etwas Fluidem hin entwickelt, also Öffnung entsteht. Und du sagst, du findest einen Siebzigjährigen auf einmal attraktiver als die anderen Männer in deinem Leben. Älterwerden verändert also einiges.

Katrin: Die Augen finde ich interessanter an ihm, nicht grundsätzlich alles. Ja, Glaubenssätze geraten ins Wanken.

Sibylle: Lösen sich durchs Älter- und Reiferwerden Glaubenssätze und Dogmen auf?

Laura: Sicher, und im besten Falle beginnt das schon früh. (Gelächter) Ja, ich meine, welcher Möglichkeiten beraubt man sich! Das ist doch das, was du im Alter siehst: »Boah, wie einseitig orientiert war ich denn früher?« oder »Was war denn das für eine Nummer?« Wenn du hinterher analysierst und verstehst, was du mit welchen Leuten gemacht hast ... wie bewusst warst du denn dabei? Hat es Spaß gemacht oder nicht? Wenn man dann sortiert, kommt man natürlich dahin, dass man eine unglaublich lange Zeit rumprobiert und alles Mögliche mitgenommen hat. Und bewertet das vielleicht als Klasse. Nur bin ich heute zehn Jahre älter und finde das nicht mehr so Klasse. Der Reifeprozess ist also ein bewusstes Ausleben verschiedener Möglichkeiten und verschiedener Praktiken, um dann zu einer bewussten Definition von Sexualität zu kommen, die über alles Einengende hinausgeht. Mit zwanzig, dreißig gehst du ja nicht hin und sagst: »Alles ist für mich Sex!« oder »Bewegung, Atmung: das ist Sex für mich« ... Wir erleben ja hier zum Beispiel Energieorgasmen, die nur über Atmung entstehen. Einfach göttlich! Oder Lachen ... Aber lässt es mich noch als Frage formulieren: Wohin kanalisiert ihr euer sexuelles Bedürfnis? Wenn du meinst, nicht die richtige Körperform für Sexualität zu haben, was machst du dann? Oder wenn du gerade keinen Sex im engeren Sinne hast?

Tao: Singen zum Beispiel.

Laura: Ja, Singen ist auch extrem beglückend. Bewegung hast du schon genannt.

Anke: Aber das habe ich noch nie zu Sex gezählt. Wenn ich wirklich Sex will, geh ich ins Bett und mach Selbstbefriedigung.

Laura: Okay, aber Sibylle fragt in ihrem Fragebogen auch nach »Kanalisation«. Wo gehst du hin mit deiner sexuellen Energie? Wenn du nicht Sex mit dir oder mit anderen haben kannst oder willst, was machst du dann?

Helga: Kater Katinkus ... ich bete ihn an. »Ob blond, ob braun, ich liebe alle Frauen«, ist sein Motto.

Sibylle: Ich habe einen Film der österreichischen Regisseurin Gabriele Schweiger gesehen, der »Die Lust der Frauen« heißt und in dem sie ältere Frauen porträtiert. Bei einer hat mich sehr berührt, was sie sagte: »Für mich ist Sexualität heute, in warme Hauspatschen zu treten.« Also in warme Hausschuhe schlüpfen zu können. Jede Form von Sinnlichkeit kann Sexualität bedeuten.

Gesche: Bleibt die Frage, was woher rührt. Sinnlichkeit kann Sex sein, aber Sex ist nicht unbedingt Sinnlichkeit. Nur dadurch, dass irgendetwas sinnlich ist, ist es nicht unbedingt Sex für mich.

Heike: Essen ist ja auch nicht unbedingt Sinnlichkeit.

Helga: Oh doch, das mache ich mindestens drei bis vier Mal am Tag!

Alice: Kommt darauf an, was du und wie du isst. Wir kommen auf ganz neue Definitionen von Sexualität.

Sibylle: Wie seht ihr das: Geht Sex auf in Sinnlichkeit, oder bleibt er weiterhin ein körperliches Begehren?

Tao: Das wird für mich von außen gespeist. Da sind nicht nur ich und die anderen. Da ist noch etwas, was sich außerhalb abspielt, was zu mir kommt: der Wind oder die Blätter, die Sonne, die Kräfte. Das ist wie tanken. Für mich war immer eine Frage: Was ist mit dieser Kraft, wenn die Leute Kinder bekommen haben? Sie besteht ja weiterhin. Aber was mache ich mit ihr? Die Kraft ist ja überall enthalten und nicht unbedingt immer nur menschlich. Vielleicht könnte man sagen: spirituell. Also, was ist in dem sexuellen Akt noch anderes enthalten als der Austausch von zwei Körpern, zwei Energieräumen? Ich suche immer nach dem, was mich noch speist, was ich nicht selber bin. Ich kreierte ein Fließen, das automatisch andere Energien mit anzapft. Und damit habe ich natürlich immer auch ein Ziel, was manchmal nicht hilfreich ist, weil es mit Ehrgeiz zu tun hat.

Katrin: Hört sich so an, als ob du etwas vom Sex haben willst. Bei mir gibt es in dem Moment keine Vergangenheit, keine Zukunft, nur die Gegenwart, wenn überhaupt. Es ist einfach nur ein Sein, völlig losgelöst von Strukturen und Zeit – im Idealfall! Verschmelzung, aber nicht nur mit dem Gegenüber, sondern mit allem, so etwas Allumfassendes. Das Ich ist nicht mehr auf den Körper beschränkt, sondern grenzenlos. So könnte im Idealfall – jetzt wird es seltsam – auch der Tod sein: ein Auflösen oder Einswerden mit allem, was ist oder war.

Tao: Ich stimme dir zu, aber habe auch ein Ziel. Ich will mir ein Depot anschaffen, um gesund zu bleiben. Und aufhören so einen Scheiß zu denken wie: »Wenn meine Brüste nicht mehr so straff sind, dann bin ich nicht mehr attraktiv.« Das will ich ja gerade vermeiden. Was ist denn das für ein Blödsinn? Das hat doch nichts miteinander zu tun. Ich weiß das, mein Körper weiß das auch, aber natürlich lebe ich mit diesen Glaubenssätzen. Doch darüber will ich mich ja erheben, will den Sex dafür benutzen, diesen Schwachsinn auszumerzen. Ich denke ja leider wie alle anderen, dass ich jetzt älter werde und Cellulitis an den Schenkeln habe. Aber Cellulitis hat doch nichts mit Sex zu tun!

Anke: Hat schon damit zu tun. Denn du musst ja auch jemanden finden, mit dem du es machst.

Tao: Aber es gibt genügend, die das gut finden! Wenn ich es gut finde, finden das andere auch. Ich weiß, dass es eine Art Wechselwirkung hat.

Helga: Wenn es klappt, ist es ja gut. Das liebende Auge übersieht die Cellulitis. Und es ist auch ein Unterschied, ob du irgendjemanden kennenlernst oder ob du mit jemandem zusammen bist und diese Sichtweise gemeinsam erarbeitest.

Laura: Oft haben Frauen diese Ängste oder diese Bilder selber im Kopf. Das beste Beispiel ist doch das Buch »Nacktbadestrand« einer fünfundachtzigjährigen Österreicherin. Die Frau konnte nicht schlafen und ging irgendwann zum Arzt, der ihr sagte: »Na, vielleicht schaffen Sie sich mal einen Freund an.« Sie dachte kurz darüber nach, gab Anzeigen auf und bekam jede Menge Zuschriften. Sie hat es also ausprobiert und darüber gelernt, dass Sexualität nichts mit ihrem Aussehen oder Alter zu tun hat, sondern dass sie machen und tun kann, was sie will. Und darum geht es: Die anderen bewerten dich nicht so, wie du dich bewertest. Zu dieser Einstellung zu kommen, das ist genau der Schritt. Überleg dir, was du willst, und raus damit. Darum geht es doch auch in der Frauenbewegung. Wir diskutieren heute über Sex im Alter ab fünfzig, früher vielleicht erst ab sechzig. Die Erkenntnisse stellen sich immer früher ein, ist das nicht toll? Es gibt immer mehr positive Beispiele dafür. Ich habe eine Kundin, die heute neunzig Jahre

alt ist. Ab und an beschreibt sie mir in einem Brief, auf was sie steht. Ihr lieber Mann kann leider nicht mehr so gut lecken, weil er schlecht Atem kriegt. Und deswegen muss sie jetzt andere Sachen zu Hilfe nehmen, sie hat einen Riesenspielzeugkasten. Sie schreibt mir das detailliert und freut sich, dass sie es mir mitteilen kann. Das Thema kommt auch immer häufiger ins Kino, zum Beispiel in »Wolke 7«, die Alten-WG, in der Sex vorstellbar ist. Sexualität ist eine Kraft, die natürlich nicht weggeht. Es sind doch gesellschaftliche Beschränkungen, die wir uns selber auferlegen. Und die Männer sind meistens nicht so, dass sie Frauen nicht mögen, weil die Cellulitis oder sonst was haben. Im Gegenteil, sie sind auch froh, wenn sie eine kriegen, und Cellulitis ist denen egal. Es sind die Frauen, die ganz oft diese blöden Beschränkungen im Kopf haben.

Tao: Ich habe einen jungen Liebhaber, einen sehr viel jüngeren. Und *ich* trage diese Gedanken in unsere Begegnung. Er hat die überhaupt nicht. Ich bringe ihn erst auf die Gedanken, und dann erzählt er mir, wie unwesentlich das ist. Je nach Befindlichkeit bringe ich das immer wieder ein. Wenn ich nicht gut drauf bin, einen schlechten Tag habe, dann fange ich wieder damit an. Ich nehme den anderen mit rein in das Schamgefühl, und der beginnt auf einmal, darüber nachzudenken. An diesem Punkt merke ich, dass ich an mir arbeiten muss.

Sabine: Es ist doch genau das, was wir von der Gesellschaft mitbekommen haben. Was uns von klein auf geprägt hat. Ich kann das, was du gesagt hast, vorbehaltlos unterschreiben. Wenn es einem gut geht, ist es wunderschön. Aber es gibt Situationen oder Tage, an denen es einem nicht gut geht, und da hängt man das raus. Insofern, finde ich, hat Alter schon etwas mit dem Marktwert zu tun bzw. mit dem, was in unseren Köpfen über den Marktwert drinsteckt. In meinem auch, und ich versuche dagegen anzugehen. Da ist auf der einen Seite das Bedürfnis, mich freizuschwimmen, und auf der anderen Seite das Bewusstsein, immer älter zu werden. Das ist kontraproduktiv, damit behindere ich mich selber. Aus diesem Grund bin ich hier, um zu hören, wie es anderen damit geht. Ich finde es nicht problemlos, älter zu werden und seine Sexualität zu leben. Ich war zum Beispiel noch nie auf einer Sexparty. Aber traue ich mich das jetzt? Ich werde mit dem Alter immer freier, aber beschneide meine eigene Freiheit, weil immer wieder diese alten Muster durchkommen. Und leider ist es auch in meinem Freundeskreis so. Die Freundinnen, die in meinem Alter sind, sagen: »Ach nee, Sexualität interessiert mich nicht. Habe ich schon lange hinter mir. Nee, lass mich mal mit dem Thema in Ruhe.« Dann lasse ich sie auch. Toll, wenn man diese Weisheit schon mit dreißig gehabt hätte. Aber die hatten wir nicht, also muss man schauen, wie man das eigene Wollen oder Nicht-Wollen im Gleichgewicht hält, um vorwärtszukommen. Das ist gar nicht so

einfach.

Helga: Ich frage mich auch im Hinblick auf diesen Film »Paradies Liebe«: Ist denn in unserem Alter der einzige Ausblick der kenianische Loverboy? Ich brauche jedenfalls nicht immer so eine Erotik. Ich denke, ich werde immer wählerischer. Aber eigentlich kann ich mir das gar nicht leisten. Das meine ich jetzt etwas ironisch. Aber die Auswahl derjenigen, mit denen ich mir etwas vorstellen könnte, ist wiederum nicht so groß. Außerdem gehe ich weiterhin davon aus, dass es nicht selbstverständlich ist, dass das Alter so gar keine Rolle spielt unter uns »tüdeligen Lesben«.

Laura: Ja, klar. Aber das Phänomen gibt es nicht erst seit diesem unmöglichen Film von Ulrich Seidl. Ich finde ihn oberflächlich, weil er nicht analysiert. Er handelt davon, dass Frauen ab einem bestimmten Alter in andere Länder fahren und sich da ihre Lover holen. Und das kann in Griechenland passieren, das muss gar nicht die Karibik sein. Das ist ein Phänomen, das schon in den achtziger Jahren von Frauen im Film festgehalten wurde. Und natürlich wurde da bereits auf die Problematik hingewiesen, dass es zwischen den Kulturen ein Gefälle gibt, auch ein Geld-Gefälle, und dass das Verhalten von Frauen auch Sex-Tourismus sein kann, aber nicht sein muss. Doch warum gehen die Frauen in andere Länder? Es ist nicht unbedingt eine Lösung, aber natürlich dürfen sie es. Aber diese Darstellung von wilden Weibern, die kolonialisieren, das ist Schwachsinn.

Anke: Der entscheidende Unterschied ist doch, dass dahinter Beziehungswünsche stehen. Den Männern geht es wahrscheinlich eher um puren Sex. Aber ich weiß gar nicht, ob ich mich für diesen puren Sex interessiere.

Laura: Das ist wieder ein anderes Thema, das hier besonders deutlich wird: Inwiefern kann ich Sex von Liebe trennen? Und was mache ich mit meinem sexuellen Begehren? Das ist keine Frage von Alter! Ehrlich gesagt, das hat nichts mit dem Thema »Sex und Alter« zu tun. Dass wir nicht zwischen Sex und Beziehung unterscheiden dürfen, ist ein Thema, das jede Altersgruppe betrifft und das wir von unserer Kultur mitgegeben bekommen haben. Gerade Frauen, gerade Heterofrauen – dazu gibt es eine Menge spannender Studien. Wozu ich aber auch noch etwas sagen wollte, ist, dass Frauen nach der Menopause angeblich weniger Lust haben. In einer aktuellen Studie der Aids-Hilfe über sexuell übertragbare Krankheiten steht, dass Frauen ab der Menopause heute verstärkt Krankheiten bekommen, ob das nun Syphilis ist oder Tripper oder was auch immer. Ich finde das toll, natürlich nicht, dass die Frauen Tripper kriegen, sondern dass sie losziehen, wenn sie die Themen Kinder, Familie etc. hinter sich haben. Dass sie losziehen und Sex haben, ist etwas Neues. Dass sie dann romantischen Vorstellungen hinterherhinken und

nicht Safer Sex praktizieren, ist eine andere Sache. Aber das Ergebnis der Studie zeigt auf jeden Fall, dass es eine neue Entwicklung gibt, dass Frauen losziehen und ihre Lust ausleben, und das gefällt mir gut.

Tao: Dann wäre es doch eigentlich an der Zeit, egal ob hetero oder lesbisch, zu sagen: »Das will ich haben, und das hol ich mir jetzt.« Leider kreieren wir uns in unserem Denken eine Prinzessin oder einen Prinzen, ein Abziehbild von irgendetwas. Wenn ich durchschaue, was ich mir kreierte habe, werde ich vielleicht offener. Und warum soll mir dann nicht genau das begegnen, was ich mir wünsche? Auf einer Party oder an anderen Orten. Wenn ich die Vorstellung loslasse, was ich haben will.

Laura: Wollen wir noch einmal die Jugend zu Wort kommen lassen? Es haben sich nämlich drei Jüngere zu uns gesellt, die den Altersdurchschnitt deutlich brechen.

Tina: Als du vorhin angefangen hast zu sprechen, dachte ich: »Mensch, ich bin dreiunddreißig, und mir geht es ganz genauso.« Ich habe mein Bild, meine Vorstellungen, was ich gern möchte und wen ich gern möchte und wie das ablaufen soll. Und dann höre ich oft: »Mensch, du solltest mal davon abrücken, du wirst auch nicht jünger.« (Großes Gelächter) Wir sind ja gerade erst hier eingestiegen, aber das finde ich schon krass. Mir geht es genauso, es gibt überhaupt keinen Unterschied. Ich denke, schon Fünfundzwanzigjährige sind ein paar Jahre Single, weil sie niemanden finden, der ihren Vorstellungen entspricht. Auch ich bin seit einiger Zeit solo, und alle fragen: »Wieso denn?« Und ich denke: »Weil es nie richtig passt. Die, mit der ich ein Date habe, ist irgendwie doof.« Oder bei ganz tollen Frauen denke ich: »Ach Scheiße, ich bin überhaupt nicht passend und befriedige nicht ihre Ansprüche.« Dabei habe ich erst gar nicht gefragt, ob sie ein Problem damit hat, dass ich vielleicht vier Kilo zu viel habe. Dann stehe ich vor dem Spiegel und denke: »Du siehst grad kacke aus, so kannst du unmöglich jemanden anflirten. Und sollte doch etwas passieren, was ist, wenn du dich ausziehst? Du hast keinen Waschbrettbauch.« Also ich glaube, das ist gar kein Altersthema, sondern betrifft uns alle und ist so individuell wie wir alle.

Helga: Ich höre das mit großem Staunen.

Gesche: Toll, vielen Dank. Das bestärkt mich sehr stark. Du sagst das in dem Alter, in dem du bist, wir sagen das in dem Alter, in dem wir sind. Eigentlich kommt es auf das Gleiche heraus. Alles findet im Kopf statt, ist von außen aufgesetzt und damit ein politisches Thema.

Laura: Das ist doch ein guter Hinweis. Was heißt schon »Sex im Alter«? Ich habe es ja gleich in »altersloser Sex« umgetauft. Also, wie kann ich diese

Ideologien abwerfen, die mich in meiner Entfaltung behindern? Darum geht es, immer wieder. Um sich die Freiheit zu geben, so viel wie möglich auszuprobieren, sich nicht zu beschränken. Oder sich immer wieder neu zu öffnen. Man kann sich ja bewusst beschränken und sagen: »So, ich möchte das jetzt leben, und zwar drei Monate, drei Wochen und drei Tage.« Um sich dann aber auch wieder zu öffnen. Es ist doch wirklich egal, ob du zwanzig, vierzig, sechzig Jahre alt bist. Es gibt in jedem Alter hervorragende Beispiele von ganz besonderen Lebenskünstlerinnen. Und natürlich gibt es auch die, die zu bestimmten Zeitpunkten weniger glücklich sind. Das Unglücklichsein lässt sich jedoch verwandeln, indem man andere Möglichkeiten findet, mit denen man glücklich ist. Auch stellen sich mit dem Alter körperliche Beschränkungen ein. Man merkt ja, dass sich der Körper verändert, weicher wird zum Beispiel. Oder man eine bestimmte Art von Sexualität nicht mehr erträgt, weil die jetzt wehtut. Ich finde es wichtig, sich selbst zu sagen: »Okay, Sexualität verändert sich genauso wie ein Körper, eine Person, wie mein Leben, meine Persönlichkeit und meine Identität.« Weg von diesen fixen Konzepten! Deshalb ist mir das Fluide so wichtig. Unsere Gesellschaft pocht so sehr darauf, dass wir eine feste Persönlichkeit sein müssen. »Das war doch immer dein Prinzip, und jetzt bist du anders!« Das wird von außen an dich herangetragen. In dem Moment das Selbstbewusstsein zu entwickeln und zu sagen: »Ja, jetzt bin ich anders! Es ist Zeit vergangen, und jetzt ist es halt anders«, das finde ich wichtig, genauso wie in der Sexualität. Die Gebrechen, die man bekommen kann, können auch jungen Menschen passieren. Sexualität und Gesundheit ist ein wichtiges Thema, ganz altersunabhängig, aber darüber wird viel zu wenig geredet. Gut, bestimmte Knochenverschleißerscheinungen treten eher mit siebzig auf, aber das kann es auch schon viel früher geben. Letztendlich sind die Themen nicht altersspezifisch, überhaupt nicht.

Monika: Und es gibt Menschen, die in einem Körper geboren sind, der nicht unseren Normvorstellungen entspricht.

Laura: Ja, und es ist auch bekannt, dass Leute, die im Rollstuhl sitzen oder sonst wie körperlich eingeschränkt sind, diese Energie-Orgasmen haben können. Es ist halt eine spirituelle, energetische Form. Es gibt so viele Möglichkeiten. Und auf der anderen Seite existiert viel zu wenig Wissen darüber. Deshalb freue ich mich, dass wir hier sitzen, diskutieren und die Dinge auf den Tisch kommen.

Tao: Kommunikation scheint auch mir der Schlüssel zu sein. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Menschen über Sexualität sprechen, weil ich darüber spreche. Wie soll das auch anders sein? Sie geben ja ihre Sexualität nicht an der Haustür ab. Das ist doch das Wichtigste, sich mit

anderen über dieses wunderbare Thema auszutauschen. Und obwohl ich mich seit über zwanzig Jahren mit Sexualität befasse, habe ich heute auch wieder »Aha-Erlebnisse«.

Laura (zu den jungen Frauen): Habt ihr noch Fragen, die euch interessieren? Gibt es noch etwas, was ihr über Sex wissen wollt?

Tina: Wenn wir uns jetzt schon damit beschäftigen, welche Fragen wir uns in zwanzig Jahren stellen werden, können wir vielleicht ganz reflektiert darauf hinarbeiten. Ich hoffe, dass ich im Alter cool und gelassen bin. Je oller, desto doller halt. Das ist mein Ziel, irgendwann diese ganzen Dinge hinter mir lassen zu können.