

JOURNAL FÜR MENOPAUSE

BRANDENBURG U, LÜTJE WM

Die sexuelle Welt der älteren Frau - Klimakterium und Sexualität

Journal für Menopause 2005; 12 (Sonderheft 1) (Ausgabe für Österreich), 10-11

Journal für Menopause 2005; 12 (Sonderheft 1) (Ausgabe für Deutschland), 10-11

Journal für Menopause 2005; 12 (Sonderheft 1) (Ausgabe für Schweiz), 10-11

Homepage:

www.kup.at/menopause

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

ZEITSCHRIFT FÜR DIAGNOSTISCHE, THERAPEUTISCHE UND PROPHYLAKTISCHE ASPEKTE IM KLIMAKTERIUM

Unsere Räucherkegel fertigen wir aus den feinsten **Kräutern** und **Hölzern**, vermischt mit dem wohlriechenden **Harz** der **Schwarzföhre**, ihrem »Pech«. Vieles sammeln wir wild in den Wiesen und Wäldern unseres **Bio-Bauernhofes** am Fuß der Hohen Wand, manches bauen wir eigens an. Für unsere Räucherkegel verwenden wir reine **Holzkohle** aus traditioneller österreichischer Köhlerlei.

*»Eure Räucherkegel sind einfach wunderbar.
Bessere Räucherkegel als Eure sind mir nicht bekannt.«*
– Wolf-Dieter Storl

synthetische
OHNE
Zusätze

Waldweihrauch

»Feines Räucherwerk
aus dem *Schneeberg*
L A N D



www.waldweihrauch.at

U. Brandenburg, W. M. Lütje

DIE SEXUELLE WELT DER ÄLTEREN FRAU – KLIMAKTERIUM UND SEXUALITÄT

Trotz Emanzipation, trotz sexueller Revolution, trotz Frauenbewegung wird der Wert einer Frau an Jugend und Schönheit, und zwar an jugendlicher und nicht an älterer oder alter Schönheit gemessen. Damit verschwindet die älter werdende Frau mehr und mehr von der Bühne der sexuellen Potenz und damit auch von der Bühne kulturell definierter weiblicher Macht (Brandenburg et al., 2000). Das ist nicht so einfach. Viele Frauen berichten, dass sich dieser Prozess schmerzhaft und demütigend anfühlt. Das Traurige dabei ist, dass dabei viele von ihnen diese Zuschreibung nicht wie eine von aussen Verschiebene empfinden, sondern wie einen Prozess des Werteverlustes aus sich selbst heraus, für den sie sich zusätzlich noch schämen.

„Ich habe es erst gar nicht bemerkt, aber irgendwann war mir klar, keiner sieht mich mehr. Ich komme als Frau, als sexuell potentes Wesen, irgendwie nicht mehr vor. Zuerst wollte ich das nicht wahrhaben, habe dieses Gefühl und auch dieses Wissen einfach ignoriert. Dann habe ich es aber immer wieder gemerkt, dass ich eben nicht mehr die Blicke auf mich zog oder wie man mir neuerdings so ein bisschen omamässig oder matronenmässig zu begegnen begann. Nun ja, ich bin auch etwas dicker geworden, habe mittlerweile statt Kleidergrösse 38 Kleidergrösse 42. Ja, und dann dieses neue eigenartige Gefühl von Scham, manchmal fast von ein bisschen Schuld, die mich bekroch. Ein neues Gefühl, nicht mehr okay zu sein, nicht mehr zu genügen, nahm Platz in meinem Herzen. Wie gesagt, eine Zeit lang konnte ich darüber hinweghören. Dann ging das aber nicht mehr. Ich spürte, wie es wichtig war, mich mit diesen neuen Gefühlen auseinanderzusetzen und wie erst die Erlaubnis, meinen Schmerz – und zwar nicht den über mein Altern, sondern den über den mir von aussen zugeschriebenen Werteverlust – zu fühlen, mich wieder freier machte. Schmerzhaft finde ich diese Entwertung von uns Frauen beim Älterwerden

durchaus, ich finde sie auch ärgerlich und ungeheuerlich, aber schämen möchte ich mich dafür nicht. Und erst nachdem ich mir das klar gemacht hatte, konnte ich diese verdammte Scham wieder abstellen und wieder offener und selbstbewusster mit meinem Älterwerden und mir umgehen“, so Martina, 54 Jahre.

Fazit ist, dass klimakterische Probleme keineswegs nur medizinische, sondern in jedem Fall auch sozialmedizinische bzw. kulturmedizinische sind. In einer Gesellschaft wie der unserigen ist Klimakterium keineswegs nur Natur, sondern mindestens soviel Kultur. Und kulturellen Krankheiten beizukommen, ist nicht einfach. Sie basieren auf den Keimen jahrhundertealter, starrer, ausgesprochen therapieresistenter Normen.

Wie passt nun in dieses Bild von negativ umwittertem Wechsel der Sex? Was passt besser: Die von der Bühne der Potenz verschwindende Endfünfzigerin, wie sie geil und erregt zum Orgasmus stimuliert, zuckt und stöhnt oder wie sie lustlos, frustriert dem Sex entsagend, sich zurückzieht? In den Medien kommt sie kaum vor, die ältere geile, lüsterne, wollüstige Frau. Dort wird sie sichtlich häufiger dargestellt in der Rolle der frustrierten, betrogenen, verlassenen Ehefrau oder Partnerin. Als Opfer von Sexualität anderer erscheint sie oft in der Öffentlichkeit, als Täterin, als aktive Regisseurin von leidenschaftsvoller Sexualität erscheint sie nur selten und dann manchmal fast als Perverse, Sexsucht-tige.

Im folgenden eine Geschichte, die die tägliche Praxis widerspiegelt:

Ein diagnostisches Gespräch in einer Sexualwissenschaftlichen Ambulanz zwischen Therapeutin und Patientin (56 Jahre, Teilzeitkraft als Büroangestellte, verheiratet, zwei erwachsene Kinder).

*Therapeutin (T):
Frau M., stellen Sie sich einmal vor, über Nacht kommt eine Fee. Die schenkt Ihnen einen Wunsch in bezug*

auf Sexualität und Beziehung. Was würden Sie sich wünschen?

Patientin (P):

Oh, das ist eine schwere Frage. Nun, ich glaube tatsächlich als erstes würde ich mir wünschen, dass mein Mann nicht mehr so unzufrieden ist und so angespannt und so, wie ich glaube, auch einfach unglücklich mit dem, was er von mir nicht kriegt.

T: Was würde das für Ihrer beider Leben bedeuten? Und woran würden Sie das merken, diese seine neue Zufriedenheit?

P: Das würde ich daran merken, dass er viel entspannter wäre, dass er nicht so gereizt wäre und irgendwie so wie ein stiller Vorwurf oder überhaupt einfach nur stumm und nicht mit mir spricht usw. Und das würde sich auf mich auswirken. Dann wäre ich auch entspannter. Ja, ich glaube, wir hätten auch wieder mal ein wenig Freude miteinander. Ich glaube, das würde auch bedeuten, dass wir wieder mehr miteinander sprechen würden, wieder mehr Kontakt miteinander hätten. Ja, und mir kommt gerade eine komische Idee, nämlich, dass wenn ich mir vorstelle, ich bin entspannt mit ihm, und ich habe auch wieder Kontakt und ich muss nicht unbedingt wie wild diese verdammte sexuelle Lust haben, vielleicht hätte ich dann sogar wieder Lust darauf, sie zu haben.

T: Das ist ja interessant, Frau M. Gab es denn einmal eine Zeit, wo das so war?

P: Oh ja, ganz früher hatten wir eine sehr unbeschwerte und auch sehr harmonische Sexualität. Dann gab es immer wieder mal Einbrüche. Als die Kinder kamen, war es schwer, nach den Geburten. Auch damals hatten wir eine längere Phase, sicherlich von zwei Jahren, in der wir ganz wenig Sex miteinander hatten. Na ja, und dann, so bis vor drei, vier Jahren hatten wir immer noch relativ regelmässig sexuellen Kontakt, so ungefähr ein- bis zweimal im Monat. Und jetzt, in der letzten Zeit noch seltener. Ja, und

mein Mann führt das auf meine Wechseljahre zurück. Ich könnte mir das auch vorstellen. So etwas soll ja auch mit den Hormonen zusammenhängen. Auf der anderen Seite bin ich unsicher, weil es sich ja auch über sehr viele Jahre entwickelt hat. Und eigentlich auch schon vor den Wechseljahren so war wie jetzt. Eigentlich würde ich sagen, ich traue mich jetzt lediglich, mich nach dieser meiner nicht vorhandenen sexuellen Lust zu richten. Und das liegt einfach an unseren Lebensumständen. Seitdem die Kinder aus dem Haus sind, habe ich zum ersten Mal ein bisschen mehr Luft für mich. Zum ersten Mal habe ich den Eindruck, ich muss nicht immer nur nach dem Wohl der anderen gucken. Ja, und seitdem bin ich vielleicht sogar auch einfach ein bisschen egoistischer und es fällt mir auch mehr auf, wie sehr mein Mann und ich nebeneinander herleben, wie wenig wir uns eigentlich überhaupt noch füreinander interessieren. Beziehungsweise ehrlich gesagt, würde ich sagen, wie wenig er sich eigentlich für mich interessiert. Bei ihm hat sich auch nicht so viel verändert. Er macht weiter seine Arbeit, genauso wie bevor die Kinder aus dem Haus waren. Mein Arbeitsbereich hat sich aber sehr geändert. Ja, ich habe im Büro ein paar Stunden aufgestockt, was ich ja jetzt auch gut kann. Aber auch da habe ich viel für mich getan. Ich habe mich noch einmal zusätzlich qualifiziert, einen Computerkurs gemacht. Und ich darf sogar hin und wieder relativ anspruchsvolle Lektoratstätigkeiten übernehmen. Also, ich würde sagen, bei mir durfte noch ein bisschen Entwicklung stattfinden. Und vielleicht hat mich das aufmüpfiger und selbstbewusster, ja vielleicht ein bisschen emanzipierter gemacht. Also mit anderen Worten, ich weiss nicht so genau, ob es wirklich alles nur die Wechseljahre sind.“

Viele klimakterische Frauen mit einer so genannten Luststörung berichten aus subjektiver Sicht über klare

Zusammenhänge zwischen ihrer partnerschaftlichen Lustlosigkeit und ihren Lebensabschnittsveränderungen sowie ihrer Partnerschaft.

T: Frau M., haben Sie manchmal erotische Gedanken oder auch Phantasien?

P: Ja, schon. Manchmal ja. Doch, die kenne ich.

Zahlreiche klimakterische Frauen mit einer so genannten Luststörung berichten, dass sie erotische Gedanken und sexuelle Phantasien haben.

T: Frau M., wie ist das mit Selbstbefriedigung? Haben Sie Erfahrung damit? Kommt es vor, dass Sie sich manchmal selbst befriedigen oder selbst stimulieren?

P: Nun, das fällt mir nicht so ganz leicht, darüber zu sprechen. Das habe ich noch nie getan. Aber doch, manchmal befriedige ich mich selbst. Und das genieße ich auch.

Viele klimakterische Frauen mit einer so genannten Luststörung praktizieren Selbstbefriedigung und erleben diese als genussvoll.

T: Frau M., für eine sexuell lustlose Frau haben Sie eigentlich ziemlich viel Lust.

P: So habe ich das noch nie gesehen.

Diese kleine Gesprächssequenz ist durchaus repräsentativ für viele andere Gespräche mit Frauen in der Menopause, die über Lustmangel klagen. Bei einigen von ihnen stellt sich dabei ein umfassender Libidoverlust dar. Diese Frauen sollten genau untersucht werden, um differenziert behandelt werden zu können.

Einfach alle Frauen aber mit der wichtigen Diagnose einer Luststörung zu besetzen, ist unlauter und häufig ein Ergebnis von unsauberer Diagnostik. In zahlreichen, wenn nicht in den allermeisten Fällen, handelt es sich nicht um eine generelle Luststörung, sondern um ein

partnerschaftliches oder ein psychosoziales Problem. Selbstverständlich gilt es, dieses ernst zu nehmen. Daneben gilt es aber auch, die Wahrnehmung für die Frauen zu schärfen, die – fast gegen die Norm – über einen Zuwachs an sexueller Zufriedenheit während des Klimakteriums berichten. Die gibt es nämlich auch.

Weitere Untersuchungen sind sicherlich wichtig und notwendig, um die Zusammenhänge von sexuellen Funktionsstörungen im Klimakterium noch besser interpretieren und auch endokrinologisch einordnen zu können.

Weiterführende Literatur:

- Bitzer J. Sexualität im Klimakterium. *Therapeutische Umschau* 2000; 57.
 Jürgensen O. Erfahrungen aus einer Menopausensprechstunde. *Sexualmedizin* 1990; 19: 34–46.
 Laan E, van Lunsen RHW. Hormones and sexuality in postmenopausal women: A psychophysiological study. *J Psychosom Obstet Gynecol* 1997; 18.
 Nave TY. Partnerschaft und Sexualität von Frauen im Klimakterium. Medizinische Dissertation, Berlin, 1999.
 Schultz-Zehden B. Körpererleben im Klimakterium. *Menopause* 1998; 5: 10–7.
 Masters WH, Johnson VE. Die sexuelle Reaktion. Rowohlt-Verlag, Reinbek.
 Bachmann G, Leiblum S. Sexuality in sexagenarian women. *Maturitas* 1991; 13: 43–50.
 Hartmut BD et al. Urogenital ageing and it's effect on sexual health in elder British Women. *Br J Obstet Gynaecol* 1997; 104: 87–91.
 Von Sydow K. Psychosexuelle Entwicklung im Lebenslauf: Eine biographische Studien bei Frauen der Geburtsjahrgänge 1895 bis 1936. S. Roderer-Verlag, Regensburg, 1991.
 Rosemeyer HP. Zur Psychologie des Klimakteriums. In: Berberich H, Brähler E (Hrsg). *Sexualität und Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte*. Psychosozial-Verlag, Gießen, 2001.
 Brandenburg U, Attermeyer U, Saß H. Weibliches Begehren im Alter – Zwischen Scham und Lust. *Psychotherapie* 2000; 5: 30–5.
 Dennerstein L et al. A Prospective Population-Based Study of Menopausal Symptoms. *Obstet Gynecol* 2000; 96: 351–8.

Korrespondenzadresse:

*Dr. med. Ulrike Brandenburg
 Fachärztin für psychotherapeutische
 Medizin
 Paar- und Familientherapie / Sexual-
 therapie
 Universitätsklinikum Aachen
 D-52064 Aachen,
 Jakobstrasse 2
 E-mail: br@andenburg.com*

Mitteilungen aus der Redaktion

Besuchen Sie unsere Rubrik

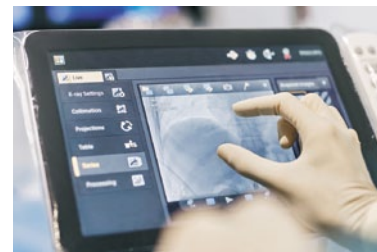
[Medizintechnik-Produkte](#)



Neues CRTD Implantat
Intica 7 HF-T QP von Biotronik



Artis pheno
Siemens Healthcare Diagnostics GmbH



Philips Azurion:
Innovative Bildgebungslösung

Aspirator 3
Labotect GmbH



InControl 1050
Labotect GmbH

e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)