

Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Titels

Master of Arts Sexologie

der Hochschule Merseburg im Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur
und
des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Uster

**Die sexuelle Lust heterosexueller Paare zwischen 50 und
70 Jahren in langjährigen Beziehungen**

Wirkfaktoren, welche zur Erhaltung der sexuellen Lust von Frauen und
Männern beitragen, unter Einbezug körperlicher Veränderungen im
Alter - aufgezeigt anhand von Studien, Befragungen und drei
sexualtherapeutischen Ansätzen

vorgelegt von
Marianne Brunner

Erstgutachterin: Esther Elisabeth Schütz
Zweitgutachter: Ben Kneubühler

Abgabedatum: 22. August 2022

Zusammenfassung

In der vorliegenden Masterarbeit wird untersucht, welche Wirkfaktoren zur Erhaltung der sexuellen Lust von Frauen und Männern in langjährigen Beziehungen unter Einbezug altersbedingter körperlicher Veränderungen beitragen. Zur Beantwortung dieser Frage wird in einem ersten Teil eine systematische Literaturrecherche vorgenommen, welche sich der Definition von sexueller Lust, den Gemeinsamkeiten und Unterschieden der sexuellen Lust von Frauen und Männern, den Entwicklungen der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen und den körperlichen Veränderungen bei Frauen und Männern im Alter von 50 bis 70 Jahren widmet. Es zeigt sich, dass für den Erhalt der sexuellen Lust im Alter das Vorhandensein eines Partners, bzw. einer Partnerin, die gesundheitliche Verfassung und ein aktiver Lebensstil, die sexuelle Sozialisation in jungen Jahren, die sexuelle Zufriedenheit sowie der Stellenwert der Sexualität im Verlaufe des Lebens ausschlaggebend sind. Weiter werden aufgrund von Studienergebnissen die Wirkfaktoren «Verbundenheit und Selbstöffnung», «Erotik» und «Lusterleben» dargestellt, welche wesentlich zum Erhalt der sexuellen Lust in einer langjährigen Beziehung beitragen. Diese werden ergänzt mit praxisnahen Beiträgen von den drei körperorientierten sexualtherapeutischen Ansätzen «Sexual crucible» nach Schnarch, «Sexocorporel» nach Desjardins und «Sensate Focus» nach dem Hamburger Modell. Dadurch wird ersichtlich, welchen Beitrag eine Sexualberatung zur Erhaltung der sexuellen Lust leisten kann. In zwei exemplarischen Leitfadeninterviews mit sexuell aktiven Paaren in einer langjährigen Beziehung und im Alter von rund 70 Jahren werden die gleichen Themenbereiche erforscht und die Ergebnisse mit den Erkenntnissen aus der Literatur und den sexualtherapeutischen Ansätzen verglichen. Daraus werden konkrete Empfehlungen für die Sexualberatung abgeleitet.

Abstract

This master's thesis examines factors which contribute to the maintenance of sexual desire in men and women in long-term relationships, under consideration of physical changes related to older age. The systematic literature research is devoted to the definition of sexual desire, the similarities and differences of sexual desire of women and men, to its roll in long-term relationships and to age related physical changes. As a result, the following factors contribute to keeping sexual desire alive at an older age: the presence of a partner, a good health condition and an active lifestyle, the sexual socialization at younger age, sexual satisfaction and the importance of sexuality throughout a life span. Furthermore, studies show that "connection and self-disclosure", "eroticism" and "experience of pleasure" are relevant in maintaining sexual desire in long-term relationships. In addition, three

embodiment orientated approaches of sex therapy “Sexual Crucible” by Schnarch, “Sexocorporel” by Desjardins and “Sensate Focus” according to the Hamburger model are applied and show the benefits sex counseling can have to maintaining sexual desire in older age and in long-term relationships. In two qualitative interviews with sexually active couples in long-term relationships and all at around 70 years of age, the main question is explored. The results are compared to findings from the literature used and from the specific aspects of sex therapy. Finally, recommendations for sex counseling are applied.

Inhaltsverzeichnis

Persönliches Vorwort	1
1. Einleitung	2
1.1. Ausgangslage.....	2
1.2. Forschungsfrage und Leitfragen	2
1.3. Struktur.....	3
1.4. Methodik.....	4
1.4.1. Literaturrecherche	4
1.4.2. Leitfadeninterviews	5
1.4.2.1. Forschungsmethode	5
1.4.2.2. Datenerhebung	5
1.4.2.3. Stichprobe	6
1.4.2.4. Vorgehensweise	7
1.4.2.5. Transkription	7
1.4.2.6. Datenanalyse	7
1.4.2.7. Datenschutz und Forschungsethik	9
1.4.2.7. Hermeneutik	9
2. Die sexuelle Lust	10
2.1. Wissenschaftliche Betrachtungen.....	10
2.1.1. Historische Betrachtung.....	10
2.1.2. Semantische Betrachtung.....	11
2.1.3. Psychologische und medizinische Betrachtung	12
2.2. Definitionen	13
2.2.1. Definitionen von sexueller Unlust und Hypersexualität.....	13
2.2.2. Definitionen von sexueller Lust	15
2.2.2.1. Was ist sexuelle Lust?	15
2.2.2.2. Wie entsteht sexuelle Lust?	17
2.2.2.3. Wie wirkt sexuelle Lust?.....	19
2.3. Die sexuelle Lust von Frauen und Männern im Alter.....	20
2.3.1. Das Vorhandensein eines Partners, einer Partnerin	21
2.3.2. Die gesundheitliche Verfassung und ein aktiver Lebensstil.....	22

2.3.3.	Die sexuelle Sozialisation in jungen Jahren	22
2.3.4.	Die sexuelle Zufriedenheit und der Stellenwert der Sexualität	23
2.4.	Die sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen.....	25
2.4.1.	Begriffsklärung	25
2.4.2.	Gesellschaftliche Entwicklungen.....	25
2.4.3.	Beziehungsdauer.....	26
2.4.4.	Beziehungszufriedenheit durch Sexualität	27
2.4.5.	Attraktivität.....	27
2.4.6.	Entwicklungen der Sexualität in einer langjährigen Beziehung	28
2.4.7.	Verlangensstärkere und verlangensschwächere Personen	30
2.4.8.	Beziehungsqualität und Stressoren	30
2.5.	Die sexuelle Lust im Kontext von körperlichen Veränderungen und Erkrankungen	31
2.5.1.	Körperliche Veränderungen und häufigste Erkrankungen von älterwerdenden Personen zwischen 50 und 70 Jahren.....	31
2.5.2.	Veränderungen der Sexualorgane und Sexualfunktionen bei der Frau zwischen 50 und 70 Jahren.....	33
2.5.3.	Veränderungen der Sexualorgane und Sexualfunktion beim Mann zwischen 50 und 70 Jahren	35
2.6.	Wirkfaktoren zur Erhaltung der sexuellen Lust.....	37
2.6.1.	Studienergebnisse	37
2.6.1.1.	Verbundenheit und Selbstöffnung	38
2.6.1.2.	Erotik	39
2.6.1.3.	Lusterleben.....	40
2.6.2.	Ergebnisse aus drei sexualtherapeutischen Ansätzen	41
2.6.2.1.	Sexual Crucible Ansatz nach Schnarch	41
2.6.2.2.	Sexocorporel-Modell nach Desjardin	44
2.6.2.3.	Sensate Focus gemäss Hamburger Modell.....	47
3.	Ergebnisse der Leitfadeninterviews	50
3.1.	Definition von sexueller Lust.....	50
3.2.	Sexuelle Lust im Alter.....	51
3.2.1.	Sexuelle Sozialisation in jungen Jahren.....	51
3.2.2.	Stellenwert der Sexualität	52

3.2.3. Sexuelle Zufriedenheit	53
3.3. Sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen	54
3.3.1. Beziehungsqualität und Stressoren	54
3.3.2. Kommunikation	54
3.3.3. Attraktivität.....	55
3.3.4. Initiative und Zurückweisung.....	55
3.4. Sexuelle Lust und körperliche Veränderungen	56
3.4.1. Gesundheitszustand und aktiver Lebensstil.....	56
3.4.2. Körperliche Veränderungen bei der Frau	57
3.4.3. Körperliche Veränderungen beim Mann	57
3.5. Förderliche und hemmende Wirkfaktoren für die Erhaltung der sexuellen Lust	57
3.5.1. Verhütung und sexuell übertragbare Krankheiten	58
3.5.2. Kinder	58
3.5.3. Emotionale Verbindung und gegenseitige Unterstützung.....	59
3.5.4. Körperlichkeit und Lusterleben	60
3.6. Hermeneutische Analyse der Gedichte.....	60
4. Diskussion.....	66
4.1. Übereinstimmungen von Literatur, sexualtherapeutischen Ansätzen und Leitfadeninterviews	66
4.1.1. Definition sexuelle Lust.....	66
4.1.2. Die sexuelle Lust im Alter	66
4.1.3. Die sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen.....	67
4.1.4. Sexuelle Lust und körperliche Veränderungen	68
4.1.5. Erhaltung der sexuellen Lust	68
4.2. Diskrepanzen	69
4.3. Folgerungen für die Sexualberatung.....	70
4.4. Limitationen.....	72
Persönliches Schlusswort.....	73
Literaturverzeichnis.....	75
Anhang.....	80

Persönliches Vorwort

Als künftige Sexualtherapeutin interessiere ich mich für Paarthemen, insbesondere für den Erhalt der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen. Meine wissenschaftliche Arbeit «Vermindertes sexuelles Verlangen bei Frauen allgemein und postnatal», eingereicht im Rahmen dieses Masterlehrgangs bei Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss an der Hochschule Merseburg, verdeutlichte, dass vermindertes sexuelles Verlangen bei zunehmender Dauer einer Beziehung ein häufiger Auslöser für das Aufsuchen einer Sexualberatung ist. In der vorerwähnten wissenschaftlichen Arbeit sind vorwiegend die Schwierigkeiten mit der sexuellen Lust behandelt worden und in der Masterarbeit lege ich nun den Fokus auf die Erhaltung der sexuellen Lust.

Von Seminaren des Masterlehrgangs inspiriert, interessierte mich eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema «Sexualität im Alter». Mehrere Aussagen von Dozierenden zu diesem Thema verstärkten meine Neugierde zusätzlich. Bei Bewohnerinnen und Bewohnern von Seniorenheimen in der Schweiz sollen sexuell übertragbaren Krankheiten ein Thema sein. Welche Inhalte sind in sexualpädagogischen Konzepten von Seniorenheimen zu finden? Im Wissen um eine älter werdende Bevölkerung muss das Thema der «Sexualität im Alter» in den Fokus rücken.

Auch persönliche Fragen trugen zu meinem Themenentscheid bei: Wie ist es mir selbst möglich, meine (Paar-)Sexualität in einer langjährigen Beziehung und bis ins hohe Alter zu pflegen und weiterhin erfüllend zu erleben? Was trägt zudem zum Erhalt der eigenen sexuellen Lust bei? In der Auseinandersetzung mit der Literatur und durch die Interviews habe ich mir umfassendes Wissen in diesen Themenbereichen angeeignet. Die Erkenntnisse zeigen, dass Älterwerden zu einer vielversprechenden und weiterhin erfüllenden Sexualität führen kann.

1. Einleitung

1.1. Ausgangslage

«Sexuell aktive Menschen sind gesünder, leben länger und bleiben länger leistungsfähig.», hält Sexualwissenschaftlerin Bayerle (2015, S. 34) pointiert fest. Wenn gelebte Sexualität zur Gesundheit, Lebenserhaltung und Leistungsfähigkeit beiträgt, wie kann sie in langjährigen Beziehungen erhalten und lustvoll gestaltet werden? Mit dem Älterwerden verändert sich der Körper unweigerlich. Wie gelingt es, konstruktiv mit den Veränderungen umzugehen, damit sie die sexuelle Lust nicht hemmen?

Die durchschnittliche Lebenserwartung von Menschen in der Schweiz und in Deutschland nimmt seit Jahren zu (Nationaler Gesundheitsbericht Schweiz, 2015; Deutsches Bundesministerium für Gesundheit, 2015). Zugleich haben Menschen bis ins höchste Alter sexuelle Bedürfnisse und hegen sexuelle Wünsche, auch wenn sich diese verändern. (Bucher 2003; Riehm-Emde, 2012; Schultz-Zehden, 2013). Mit der steigenden Lebenserwartung gewinnt die Thematik «Sexualität im Alter» somit zusätzlich an Bedeutung.

Die sexualwissenschaftliche Literatur und Studien sind weitgehend defizitorientiert und fokussieren auf die Bereiche der sexuellen Dysfunktionen oder auf die Diskrepanz des sexuellen Begehrens eines Paares (Beier et al., 2005, Briken et al., 2013). Erst die jüngere Forschung in der Sexualwissenschaft widmet sich den positiven Aspekten der Sexualität. Daher gibt es vergleichsweise noch wenig empirische Daten zum Erhalt der sexuellen Lust von älteren Paaren in langjährigen Beziehungen oder zur sexuellen Zufriedenheit von älteren Personen (Mark, 2015, 2018; Lodge, 2015).

1.2. Forschungsfrage und Leitfragen

Folgende Forschungsfrage wird betrachtet:

Welche Wirkfaktoren tragen zur Erhaltung der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen von heterosexuellen Paaren im fortgeschrittenen Alter unter Berücksichtigung der körperlichen Veränderungen in diesem Alterssegment bei?

Zur Beantwortung dieser Forschungsfrage tragen die nachfolgenden Leitfragen bei. Sie behandeln je einen Teilbereich der Forschungsfrage und ermöglichen es, zusammen eine umfassende Antwort zu geben.

- Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten zeigen sich bezüglich sexueller Lust zwischen Mann und Frau im Alter?
- Was trägt zur sexuellen Lust von Paaren in langjährigen Beziehungen sowohl beim Geschlechtsverkehr als auch in der Selbstbefriedigung bei?
- Welchen Einfluss haben körperliche Veränderungen sowie Erkrankungen in diesem Alter auf die Sexualorgane, Sexualfunktionen und die sexuelle Lust?
- Welche Erkenntnisse lassen sich zur Erhaltung der sexuellen Lust von älteren Paaren in langjährigen Beziehungen finden?
- Welche Wirkfaktoren zur Förderung und Erhaltung sexueller Lust thematisieren die sexualtherapeutischen Ansätze von Schnarch, Desjardins und dem Hamburger Modell?
- Welche Erkenntnisse können aus qualitativen Interviews mit Paaren für die Erhaltung der sexuellen Lust in einer langjährigen Beziehung gewonnen werden?

1.3. Struktur

Das Kapitel 2 dieser Masterarbeit widmet sich vollumfänglich dem Thema «sexuelle Lust» und zeigt den sexualwissenschaftlichen Hintergrund auf. Im Unterkapitel 2.1. wird eine wissenschaftliche Einbettung des Begriffs vorgenommen. Anschliessend finden sich im Kapitel 2.2. zuerst die Abgrenzung gegenüber den Begriffen der sexuellen Unlust und der Hypersexualität, bevor dann die Definition von sexueller Lust im Zentrum steht. Im Unterkapitel 2.3. wird vertieft auf die sexuelle Lust von Frauen und Männern im Alter eingegangen und es wird aufgezeigt, welche Aspekte die sexuelle Lust im Alter positiv beeinflussen. In Kapitel 2.4. wird die sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen betrachtet beziehungsweise welchen Entwicklungen und Veränderungen sie dabei ausgesetzt ist. Das Kapitel 2.5. befasst sich mit den körperlichen Veränderungen und häufigen Erkrankungen von Frauen und Männern im Alterssegment von 50 bis 70 Jahren und zeigt deren Auswirkungen auf die Sexualfunktionen und die sexuelle Lust auf. Das Kapitel 2.6.

schliesslich behandelt die Wirkfaktoren für die Erhaltung der sexuellen Lust mit Studienergebnissen und Beiträgen von drei etablierten, körperorientierten, sexualtherapeutischen Ansätzen. Diese sind: Sexual Crucible Ansatz nach David Schnarch, Sexocorporel-Modell nach Jean-Yves Desjardins und Sensate Focus nach dem Hamburger Modell.

In Kapitel 3 werden die Ergebnisse aus den Leitfadeninterviews mit zwei heterosexuellen Paaren im Alter von rund 70 Jahren, welche sich in einer langjährigen Beziehung von mindestens 20 Jahren befinden und sexuell nach wie vor aktiv sind, dargestellt. Für einen intuitiven Zugang zum Thema durch die interviewten Paare hat sich die Autorin dieser Masterarbeit zudem für eine hermeneutische Auseinandersetzung in Form von Gedichten entschieden. Die hermeneutische Analyse findet sich in Kapitel 3.8. Das Forschungsprojekt hat zum Ziel, von Paaren exemplarisch Erkenntnisse zum Erhalt der sexuellen Lust in einer langjährigen Beziehung im Alter zu gewinnen. Dabei sollen die Erkenntnisse aus der Literatur mit den Interviewfragen überprüft werden und allfällige neue Erkenntnisse sollen gewonnen werden.

Im Kapitel 4 werden im Rahmen einer Diskussion die Ergebnisse aus der Literaturrecherche, den sexualtherapeutischen Ansätzen und dem Forschungsprojekt miteinander verglichen, sowie die Übereinstimmungen (4.1.) und Diskrepanzen (4.2.) festgehalten. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen für die Sexualberatung nützlich sein, weshalb in Kapitel 4.3. der Transfer in die Praxis aufgeführt wird. Die Beschränkungen dieser Masterarbeit bzw. neu aufgegangenen Forschungsfelder werden im Kapitel Limitationen (4.4.) dargestellt.

1.4. Methodik

1.4.1. Literaturrecherche

Mithilfe einer systematischen Literaturrecherche wird der wissenschaftliche Hintergrund dargelegt. Dabei wurden folgende Datenbanken berücksichtigt: Pubmed, Sexmed, Medline und Psynindex. Folgende Suchbegriffe und deren Synonyme wurden in deutscher und englischer Sprache verwendet: sexuelle Lust, sexuelle Unlust, sexuelle Gesundheit, sexuelle Zufriedenheit, Sexualität im Alter, Sexualität in langjährigen Beziehungen, körperliche Veränderungen im Alter, Erkrankungen im Alter, Veränderungen der Sexualfunktionen beim Mann / bei der Frau, Erhalt von sexueller Lust, Wirkfaktoren für sexuelle Lust. Für Unterlagen zum Sexocorporel-Modell wurden zudem die französischsprachigen Originalveröffentlichungen beigezogen. Für diese Masterarbeit wurden Fachbücher verwendet und für die Studien wurden folgende zwei Auswahlkriterien angewandt: 1. Veröffentlichung in einem folgenden der renommierten Fachjournale: *Sexuologie* –

Zeitschrift für Sexualmedizin, Sexualtherapie und Sexualwissenschaft; Gynäkologie und Geburtshilfe; der Urologe; der Gynäkologe; der Diabetologe; der Psychotherapeut; Psychotherapie; Psychologie heute; Journal of Human Sexuality; Sexual and Relationship Therapy; Journal of Sex and Marital Therapy; Archives of Sexual Behavior; Journal of Sex Research; Journal of Sexual Medicine; Psychothérapies; Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz; Schweizerisches Gesundheitsobservatorium sowie Psychologische, Soziologische und Endokrinologische Institute von Universitäten. 2. Die Studien sind nicht älter als zwanzig Jahre, mit Ausnahme von ausgewählten Beiträgen von Masters und Johnson (1966), Kaplan (1974) sowie von Sydow (1998), weil diese aufgrund ihrer Wichtigkeit für die Sexualwissenschaft in der aktuellen Literatur zitiert oder in Querverweisen erwähnt werden. Ergänzend wurden Studienunterlagen dieses Masterlehrgangs und Veröffentlichungen des Zürcher Instituts für klinische Sexologie und Sexualtherapie, ZISS, verwendet.

1.4.2. Leitfadeninterviews

1.4.2.1. Forschungsmethode

Für die vorliegende Arbeit wurde der qualitativen Forschungsmethode gegenüber der quantitativen der Vorzug gewährt, weil für dieses Thema das persönliche Gespräch mit der Möglichkeit zum Nachfragen und zur Beobachtung der Interaktionen des Paares ergebnisorientierter ist. Die qualitative Forschungsmethode, welche mit Interviews arbeitet, setzt eine intensive Auseinandersetzung der forschenden Person mit dem Forschungsgegenstand voraus, damit ein detailliertes Nachfragen bezüglich bestimmter Aussagen und der dahinterliegenden Motivation der Interviewpartner möglich ist (Przyborski und Wohlrab-Sahr, 2013). Weiter schafft die qualitative Forschung eine Nähe zwischen der Wissenschaft und den Menschen (Scholl, 2015). Die kleine Auswahl an Interviewpartnern hat daher keinen Anspruch auf Generalisierbarkeit. Sie soll als exemplarische Fallstudie verstanden werden (Helfferich, 2011).

1.4.2.2. Datenerhebung

Ein narratives Interview ermöglicht es den Befragten, zu einem Thema frei zu erzählen, birgt jedoch die Gefahr, dass es zu einer Überforderung kommen kann, zu stark vom Thema abgeschweift wird oder relevante Themenbereiche nicht aufgegriffen werden (Scholl, 2015). Daher ist es für diese Arbeit ungeeignet und der Vorzug wurde dem Leitfadeninterview gegeben, welches sicherstellt, dass alle Forschungsinhalte abgefragt werden können und in der Gesprächsgestaltung dennoch eine gewisse Freiheit gegeben ist sowie die vorbereiteten Fragen zugleich Sicherheit ermöglichen (Przyborski und Wohlrab-Sahr,

2013). Auf der Grundlage der Erkenntnisse aus der Literatur und in Orientierung an der Forschungsfrage und den Leitfragen wurde das Leitfadeninterview strukturiert. Es berücksichtigt folgende Themenbereiche: eigene Definition von sexueller Lust, die Entwicklung der sexuellen Lust im Verlaufe der langjährigen Beziehung, die Ausgestaltung der Sexualität heute, körperliche Veränderungen im Zusammenhang mit der sexuellen Lust, persönliche Wirkfaktoren zur Erhaltung der sexuellen Lust, lyrische Auseinandersetzung mit sexueller Lust im Rahmen eines Elfchen-Gedichtes.¹ Der Interviewleitfaden inklusive der Anleitung zum Verfassen des Elfchen-Gedichtes ist im Anhang aufgeführt.

1.4.2.3. Stichprobe

Für die vorliegende Arbeit wurden zwei Paare im Alter von 65 bis 70 Jahren gesucht, welche sich in langjährigen Beziehungen von mindestens 20 Jahren befinden, damit sie retrospektiv gemeinsam über das Alterssegment von 50 bis 70 Jahren berichten können. Weiter wurde darauf geachtet, dass keine persönliche Verbindung zwischen der Interviewenden und dem Paar besteht, dass das Paar sexuell aktiv ist und sich aktuell nicht mit einer konflikthafter Beziehungskrise oder anders belastenden Situation wie einer akuten Erkrankung oder eines Trauerfalls von einer nahestehenden Person auseinandersetzen muss. Die interviewten Paare wurden durch Kontakte im erweiterten Studierenden- und Bekanntenkreis gefunden. Für die Anonymisierung sämtlicher Aussagen sind die interviewten Paare mit einem Pseudonym versehen.

Kurzportrait der beiden Paare

Paar 1

- Frau Sibylle Meier, 68 Jahre alt, Physiotherapeutin, pensioniert
seit 40 Jahren mit Robert verheiratet, 2 gemeinsame Kinder
- Herr Robert Meier, 70 Jahre alt, Anwalt, pensioniert, reduziertes Arbeitspensum in eigener Kanzlei
seit 40 Jahren mit Sibylle verheiratet, 2 gemeinsame Kinder

Paar 2

- Frau Ursula Roth, 64 Jahre alt, Pädagogin für musische Entwicklung, Trauma-Therapeutin, pensioniert, privates Unternehmen zusammen mit Thomas, seit 47 Jahren in Partnerschaft mit Thomas, davon 26 Jahre verheiratet, 2 gemeinsame Kinder
- Herr Thomas Kuhn, 66 Jahre alt, Sozialtherapeut, Abteilungsleiter, pensioniert, privates Unternehmen mit Ursula, seit 47 Jahren in Partnerschaft mit Ursula, davon 26 Jahre verheiratet, 2 gemeinsame Kinder

¹ Elfchen-Gedicht: Ein Elfchen ist ein kurzes Gedicht in einer vorgegebenen Form. Es besteht aus elf Wörtern, die in festgelegter Folge auf fünf Verszeilen verteilt werden und sich nicht reimen müssen. Für jeden Zeile wird eine Anforderung formuliert, die nach gegebenenfalls vorhandener didaktischer Vorgabe variiert werden kann (Fachportal Pädagogik, 2022).

1.4.2.4. Vorgehensweise

Die Autorin hat per Telefon eine erste Kontaktaufnahme vorgenommen. Die Bereitschaft der Paare, mit einer unbekannt Person über ein persönliches und intimes Thema wie die eigene Sexualität zu sprechen, hat die Autorin gewürdigt. Die Interviews wurden jeweils bei den Paaren zuhause im gewohnten Umfeld durchgeführt, wie dies auch Mayring (2002) empfiehlt und dauerten eineinhalb Stunden. Die Interviews wurden mit dem Paar jeweils gemeinsam geführt. Dadurch war gesichert, dass beide den gesamten Gesprächsinhalt kennen und auch ein gegenseitiges unmittelbares Nachfragen möglich war. Die Interviewpartner wurden zu Beginn des Gesprächs mittels Einverständniserklärung über ihre Rechte informiert und stimmten einer Audioaufnahme zu. Anschliessend wurden die persönlichen Angaben wie Alter, Beruf und Beziehungsdauer und -form der interviewten Paare erfragt. Danach folgte eine kurze Auflistung der Themenbereiche, damit sich die Paare eine gewisse Vorstellung über den Verlauf des Interviews machen konnten. Während des Interviews wurden nur spärlich Notizen gemacht, um einem normalen Gesprächssetting gerecht zu werden. Am Ende des Interviews hatten die Paare die Möglichkeit, Ergänzungen anzubringen. Dies trug zu einer respektvollen Interviewsituation bei (Przyborski und Wohlrab-Sahr, 2013). Mit dem Verfassen und gegenseitigen Vorlesen des Elfchen-Gedichtes wurde das Interview abgeschlossen und ermöglichte dem Paar, verdichtet und mit wenigen Worten die Inhalte des Gesprächs auf den Punkt zu bringen.

1.4.2.5. Transkription

Die Interviews wurden von der Autorin dieser Masterarbeit geführt, mit der App Sprachmemo aufgenommen und dann wortwörtlich mit Übersetzung von Mundart in die Schriftsprache transkribiert. Die Transkription soll das Gespräch möglichst wahrheitsgetreu wiedergeben, daher sind nonverbale Gesten erwähnt und Pausen aufgeführt. Für die Fokussierung auf den Inhalt und eine bessere Lesbarkeit wurden jedoch Füllwörter weggelassen. Die Paare haben die jeweilige Transkription gegengelesen und für gut befunden. Folgende Zeichen wurden in der Transkription verwendet:

- nonverbale Gesten werden in Doppelklammer dargestellt. Beispiel: ((lachen))
- Pausen werden in Punkten pro Sekunde dargestellt. Beispiel. = 4 Sekunden Pause

Die wortwörtlichen Zitate werden mit dem Pseudonym der interviewten Person und der Zeilenangabe der Transkription versehen. Beispiel: Sibylle Meier, 234-236. Einige Ausschnitte der Transkription sind im Anhang III aufgeführt.

1.4.2.6. Datenanalyse

Die Interviewinhalte wurden nach den systematischen Schritten der Analyse nach Mayring (2015) strukturiert. «Ziel inhaltlicher Strukturierungen ist es, bestimmte Themen, Inhalte und

Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen» (Mayring, 2015, S. 103). In Anlehnung an die bestehende Theorie konnten durch die Strukturierung des Leitfadens bereits vorgängig die fünf Hauptkategorien festgelegt werden: Definition sexuelle Lust, sexuelle Lust im Alter, sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen, sexuelle Lust und körperliche Veränderungen, Wirkfaktoren für die Erhaltung der sexuellen Lust. Für diese Kategorien wurden Ankerbeispiele herausgesucht und die Kodierregeln festgelegt. Zusammen bildeten sie den Kodierleitfaden (Mayring, 2015). Dieser ist im Anhang IV aufgeführt. Für die strukturierte Auswertung der Daten wurde das Analyseprogramm Maxqda verwendet, mit dessen Hilfe bei einer ersten Durchsicht die Interviewinhalte den Hauptkategorien zugeteilt werden konnten und bei einer zweiten Durchsicht zu den Hauptkategorien entsprechende Unterkategorien festgelegt wurden. Dieses Verfahren ermöglicht zudem, dass auch neue Aspekte, welche in der Theorie nicht aufgeführt sind, induktiv aufgegriffen werden können. Somit entstand das Kategoriensystem, welches nach Mayring (2015) den Kern der Inhaltsanalyse darstellt und eine gewisse intersubjektivität, also eine Nachvollziehbarkeit und ein gemeinsames Verständnis der Interviewinhalte, ermöglichen soll. Das Vorgehen der hermeneutischen Auswertung der Gedichte wird in Kapitel 1.4.2.8. separat beschrieben.

Tabelle 1, Kategoriensystem für das Leitfadeninterview

Hauptkategorie	Unterkategorien
Definition sexuelle Lust	• -
Sexuelle Lust im Alter	<ul style="list-style-type: none"> • Sexuelle Sozialisation in jungen Jahren • Stellenwert der Sexualität • Sexuelle Zufriedenheit
Sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> • Beziehungszufriedenheit und Stressoren • Kommunikation • Attraktivität • Initiative und Zurückweisung
Sexuelle Lust und körperliche Veränderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitszustand und aktiver Lebensstil • Körperliche Veränderungen bei der Frau • Körperliche Veränderungen beim Mann
Förderliche und hemmende Wirkfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Verhütung und sexuell übertragbare Krankheiten • Kinder • Emotionale Verbindung und gegenseitige Unterstützung • Körperlichkeit und Lusterleben

1.4.2.7. Datenschutz und Forschungsethik

Mit der Einverständniserklärung (Anhang I) werden die Rechte der interviewten Personen gewahrt. Sie wissen, dass ihre Angaben anonymisiert verwendet und die aufgezeichneten Audiodateien nach Einreichen dieser Masterarbeit von der Autorin gelöscht werden.

Die Paare sind rund dreissig Jahre älter als die Autorin und verzeichnen somit viel mehr Lebenserfahrung, auch bezüglich der Sexualität. Im Gegenzug ist es denkbar, dass die Autorin durch die intensive Auseinandersetzung mit der aktuellen Literatur über fachliches Wissen verfügt, welches die Paare möglicherweise nicht haben. Es war daher wichtig, ihnen interessiert, offen und neutral zu begegnen, wie dies auch Scholl (2015) vertritt. Wie die Selbstreflexion der Autorin zeigt, war eine komplett neutrale Haltung nicht möglich. Während den Interviews, bei der Transkription wie auch der Datenanalyse hat die Autorin bei sich selbst festgestellt, wie sie sich freute, wenn ein Thema aus der Literatur explizit vom Paar bestätigt wurde oder sich interessiert an neuen Aspekten gezeigt hatte.

1.4.2.7. Hermeneutik

Die Hermeneutik (aus dem Altgriechischen) kann mit den deutschen Verben «auslegen, erklären, deuten» übersetzt werden. Die Hermeneutik bezeichnet die Lehre der systematischen Auswertung und Interpretation von Texten, Symbolen, Kunst- und Musikwerken und findet somit vorwiegend in den Geisteswissenschaften Anwendung (Duden, 2022, Methodenportal Universität Leipzig, 2022). Hermeneutik ermöglicht somit einen wissenschaftlichen Umgang mit sprachlichem Material (Mayring, 2015) und eignet sich für die Gedichtinterpretation. «Das Verstehen vollzieht sich immer in einer Dialogstruktur, das zu interpretierende Material wird begriffen als Verständigung zwischen seinem Urheber und dem Interpreten.» (Mayring, 2015, S. 30). Dennoch soll die hermeneutische Analyse als «ein Subjektivität überschreitendes Instrument» (Mayring, 2015, S.31) verstanden werden, zumal die Assoziationen sich auf kulturelle, gesellschaftliche Hintergründe zu einer bestimmten Zeit abstützen und sexologisches Wissen miteinbeziehen und nicht einfach persönlichen lebensgeschichtlichen Erfahrungen der Autorin entspringen, wobei diese nicht vollumfänglich ausgeschlossen werden können (Mayring, 2015). Die Autorin dieser Masterarbeit verfolgte die Zielsetzung, einen intuitiven Zugang der interviewten Paare zum Thema der sexuellen Lust zu finden, in Ergänzung zum kognitiven Zugang im Rahmen des Leitfadeninterviews. «Im Gedicht gewinnt die deutsche Sprache die äusserste Verdichtung ihrer sinnlichen und intellektuellen Möglichkeiten.» (von Matt, 2015, S.12). In Kapitel 3.6. werden die Gedichte hermeneutisch analysiert.

2. Die sexuelle Lust

2.1. Wissenschaftliche Betrachtungen

Für eine Einordnung des Begriffs der sexuellen Lust werden im folgenden Kapitel eine historische und semantische Betrachtung vorgenommen. Im Rahmen einer psychologischen und medizinischen Betrachtung wird ausserdem eine Abgrenzung des Begriffs «sexuelle Lust» zu den Begriffen «sexuelle Gesundheit» und «sexuelle Zufriedenheit» vorgenommen.

2.1.1. Historische Betrachtung

Bereits aus der Steinzeit, der ersten Phase des Menschen als homo sapiens, zeugen zahlreiche Höhlenmalereien, Skulpturen und Statuen vom Verständnis des Männlichen und Weiblichen, von der sexuellen Lust des Menschen. Der Phallus des Mannes wurde gepriesen und die Fruchtbarkeit des Weibes geehrt (Pobitzer, 2006). Sowohl in den ganz frühen Darstellungen der Steinzeit als auch in späteren Dokumenten wie Schriften, Figuren und Zeichnungen aus der Antike lassen sich Merkmale finden, welche auf frühe Versuche des Menschen hinweisen, das Überleben von sich selbst und seinen Nachkommen sicherer zu machen, indem gezielt Wissen gesammelt und festgehalten wurde um ein besseres Verständnis von Gesundheit und Krankheit, Leben und Sterben und der Sexualität zu erhalten (Pobitzer, 2006).

Der Beginn der wissenschaftlichen Betrachtung der Sexualität mit empirischen Daten und Methoden nach heutigem Verständnis, kann um die Zeit von 1850 und 1870 mit zwei Gelehrten als Pioniere datiert werden: der katholische, heterosexuelle Paolo Mantegazza aus Norditalien, welcher Arzt, Anthropologe, Schriftsteller und Universitätsprofessor war, sowie der protestantische, homosexuelle Karl Heinrich Ulrichs aus Norddeutschland, welcher Jurist, Latinist und Schriftsteller war. (Sigusch, 2008). Mantegazza forschte und veröffentlichte im Bereich der «Wissenschaft vom Genusse», der Lust und Liebe von heterosexuellen Menschen. Ulrichs befasste sich mit den «Geschlechtseigentümlichkeiten» und erforschte Homosexualität, sexuelle Präferenzen und Geschlechtsidentität (Sigusch, 2008). Als unmittelbarer Wegbereiter für die Arbeit von Mantegazza und Ulrichs kann Wilhelm von Humboldt bezeichnet werden, welcher bereits in den 1790er Jahren den vielfach beachteten Aufsatz «Die Geschichte der Abhängigkeit im Menschengeschlechte»² schrieb (Sigusch, 2008).

² «Darum beseelte die Natur ihre Söhne mit Kraft, Feuer und Lebhaftigkeit und hauchte ihren Töchtern Haltung, Wärme und Innigkeit ein. Dieser erhabenen Bestimmung genügen sie aber nur dann, wenn sich ihre Wirksamkeit gegenseitig umschlingt, und die Neigung, welche das eine dem anderen sehnsuchtsvoll nähert, ist die Liebe.» (Humboldt 1794 zit. n. Sigusch, 2008, S. 13).

Nachdem in den frühen Jahren der Sexualwissenschaften noch zahlreiche Begriffe wie Wonne, Wollust, Trieb, Amor und Venus für die sexuelle Lust verwendet wurden, setzte sich der Begriff Sexualität allmählich durch. Zunehmend findet die Forschung zur Sexualität mit eigenen Instituten, Sammelwerken, Fachgesellschaften, -kongressen und -zeitschriften eine wissenschaftliche Anerkennung. Zahlreiche Pioniere wie Richard von Krafft-Ebing, Havelock Ellis, Albert Eulenburg, Alfred Blaschko, Sigmund Freud, Albert Moll, Helene Stöcker, Wilhelm Reich, Max Marcuse, Iwan Bloch, Magnus Hirschfeld und später Alfred Kinsey, William Masters, Virginia Johnson und Helen Singer Kaplan prägen die Sexualwissenschaft nachhaltig (Beier, Bosinski und Loewit, 2005; Osswald-Rinner, 2011; Sigusch, 2008). Manche dieser Pioniere wie beispielsweise Krafft-Ebing befassten sich vorwiegend mit erotisch-sexuellen Auffälligkeiten und abweichendem sexuellen Verhalten, andere wie Marcuse fokussierten auf die medizinischen oder wie Stöcker auf die soziologischen Aspekte der Sexualität. Reich, welcher heute als Begründer der körperorientierten Psychotherapie gilt, forschte zum Orgasmus und den sexuellen Energien (Sigusch, 2008). Freud widmete sich unter anderem der Erforschung der sexuellen Lust. Nach seinem Konzept über die Libido soll diese mehr sein als die Kraft, welche sexuelles Verhalten bewirkt, sie soll gar die instinktive Energie hinter aller psychologischen Entwicklung des Menschen sein (Levine, 2002). Kinsey, Masters und Johnson sowie Singer Kaplan erbrachten mit ihren Studien über die sexuelle Lust umfassende Erkenntnisse für die Sexualwissenschaft (Sigusch, 2008).

2.1.2. Semantische Betrachtung

Die sexuelle Lust wird als sexuelle Appetenz oder Libido bezeichnet (Beier et al. 2005, Briken et al 2013). Levine führt eine Vielzahl von Synonymen für den Begriff sexuelle Lust auf – Interesse, Verlangen, Begehren, Motivation, Genuss, Erfüllung, Befriedigung, Wohlgefallen, Wunsch, Wille, Bedürfnis, Begierde, Sehnsucht, Streben (Levine, 2002). In der deutschsprachigen sexualwissenschaftlichen Literatur werden die Begriffe sexuelles Interesse, sexuelles Verlangen, sexuelles Begehren am häufigsten und mit dem Begriff der sexuellen Lust synonym verwendet. Dabei wird mit dem Begriff sexuelle Lust, die Lust auf eine sexuelle Begegnung bezeichnet. In der englischen Sprache werden die Begriffe *sexual desire* und *sexual interest* verwendet, welche die Lust auf eine sexuelle Begegnung bezeichnen. Sie unterscheiden sich von den Begriffen *sexual arousal* und *sexual pleasure*, welche die sexuelle Erregung und das Lusterleben einer Person während einer sexuellen Begegnung bezeichnen (Kleinplatz, 2019). Die gleiche Unterscheidung kennt auch die französische Sprache mit den Begriffen *désir sexuel* (wörtlich: sexueller Wunsch) und *plaisir sexuel* (wörtlich: sexueller Genuss).

2.1.3. Psychologische und medizinische Betrachtung

Anderson (2013) analysierte verschiedene Studien zum Einfluss von Sexualität auf das allgemeine Wohlbefinden des Menschen. Er hielt fest, dass in der Vergangenheit der Fokus in der Sexualwissenschaft oft auf die negativen Seiten von Sexualität wie sexuell übertragbare Krankheiten, ungewollte Schwangerschaft, Sexualstörungen, sexuelle Nötigung und sexuelle Gewalt gelegt wurde. Die neuere Forschung legt nun vermehrt das Augenmerk auf die positiven Aspekte der Sexualität (Carpenter, 2010; Higgins 2007; Philpott, 2006).

Sexuelle Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat ihre Definition zur sexuellen Gesundheit aus dem Jahr 1972 überarbeitet und im Jahr 2002 wie folgt formuliert:

Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, genussvolle und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.

Sexuelle Gesundheit ist somit nicht die Abwesenheit von Krankheit oder Funktionsstörungen, sondern wird zusätzlich mit biologischen, psychologischen und soziokulturellen Aspekten verknüpft (Chakkalakal und Weissbach, 2015). Zudem enthält die Definition der sexuellen Gesundheit den Ausdruck der genussvollen und sicheren sexuellen Erfahrungen, welche einen Hinweis auf sexuelle Zufriedenheit geben.

Sexuelle Zufriedenheit

Gemäss Clement (2016) ist sexuelle Zufriedenheit die Gleichung von gewünschter und real gelebter Sexualität. In seiner Metastudie verwies Anderson (2013) auf die Zusammenhänge von sexueller Zufriedenheit, sexueller Lust, sexuellem Genuss, positivem sexuellem Selbstbewusstsein³ und der allgemeinen psychischen und physischen Gesundheit. Gagong und Larson (2011) betonten die positiven Effekte der sexuellen Lust und gelebten Sexualität auf die Psyche des Menschen. In einer repräsentativen Studie mit älteren Erwachsenen (57 bis 85 Jahre) wiesen sie nach, dass sexuell aktive Personen insgesamt weniger Depressionen verzeichneten, sie hatten einen höheren Selbstwert und verspürten mehr Sinnhaftigkeit.

³ Sexuelles Selbstbewusstsein bezeichnet das Vertrauen und die Zuversicht einer Person mit ihrer eigenen Sexualität, inklusive der Fähigkeit über Sexualität zu kommunizieren, in sexuelle Aktivitäten einzuwilligen oder sie abzulehnen (Anderson, 2013, S. 209)

Positive Effekte einer genussvollen und erfüllenden Sexualität auf die mentale und körperliche Gesundheit des Menschen lassen sich in vielen Studien finden (Ménard, 2009; Dennerstein et al., 2009; Hull, 2010; Pick et al. 2005). Diamond und Huebner (2012) und Anderson (2013) zeigten auf, dass sexuelle Aktivität, insbesondere Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung, aufgrund von endokrinen und kardiovaskulären Veränderungen die physische Gesundheit positiv beeinflusst und dass die postkoitale Freisetzung des Hormons Prolaktin Stress reduziert und Ängste mindert. Auch Bayerle (2015) betont die positive Wirkung der verschiedenen Hormone, welche bei sexuellen Aktivitäten und insbesondere bei einem Orgasmus freigesetzt werden und zur sexuellen Zufriedenheit beitragen: Oxytocin wirkt entspannend, antidepressiv und schlaffördernd, Endorphine erhöhen den Level für Schmerzreize, das endogene Cortisol ist entzündungshemmend, Prolaktin ist verantwortlich für das postkoitale Sättigungsgefühl, die Immunglobuline verstärken die körpereigene Abwehr und das Dopamin gilt als Glückshormon schlechthin.

2.2. Definitionen

2.2.1. Definitionen von sexueller Unlust und Hypersexualität

Für ein besseres Verständnis der sexuellen Lust ist eine Abgrenzung zu den pathologisch definierten Begriffen der sexuellen Unlust (Hyposexualität) und zum gesteigerten sexuellen Verlangen (Hypersexualität) hilfreich. Sexuelle Unlust wurde 1994 nach «Internationaler statistischer Klassifikation der Krankheiten und verwandten Gesundheitsproblemen» ICD-10 / F52.0 aufgeführt:

Der Verlust des sexuellen Verlangens ist das Grundproblem und beruht nicht auf anderen sexuellen Schwierigkeiten wie Erektionsstörungen oder Dyspareunie. Mangel an sexuellem Verlangen schliesst sexuelle Befriedigung oder Erregung nicht aus, sondern bedeutet, dass sexuelle Aktivitäten seltener initiiert werden. Mangel oder Verlust des Sexualverlangens äussert sich demnach in einer Verminderung von: Suchen nach sexuellen Reizen, Denken an Sexualität mit Verlangen oder Lust, sexuellen Phantasien. Das Interesse an sexuellen Aktivitäten oder Masturbation besteht seltener als nach Alter oder Umständen zu erwarten wäre oder ist in seiner Häufigkeit deutlich zurückgegangen. (WHO, 2008).

Bereits im Jahr 1980 wurde schwache oder fehlende sexuelle Lust bei der Frau im ebenfalls oft verwendeten *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-III; American Psychiatric Association)* aufgenommen und als *hypoactive sexual desire* definiert. In der neueren Fassung DSM-V aus dem Jahr 2018 findet sich folgende Definition:

Tabelle 1: DSM-V Störungen des sexuellen Interesses bzw. der Erregung bei der Frau
 Diagnostische Kriterien

A. Fehlen oder deutliche Verminderung des sexuellen Interesses bzw. der sexuellen Erregung, welche sich in mindestens drei der nachfolgenden Indikatoren äussern:

1. Fehlendes/vermindertes Interesse an sexuellen Aktivitäten.
2. Fehlende/verminderte sexuelle bzw. erotische Gedanken oder Fantasien.
3. Keine/verminderte Initiative zu sexuellen Aktivitäten und typischerweise Unempfänglichkeit gegenüber Versuchen des Partners oder der Partnerin sexuelle Aktivitäten einzuleiten.
4. Keine/verminderte sexuelle Erregung/Lust während sexuellen Aktivitäten in fast allen oder allen (etwa 75-100%) der sexuellen Begegnungen.
5. Fehlendes/vermindertes reaktives Interesse bzw. reaktive Erregung bei jeglichem internen oder externen sexuellen oder erotischen Reiz.
6. Fehlende/verminderte genitale oder nichtgenitale Empfindungen während sexuellen Aktivitäten in allen oder fast allen (etwa 75-100%) der sexuellen Begegnungen.

B. Die in Kriterium A genannten Symptome bestehen mindestens über einen Zeitraum von ungefähr 6 Monaten hinweg.

C. Die in Kriterium A genannten Symptome verursachen in klinisch bedeutsamer Weise Leiden.

D. Die sexuelle Funktionsstörung kann nicht besser durch eine nichtsexuelle Störung, als Folge ernsthafter Belastung innerhalb der Paarbeziehung (z.B. Gewalt) oder als Folge anderer bedeutender Stressoren erklärt werden und geht nicht ausschliesslich auf die Wirkung einer Substanz bzw. eines Medikamentes oder eines medizinischen Krankheitsfaktors zurück.

Bestimme, ob:

- lebenslang oder erworben, generalisiert oder situativ
- Schweregrad: leicht, mittel, schwer

Die männliche Lustlosigkeit wird im DSM-V definiert mit folgender kurzen Beschreibung:
 Anhaltender oder wiederkehrender Mangel an sexuellen / erotischen Gedanken oder Fantasien oder des Verlangens nach sexueller Aktivität.

Am anderen Ende des Spektrums steht nach ICD-10 das gesteigerte sexuelle Verlangen, bzw. die hypersexuelle Störung. Eine genauere Definition oder dazugehörige Kriterien fehlen im ICD-10. Briken und Berner (2013) führen im *Praxisbuch Sexuelle Störungen* folgende Kriterien, zitiert nach Jückstock et al. (2010) und Kafka (2010), auf:

Tabelle 2: Hypersexuelle Störung
 Diagnostische Kriterien

A. Über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten Vorliegen von wiederkehrenden und intensiven sexuellen Fantasien, sexuellem Verlangen oder sexuellen Verhaltensweisen, bei denen drei oder mehr der folgenden Merkmale erfüllt werden:

1. Die Zeit, die mit sexuellen Fantasien, sexuellem Verlangen oder sexuellen Verhaltensweisen verbracht wird, beeinträchtigt wiederholt die Beschäftigung mit anderen wichtigen (nicht sexuellen) Zielen, Aktivitäten und Pflichten.

2. Wiederholte Beschäftigung mit sexuellen Fantasien, sexuellem Verlangen oder sexuellen Verhaltensweisen als Reaktion auf dysphorische Stimmungszustände (z.B. Ängstlichkeit, Depression, Langeweile, Irritierbarkeit).
 3. Wiederholte Beschäftigung mit sexuellen Fantasien, sexuellem Verlangen oder sexuellen Verhaltensweisen als Reaktion auf stressige Lebensereignisse.
 4. Wiederholte, aber vergebliche Bemühungen, die sexuellen Fantasien, das sexuelle Verlangen oder die sexuellen Verhaltensweisen zu kontrollieren oder bedeutend zu mindern.
 5. Wiederholte Beschäftigung mit sexuellen Verhaltensweisen unter Nichtbeachtung des Risikos körperlichen oder emotionalen Schadens für sich selbst und für Andere.
- B. Es bestehen klinisch relevanter persönlicher Leidensdruck oder Funktionseinbussen im sozialen oder beruflichen Umfeld oder in anderen wichtigen Bereichen, die im Zusammenhang mit der Häufigkeit und Intensität der sexuellen Fantasien, des sexuellen Verlangens und der sexuellen Verhaltensweisen steht.
- C. Die sexuellen Fantasien, das sexuelle Verlangen und die sexuellen Verhaltensweisen können nicht auf die physiologischen Auswirkungen exogener Faktoren (z.B. auf Drogenmissbrauch oder auf Medikamente) zurückgeführt werden.

Es fehlen Studien zur Erfassung der Häufigkeit dieses Störungsbildes. Briken (2010) hält fest, dass Männer etwa 3- bis 5- mal häufiger von diesem Störungsbild berichten als Frauen. Die hypersexuelle Störung wurde (bisher) nicht im DSM aufgenommen.

2.2.2. Definitionen von sexueller Lust

Die Frage, was sexuelle Lust ist, wie sie entsteht und in unserem Leben wirkt, ist komplex. Die Antwort auf diese Frage würde die sexuellen Luststörungen und weitere Schwierigkeiten⁴, welche mit dem sexuellen Verlangen zusammenhängen, weniger rätselhaft erscheinen lassen, hält Sexualwissenschaftler Schnarch fest (Schnarch, 1997, 2000).

2.2.2.1. Was ist sexuelle Lust?

In der Literatur besteht kein Konsens über die Definition von sexueller Lust. Verschiedene Annäherungen lassen sich in der sexualwissenschaftlichen Literatur finden:

Rosen et al. (1997) bezeichnen die sexuelle Lust als ein Gefühl, welches den Wunsch nach einer sexuellen Erfahrung, beispielsweise Geschlechtsverkehr oder Selbstbefriedigung beinhaltet oder der Gedanke an Sex oder aber der (unfreiwillige) Mangel an Sex. Eine weitere Definition stammt von Rauch et al. (1999), welche die sexuelle Lust als die Summe der Kräfte bezeichnen, die uns Menschen hin oder weg von einer sexuellen Begegnung führen. Diese kann sich von Aversion bis zu Passion verändern (Rauch et al., 1999). Oft zitiert wird das Verständnis von Levine (2003) über die sexuelle Lust, nach welchem stets

⁴ Sexsucht, Unfähigkeit liebevolle Beziehungen zu geniessen, Probleme mit der Erregung, dem Orgasmus, Schmerzen und sexueller Langeweile.

drei Kräfte darauf einwirken, ob wir uns auf eine sexuelle Begegnung einlassen oder sie initiieren oder nicht. Diese drei Kräfte sind: 1) der Trieb – die biologische Kraft, 2) die Motivation – die psychologische Kraft beeinflusst von der persönlichen Befindlichkeit, dem interpersonellen Zustand wie Zuneigung oder Ablehnung gegenüber einer Person und dem sozialen Kontext wie die Beziehungsdauer und Treue oder Untreue und 3) der Wunsch – geprägt durch Wertvorstellungen, Regeln bezüglich sexuellen Ausdrucks und Prägungen aus der Erziehung.

Auch nach dem Sexocoroprel-Modell (Chatton, Desjardins, Desjardins und Tremblay, 2005; Desjardins et al. 2011) wird sexuelle Lust als Interesse an einer sexuellen Handlung bezeichnet, gleichbedeutend mit den Begriffen sexuelle Appetenz und sexuelles Begehren. Dies wird beschrieben mit dem Wunsch einer Person nach einer sexuellen Begegnung mit einer anderen Person oder mit sich selbst in Form von Selbstbefriedigung mit der Absicht, den Erregungsreflex auszulösen und die sexuelle Erregung zu erleben (Chatton et al., 2005).

Im Standardwerk Sexualmedizin beschreiben Beier, Bosinski und Loewit (2005), dass die sexuelle Lustdimension der Sexualität durch das einzigartige sinnliche Erleben von sexueller Erregung und Orgasmus eine Qualität verleiht, die sie von anderen menschlichen Erfahrungsmöglichkeiten abhebt. Die sexuelle Lust soll Motivator für Sexualität sein und sowohl den Antrieb als auch die Belohnung des sexuellen Verhaltens darstellen. Die sexuelle Lust stehe somit beim subjektiven Erleben, bei der Selbstbefriedigung und in der Erfahrung von Anziehung, Leidenschaft und Ekstase im Vordergrund. Philpott (2006) wiederum definiert sexuelle Lust als die physische und/oder psychische Befriedigung oder Erfüllung, welche aus einer erotischen Interaktion entsteht. Osswald-Rinner (2011) schreibt, dass die sexuelle Lust für Spontaneität und Intensität steht und die Liebe in erotischem Mass aufwertet. Die sexuelle Lust sei die Basis einer zufriedenstellenden Sexualität.

Clement (2016) unterscheidet zwischen sexuellem Begehren und sexueller Lust. Sexuelles Begehren ist nach seinem Verständnis ein beständiger Teil einer Person, der ihre Lebendigkeit ausmacht, «auch dann, wenn sie gerade keine Lust hat.». Sexuelle Lust hingegen ist situativ, also in einer bestimmten Situation vorhanden und in einer anderen nicht. Mit der sexuellen Erregung meint er die objektive physiologische Reaktion des Körpers auf einen sexuellen Stimulus.

Laan und Both (2008) und Nagoski (2017) unterscheiden zwischen dem spontanen Begehren, das bei einem Grossteil der Männer vorkommt und nur bei wenigen Frauen vorhanden ist, und dem responsiven Begehren. Spontanes Begehren beschreibt die Lust auf eine sexuelle Begegnung, wobei auch diesem spontanen Begehren ein sexueller

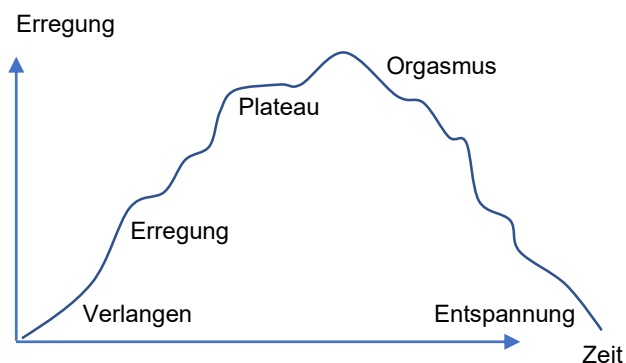
Stimulus zugrunde liegt, dieser aber nicht bewusst wahrgenommen wird. Beim responsiven Begehren wird die Lust auf Sex erst im Laufe einer sexuellen Begegnung entwickelt und wahrgenommen, wie dies oft bei Frauen der Fall ist.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass viele Annäherungen zum Begriff der sexuellen Lust vorgenommen wurden. Im Rahmen dieser Masterarbeit ist mit sexueller Lust die Lust auf eine sexuelle Begegnung gemeint. Kenntnisse über deren Entstehung und über das Lusterleben während der sexuellen Begegnung sind hilfreich, um Wirkfaktoren für den Erhalt der sexuellen Lust zu eruieren.

2.2.2.2. Wie entsteht sexuelle Lust?

Masters und Johnson (1966) haben ein erstes Modell zum Verständnis der menschlichen Sexualität erstellt. Sie sprechen von einem linearen Reaktionszyklus, welcher aus den vier Phasen Erregung, Plateauphase, Orgasmus und Erholung besteht. Kaplan (1974) ergänzte die vier Phasen um eine fünfte, vorausgehende Phase: die sexuelle Motivation oder das sexuelle Verlangen. Die sexuelle Motivation wird nach Kaplan von Fantasien, Gedanken und Körperwahrnehmung genährt.

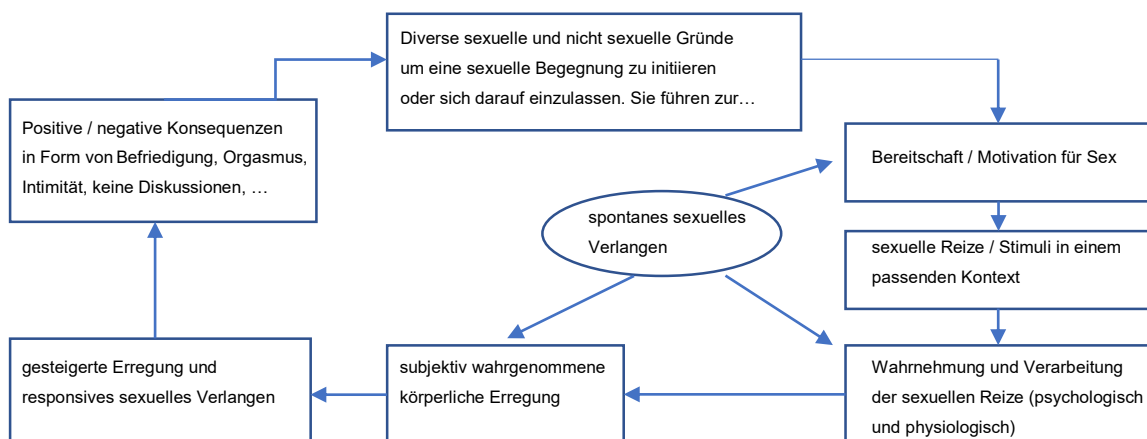
Abbildung 1: Sexueller Reaktionszyklus nach Masters und Johnson, Kaplan



Basson (2000, 2002) hat das lineare Modell zu einem zirkulären Modell weiterentwickelt, zumal das lineare Modell eine Verkürzung der menschlichen Sexualität darstellt und insbesondere die weibliche Sexualität unvollständig abbildet. Es geht nämlich davon aus, dass beide Partner sexuelle Lust verspüren, um miteinander sexuell aktiv zu werden. Diese Darstellung wird beiden Geschlechtern nicht ausreichend gerecht, zumal es viele andere Gründe als sexuelle Lust gibt, sich auf eine sexuelle Begegnung einzulassen. Umfassende Forschung zeigt, dass viele Frauen als Hauptmotivation für eine sexuelle Begegnung den Wunsch nach Intimität und Nähe zum Partner verspüren, der auf sexuelle Weise ausgedrückt werden kann und mit einer sexuellen Begegnung ihre Liebe zum Partner ausdrücken wollen (Basson, 2002). Die Ergänzung der sexuellen Stimuli für die sexuelle

Lust und die sexuelle Erregung nehmen einen sichtbaren Platz im Modell von Basson ein. Laan und Both (2008) halten fest, dass sexuelle Lust nicht einfach so entsteht, sondern stets eine Reaktion auf einen inneren oder äusseren Reiz ist. Während beim Mann eine körperliche Reaktion auf einen sexuellen Stimulus mit dem Anschwellen der Schwellkörper im Penis sehr deutlich sicht- und spürbar wird, ist es für Frauen viel schwieriger, die körperliche Erregung (stärkere Durchblutung der Genitalien und dadurch Anschwellen der Labien, Lubrikation der Scheide) wahrzunehmen (Basson, 2002). Können Frauen ihre genitale Erregung nicht wahrnehmen, setzen sie dies unter Umständen mit sexueller Unlust gleich. Eine genitale Erregung führt jedoch keineswegs automatisch zu sexueller Lust oder weckt sexuelle Gefühle (Laan und Both, 2008). Sie konnten feststellen, dass Frauen auch bei unangebrachten und gewaltvollen visuellen Stimuli mit einer genitalen Erregung reagiert haben und dass auch unerwünschte sexuelle Handlungen zu einer sexuellen Erregung führen können. Das Entstehen von sexueller Lust hingegen braucht eine Verbindung zu positiven, angenehmen und erwünschten Gefühlen (Laan und Both, 2008; Levin und van Berlo, 2004).

Abbildung 2: Zirkuläres Modell von Basson, Abbildung in Anlehnung an Hartmann, 2018



Bischof, (2018); Kleinplatz und Ménard (2007, 2020); Parpaix, (2004) halten fest, dass das sexuelle Lusterleben nicht einfach angeboren ist, sondern durch Lernprozesse von Kind an entwickelt wird. Die Körperwahrnehmungen sind mit dem Lust- und Belohnungszentrum des Gehirns durch das autonome Nervensystem und die Hormonausschüttungen verbunden. Je mehr angenehme Sinnesreize im Lustzentrum ankommen und dort zu einer Belohnungsreaktion führen, desto stärker wird das sexuelle Begehren (Bischof, 2018). Beinhaltet die Sexualität nebst Geschlechtsverkehr auch Zärtlichkeit und Intimität und hat eine Person zudem in ihre Körperwahrnehmung investiert, ergibt sich eine positiv erlebte Sexualität, deren Erhalt sich bis ins hohe Alter lohnt.

2.2.2.3. Wie wirkt sexuelle Lust?

Sexuelle Lust führt dazu, dass wir uns auf sexuelle Begegnungen einlassen. Jedoch führt nicht nur sexuelle Lust zu sexuellen Begegnungen (Mark, 2014). Meston und Buss haben in zwei umfassenden Studien *Why humans have sex* (2007) und *YSEX* (2020) Gründe erforscht, weshalb Menschen sich auf eine sexuelle Begegnung einlassen. Meston und Buss erklären, dass man in der Vergangenheit gemeinhin von vier Gründen für eine sexuelle Begegnung ausgegangen sei: Genuss, Zeugung, Liebe und dem Abbau von sexueller Spannung. Bereits Leigh (1989) ergänzte die vier Gründe für sexuelle Begegnungen mit drei weiteren: weil der Partner bzw. die Partnerin es einfordert, um dem Partner bzw. der Partnerin zu gefallen, um eine Eroberung zu machen. Im Jahr 1996 ergänzten Hill und Preston die Liste mit der gegenseitigen Wertschätzung, dem Stressabbau und der Stärkung der persönlichen sexuellen Kompetenzen. In der Studie aus dem Jahr 2007 mit jungen Erwachsenen konnten Meston und Buss dann 237 Gründe für eine sexuelle Begegnung definieren. Diese lassen sich in vier Kategorien aufteilen:

- körperliche Gründe (z.B. Attraktion, Genuss, Stressreduktion, Entspannung)
- strategische Gründe (z.B. sozialer Status, Erfahrungszuwachs, Rache, Respekt)
- emotionale Gründe (z.B. Liebe, Intimität, Zuneigung)
- beziehungsrelevante Gründe (z.B. Bestätigung der Beziehung, Verpflichtung, Druck)

Insgesamt zeigte sich in der Studie bei den am häufigsten genannten Gründen für eine sexuelle Begegnung eine Übereinstimmung zwischen Frauen und Männern. Diese sind: gegenseitige Attraktion und Anziehung, körperlichen Genuss erleben, Erregung, Liebe, Intimität, Vertiefung der Beziehung, Gefallen-Wollen, Begehrt-Werden, Neugier und Gelegenheit.

Insgesamt nannten Männer signifikant häufig visuelle Stimuli («Sie hatte einen sexy Körper.» «Ihre Erscheinung machte mich heiss.») als Grund für eine sexuelle Begegnung, Frauen hingegen nennen vermehrt emotionale Gründe («Ich wollte mich verbunden fühlen.» «Ich sehnte mich nach Zärtlichkeit.»). Diese Ergebnisse sind kongruent mit anderen Studien (Brotto et al. 2009; Graham et al. 2004; Mark, 2014), deren Ergebnisse folgendes aufzeigen: Männer wollen in erster Linie geniessen, einen Orgasmus erleben und ihren Partnerinnen Genuss bereiten; Frauen wollen primär Intimität und Liebe spüren und sich sexuell begehrt fühlen. Levine (2013, S. 281) fasste in einem Satz zusammen:

«Women use intimacy and closeness as a gateway to sex where men use sex as a gateway to intimacy and closeness.»

2.3. Die sexuelle Lust von Frauen und Männern im Alter

Ab welchem Alter der Begriff *alt* adäquat ist, wird unterschiedlich gesehen. So spricht die Weltgesundheitsorganisation WHO bei den über 60-Jährigen von den Alten, in den Sozialwissenschaften, insbesondere in westlichen Industriegesellschaften, wird für den Eintritt ins Alter der 65. oder 67. Geburtstag genannt analog zum Ruhestand in der Schweiz und in Deutschland. In Lehrbüchern für Gerontologie und Geriatrie findet man folgende Einteilung: ältere Menschen oder junge Alte (60 bis 75 Jahre), Alte (76 bis 90 Jahre) und Hochbetagte (91 Jahre und älter) (Chakkalakal und Weissbach, 2015, Rinnab et al., 2012).

Bis vor zwanzig Jahren war die Sexualität von Menschen im fortgeschrittenen Alter kaum erforscht. Renommiertere Sexualforscher bezeichnen den Umgang mit der Sexualität im Alter als eines der grossen Tabus in unserer Gesellschaft (Beier et al., 2005; Berberich, 2004; Brandenburg et al., 2002; Chakkalakal und Weissbach, 2015; Frank, 2016; Schmid et al., 2000; Schultz-Zehden, 2013). Lange Zeit ging die Wissenschaft und die Gesellschaft gemeinhin davon aus, dass das Lebensalter entscheidend sei für sexuelle Aktivität. Diese wurde den jungen und mittleren Erwachsenen zugestanden, nicht jedoch den älteren Menschen. So berücksichtigen beispielsweise die umfassenden Studien aus den 1990er Jahren von Rosen und von Laumann et al. nur Probandinnen und Probanden im Alter von 18 bis 59 Jahren. Angesichts der immer älter werdenden Menschen hat sich die Sexualwissenschaft unterdessen in zahlreichen Studien (Baas und Schmitt, 2020; Berberich, 2004; Brandenburg et al. 2002; Brose und Zank, 2017; Bucher, 2006; Frank, 2016; Gatterer, 2017; Loewit, 2013; Riehl-Emde, 2012; von Sydow, 2021) dem Thema Sexualität im Alter angenommen. Erst wurde die sexuelle Aktivität mit Fokus auf die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs erforscht (Schultz-Zehden, 2013; Traeen et al, 2018), wodurch ein eingeschränktes Bild der menschlichen Sexualität im Alter entstand, zumal Sexualität nicht alleine aus Geschlechtsverkehr besteht.

Mit der Zuwendung der Sexualforschung auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte und einer differenzierteren Betrachtung der Sexualität mit empirischer Forschung zu sexueller Lust, sexueller Aktivität, sexueller Zufriedenheit und sexuellen Dysfunktionen zeigt sich unterdessen ein umfassenderes Bild über die Situation der älteren Menschen. (Lodge, 2015). Verschiedene Studien zeigen vergleichbare Resultate über die sexuelle Aktivität im Sinne von Geschlechtsverkehr. Im Alter von 50 bis 64 Jahren berichten rund 90% der Männer, sowie 87% der Frauen über regelmässigen Geschlechtsverkehr (Rinnab et al. 2012). Nach den partnerbezogenen sexuellen Aktivitäten, bildet die Selbstbefriedigung das zweihäufigste sexuelle Verhalten von Menschen (Schick et al., 2010). Auffällig ist, dass die Befragten kaum proaktiv über Selbstbefriedigung als Teil ihrer Sexualität sprechen. «Die

Selbstbefriedigung ist nach wie vor tabuisiert und wird meist lediglich zugegeben.» stellt von Sydow (2008, S.53) fest. Die Angaben zur Selbstbefriedigung in verschiedenen Studien (Cain et al. 2003; Schick et al. 2010; Waite et al. 2009) weisen denn auch eine hohe Spannbreite auf: Rund 50% der Frauen über 50 Jahren geben an, im vergangenen Jahr mehrmals masturbiert zu haben, beim Alterssegment der 75 bis 84 Jahre alten Frauen sind es je nach Studie zwischen 8% – 40%. Auch bei den Männern über 50 Jahren variieren die Angaben zur Selbstbefriedigung: rund 65% im Alter von 50 Jahren bis noch rund 28% im Alterssegment von 75 bis 80 Jahren masturbieren je nach Studie regelmässig (Brose und Zank, 2019; Herbenick et al. 2010; Schick et al. 2010; von Sydow, 2008). Eher allein-stehende Personen als Paare praktizieren Selbstbefriedigung und bei Frauen über 70 Jahre kommt die Selbstbefriedigung häufiger vor als Geschlechtsverkehr, weil als Hauptgrund ein Partner fehlt (Gatterer, 2017; Bucher, 2006).

Übereinstimmend zeigen die oben aufgeführten Studien, dass insbesondere vier Aspekte für sexuelle Aktivität im Alter relevant sind:

- das Vorhandensein eines Partners oder einer Partnerin
- die gesundheitliche Verfassung und ein aktiver Lebensstil
- die sexuelle Sozialisation in jungen Jahren (Kindheit, Jugend, junges Erwachsenenalter)
- die sexuelle Zufriedenheit und der Stellenwert der Sexualität im Verlaufe des Lebens

Nachfolgend werden die vier Aspekte ausgeführt.

2.3.1. Das Vorhandensein eines Partners, einer Partnerin

Die unterschiedliche Lebenserwartung von Frauen und Männern und die Tatsache, dass Frauen weltweit traditionellerweise einen älteren Mann heiraten, führen zu einem Ungleichgewicht bezüglich Verfügbarkeit eines Sexualpartners im Alter (Brose und Zank, 2019). Bucher (2003) errechnete in seiner Studie mit 857 Schweizerinnen im Alter von mehr als 45 Jahren, dass rund 30% ohne feste Partnerschaft leben müssen und begründete die erschwerten Bedingungen bei der Partnersuche mit der häufigen Bevorzugung der Männer für jüngere Partnerinnen.

Eine repräsentative Studie in Deutschland mit 2`948 Personen (Beutel et al., 2008) ergab, dass das Vorhandensein eines Partners oder einer Partnerin bestimmend für die Sexualität im Alter ist. Bei den 61- bis 70- Jährigen waren 79% der Männer und 63% der Frauen in einer festen Partnerschaft sexuell aktiv. Ohne feste Partnerschaft lebten im gleichen Alterssegment lediglich 17% der Männer und 4% der Frauen eine aktive Sexualität.

Schwäche dieser Studie ist, dass die sexuelle Aktivität nicht definiert wurde und somit keine Unterscheidung zwischen Geschlechtsverkehr, Selbstbefriedigung oder Austausch von Zärtlichkeiten (küssen, streicheln) oder Petting (manuell-genital oder oral-genital) aufzeigt. Die Ergebnisse einer vergleichbaren Studie (Traeen et al., 2018) mit 3`814 Personen aus vier westeuropäischen Ländern im Alter von 60 - 75 Jahren stützen die Ergebnisse von Beutel et al. 83% - 91% der Männer und 61% - 78% der Frauen in einer Beziehung waren im Jahr der Befragung sexuell aktiv. Diese Studie erfragte auch die Selbstbefriedigung, welche mit 40% bei den Frauen beziehungsweise mit 65% bei den Männern bestätigt wurde.

2.3.2. Die gesundheitliche Verfassung und ein aktiver Lebensstil

Die gesundheitliche Verfassung, insbesondere Erkrankungen, können die aktiv gelebte Sexualität beeinflussen. Im Kapitel 2.6. wird ausführlich auf die körperlichen Veränderungen von Frauen und Männern im Alter von 50 bis 70 Jahren und auf die häufigsten Erkrankungen in diesem Alterssegment eingegangen. Ein aktiver Lebensstil wirkt sich positiv auf das sexuelle Interesse aus (Bucher, 2003). Brandenburg (2002) und Bucher (2003) halten generell fest, dass Personen, welche vor einer schwerwiegenden Erkrankung ein zufriedenstellendes Sexualeben führten, sich mit der Erkrankung und allfälligen Einschränkungen arrangieren und zurück zu Formen von sexueller Aktivität finden. Dennoch sind körperliche Einschränkungen und Erkrankungen hemmend für die sexuelle Lust und insbesondere der Eintritt einer Pflegebedürftigkeit einer Partnerin bzw. eines Partners zeigen negative Auswirkungen (Brose und Zank, 2019). Gerade für erkrankte Menschen kann Sexualität als wichtiger Baustein von Gesundheit betrachtet werden und daher sollte sie bei Krankheitsdiagnosen stets thematisiert werden. Krankheiten und deren Auswirkungen auf die Sexualfunktionen beeinflussen die Paardynamik. So stellen beispielsweise die Erektionsstörungen des männlichen Partners der Hauptgrund für ältere Frauen dar, jeglichen Geschlechtsverkehr einzustellen. Wenn sich der Mann meist wegen Versagensängsten von sexueller Aktivität zurückzieht, zieht sie häufig aus Rücksicht mit und verzichtet auf ihre eigene Sexualität (Berberich, 2004).

2.3.3. Die sexuelle Sozialisation in jungen Jahren

Der Blick auf die sexuelle Sozialisation in jungen Jahren in Familie, Schule, Ausbildung und Arbeitsumfeld der eigenen gelebten oder nicht gelebten Sexualität lassen Aussagen bezüglich Sexualität im Alter zu (Frank, 2016). Das Vorbild der Eltern bezüglich der Bejahung des eigenen Geschlechts, der Umgang mit Geschlechtlichkeit und der körperlichen Entwicklung, die Haltung gegenüber Selbstbefriedigung, das Vermeiden von

überholten Rollenbildern und Klischees, das Verwenden einer passenden und sexualfreundlichen Sprache, das rücksichtsvolle Verstehen des Partners oder der Partnerin und das offene Austragen und Bewältigen von Konflikten und Problemen ist für die Kinder und Jugendlichen für ihre spätere eigene Sexualität von grosser Bedeutung (Frank, 2016). «In unserer Kindheit finden wir den Schlüssel für eine bessere Selbsterkenntnis. Hier wurde im Zusammenwirken mit unseren biologischen Eigenschaften der Grundstock gelegt für unsere Entwicklung und Persönlichkeit.» (Nuber, 2009, S. 1). Nuber (2009) ergänzt, dass aus dem Blick zurück auf die Kindheit und das Jugendalter wichtige Schlussfolgerungen gezogen werden können, welche eine bewusste Gestaltung der Gegenwart und Zukunft, die Sexualität inklusive, ermöglicht.

Baas und Schmitt (2020) und Berberich (2015) erörtern die gesellschaftliche Prägung auf die sexuelle Sozialisation einer jeden Generation. Der Stellenwert einer Ehe, die Haltung gegenüber Scheidung und Wiederheirat, der Einfluss der Möglichkeiten von Kontrazeption auf das sexuelle Verhalten von Frauen, die Liberalisierung der Sexualität, die Marktfreigabe der PHE-5 Hemmer (Viagra) für Männer, der Anteil der arbeitstätigen Frauen und die veränderten Familienkonstellationen haben einen Einfluss. «Die Pluralisierung der Lebensformen ist auch im höheren Erwachsenenalter bereits erkennbar.» (Baas und Schmitt, 2020, S. 484). Die Lebensentwürfe und Biographien der heute 50 bis 70 Jahre alten Frauen und Männer sind unterschiedlich und vielseitig und zeugen von den Errungenschaften in den vergangenen Dekaden.

2.3.4. Die sexuelle Zufriedenheit und der Stellenwert der Sexualität

Der Stellenwert der Sexualität im Verlaufe des Lebens eines Menschen mit seinen gemachten Erfahrungen, seiner Einstellung zu Sexualität und seine Verhaltensweisen beeinflussen seine Sexualität im Alter. Ein Mensch mit einer positiven Einstellung gegenüber Sexualität, welcher zeitlebens sexuell aktiv war und in der Sexualität viel Befriedigung erlebt hat, wird diese auch im Alter als wichtiger Teil des Lebens betrachten (Baas und Schmitt, 2020; Bucher, 2003; von Sydow, 2009). Ist die eigene Identität als Mann oder als Frau stark mit der Sexualität gekoppelt, beeinflusst dies deren Erhalt im Alter positiv, birgt aber auch die Gefahr von Krisen, wenn die Sexualität aufgrund von Krankheiten beeinträchtigt wird (Gatterer, 2017). «Diese biographische Verankerung weist auf die relative intraindividuelle Stabilität der Sexualität hin.» (Bucher, 2003, S. 259). Haben Menschen bereits in früheren Jahren wenig Interesse an Sexualität gezeigt und fühlen sich mit zunehmendem Alter dieser noch weniger verpflichtet, kann ein Rückzug aus der Sexualität durchaus als ein nachvollziehbarer oder gar konsequenter Schritt betrachtet werden (Riehl-Emde, 2012). Wobei nicht die zwingend die Quantität der erlebten sexuellen

Begegnungen für den Erhalt massgeblich ist, sondern die Qualität, wie dies eine umfassende Studien mit Frauen zwischen 50 und 70 Jahren zeigt (Schultz-Zehden, 2003). Auch wenn die sexuelle Aktivität mit dem Alter abnimmt, zeigt sich in Bezug auf Intimität und Zärtlichkeit kein Alterseffekt, im Gegenteil, sie stellt eine bedeutsame Komponente für ein erfolgreiches Altern dar. Psychosoziale Aspekte wie eine vorhandene Beziehung und eine hohe Beziehungszufriedenheit sind für die sexuelle Lust relevanter sind als körperliche Aspekte wie Gesundheit oder Krankheit (Baas und Schmitt, 2020).

Die Fähigkeit zu sexueller Lust ist im Alter nicht eingeschränkt, auch wenn die Frequenz sexueller Aktivitäten im Alter meist abnimmt, die sexuellen Reaktionen langsamer, weniger intensiv und oft auch unzuverlässiger werden (Brandenburg, 2002; Schultz-Zehden, 2004). Wenn sich die tatsächlich gelebte Sexualität mit dem Alter zwar verringert und verändert, gilt dies nicht zwangsläufig auch für die sexuelle Lust. Sexuelles Interesse, sexuelle Bedürfnisse und sexuelle Wünsche bleiben bis ins höchste Lebensalter fortbestehen (Bucher 2003; Riehm-Emde, 2012; Schultz-Zehden, 2013). Auch erotische Fantasien bleiben erhalten und spiegeln sich in Träumen wider (Berberich, 2004; Bucher, 2003; Gatterer, 2017; von Sydow, 2008).

Übereinstimmend zeigen verschiedene Studien (Bucher, 2003; Müller, 2017; Riehm-Emde, 2012; Schultz-Zehden, 2013; von Sydow, 2008) den *interest-activity gap* auf. Bei den meisten Menschen im fortgeschrittenen Alter ist die sexuelle Lust grösser als die sexuelle Aktivität. Die Angaben zur sexuellen Lust variieren je nach Studie leicht, doch geben eine deutliche Mehrheit von Frauen und Männern bis Ende der 80er Dekade an, sexuell interessiert zu sein und sexuelle Träume und Fantasien zu haben – wobei sich mit dem Alter Intensität, Form und Inhalte verändern im Vergleich zu den jungen Jahren (Riehm-Emde, 2012). Wunsch und Wirklichkeit sind dann nicht deckungsgleich, bei den Frauen weicht die Wirklichkeit am häufigsten von der Wunschvorstellung ab, dies nicht wegen der stereotypen Annahme des geringeren sexuellen Interessens von Frauen generell, sondern wegen den bereits genannten drei Gründen – der fehlende Partner, die höhere Lebenserwartung und Bevorzugung der Männer für jüngere Partnerinnen (Bucher, 2003).

In vielen Studien wird als Indikator für Sexualität lediglich der Geschlechtsverkehr und manchmal noch die Selbstbefriedigung erfragt, nur selten wird die sexuelle Lust auf andere sexuelle Aktivitäten wie Austausch von Zärtlichkeiten und Petting miteinbezogen oder die sexuelle Zufriedenheit erfragt (Brose und Zank, 2019). Auch wenn mit dem Alter die sexuelle Aktivität im Sinne von Geschlechtsverkehr abnimmt, trifft dies für den Austausch von Zärtlichkeiten nicht zu (De Lamater, 2013). In einer Schweizer Studie erforschten

Bucher et al. (2001) die Sexualität in der zweiten Lebenshälfte und erfragten bei den 641 Männern (davon 86% in einer festen Partnerschaft) und 857 Frauen (davon 70% in einer festen Partnerschaft) im Alter von 45 bis 91 Jahren nebst der sexuellen Aktivität auch das sexuelle Interesse und die sexuelle Zufriedenheit. Bis zum Alter von 69 Jahren verzeichneten 100% der Männer und 87% der Frauen sexuelles Interesse, in der Gruppe der über 75- Jährigen waren es noch 80% bei den Männern und 50% bei den Frauen. Insgesamt wünschten sich 54% der Männer und 59% der Frauen mehr Zärtlichkeit, 56% der Männer und 65% der Frauen wünschten sich mehr Petting und 54% der Männer sowie 49% der Frauen wünschten sich mehr Geschlechtsverkehr als sie tatsächlich erlebten.

2.4. Die sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen

2.4.1. Begriffsklärung

Einen wissenschaftlichen Konsens, ab wann eine Beziehung als langfristig klassifiziert ist, gibt es nicht. Logde (2015) vergleicht verschiedene Studien zur Sexualität in langjährigen Beziehungen und hält fest, dass häufig eine Mindestdauer von 7 Jahren angegeben wird. Selten (Herbenick, 2014) wird bereits ab 5 Jahren von einer langfristigen Beziehung gesprochen. In einigen Studien (Mark et al. 2014; MacNeil, 2009) wird explizit eine Beziehungsdauer von mehr als 12 oder 15 Jahren vorausgesetzt.

In den sexualwissenschaftlichen Studien wurden meist folgende Aspekte der Sexualität in langjährigen Beziehungen untersucht: Häufigkeit von Geschlechtsverkehr, sexuelle Zufriedenheit, sexuelle Lust und sexuelle Dysfunktionen. Selten wurde die Selbstbefriedigung im Kontext von langjährigen Beziehungen erforscht (Schultz-Zehden, 2003).

2.4.2. Gesellschaftliche Entwicklungen

In ihrem Forschungsüberblick zu sexuellen Entwicklungen in langjährigen Beziehungen über die letzten Jahrzehnte zeigten von Sydow bereits 1998 und Schultz-Zehden 2003 den veränderten Umgang mit sexueller Unlust in langjährigen Beziehungen auf. Früher habe man eher resigniert eine unglückliche Ehe akzeptiert oder mit Hilfe von Aussenbeziehungen eine gangbare Lösung gefunden, da der Erhalt der Beziehung oft nicht in Frage gestellt wurde. Unterdessen wird die Weiterführung einer Beziehung heute mehr von der Erfüllung von emotionalen und sexuellen Bedürfnissen abhängig gemacht, während die Notwendigkeit der Weiterführung einer unbefriedigenden Beziehung wegen gemeinsamen Kindern oder aus ökonomischen, sozialen oder religiösen Gründen an Wichtigkeit eingebüsst hat (von Sydow, 1998).

Der Verzicht von älteren Frauen auf die eigene Sexualität aus Rücksichtnahme auf den Partner, welcher aufgrund des fortgeschrittenen Alters oder wegen Erektionsproblemen weniger in sexuelle Begegnungen investieren kann, wird gesellschaftlich zunehmend in Frage gestellt. Die Generation von Frauen, welche heute im Altersspektrum von 50 bis 70 Jahren ist, konnte aufgrund der Möglichkeiten bezüglich Kontrazeption, sexuellen Liberalisierung, Veränderungen der traditionellen Rollenbilder in der Gesellschaft und zunehmender Unabhängigkeit vom Partner durch vermehrte eigene Berufstätigkeit, ihr Leben und ihre Sexualität selbstbestimmter leben und gestalten als noch vorausgegangene Generationen (Schultz-Zehden, 2003).

2.4.3. Beziehungsdauer

Der Quervergleich zahlreicher Studien zeigt auf, dass bei Frauen die sexuelle Lust auf Geschlechtsverkehr mit der Beziehungsdauer und dem zunehmenden Alter insgesamt ausgeprägt abnimmt, nicht jedoch bezüglich Zärtlichkeit und Intimität (Herbenick, 2014, Laan und Both, 2008, Lodge, 2015, Mark, 2015, 2018). Bei Männern nimmt die sexuelle Lust über die Jahre nur leicht ab, dies jedoch nicht wegen der Beziehungsdauer, sondern insbesondere wegen dem Alter (Laan und Both, 2008). Die Resultate von Mark und Murray (2012) bestätigen, dass die sexuelle Lust von Männern im Gegensatz zu Frauen auch bei einer langjährigen Beziehung nur wenig Schwankung verzeichnet. Diesbezüglich gibt es sowohl bei Frauen als auch bei Männern grosse interpersonelle Unterschiede (Herbenick, 2014, Lodge, 2015, Mark, 2015, 2018). So gibt es Paare, welche starke Gefühle von Leidenschaft und sexueller Lust über Jahrzehnte erhalten können (Acevedo und Aron, 2009), während andere Paare trotz sehr geringer sexueller Lust oder bei gar nicht gelebter Sexualität eine hohe Beziehungszufriedenheit verzeichnen (Sprecher und Cate, 2004). Nebst dem Alter sind für die Abnahme der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen Stress und Beziehungsbelastung, Gewohnheit und übermässige Vertrautheit, die Abnahme von neuen Reizen und die Voraussehbarkeit der sexuellen Begegnung mitverantwortlich (De Lamater et al., 2007; Ferreira et al., 2015; Kontula et al., 2009). Bei solchen stressbelasteten und routinierten sexuellen Begegnungen kann es vorkommen, dass wenig persönliche Involviertheit gezeigt wird und eine intime Begegnung nicht positiv wahrgenommen wird. Dabei scheint insbesondere die mentale Abwesenheit während der sexuellen Begegnung einen negativen Effekt zu haben, oder positiv formuliert, trägt das achtsame Dasein massgeblich zur Erhaltung der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen bei (Kleinplatz, 2018; Mark, 2018).

2.4.3. Beziehungszufriedenheit durch Sexualität

Dass der Sexualität in langjährigen Beziehungen eine Schlüsselrolle zukommt, zeigen zahlreiche Studien konsistent auf. So führen das Vorhandensein von sexueller Lust, die Häufigkeit von sexuellen Aktivitäten, die sexuelle Zufriedenheit und das Fehlen von sexuellen Dysfunktionen zu einer höheren Beziehungszufriedenheit insgesamt (De Lamater et al, 2008; Laumann et al, 2008; Skultety, 2007; Sprecher und Cate, 2004; Yeh et al, 2006). Der positive Effekt ist wechselwirkend: Personen, welche in ihrer Beziehung glücklich sind, haben meist häufiger sexuelle Begegnungen und zugleich stärken beglückende sexuelle Begegnungen die Beziehungszufriedenheit. Obwohl die Häufigkeit von sexuellen Begegnungen die sexuelle Zufriedenheit beeinflusst und die Dauer einer Beziehung sowie das zunehmende Alter sich negativ auf die Häufigkeit von sexuellen Begegnungen auswirken, zeigen zahlreiche Studien, dass Alter und Beziehungsdauer die sexuelle Zufriedenheit dennoch nicht grundsätzlich beeinträchtigen (Lodge, 2015, Sprecher und Cate, 2004). Hingegen beeinflusst eine Beziehungsunzufriedenheit die sexuelle Lust sowohl bei Männern als auch bei Frauen stark und kann das Entstehen von sexuellen Dysfunktionen begünstigen (Laumann et al, 1999, 2005, 2008). Grundsätzlich berichten Personen in Beziehungen über einen höheren Level von sexueller Lust, als Personen ohne Beziehung und sie haben auch deutlich mehr sexuelle Aktivitäten zu verzeichnen (Lodge, 2015).

2.4.4. Attraktivität

Nicht nur für die Entstehung einer Partnerschaft spielt die gegenseitige Attraktivität und Anziehung eine bedeutsame Rolle, sondern auch um die sexuelle Lust in einer langjährigen Beziehung aufrecht zu erhalten, dies gilt sowohl für Frauen als auch für Männer (Mark und Lasslo, 2018). Wichtig ist dabei nicht nur, das Gegenüber attraktiv zu finden, sondern auch selbst vom Partner, von der Partnerin als attraktiv wahrgenommen und begehrt zu werden (Both et al. 2007; Ferreira et al., 2014; Murray et al., 2017). Generell gilt die Annahme, dass für Männer die Attraktivität der Frau wichtiger ist als umgekehrt, doch konnten Murray et al. (2012) aufzeigen, dass eine fehlende Attraktivität des Partners auch für Frauen lusthemmend ist. Delisle (2011) beschreibt, dass beispielsweise eine nachlassende Körperhygiene des Partners die sexuelle Lust der Frau schnell negativ beeinflussen kann.

Ergänzend dazu stellen Ferreira et al. (2014) fest, dass für Männer eine emotionale Stabilität der Partnerin als attraktiv wahrgenommen wird und die sexuelle Lust steigert. Dasselbe gilt für eine emotionale Anwesenheit und ein persönliches Engagement in einer sexuellen Begegnung – beides lustfördernd (Basson, 2008; Kleinplatz, 2019). Brotto und Basson (2009, 2014), McCall und Meston (2016), Murray et al. (2014) sowie zahlreiche Studien von Kleinplatz (2018, 2019) betonen die Bedeutung der Achtsamkeit (*mindfulness*)

innerhalb einer Beziehung als Schutzfaktor für die sexuelle Lust in einer langjährigen Beziehung.

Das Selbstbild, beziehungsweise der Selbstwert bilden einen wichtigen Teil zur Erhaltung der sexuellen Lust in einer langjährigen Beziehung (Basson, 2008). Spezifisch verzeichnen Personen, welche sich selbst als attraktiv einschätzen und kleiden und Personen, welche finden, dass sie ein gesundes Sexualleben verdienen, eine höhere Stabilität bezüglich ihrer sexuellen Lust. Gleiches gilt für Personen, welche sich selbst als ein sexuelles Wesen mit viel Lust sehen, dies unabhängig vom Vorhandensein einer Beziehung (Murray und Milhausen, 2012, McCarty und Wald, 2015). Es ist anzunehmen, dass diese Personen die Sexualität in belastenden Lebenssituationen als wichtig priorisieren und die sexuelle Lust möglicherweise auf einer bewussten Entscheidung für ein aktives Sexualleben beruht (Murray und Milhausen, 2018).

2.4.5. Entwicklungen der Sexualität in einer langjährigen Beziehung

Zu Beginn einer Beziehung, wenn der gegenseitige Wunsch nach Intimität und Sexualität aufgrund des hormonellen Einflusses für beide stark ist, weist ein Paar meist viel sexuelle Lust und regelmässige sexuelle Begegnungen auf (De Lamater et al, 2008; Mark und Lasslo, 2018). Die spontane und aufregende Art der sexuellen Lust, wobei auch diese stets bewusst oder unbewusst durch einen Stimulus ausgelöst wird, ist charakteristisch für neuere Beziehungen (Mark und Lasslo, 2018). In einer langjährigen Beziehung muss die Bindung nicht mehr geschaffen werden, sie wurde in diesem Rahmen etabliert. Und auch das gegenseitige Begehren ist nicht mehr mit hoher emotionaler Spannung verbunden wie in einer Kennenlernphase oder zu Beginn einer Beziehung (Kollmeyer und Röder, 2021). Die Dauer der Beziehung hat somit einen bedeutsameren Einfluss auf die sexuelle Aktivität als das Alter des Paares per se (Bayerle, 2015; Riehm-Emde, 2012; Lodge, 2015). Ältere Paare in jüngeren Beziehungen führen oft ein aktiveres Sexualleben als jüngere Paare in Langzeitbeziehungen. Nach ein bis zwei Jahren, wenn die Verliebtheitsphase vorbei ist und insbesondere im ersten Jahr nach einer Heirat (Call et al. 1995), zeigt sich bei Frauen eine Abnahme der sexuellen Lust, was zu einer Abnahme der Anzahl sexueller Begegnungen führt (Herbenick, 2014; Lodge, 2015; Moor et al., 2021; Mark, 2018). Dies wird mit der Gewohnheit und der Voraussehbarkeit des Geschlechtsverkehrs begründet, was der sexuellen Lust von Frauen nicht gut bekommt (Call et al. 1995; Peplau et al. 2004). Bei Männern konnte eine Abnahme der sexuellen Lust aufgrund der Beziehungsdauer in Studien nicht ausgewiesen werden. Männer scheinen jedoch bei Veränderungsprozessen und Lebenstransitionen vorübergehend mit einer Abnahme der sexuellen Lust zu reagieren, beispielsweise bei der Familiengründung (Murray, 2012; Ridley, 2006). Levine (2003)

rechnete aus, dass ein Paar in einer langjährigen Beziehung im Verlaufe des Lebens auf rund dreitausend sexuelle Begegnungen kommt und es somit klar ist, dass Variationen kaum noch möglich sind und daher der Wunsch nach Neuheiten mit einer neuen Partnerin, bzw. einem neuen Partner entstehen können. Eine weitere Erklärung für den Gewohnheits-effekt, welcher sich negativ auf die sexuelle Lust auswirkt, zeigen Baumeister und Bratslavsky (1999) anhand des Zusammenspiels von Leidenschaft und Intimität auf. Leidenschaft steigt bei zunehmender Intimität an. Zu Beginn einer Beziehung, wenn sich ein Paar kennenlernen und möglichst viel Zeit miteinander verbringt, steigt die Intimität rapide an und dadurch auch die Leidenschaft und sexuelle Lust. Später wird weniger in die Intimität investiert und die Leidenschaft nimmt ab. Einfach auf den Punkt gebracht: «Liebe lebt von der Nähe, Sex von der Distanz». (Schütz, 2020).

Es kann aber auch zu einem anderen Effekt kommen: Nach der Anfangsphase einer Beziehung kommt es normalerweise bei einem Paar zu Abstimmungsprozessen bezüglich ihrer Sexualität. Beide Partner bringen aufgrund ihrer Vergangenheit ein bestimmtes sexuelles Profil mit entsprechenden Fähigkeiten, Erfahrungen, Vorlieben, Abneigungen und Praktiken mit in die Beziehung. In erster Linie sind sie zunächst sexuelle Individuen und erst in zweiter Linie sind sie Partner (Clement, 2005). Die Vorlieben und Wünsche werden gegenseitig abgetastet und das Paar findet heraus, wie das Gegenüber auf das eigene Begehren reagiert. (Riehm-Emde, 2012). Clement (2005, S.2) nennt diesen Vorgang die «freundlich-kooperative Reduzierung der sexuellen Wünsche auf den kleinsten gemeinsamen erotischen Nenner». Um die Beziehung nicht zu gefährden, wird nur das kommuniziert, was beim Anderen auf eine positive Reaktion hoffen lässt und mit der Rücksichtnahme auf das Gegenüber reduzieren sich die sexuellen Möglichkeiten, welche in die Beziehung eingebracht und gelebt werden. «Die Kooperation und Rücksichtnahme reduzieren die erotische Entwicklung und führen in vielen Fällen zur häufig beklagten sexuellen Lustlosigkeit in langjährigen Beziehungen» (Clement, 2002, S.3). Dabei würde das Kommunizieren von Wünschen und das Anerkennen von Unterschieden die Beziehung spannend machen, Entwicklungen ermöglichen und ihr Lebendigkeit verleihen.

Sexuelle Lust kann wie Ebbe und Flut im Verlaufe einer langjährigen Beziehung entstehen und abflachen und ist verschiedenen Einflussfaktoren ausgesetzt wie unter anderem Stress, Beziehungskrisen, Alter, hormonellen Veränderungen und Lebenstransitionen (Mark, 2015). Manche Paare sind trotz weniger häufigen sexuellen Begegnungen trotzdem nicht unzufrieden mit ihrer Sexualität. Bei diesen Paaren wirken im Besonderen die beziehungsbestätigenden Faktoren wie Geborgenheit und Nähe durch Kuseln und Berühren als genussbringende Faktoren (Kollmeyer und Röder, 2021).

2.4.6. Verlangensstärkere und verlangensschwächere Personen

In jeder langjährigen Beziehung gibt es eine verlangensstärkere und eine verlangensschwächere Person (Mark und Murray, 2012, Schnarch, 2009). Die Rolle ist nicht konsistent, so kann sich eine verlangensschwächere Person in einer neuen Beziehung als verlangensstärkere Person wiederfinden oder umgekehrt. Aber auch im Verlaufe einer Beziehung können die Zuschreibungen von verlangensstärkeren und verlangensschwächeren Person mehrfach wechseln (Herbenick et al., 2014, Schnarch, 2009). Wichtig ist die Erkenntnis, dass die verlangensschwächere Person über die Sexualität bestimmt und somit auch entscheidet, ob sich die verlangensstärkere Person begehrenswert fühlt oder nicht (Schnarch, 2009).

Meist ist nicht ein vermindertes sexuelles Verlangen das Hauptproblem in einer langjährigen Beziehung, sondern die Diskrepanz der sexuellen Lust der Partnerin und des Partners. Dadurch wird die sexuelle und partnerschaftliche Zufriedenheit beeinträchtigt, sofern ein Paar nicht Strategien für deren Umgang entwickeln kann (Mark, 2015). Diskrepanzen bezüglich der sexuellen Lust können in den meisten langjährigen Beziehungen beobachtet werden, unabhängig von Gender und sexueller Orientierung und sind somit nicht in erster Linie oder vorwiegend ein Problem von Frauen (Mark, 2015; Santilla, 2007). Jedoch ist die sexuelle Lust von Frauen insgesamt flüider, also anfälliger und beziehungs- und kontextabhängiger, als die Lust von Männern, welche deutlich konstanter ist (Lodge, 2015).

2.4.7. Beziehungsqualität und Stressoren

Die Beziehungsqualität beeinflusst die sexuelle Lust und insbesondere für Frauen hat sich das partnerschaftliche Gespräch über die Sexualität als Verstärker ihrer sexuellen Lust gezeigt. Haben Frauen tiefe Erwartungen an die Zukunft der Beziehung, sinkt ihre sexuelle Lust, während dies bei Männern nicht festgestellt werden konnte (Laumann et al. 2005, Lodge, 2015). Wesentlich zum Erhalt der Sexualität in einer langfristigen Beziehung tragen auch Spass, Flexibilität und Lebensfreude, sowie sexuelle Reize bei (Gatterer, 2017). Verschiedene Stressoren wie Partnerschaftskonflikte, Schicksalsschläge, familiäre und berufliche Stresssituationen, Lebenstransitionen, ein negatives Körperbild, negative Glaubenssätze über Sexualität im Alter und körperliche Einschränkungen können die sexuelle Lust von Frauen und Männern in langjährigen Beziehungen und im Alter beeinträchtigen (Bodenmann, 2010; Lodge, 2015). Gemäss Ferreira et al. (2014) sind Stress und fehlende Zeit die häufigsten Gründe für die Destabilisierung der sexuellen Lust. Auch traumatische Ereignisse aus der Vergangenheit und negativ erlebte sexuelle Begegnungen, welche nach wie vor belastend wirken, tragen zum Stresslevel bei

(McCarthy und Wald, 2012). Bei Frauen wirkt im Alter von 50 Jahren zudem das Ende der Fertilität entweder positiv und entspannend (keine Angst vor unerwünschter Schwangerschaft, kein Bedarf für monatliche Menstruationshygiene) oder negativ und belastend (Trauer über den Verlust der Fertilität) auf die sexuelle Lust ein.

2.5. Die sexuelle Lust im Kontext von körperlichen Veränderungen und Erkrankungen

Der Alterungsprozess verläuft bei Frauen und Männern in einem vergleichbaren Rahmen, weist aber dennoch individuelle Ausprägungen auf. Er wird von persönlichen Faktoren wie der genetisch festgelegten Alterungsgeschwindigkeit der Gewebe und Organe, von Erkrankungen, sowie äusseren Faktoren wie der Qualität der Ernährung, dem Klima, Krankheitserregern oder Unfällen bestimmt (Wentzke, 2015). Insgesamt nehmen die Elastizität, Spannkraft und Beweglichkeit des Körpers ab. Viele Körperprozesse werden langsamer, der Mensch kommt mit weniger Essen und Schlaf aus. Mit zunehmendem Alter wird der Körper auch anfälliger für Erkrankungen, welche nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch die Sexualität beeinflussen können (Bayerle, 2015).

2.5.1. Körperliche Veränderungen und häufigste Erkrankungen von älter werdenden Personen zwischen 50 und 70 Jahren

Die Gesundheitsberichterstattung vom Deutschen Bundesministerium für Gesundheit «Wie gesund sind die älteren Menschen?» (2015) und der Nationale Gesundheitsbericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (2015) zeigen für beide Länder sehr ähnliche Ergebnisse bezüglich Gesundheit und Krankheit im mittleren, höheren und hohen Lebensalter. Sämtliche prozentualen Angaben in diesem Kapitel beziehen sich auf die Daten dieser beiden Berichte.

In Deutschland bewerten gut 50% der Menschen ab 50 Jahren ihre eigene Gesundheit als gut bis sehr gut. In der Schweiz bezeichnen 77% bei den 65- bis 74- Jährigen und 57% bei den 85- Jährigen ihre eigene Gesundheit als gut bis sehr gut, sofern sie zuhause wohnen. Von den Personen in Seniorenheimen schätzen nur noch rund 40% ihren Gesundheitszustand als gut ein. Bei der Selbsteinschätzung der eigenen Gesundheit beziehen die Menschen nebst medizinischen Daten subjektive Aspekte wie der Vergleich mit Gleichaltrigen, der Mobilität und der allgemeinen Lebensqualität und -gestaltung mit ein.

Mit dem fortschreitenden Alter steigt die Wahrscheinlichkeit einer chronischen Erkrankung an. Bei der Altersgruppe über 50 Jahren gaben 50% der Schweizer Bevölkerung an, an einer chronischen, nicht übertragbaren Erkrankung zu leiden.

Die häufigsten davon sind: Kardiovaskuläre Erkrankungen (Herz-Kreislauf-System), Krebserkrankungen, chronische Lungenerkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen sowie Diabetes mellitus.

Kardiovaskuläre Erkrankungen nehmen ab dem 65. Lebensjahr bei Frauen und Männern signifikant zu. Waren im Alter von 64 Jahren rund 20% der Frauen davon betroffen, sind es im Alter von 74 Jahren bereits 35% und bei den Männern im gleichen Alterssegment steigt der Prozentsatz von 31% auf 40%.

Bei den 50- bis 64- Jährigen berichten knapp 10% der Frauen und 5% der Männer von einer diagnostizierten Krebserkrankung, bis im Alter von 70 Jahren sind es bereits deren 18% bei den Frauen und 14% bei den Männern. Bei Frauen ist Brustkrebs die häufigste Krebsform und bei Männern dominiert Prostatakrebs. Bei beiden Geschlechtern ist der Darm das am zweithäufigsten und die Lunge das am dritthäufigsten von einem Tumor betroffenen Organ.

Hinzu kommen Erkrankungen oder Gebrechlichkeit im Bereich des Muskel-Skelett-Systems wie beispielsweise Arthrose, Arthritis, Osteoporose oder chronische Rückenschmerzen. Rund 45% der Frauen und 35% der Männer der Altersgruppe von 50 bis 64 Jahren beklagen Einschränkungen.

Diabetes mellitus (Typ 2) ist stark lebensstilbedingt und mit Übergewicht assoziiert und tritt meist erst im Erwachsenenalter auf. Rund 9% (Frauen) und 10% (Männer) der 50- bis 64- Jährigen, sowie rund 15% (Frauen) und 18% (Männer) der 65- bis 70- Jährigen müssen sich mit einer Diabetes mellitus Diagnose auseinandersetzen.

Weiter gilt zu beachten, dass bei zunehmendem Lebensalter auch die Wahrscheinlichkeit erhöht ist, an mehreren Erkrankungen (Multimorbidität) zu leiden. Zudem können körperliche Einschränkungen als Folge von Unfällen die Lebensqualität beeinträchtigen. Mit dem Alterungsprozess weisen die Organe vermehrt Funktionseinbussen auf, manche körperlichen Prozesse wie Wundheilungsprozesse, die Reaktionsfähigkeit und ein sicheres Gleichgewicht sind verlangsamt oder eingeschränkt und können die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Oft werden Einschränkungen der Sinnesorgane (Hautalterung, Seh- und Höreinschränkungen, Mund- und Zahngesundheit) oder insbesondere Schwierigkeiten der Blasen- und Stuhlkontrolle als besonders einschneidend und für die Sexualität in hohem Masse unattraktiv und störend erlebt.

Diese Beeinträchtigungen und Erkrankungen sowie ihre Behandlung – operativ oder medikamentös – können die Lebensqualität einschränken, Sexualstörungen hervorrufen oder zumindest die sexuelle Lust beeinträchtigen.

Körperliche Erkrankungen und Funktionseinschränkungen gelten als Risiko für eine psychische Erkrankung oder können auch deren Folge sein. Auf der psychischen Ebene kommen bei älteren Menschen die Erkrankungen Demenz und Depressionen am häufigsten vor. Bei einer Demenzerkrankung können auch Störungen des Sexualverhaltens auftreten, meist sexuelle Enthemmung oder unangebrachtes sexuelles Verhalten. Dies hängt mit den kognitiven Einschränkungen durch die Demenz gepaart mit den Veränderungen der Beziehung zwischen der erkrankten Person und ihrem Umfeld, mit den Nebenwirkungen von Medikamenten und zunehmenden Kommunikationsschwierigkeiten zusammen (Brose und Zank, 2019).

Depressionen können über die gesamte Lebensspanne auftreten. Ältere Menschen sind aus Gründen wie biologischen Veränderungen, gesundheitlichen Einschränkungen, Pensionierung, Trennungen, Verlusten, Trauer, Angst vor dem Sterben, Verlust von Autonomie und Selbstkontrolle aber stärker gefährdet. Eine Depression belastet meist die sexuelle Lust, umgekehrt können sexuelle Probleme aber auch Grund für eine Depression sein (Brose und Zank, 2019; Gehrig, 2006). Gagong und Larsen (2011) konnten in einer breiten Studie mit älteren Erwachsenen im Alter von 57 bis 85 Jahren aufzeigen, dass sexuell aktive Personen deutlich weniger an Depressionen litten.

Der älter werdende Mensch steht vor der doppelten Aufgabe, körperliche Einschränkungen sowohl physisch als auch psychisch zu bewältigen. In Bezug auf die Sexualität bedeutet dies, einen Weg zu finden, diese auch weiterhin als Quelle von körperlichem Genuss zu nutzen als auch für die Erfüllung der psychosozialen Grundbedürfnisse wie Nähe, Akzeptanz und Geborgenheit zu ermöglichen und nicht wegen den körperlichen Einschränkungen zu kapitulieren (Berberich, 2015).

2.5.2. Veränderungen der Sexualorgane und Sexualfunktionen bei der Frau zwischen 50 und 70 Jahren

Während der Menopause erfahren Frauen grosse hormonelle Umstellungen, weil die Konzentration von Androgenen und Östrogenen abfällt. Mit dem Eintreten der Menopause im Alter von gut 50 Jahren, wenn die Ovarien den Reifeprozess der Follikel einstellen, kommt es zu einem raschen Absinken des Östrogenspiegels um 90%. Der Menstruationszyklus wird unregelmässig und bleibt schliesslich ganz aus, womit die reproduktive Phase

der Frau beendet ist (Blickenstorfer, 2017; Bucher, 2006; Delisle, 2011). Frauen nehmen die Umstellung des Hormonhaushaltes oft durch deutliche körperliche Symptome wahr. Dies können unter anderem folgende sein: Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, lokale urogenitale Probleme, Veränderung der Scheidenschleimhaut, vaginale Trockenheit, Gewichtszunahme, Blutungsstörungen (arterielle Erkrankungen), Leistungsminderung, Konzentrationsschwierigkeiten, psychische Probleme wie Depressionen und Nervosität sowie Muskel- und Gelenkbeschwerden. Eine Vielzahl dieser Symptome können einen direkten Einfluss auf die sexuellen Funktionen haben. Bei einem Drittel der Frauen erreichen die Beschwerden einen pathologischen Schweregrad, ein Drittel hat kaum Beschwerden (Bucher, 2006, Blickenstorfer, 2017, Delisle, 2011, Schultz-Zehden, 2004, Schwenkhagen, 2007).

Die verbreitete Ansicht, dass die sexuelle Lust mit der hormonellen Umstellung deutlich abnimmt, konnte in zahlreichen Studien widerlegt werden (Delisle, 2011; Schultz-Zehden, 2004; Schwenkhagen, 2007). In der Studie von Bucher (2006) berichtet die Hälfte der Frauen von einer gleichbleibenden sexuellen Lust vor und nach der Menopause, 40% von einer leichten Einbusse der sexuellen Lust und 10% von grösserer sexueller Lust. Manche Frauen berichten von einer freieren Sexualität nach der Menopause, zumal die monatlichen Blutungen und die damit verbundene Menstruationshygiene sowie die Verhütung wegfallen (Schultz-Zehden, 2004, 2013). Postmenopausal altern die Sexualfunktionen bei Frauen nur langsam und auch wenn sich das sexuelle Verlangen verringert, bleibt die sexuelle Erregungs- und die Orgasmusfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Dagegen können körperliche Beschwerden im Urogenitalbereich (Scheidentrockenheit, Lubrikationsmangel, Atrophie der Genitalien, Reizblase, Scheidenentzündungen) das Wohlbefinden und die Sexualität beeinträchtigen. Durch den dauerhaft tiefen Östrogenspiegel schrumpfen die Ovarien, die Eileiter, der Uterus und die Scheide. Die Scheidenwand ist durch die hormonellen Veränderungen der Menopause dünner und trockener geworden und hat an Elastizität eingebüsst. Dies wird als weniger starke Lubrikation wahrgenommen und kann zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen, was unbehandelt nicht selten in einer Einstellung der sexuellen Aktivität resultiert. Eine lokale vaginale Östrogengabe für die Scheide ist eine wirksame und einfache Therapieform. Auch Steroide mit einem Östrogen-Progesteron- und Androgeneffekt verbessern die Sexualfunktion und dienen zudem als Osteoporoseprophylaxe (Blickenstorfer, 2017). Sexuell aktive Frauen verzeichnen insgesamt jedoch deutlich seltener und weniger stark ausgeprägte Beschwerden als sexuell inaktive Frauen (Delisle, 2011, Gatterer, 2017).

Aufgrund der hormonellen Veränderungen ist es für Frauen schwieriger, das Körpergewicht zu halten und Fetteinlagerungen an Gesäss und Hüfte gehen häufig mit der Menopause einher. Die Rolle der Frau in unserer Gesellschaft orientiert sich stärker an jugendlicher als an älterer Schönheit und so müssen sich Frauen im fortgeschrittenen Alter vermehrt mit dem Attraktivitätsideal und dem eigenen Körperbild auseinandersetzen. Zunehmende Faltenbildung, Abnahme der Spannkraft, Erschlaffung der Haut oder das veränderte Aussehen des Busens gilt es zu akzeptieren und in die Sexualität zu integrieren (Berberich, 2004; Blickenstorfer, 2017; von Sydow, 2015). Gelingt dies ungenügend oder nicht, folgt oft ein Rückzug aus der Sexualität von Seiten der Frau.

2.5.3. Veränderungen der Sexualorgane und Sexualfunktion beim Mann zwischen 50 und 70 Jahren

Durch normale hormonelle, vaskuläre und neuronale Veränderungen des älter werdenden Mannes verändern sich die sexuellen Reaktionen. Im Gegensatz zur Frau, deren hormonelle Veränderung während der Menopause ausgeprägt ist, nimmt beim Mann das Testosteron über Jahre kontinuierlich ab dem 40. Lebensjahr jährlich um 1% ab und führt zu einer Verlangsamung der sexuellen Reaktionen bis hin zu einem Libidoverlust (Bucher, 2006). Im Alter von 80 Jahren weist die Hälfte der Männer einen Testosteronmangel auf, was die Mortalität insbesondere wegen Herz-Kreislaufereignissen erhöht (Rinnab et al. 2012; Shores et al. 2006). Dieses Problem kann mit einer Testosteronsubstitution unter ärztlicher Begleitung relativ einfach und ohne erhöhtes Risiko für das Auftreten eines Prostatakarzinoms vorgenommen werden (Rinnab et al. 2012).

Sexualwissenschaftler (Berberich, 2004; Bucher 2006; Riehm-Emde, 2012; Rinnab et al., 2012) beziehen sich bei ihren Ausführungen zur männlichen Sexualität auf das Reaktionszyklus Modell von Masters und Johnson (Abbildung 1, S.17), welches bei der sexuellen Lust von vier Phasen spricht: Erregungsphase, Plateauphase, Orgasmus, Rückbildung. Während der Erregungsphase benötigt der alternde Mann mehr Zeit, um eine Erektion zu erreichen und zudem oft eine direkte Stimulation des Penis. Insgesamt ist die Rigidität der Erektion schwächer als früher. Die Plateauphase wird länger, die Ejakulation erfolgt später, kann dafür aber oft besser gesteuert werden als noch in jüngeren Jahren, was von vielen Frauen positiv erlebt wird, da für den Geschlechtsverkehr bis zum Orgasmus mehr Zeit aufgewendet werden muss. Der Orgasmus und die Ejakulation sind weniger deutlich erkennbar, dauern kürzer und das Ejakulatvolumen nimmt ab. In der Rückbildungsphase wird der Penis schneller wieder schlaff und die Refraktärzeit verlängert sich deutlich, manchmal dauert es einige Tage bis eine vollständige Erregung wieder möglich ist. Für die Männer mit einer Ejaculatio Praecox (vorzeitiger Samenerguss), immerhin ein Drittel der

Männer, gibt es mit dem Älterwerden positive Veränderungen. Ihnen gelingt es durch die Verlangsamung der Prozesse besser, ihre Erregung zu steuern und die Ejakulation hinauszuzögern, um den Geschlechtsverkehr mehr geniessen zu können (Rinnab et al., 2012). Weiter können Veränderungen im Lebensstil wie beispielsweise weniger Bewegung, Gewichtszunahme oder der Konsum von Alkohol und Nikotin einen negativen Effekt auf die sexuellen Reaktionen und insbesondere auf die Erektionsfähigkeit haben und diese schwächen, verlangsamen oder zumindest beeinträchtigen (Rinnab et al. 2012).

Da ein Prostatakarzinom die häufigste Krebserkrankung bei Männern darstellt und eine teilweise oder radikale Prostatektomie deren erfolgreichste Behandlungsart darstellt, müssen sich die krebserkrankten oder -überlebten älteren Männer mit einem vorübergehenden oder bleibenden Verlust der Erektionsfähigkeit auseinandersetzen (Chakkalal und Weissbach, 2015).

Die medikamentöse Behandlung von vielen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Depressionen und Schmerzen beeinträchtigen die Sexualfunktionen von Männern, indem sie die Erektionsfähigkeit einschränken (Berberich, 2014; Brose und Zank, 2019; Bucher 2016). So ist beispielsweise die Wahrscheinlichkeit einer erektilen Dysfunktion doppelt so hoch bei Männern mit Diabetes mellitus als bei solchen ohne (Berberich, 2014). Die *European Association of Urology* definiert eine erektile Dysfunktion als die fortbestehende Unfähigkeit, eine Erektion zu erreichen oder aufrecht zu erhalten, die für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr notwendig ist. Dieses Problem muss während 6 Monaten bestehen und mehr als 70% der koitalen Versuche müssen gescheitert sein, um die Definition zu erfüllen. Eine gross angelegte Studie in den Niederlanden zeigte, dass nur 3% der 50- bis 54- Jährigen, jedoch 26% der 70- bis 78- Jährigen eine erektile Dysfunktion auswiesen (Blanker et al. 2001). Somit ist das Altersspektrum der 50- bis 70- Jährigen nur marginal von einer Erektile Dysfunktion betroffen. Mit der Einführung der PDE-(Phosphodiesterase-) 5-Hemmer konnte zudem der Erektile Dysfunktion in hohem Mass wirksam begegnet und vielen Männern bis ins hohe Alter eine zufriedenstellende Sexualität ermöglicht werden (Chakkalal und Weissbach, 2015; Rinnab et al. 2012). Erektile Dysfunktionen sind teilweise organisch bedingt, können aber auch psychische Ursachen haben. Das Bild von Männlichkeit ist in unserer Gesellschaft stark an die sexuellen Funktionen geknüpft, daher sind Einschränkungen der Potenz für viele Männer einschneidend. Männer verspüren durchaus einen hohen Leistungsdruck und begegnen in unserer Gesellschaft einem männlichen Rollenbild von Fitness, Stärke und Ausdauer, mit welchem sie sich auseinandersetzen müssen. So beeinträchtigen Erektionsprobleme den Selbstwert der Männer, und Männer mit tiefem

Selbstwert sind störanfälliger für sexuelle Funktionsstörungen (Berberich, 2004; Riehm-Emde, 2012). Der effektivste Weg, um sich als Mann die Erektionsfähigkeit zu erhalten ist schlicht und einfach nicht aufzuhören, sexuell aktiv zu sein, statuierte bereits 1972 der Sexualwissenschaftler Fletcher (Fletcher, 1972). Dies beinhaltet die Selbstbefriedigung als auch den Geschlechtsverkehr, da in beiden Fällen die Blutgefäße und Schwellkörper des Geschlechts ihre Funktion erfüllen und in Übung bleiben.

2.6. Wirkfaktoren zur Erhaltung der sexuellen Lust

Bedenkt man die gegenseitigen Wechselwirkungen von Sexualität, Gesundheit, Wohlbefinden, Partnerschafts- und Lebenszufriedenheit, zeigt sich die Bedeutsamkeit der sexualwissenschaftlichen Forschung bezüglich der Erhaltung der sexuellen Lust in langfristigen Beziehungen und im Alter.

Nachfolgend werden Faktoren in Form von Studienergebnissen, Konzepten, Modellen und Methoden aufgeführt, welche sich als wirksam für die Erhaltung der sexuellen Lust gezeigt haben. Im qualitativen Forschungsteil werden diese Wirkfaktoren mit Einsichten und Erfahrungen der interviewten Paare ergänzt und erweitert.

2.6.1. Studienergebnisse

Paare mit mehr sexueller Lust denken weniger daran, eine Beziehung zu beenden als Paare mit wenig sexueller Lust. Ausserdem sind ihre Beziehungszufriedenheit sowie ihre sexuelle Zufriedenheit höher als bei Paaren mit wenig sexueller Lust. (Regan, 2000). Folgerichtig verzeichneten Paare mit einer tiefen Beziehungszufriedenheit auch wenig sexuelle Lust (Brezsnyak und Whisman, 2004; Muise, 2012).

In Absenz von Studien im Alterssegment von 50 bis 70 Jahren, werden nachfolgend auch Studien mit einem jüngeren Alterssegment berücksichtigt, wobei die Altersspanne jeweils angegeben wird.

Eine kanadische Studie (Murray und Milhausen, 2017) mit Männern zwischen 30 und 65 Jahren, allesamt in langjährigen, heterosexuellen Beziehungen, definierte sieben Wirkfaktoren für Männer zum Erhalt der Lust in langjährigen Beziehungen: 1) sich begehrt fühlen, 2) visuelle Reize der Partnerin, 3) neue und unerwartete Erfahrungen machen, 4) intime, vertrauensvolle Kommunikation pflegen, 5) Zufriedenheit und Entspannung in der Partnerschaft erleben 6) passender Kontext für sexuelle Begegnung (ausreichend Zeit, Alkoholeinfluss, Romantik), 7) sich als Mann attraktiv und erwünscht fühlen. Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die sieben Faktoren mit negativer Wirkung auf die sexuelle Lust von Männern: 1) Zurückweisung erfahren, 2) körperliche Ein-

schränkungen haben, 3) Stress und Belastung ausgesetzt sein, 4) fehlende emotionale Verbindung zur Partnerin, 5) Gleichgültigkeit gegenüber der sexuellen Begegnung 6) mangelndes Engagement der Partnerin während der sexuellen Begegnung, 7) sexuellen Missbrauch erlebt haben.

Aus dieser Studie ging somit unter anderem hervor, dass die sexuelle Lust bei Männern grösser war, wenn die sexuelle Begegnung erwidert wurde, sie sich von der Partnerin angezogen und mit ihr verbunden fühlten und sie intime Gespräche führen konnten. Die sexuelle Lust wurde jedoch kleiner, wenn sie sich zurückgewiesen, nicht verstanden oder nicht wertgeschätzt fühlten. Diese Studie impliziert, dass auch die männliche Lust stärker von Beziehungsfaktoren und emotionaler Verbindung abhängig ist als in vorherigen Studien ersichtlich und dass die wiederholte Zurückweisung durch die Partnerin sowohl den Selbstwert, das Selbstbild von sich als guter Liebhaber, als auch die sexuelle Lust stark beeinträchtigen können (Murray und Milhausen, 2017).

Vergleichbare Studien mit Frauen im Alter von 25 bis 59 Jahren, die in langjährigen Beziehungen lebten, führten Herbenick, Mullinax und Mark (2014) und Moor, Haimov und Schreiber (2021) durch. Sie konnten übereinstimmend aufzeigen, dass für Frauen folgende Wirkfaktoren die sexuelle Lust positiv beeinflussen, beziehungsweise dazu beitragen, eine Phase von sexueller Unlust zu überwinden: das partnerschaftliche Gespräch über die Ausgestaltung der gemeinsamen Sexualität, der Versuch die Bedürfnisse des Partners anders zu erfüllen, Zärtlichkeiten austauschen und sich dann auf Sex einlassen, Geduld haben mit der aktuellen Situation und darauf vertrauen, dass die Lust wieder zurückkommt. Diese Ergebnisse decken sich mit den Erkenntnissen von Basson (2000) und Nagoski (2019), welche festhalten, dass viele Frauen insbesondere in langjährigen Beziehungen sexuelle Lust erst empfinden, wenn sie körperlich sexuell erregt sind. Die Lust entsteht oft durch sexuelle Aktivität und geht ihr nicht voraus.

Aufgrund der oben aufgeführten Ergebnisse, werden nachfolgend die Aspekte Verbundenheit, Selbstöffnung, Erotik und Lusterleben vertieft betrachtet.

2.6.1.1. Verbundenheit und Selbstöffnung

Die Bedürfnisse und Wünsche des Gegenübers zu kennen und zu verstehen, gerade weil sexuelle Lust verschiedene Motive haben kann, tragen zu einem besseren Verständnis bei und stärken die Beziehungszufriedenheit (Mark, 2015). Diverse Studien (Day et al. 2015; Moor et al., 2020; Muise, 2015, Vowels und Mark 2018;) zeigen, dass aufgrund eines besseren Verständnisses für den Partner bzw. die Partnerin die Bereitschaft steigt, sich auf

eine sexuelle Begegnung einzulassen, auch ohne vorgängige Lust zu verspüren. Diese Zugeständnisse wurden weitgehend positiv verbucht, wenn sie aus einem tiefen Verständnis füreinander erwachsen sind. Das Aufeinander-Eingehen kann auch zu mehr Verständnis für Selbstbefriedigung in Zeiten von sexueller Unlust führen, halten Vowels und Mark (2020) fest, wobei unklar ist, ob die Selbstbefriedigung in An- oder Abwesenheit des Partners bzw. der Partnerin vorgenommen wurde. Die Forschung zeigt konsistent, dass die Offenlegung von Gefühlen und Bedürfnissen, von sexuellen Wünschen die sexuelle Zufriedenheit und die Partnerschaftszufriedenheit erhöht (Borgmann, 2019; Kleinplatz et al., 2018; Kuhn, 2017; MacNeil und Byers, 1997, 2005, 2009). Trotz aller Verbundenheit und Selbstöffnung soll die eigenständige Entwicklung und der Erhalt der eigenen Autonomie, eigenen Meinung und eigenen Gefühlen nicht vernachlässigt werden, da sie wesentlich dazu beitragen, für den Partner bzw. die Partnerin interessant zu bleiben, sie schützen vor Langeweile, welche lusthemmend wirkt (Ferreira et al., 2014; Perel, 2006, 2013, 2017). Kleinplatz et al. (2018, 2019) forschen unter anderen zu wünschenswertem (*sex worth wanting*) Sex. Sie empfehlen keine bestimmten Positionen, Techniken oder Sexspielzeuge, sondern empfehlen dem Paar, Ideen und Wünsche einander mitzuteilen sowie mutig und spielerisch Dinge auszuprobieren. Die verbale und taktile Kommunikation eines Paares tragen zu einer lustvollen Sexualität bei. Gelingt es einem Paar, während der sexuellen Begegnung achtsam und emotional präsent in der Verbindung mit sich selbst und dem Gegenüber zu sein, wächst eine tiefere Verbundenheit (Kleinplatz et al., 2018). Die intime partnerschaftliche Kommunikation über die sexuelle Lust ist sowohl für Frauen als auch für Männer ein wichtiges Mittel, um die sexuelle Lust in einer Beziehung lebendig zu halten oder zu erneuern (Herbenick et al., 2014; Murray et al., 2017).

2.6.1.2. Erotik

«Je länger Paarbeziehungen dauern, desto mehr sind Liebe, Erotik und Sexualität eine Frage der Entscheidung und der aktiven Gestaltung. Die Schaffung einer gemeinsamen erotischen Kultur könnte eine lohnende Perspektive sein für diejenigen, die sich nicht früher als nötig einschränken wollen» (Riehm-Emde, 2012, S.74). Erotik lebt von Variation, von Ausprobieren, vom Spiel, von Neuem. Es braucht somit die Entscheidung, sich mitzuteilen, Wünsche und Bedürfnisse zu äussern, mit dem Risiko, dass der Partner bzw. die Partnerin nicht positiv reagiert. Es gehört aber auch der einfache Alltag mit gewöhnlichen und bekannten sexuellen Begegnungen in langjährigen Beziehungen dazu, um die besonderen sexuellen Begegnungen wahrzunehmen und zu feiern (Clement, 2005). Es gilt, im Alltag erotische Momente oder Kleinigkeiten mit einer erotischen Komponente einzubauen (Dudle, 2020). Dies kann beispielsweise eine Begrüssungs- oder Verabschiedungs-

umarmung eines Paares sein, welche bewusst langsam und mit Kontakt der Genitalien gestaltet wird. Oder das Austauschen von erotischen Nachrichten im Verlaufe des Tages oder das Tragen von schöner Wäsche und Kleidung auch einmal für das partnerschaftliche Abendessen zuhause. Clement (2005) betont das Spiel mit den unterschiedlichen erotischen Profilen, welche beide Personen in eine Partnerschaft bringen. Die gemachten Erfahrungen, Vorlieben und Abneigungen, Praktiken, Erlebniswelten und Kompetenzen sollen als Bereicherung einer Beziehung genutzt werden, um Langeweile und Routine zu verhindern und nicht als Bedrohung verstanden werden. Die eigene Wahrnehmung als sexuelles und erotisches Wesen, welches die Sexualität eigenständig lustvoll gestalten kann, trägt zu deren Erhalt bei (Gatterer, 2007).

2.6.1.3. Lusterleben

«Das sexuelle Lusterleben ist Folge komplexer Lernprozesse. Wie das Lusterleben ganz allgemein wird auch das sexuelle Lusterleben durch sensorische, emotionale und kognitive Reize ausgelöst. Basis des sexuellen Lusterlebens ist der Körper mit seiner Sensorik» fasst Bischof (2005, S.695) zusammen. Bischof betont die Möglichkeiten, die Körperwahrnehmung mit Hilfe von Selbstwahrnehmungsübungen zu erweitern und dadurch die Sexualität mehr geniessen zu können. Die wiederholte Berührung und Stimulation der eigenen Genitalien beziehungsweise der dort vorhandenen sensorischen Nervenrezeptoren fördert die Ausbildung von Synapsen im somatosensorischen Kortex und in den Lustzentren des Hirns (Bischof, 2012, 2018). Eine unpassende, unzureichende Stimulierung oder eine Stimulierung, die nicht in einem entspannten Zustand empfangen wird, führt gerade bei Frauen zu wenig Lusterleben (Hartmann, 2014). Neuropsychologische Erkenntnisse und klinische Beobachtungen zeigen, dass eine hohe Muskelspannung, flache Atmung und eingeschränkte Beweglichkeit während der sexuellen Begegnung die Wahrnehmung der sexuellen Erregung und das sexuelle Lusterleben begrenzen. Dagegen können mit tiefer Atmung und leichten Beckenbewegungen die Erregung und der Orgasmus lustvoller erlebt werden, da sie dazu beitragen, dass das Hirn in einen hypervigilanten Zustand übergehen kann, was für das Lusterleben und Loslassen förderlich ist (Bischof, 2012, 2018). Zudem trägt eine positive kognitive Bewertung von sich selbst als sexuelles Wesen dazu bei, die Sexualität lustvoll zu erleben. Scham und Schuld behaftetes Denken hingegen hemmt das Lustempfinden. Somit verdrängt das wiederholte Erleben genussvoller sexueller Erregung in der Selbstbefriedigung als auch in der Paarsexualität die negative Bewertung und somit trägt die Lust am Sex auch zur Lust auf den nächsten Sex bei. Eingeschränktes Lusterleben stellt schliesslich einen wichtigen Grund für wenig sexuelle Lust dar (Bischof, 2012).

Schwankungen der sexuellen Lust sind eine normale Erscheinung in einer langjährigen Beziehung und die Phasen der Lustlosigkeit können kaum mit Medikamenten behandelt werden. Meist ist eine Sexualtherapie viel erfolgreicher (Herbenick et al. 2014). Im folgenden Kapitel werden Wirkfaktoren aus drei sexualtherapeutischen Ansätzen herausgeschält.

2.6.2. Ergebnisse aus drei sexualtherapeutischen Ansätzen

Sexualtherapeutische Konzepte legen oft den Fokus auf Beziehung, Bindung, Kommunikation, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung, während der Körper und die physiologischen Prozesse eine untergeordnete Rolle spielen (Sztenc, 2020). Die ausgewählten drei sexualtherapeutischen Ansätze sind körperorientiert und fokussieren je auf einen anderen Aspekt, welcher zum Erhalt der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen beiträgt. Der Sexual Crucible Ansatz nach David Schnarch (1946 – 2020) zeigt den Effekt des eigenen Differenzierungsprozesses auf die sexuelle Lust auf, das Sexocorporel-Modell von Jean-Yves Desjardins (1931 – 2011) fokussiert auf die Erweiterung des sexuellen Lusterlebens durch Lernschritte in der Selbstbefriedigung mit Transfermöglichkeit auf die Paarsexualität und das Hamburger Modell mit den Sensate Focus Übungen fördert die Entwicklung von Fertigkeiten für die Paarsexualität im Bereich der Zärtlichkeiten, welche oft für den Einstieg in eine sexuelle Begegnung zentral sind. Alle drei Ansätze bieten Körperübungen an, welche von der Einzelperson bzw. vom Paar zuhause im intimen Rahmen erfahren werden können. In der Sexualtherapie werden die Übungen vorgestellt und angeleitet, dabei sind die Klientinnen und Klienten selbstverständlich immer angezogen.

Diesen drei Therapieansätzen wurde gegenüber anderen Therapien wie beispielsweise der gesprächsbasierten *Systemischen Sexualtherapie* (Clement, 2004, 2019), welche das Nicht-Können und Nicht-Wollen in der Sexualität ergründet, im Rahmen dieser Arbeit den Vorzug gegeben.

2.6.2.1. Sexual Crucible Ansatz nach Schnarch

Sexualwissenschaftler David Schnarch (Schnarch, 1991, 1997, 2000, 2009) zeigt in seinem Sexual Crucible Ansatz auf, wie Individualität und Nähe in einer Liebesbeziehung ausbalanciert werden können, um Intimität und sexuelles Verlangen erhalten und gestalten zu können. Schnarch geht davon aus, dass nach der Verliebtheitsphase eine Krise unvermeidbar ist, spätestens wenn das sexuelle Verlangen eines Partners abnimmt. Er erachtet dies jedoch als normales Vorkommnis im Beziehungsverlauf und als Chance für Weiterentwicklung (Kollmeyer und Röder, 2021). Zentral ist dabei die Differenzierung, welche es den beiden Partnern erlaubt, das Selbstbewusstsein zu entwickeln und zugleich in einer emotional und körperlich nahen Beziehung zu einem anderen geliebten Menschen

zu bleiben (Clement, 2004). «Wer differenziert ist, kann sowohl seinem Partner zustimmen, ohne das Gefühl zu haben, sich selbst zu verlieren und kann widersprechen, ohne das Gefühl von Verbitterung oder Entfremdung zu haben. Wer differenziert ist, muss nicht auf Distanz gehen, um bei sich bleiben zu können.» (Schnarch, 2009, S.80).

Der Schwerpunkt von Schnarch liegt nicht auf dem Erhalt der sexuellen Funktionsfähigkeit oder der Behebung von sexuellen Dysfunktionen, sondern auf dem Ermöglichen und Erhalten von Intimität und Erotik. Nach seinem Verständnis benötigt die sexuelle Intimität die Fähigkeit des Paares, sich einander ganz mit seinen Wünschen und Leidenschaften zu zeigen und sich zuzumuten (Clement, 2004). Wirkliche Nähe und Intimität bedeuten somit ein aufeinander Einlassen und Entgegenkommen, ohne sich selbst und die eigene Autonomie dabei zu verlieren. Die Sexualität ist ein wirksames Instrument, um mehr über sich selbst zu erfahren. Partnerschaften haben das Potenzial, die eigene Entwicklung voranzubringen und sich zugleich eng verbunden zu fühlen. «Das Verlangen verblasst, wenn Sie aufhören, sich zu entwickeln» (Schnarch, 2009, S.7). Dabei findet Entwicklung immer als Einzelperson und auch als Paar statt. Das Differenzierungskonzept (Schnarch, 1997, 2000) besteht im Wesentlichen aus fünf Punkten:

- Im engen emotionalen und körperlichen Kontakt ein klares und stabiles Selbstbewusstsein zu wahren, insbesondere dann, wenn das Gegenüber zunehmend bedeutsam wird.
- Ein durchlässiges Selbst, das sich auf andere bezieht, aber sich nicht durch andere definiert.
- Die Fähigkeit zu eigener Angstregulation, ohne den Partner zur eigenen Angstreduktion zu manipulieren.
- Sich selbst durch die Angst des Partners nicht manipulieren lassen, ohne gegenüber der Angst des Partners gleichgültig zu sein.
- Die Bereitschaft, für die persönliche und partnerschaftliche Entwicklung Schmerzen zu ertragen.

Bestimmte Aussagen in einer Partnerschaft lassen auf eine nicht weit fortgeschrittene Differenzierung nach obenstehendem Verständnis schliessen. «Ich brauche meinen Freiraum.», kann auf die Angst, sich in der Beziehung zu verlieren, hinweisen. «Nur wenn du mir vertraust, weiss ich, dass du mich liebst.», weist sowohl auf ein Angstthema als auch auf ein manipulatives Verhalten hin. «Warum sagst du mir nie, dass du mich liebst?», deutet auf einen Selbstwert hin, welcher von aussen bestätigt, bzw. partnervalidiert werden muss. «Dann trennen wir uns halt.», schliesst die Bereitschaft aus, Herausforderungen in der Partnerschaft gemeinsam zu überwinden und eine nächste Stufe der Beziehung zu erreichen (Clement, 2004, Schnarch 1991, 1997, 2000, 2009). Dabei sind nach Auffassung von Schnarch viele Herausforderungen der partnerschaftlichen Sexualität die Norm: Störungen des sexuellen Verlangens in einer langjährigen Beziehung, wobei diese «eher im Mittelpunkt einer Beziehung stehen, als dass sie deren Ende markieren müssen»

(Schnarch, 2009, S. 45) oder eine Diskrepanz des sexuellen Begehrens zwischen zwei Partnern, weil es «immer einen Partner mit schwächerem und einen Partner mit stärkerem Verlangen gibt, wobei die beiden Rollen in einer Beziehung relative Positionen sind» (Schnarch, 2009, S. 29).

Die folgenden vier Aspekte der inneren Balance sind nach Schnarch (2009, 2011) für das Leben reifer Erwachsener zentral. Sie ermöglichen eine lebendige Liebesbeziehung, sexuelles Verlangen und definieren die mögliche Tiefe der Intimität:

- ein stabiles, flexibles Selbst – dies beinhaltet die Klarheit darüber, wer man ist und was man möchte, insbesondere wenn der Partner Anpassungen einfordert.
- ein stiller Geist und ein ruhiges Herz – die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, mit den eigenen Ängsten einen Umgang zu finden und mit den eigenen Verletzungen umzugehen.
- ein massvolles Reagieren – nicht überreagieren, keine Distanz schaffen oder davonlaufen, wenn der Partner stark emotional ist.
- eine sinnvolle Beharrlichkeit – dies beinhaltet die Fähigkeit, sich intensiv mit Schwierigkeiten auseinanderzusetzen und die Bereitschaft, Unangenehmes zugunsten einer Weiterentwicklung zu ertragen.

Bezüglich der sexuellen Lust ist Schnarch überzeugt, dass es einem Paar möglich ist, das Verlangen nach gemeinsamer Sexualität trotz normalen Schwierigkeiten in einer Beziehung zu entwickeln und zu steigern: «Sexuelles Verlangen ist eine Fähigkeit, die Sie entwickeln können, es ist mehr als ein biologischer Trieb und ein stabiles Selbstempfinden bereichert diese Fähigkeit» (Schnarch, 2009, S.92, S. 218). Der Differenzierungsprozess und die Entwicklung der inneren Balance bilden die Grundlage. Für den Erhalt des sexuellen Begehrens in einer langjährigen Beziehung streicht Schnarch folgende Aspekte heraus: «Sexuelles Begehren ist Teil der zwischenmenschlichen Kommunikation mit dem Wunsch über das Medium der Sexualität gegenseitig Signale und Botschaften auszutauschen, es ist Ausdruck unserer Sehnsucht nach Paarbeziehung und umfasst die Intensität und Tiefe unserer inneren Beteiligung und es wird genährt von der Erotik, also der Art und Weise, wie zwei Partner miteinander in Kontakt treten.» (Schnarch, 2009, S. 160).

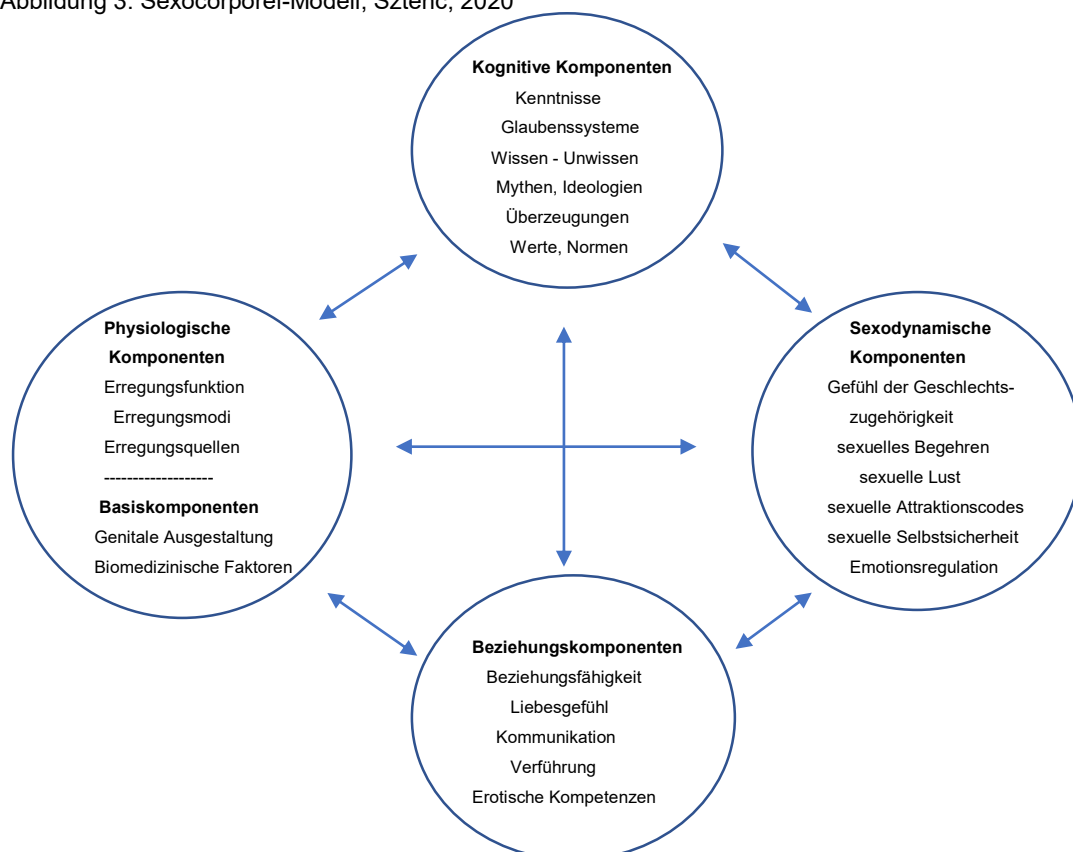
Intimitätsprobleme schwächen das sexuelle Verlangen. Deshalb fokussieren die Paarübungen von Schnarch auch auf die Entwicklung der Intimität und auf die Differenzierung – sich selbst wahrzunehmen und zugleich in Kontakt mit dem Partner bzw. der Partnerin zu bleiben. Das Angebot beinhaltet beispielsweise die Übung mit der Bezeichnung «Umarmen bis zur Entspannung», wo es darum geht, sich selbst und den eigenen Körper in der Umarmung differenziert wahrzunehmen, auf Veränderungen der Körperspannung und des Gleichgewichts zu achten und zu versuchen, dies auch beim Partner, der Partnerin wahrzunehmen. Eine ähnliche Übung heisst «Köpfe auf Kissen», wo das Paar sich während

mehreren Minuten liegend auf dem Bett mit den Köpfen auf dem Kissen wortlos anschaut und dabei sich selbst beobachtet, was dieser nahe Gesichtskontakt auslöst und wie der Partner bzw. die Partnerin mit Betrachten und Betrachtet-Werden umgeht. Weitere Übungen beinhalten die Bereiche Spüren und Berühren, die Weiterentwicklung des Küssens, sexuelle Begegnungen und Orgasmen mit Blickkontakt, die Weiterentwicklung von Oralsex, Variationen vom sexuellen Akt im Sinne von Nehmen und Genommen-Werden (Schnarch, 2009).

2.6.2.2. Sexocorporel-Modell nach Desjardin

Das Sexocorporel-Modell, begründet von Jean-Yves Desjardins auf Basis der Definition sexueller Gesundheit der WHO und dem daraus abgeleiteten Recht auf Lust, zeigt mit den physiologischen, sexodynamischen, kognitiven und Beziehungskomponenten eine umfassende Sichtweise auf die menschliche Sexualität auf, bei welcher Körper und Geist eine untrennbar funktionale Einheit bilden (Bischof, 2012, 2018; Chatton et al., 2005; Gehrig, 2006; Kollmeyer und Röder, 2021; Schütz, 2019; Sztenc, 2020).

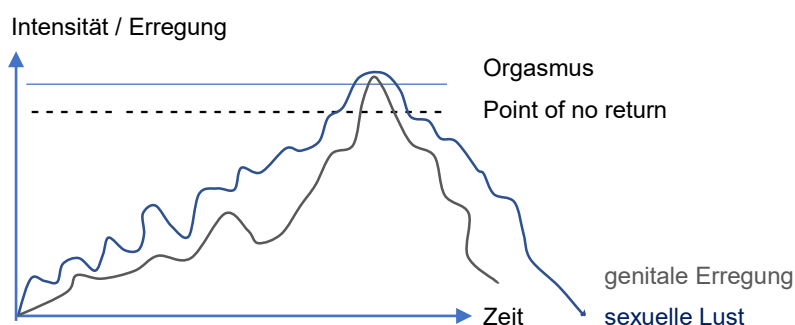
Abbildung 3: Sexocorporel-Modell, Sztenc, 2020



Das Zusammenspiel der Komponenten und deren Möglichkeit zur lebenslangen Weiterentwicklung tragen zum Verständnis einer lernbaren und veränderbaren Sexualität und somit einem differenzierten Lusterleben bei (Sztenc, 2020).

Die physiologischen Komponenten beinhalten die Fähigkeit, nach dem Auslösen des angeborenen Erregungsreflexes die genitale Erregung unter optimalem Einsatz des Körpers mittels Atmung, Tonus und Bewegung bis zum Orgasmus zu steigern. Dabei gibt es verschiedene Modi (Druckmodus, Reibungsmodus, Vibrationsmodus, ondulierender Modus und wellenförmiger Modus), wie eine Person gelernt hat, die Erregung in ihrem Körper zu verteilen und zu kanalisieren und schlussendlich bis zum Orgasmus zu steigern (Sztenc, 2020, Bischof, 2018, Gehrig, 2006, Schütz, 2019). Die Modi ermöglichen unterschiedliche Ausprägungen, um sexuelle Lust wahrnehmen zu können. Modi mit hoher Anspannung, flacher Atmung und minimaler Körperbewegung ermöglichen eine oberflächliche Körperwahrnehmung. Unter einer hohen Muskelanspannung und einem weitgehend immobilen Zustand kann beispielsweise kaum eine emotionale Hingabe und ein Loslassen entstehen. Die Wahrnehmungsfähigkeit des genitalen und emotionalen Genusses ist reduziert, die Selbstbefriedigung und Paarsexualität wird als nicht ausreichend erstrebenswert eingestuft und das sexuelle Begehren nimmt folglich ab (Kollmeyer und Röder, 2021). Modi mit mehr Bewegung und tiefer Atmung wie der ondulierende Modus oder der wellenförmige Modus ermöglichen eine breite Wahrnehmung von sexueller Lust im Körper. Die körperlichen Fähigkeiten beeinflussen das emotionale Erleben direkt. Lernt ein Mensch die genitale Erregung im ganzen Körper wahrzunehmen und für den Orgasmus zu steigern und kanalisieren, wird die Kurve des sexuellen Lusterlebens ebenfalls positiv beeinflusst, weil mehr Lust im Körper wahrgenommen wird. Die Erregungsmodi können durch Lernschritte – idealerweise zuerst in der Selbstbefriedigung – erweitert, verändert und entwickelt werden (Sztenc, 2020, Bischof, 2018, Gehrig, 2006, Schütz, 2019).

Abbildung 4, Erregungskurve und Lustkurve nach dem Sexocorporel-Modell, nach Schütz, 2019



Die sexodynamischen Komponenten beinhalten die Gefühle und die persönliche Wahrnehmung von sich selbst als sexuelle, erotische Person mit sexuellen Fantasien, Anziehungsmustern und dem Wunsch, sich zeigen zu dürfen und gesehen zu werden.

Weiter gehört auch das Verständnis von Weiblichkeit mit ihrer Rezeptivität (Fähigkeit, aktiv aufzunehmen) und von Männlichkeit mit seiner Intrusivität (Fähigkeit, aktiv einzudringen). Die sexuelle Lust und das sexuelle Begehren sind Teil der sexodynamischen Komponenten. «Das sexuelle Begehren ist die angenehme Vorwegnahme sexueller Erfahrungen oder Begegnungen mit sich alleine oder mit anderen, die den Erregungsreflex begleitet, bzw. sein Auslösen begünstigt» (Gehrig, 2006, S.11). Der Erregungsreflex wiederum entsteht nach dem Sexocorporel-Modell durch Reize der fünf Sinne: Berührungen, Töne und Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Bilder und Erscheinungen in der Fantasie oder Realität. Die sexuelle Lust ist das lustvolle Erleben in Verbindung mit der genitalen Erregung, wie dies die obenstehende Abbildung 3 darstellt.

Die kognitiven Komponenten zeigen die individuelle sexuelle Lerngeschichte einer Person und deren Einbettung in der Gesellschaft auf. Die Art und Weise, wie eine Person über ihre Sexualität denkt und ein sexuelles Erlebnis bewertet, fördert oder hemmt das Lusterleben in hohem Masse. Personen, deren sexuelle Lernschritte oft negativ bewertet wurden und deren Selbstbefriedigung mit Schuld- und Schamgefühlen verbunden ist, haben es schwerer, sich selbst als sexuell lustvolle Person wahrzunehmen (Gehrig, 2006).

Die Beziehungskomponenten beinhalten offensichtlich die Fähigkeit, eine Beziehung zu führen. Weiter beinhalten sie die Fähigkeit, zu lieben, die Fähigkeit zur Verführung und zur Ausgestaltung von Erotik und die partnerschaftliche Kommunikation. Eine hohe Kompetenz der Beziehungskomponenten ist bei der Ausgestaltung der partnerschaftlichen Sexualität relevant, zumal ein Paar durch eine verständnisvolle und ehrliche Kommunikation Phasen von sexueller Unlust besser überwinden kann und das intime Gespräch das Entstehen von sexueller Lust begünstigt. (Mark, 2015, Murray und Milhausen, 2017).

In der Therapie nach dem Sexocorporel- Modell liegt der Schwerpunkt auf Lernen durch Erfahrung. Mit sensomotorischen Erfahrungen wird das Spektrum der Körperwahrnehmung angereichert und erweitert (Sztenc, 2020). Dies hat eine Festigung der Erotisierung der eigenen Person und die Erweiterung des eigenen sexuellen Repertoires zur Folge. So kann beispielsweise die Empfindsamkeit der Vagina durch wiederholte Berührung und bei tiefer Atmung in der Selbstbefriedigung gesteigert werden, wodurch die Penetration – meist mit langsameren Bewegungen als gewohnt – für die Frau lustvoller werden kann. Dies geschieht physiologisch durch die Sensibilisierung der Nervenrezeptoren in der Vagina und deren synaptischen Verbindungen mit dem Lustzentrum im Hirn (Bischof, 2012). Gelingt es dabei noch, den Innenraum der Vagina zu erotisieren, also ihn mit positiven Bildern (Beispiel: Lusthöhle) und Gefühlen (Beispiel: kostbar) in Verbindung zu bringen, werden die sexodynamischen Komponenten gestärkt. «Die Sexocorporel-Therapie fördert das

sexuelle Lusterleben, indem sie Wissen vermittelt und auf das Individuum angepasste Variationen der Stimulation, Bewegung, Muskelspannung und Atmung zur Verfügung stellt. Dadurch wird ein grösserer sensorischer hedonischer Input ermöglicht, grössere emotionale Intensität und Loslassen, und eine grössere Fähigkeit, dem sexuellen Erlebnis eine positive Bedeutung zu geben.» (Bischof, 2012, S.11). Das Kernstück bildet dabei die Doppelte Schaukel, welche die Kippbewegung des Beckens mit gleichzeitiger Bewegung des Oberkörpers und des Kopfes nach vorne und hinten bezeichnet. In manchen Positionen des Geschlechtsakts wie der Hündchenstellung (Mann penetriert die Frau von hinten, stehend, sitzend, kniend) für beide einfach anwendbar. Bei der Reiterstellung (Mann liegt auf dem Rücken, Frau sitzt auf dem Mann) ist die doppelte Schaukel für die Frau gut anwendbar, für den Mann ist dies wegen einer gewissen Immobilität schwieriger. In anderen Positionen wie beispielsweise der bekannten Missionarsstellung (Frau liegt auf dem Rücken, Mann liegt auf der Frau) braucht es allenfalls Unterstützung durch ein Kissen unter dem Becken der Frau, damit ein gewisser Bewegungsfreiraum gewährleistet ist (Bischof, 2012; Sztenc, 2020).

Beschreibung nach Bischof, 2012

Doppelte Schaukel

Einatmen: Becken (Geschlecht) nach hinten, Kopf leicht nach vorne, Richtung Brustbein

Ausatmen: Becken (Geschlecht) nach vorne, Kopf leicht nach hinten

Die Brust- und Lendenwirbelsäule krümmen sich beim Ausatmen leicht zum Buckel und beim Einatmen zum Hohlkreuz.

Diese Bewegung ist dem Menschen angeboren. Sie zeigt sich beim Husten, Lachen und Schluchzen. Bei vielen männlichen Säugetieren kann diese Bewegung beim Kopulationsverhalten beobachtet werden.

Da das Sexocorporel-Modell beim Individuum ansetzt, eignet es sich insbesondere für die Arbeit mit Einzelpersonen und deren Selbstbefriedigung. Die gemachten Lernschritte können dann in die Paarsexualität übertragen werden. Dieses Vorgehen fördert zudem eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Fokus der Aufmerksamkeit. Während in der Selbstbefriedigung die Egozentrierung (Fokus auf das eigene Lusterleben) im Vordergrund steht, verlieren sich manche Personen in der Paarsexualität in einer ausgeprägten Heterozentrierung (Fokus auf das Lusterleben des Gegenübers). Ziel ist die Entwicklung einer Autozentrierung (im Kontakt mit dem Gegenüber bei sich selbst bleiben) (Sztenc, 2020).

2.6.2.3. Sensate Focus gemäss Hamburger Modell

Das Hamburger Modell der Paartherapie wurde in den 1970er Jahren auf der Basis der Ansätze von Master und Johnson, Lobitz und LoPiccolo sowie Kaplan von Therapeutinnen

und Therapeuten an der Hamburger Abteilung für Sexualforschung entwickelt und mehrfach wissenschaftlich bezüglich seiner Wirksamkeit validiert (Hauch, 2013). Die Basis des Konzepts bilden die folgenden drei Elemente:

- Die Sexualität steht im Zentrum. Sie ist Thema und Mittel der Arbeit.
- Die Therapie fokussiert auf das Paar, nicht auf die Einzelperson.
- Die «Sensate Focus» Körperübungen zielen auf die Interaktion des Paares ab.

Gerade in Partnerschaften mit deutlichen Differenzen bezüglich der sexuellen Lust kann das Ausüben von Druck und Erwartungshaltung der verlangensstärkeren Person die Position der verlangensschwächeren Person noch festigen. Die verlangensschwächere Person lässt sich allenfalls aus Gründen wie Pflichtgefühl oder Angst vor Verlassenwerden auf eine sexuelle Begegnung mit wenig Lusterleben ein oder versucht sexuelle Begegnungen insgesamt zu vermeiden (Kollmeyer und Röder, 2021). Mit einer solchen Konstellation kann es zur Vermeidung von jeglichem Körperkontakten kommen, da dieser ja zu einer unerwünschten oder ungeniessbaren sexuellen Begegnung führen könnte. Momente der Zweisamkeit, welche die Verbundenheit des Paares stärken könnten und aus denen allenfalls sexuelle Lust entstehen kann, gehen dadurch gänzlich verloren. Bei solchen gefestigten Positionen braucht es eine sorgfältige Annäherung des Paares, wobei der vorgegebene Rahmen von Übungen mit einer zeitlichen Begrenzung und inhaltlicher Anleitung dem Paar Sicherheit vermitteln sollen.

Das therapeutische Vorgehen in der Arbeit mit den Sensate Focus Übungen des Hamburger Konzeptes beinhaltet folgende Punkte:

Beschreibung nach Hauch, 2013, S. 105.

- Vorgespräch und Erhebung der Sexualanamnese der beiden Partner gemeinsam und allenfalls einzeln
- Besprechung des Symptomverständnisses mit dem Paar gemeinsam
- Übungen Streicheln I (Körperrückseite und Körpervorderseite)
- Übungen Streicheln II (Einbezug der Genitalien und Brüste in die Streichelübungen, jedoch ohne besondere Intensität oder besonderen Fokus)
- Betrachten, Zeigen und erkundendes Berühren des Genitalbereichs
- Spielen mit sexueller Erregung, stimulierendes Streicheln bis zum Orgasmus
- Einführen bzw. Aufnehmen des Penis in die Scheide
- Koitus mit erkundenden und stimulierenden Bewegungen
- Vorbereitung des Therapieabschlusses, Abschlussgespräch

Insbesondere bei sexueller Lustlosigkeit sollen Körperübungen mit genauen Vorgaben, beispielsweise dem Verzicht auf Berührungen der Genitalien oder auf Geschlechtsverkehr,

dem Paar die Möglichkeit geben, die eigene Körperlichkeit ohne Druck und Erwartungshaltung wieder oder neu zu entdecken. Dies kann zur Bereitschaft einer erneuten Annäherung auf das Gegenüber und auf eine sexuelle Begegnung beitragen. Bei den vorgegebenen Übungen mit wechselnden Rollen gilt sowohl eine Egoismusregel als auch ein Vetorecht. Beinhaltet die Übung beispielsweise eine Streichelaufgabe, so soll die aktive Person nach eigenem Befinden und Gutdünken (Egoismusregel) streicheln dürfen und die empfangende Person darf die Übung bei Unwohlsein beenden (Vetoregel). Die Selbstverantwortung der beiden Partner wird in hohem Masse gefördert, indem sie für ihre eigene Sicherheit, Freiheit und Selbstbestimmung einstehen (Hauch, 2013). Ein Transfer dieser Lernschritte soll zu einem späteren Zeitpunkt auf den tatsächlichen sexuellen Kontakt vorgenommen werden. «Dies kann, muss aber nicht, dazu führen, dass beide angstfreier, konfliktfähiger, selbstbewusster und lustvoller miteinander umgehen (Hauch, 2013, S. 82). Sensate Focus Übungen eignen sich nicht nur für Paare, welche sich wieder annähern möchten, sondern auch für Paare, welche ihre sexuelle Lust erhalten möchten. Einerseits fördern sie die Selbstoffenbarung und Selbstverantwortung, indem die Übung nach eigenem Gutdünken ausgeführt werden, ohne es dem Partner bzw. der Partnerin unbedingt recht machen zu müssen. Andererseits begünstigen sie die Entwicklung einer Autozentrierung (nach Sexocorporel) oder eine Differenzierung (nach Schnarch), indem bewusst die Rollen von Geben und Nehmen und der Fokussierung auf sich selbst oder das Gegenüber geübt werden. Ausserdem ermöglichen sie Kreativität und Spiel und stärken dadurch die erotischen Kompetenzen.

3. Ergebnisse der Leitfadeninterviews

Die Ergebnisse der Interviews werden in der Reihenfolge des Kategoriensystems (vgl. Kapitel 1.4.2.6.) dargestellt.

3.1. Definition von sexueller Lust

Wie in Kapitel 2.2. dargelegt, gibt es keine eindeutige oder allgemeingültige Definition von sexueller Lust. Dies widerspiegelt sich auch in den Definitionsversuchen der Interviewten. Das Paar Meier erklärt die sexuelle Lust im direkten Kontext mit der genitalen Erregung. «Also, bei mir ist es schon die Stimulation der Klitoris. Und dann der Wunsch, dass man zu einem Orgasmus kommen möchte.» Sibylle Meier, 201-202. Sie bezieht sich somit auf die Körperwahrnehmung der genitalen Lust und auf die Erregungssteigerung. «Wenn wir miteinander ein bisschen intim werden, dann bekomme ich eine Erektion und dann habe ich das Gefühl, dass ich Lust habe. Das würde ich so definieren, als Mann.» Robert Meier, 198-200. Auch dieser Beschreibung liegt sichtbar und spürbar eine Körperwahrnehmung zugrunde – die Erektion des Penis. Später erweitert er die Definition der sexuellen Lust mit einem Aspekt, welcher den Beschreibungen von Rauch oder Freud nahekommen, welche sexuelle Lust mit einer inneren Kraft vergleichen. «Ich denke, die Lust kommt aus dem Innern, das ist eine Energie, die wir gerne ausleben.» Robert Meier, 266-267.

Das Paar Kuhn / Roth beschreibt die sexuelle Lust sowohl als Lust auf eine sexuelle Begegnung als auch das Lusterleben während einer sexuellen Begegnung. Thomas Kuhn, 228-235 führt aus: «Aus meiner Sicht spüre ich die sexuelle Lust als Kribbeln, als Freude und die kommt, wenn ich Ursula anschau. Und dann merke ich, dass ich Lust habe und möchte dies teilen. Und dann ist es schon schön, dies im gegenseitigen Austausch zu spüren und die Lust wird noch grösser, wenn ich merke, dass Ursula auch in die Lust kommt... Oder auch kurz vor dem Orgasmus, wenn du (Ursula) mich mitnimmst oder ich dich, das ist ein ganz verrückter Moment, der Schritt in die Ekstase. Das ist für mich die Lust, dieses ganze Erlebnis. Manchmal braucht es nicht einmal den Anblick von Ursula, manchmal reicht sogar der Gedanke.» Seine Ausführungen beinhalten somit die Kognitionen (Vorwegnahme einer sexuellen Begegnung), die Körperwahrnehmung zu Beginn und während der sexuellen Begegnung, die Wechselwirkung der Luststeigerung durch eine Autozentrierung, das Erleben des Orgasmus und die Verbundenheit mit der Partnerin.

Ursula Kuhn, 241-242 erklärt sexuelle Lust mit einer Körperwahrnehmung und einem Symbol: «Der Körper ist dann in der Lust, es ist nicht im Kopf oder in den Träumen. Es kommt aus dem Körper heraus, dieses Gefühl. Das Bild, das ich für sexuelle Lust habe, ist,

das Feuer entfachen.» Sie verortet die sexuelle Lust im Körper, nicht in den Gedanken. Das Symbol «Feuer entfachen» lässt auf eine Körperwahrnehmung von Wärme und Erregung schliessen.

Beide Interviewpartnerinnen bestätigen mit eigenen Worten, dass für sie als Frauen die emotionale Verbundenheit mit dem Partner eine wichtige Voraussetzung für das Entstehen von sexueller Lust und das Einlassen auf eine sexuelle Begegnung ist. Beide Frauen bringen diesen Aspekt mit ähnlichen Worten ein. Sibylle Meier, 205-209: «Ich könnte nicht mit irgendeinem Mann ins Bett, mit dem ich keine Verbindung spüre, die Zärtlichkeit ist schon wichtig, damit es zu einer sexuellen Lust kommt, also zumindest bei mir. Bei mir ist die emotionale Verbindung eine Voraussetzung. Und wenn wir es schlecht miteinander haben, dann funktioniert es mit der Lust auch nicht.» Später führt Sibylle Meier, 278-279, dies noch weiter aus: «Es ist mir wohl mit Robert und so kann ich mich auch öffnen.» Auch Ursula Roth, 345-346 beschreibt die Voraussetzungen für ihre Hingabe in der Sexualität: «Für Lust braucht es eine Öffnung und dies ist nur mit Vertrauen möglich.»

3.2. Sexuelle Lust im Alter

3.2.1. Sexuelle Sozialisation in jungen Jahren

Die interviewten Personen bestätigen, dass die Haltung der Eltern gegenüber der Sexualität, wie auch Erlebnisse in der Kindheit und Jugendzeit ihre sexuelle Entwicklung beeinflusst haben. Diese Prägungen waren positiv und bestärkend oder aber negativ und hemmend. So erinnern sich alle noch genau daran, ob sie ihre Eltern nackt gesehen haben oder nicht, ob man sich umarmt und gestreichelt hat oder nicht, ob man als Kind zu den Eltern ins Bett oder in die Badewanne durfte oder nicht und ob Sexualität ein Gesprächsthema war oder tabuisiert wurde. Bei Thomas Kuhn bestätigt sich, dass ein positiv konnotierter Zugang zur Sexualität in der Kindheit und Jugend auch die spätere Sexualität positiv beeinflusst. In seinem Elternhaus war Sexualität frei von Scham und er erinnert sich an offene Gespräche mit seinem Vater über die sexuelle Lust im Kontext des Älterwerdens und der Umgang mit den körperlichen Veränderungen seiner Mutter. «Ja, ich denke schon, dass dies einen Einfluss hatte. Dass Sexualität etwas Natürliches ist, dass es Freude macht und lustbetont ist.» Thomas Kuhn, 124-125. Die anderen drei interviewten Personen haben diesbezüglich aufgrund von familiären Überzeugungen, religiöser oder kultureller Einbettung mehr Ressentiments erlebt. «Bei uns hat man die Badezimmertür abgeschlossen, ich habe meine Eltern nie nackt gesehen und wusste auch über den Akt nicht Bescheid.» Ursula Roth, 87-88. «Explizit über Sexualität hat man wenig gesprochen,

aber meine Mutter war eine sehr sinnliche Frau.» Robert Meier, 128-129. Die Sinnlichkeit der Mutter haben die fehlenden Worte ersetzt, es ist ihm gelungen, einen positiven Zugang zur Sexualität zu entwickeln. Manche familiären Prägungen zeigen noch im heutigen sexuellen Verhalten eine Restwirkung. «Ich musste die Nuss «Sexualität» etwas knacken, das brauchte mehr Zeit, Thomas brauchte Geduld mit mir. Was immer noch in mir drin ist oder ich mitnehme, ist, dass es für mich einen privaten Raum braucht. Sex ist für mich etwas sehr Intimes, das ist für mich wichtig. Unseren privaten Raum ohne den Sohn, ohne die Tochter, ohne Gäste. Das kommt vermutlich noch aus dieser Zeit von früher. Es ist noch wie ein Muster, es ist noch so ein bisschen ein Gefühl von Befangenheit oder vielleicht sogar Scham.» Ursula Roth, 126-132. Die Erzählungen der interviewten Personen zeigen, dass eine kritische Haltung im Elternhaus gegenüber Sexualität zwar prägend, jedoch nicht zwingend für die Zukunft bestimmend sein muss, sondern dass sich durch eigene Erfahrungen und eigenständiges Lernen oder Lernen zusammen mit einer Partnerin / einem Partner das Leben und eine lusterfüllte Sexualität gestalten lässt (vgl. Nuber, 2009). Verschiedene Aussagen der interviewten Personen illustrieren exemplarisch den positiven Einfluss von eigenen Erfahrungen auf die sexuelle Lust. So lassen sich die Aussage von Robert Meier 86, 93-95 «Ich war mal bei Osho⁵ in Puna (Indien), das war ein freier Blick auf die Sexualität, nicht eingengt wie sonst in der Gesellschaft.» und von Ursula Roth, 178-181 «Es gab auch Inspiration von aussen, wir hatten im siebten Jahr der Beziehung ein Jahr lang keinen gemeinsamen Sex, mit 23 Jahren und dann kam ich zurück zu Thomas als Frau. Man reflektiert sich auch über andere Menschen, ich konnte mit neuen Erfahrungen mein Frausein entwickeln.» Ein weiterer Aspekt ist der Einfluss von Geschwistern auf die sexuelle Entwicklung. Alle vier Interviewten berichten ausführlich von Erinnerungen an Erlebnisse mit Geschwistern wie das Teilen des Bettes oder der Badewanne, der Austausch von Streicheleinheiten oder Aufklärungsgespräche.

3.2.2. Stellenwert der Sexualität

Beide Paare bestätigen den in Kapitel 2.3.4. aufgeführten Zusammenhang des hohen Stellenwertes der Sexualität über eine ganze Lebensspanne und dem Wunsch, die Sexualität auch im Alter zu erhalten und zu geniessen. «Sexualität war für uns immer wichtig.» Robert Meier, 18. Die interviewten Paare erleben die sexuelle Lust als Quelle von Entspannung oder Energie und bezeichnen sie als Geschenk und beschreiben sie mit dem Begriff Wellenreiten. «Ich finde, dass der Sex die schönste Zeit in unserem Leben ist, die unbeschwerteste und freiste Zeit zwischen uns.» Thomas Kuhn, 143-144.

⁵ Osho, Eigenbezeichnung von Chandra Mohan Jain, 1931 – 1990, indischer Philosoph, spiritueller Lehrer der Neo-Sannyas, Bhagwan-Bewegung genannt (Biographienportal, 2022).

Die Paare haben auch nach der Familiengründung, nach Beziehungskrisen oder gesundheitlichen Problemen stets wieder zu ihrer sexuellen Lust gefunden und dieser wieder einen hohen Stellenwert in der Beziehung gegeben. Ursula Roth, 374-375: «Ja, die Sexualität gehört zur Paarbeziehung dazu. Ich könnte es mir nicht anders vorstellen, aber auch nicht, dass die Beziehung nur auf der Sexualität basiert.» Die Paare beschreiben, dass die Zärtlichkeiten besonders in schwierigen Zeiten, wenn der Geschlechtsverkehr keinen Platz hatte, bedeutsam wurden, um in Kontakt zu bleiben. Sie halten aber auch fest, dass die Zärtlichkeiten den Geschlechtsverkehr auf die Dauer nicht ersetzen konnten.

Die Antworten auf die Fragen nach dem Stellenwert der Selbstbefriedigung bleiben vage. «Ich kann das nicht so unterscheiden, es ist schön, Lust zu spüren und das kann in alle Richtungen gehen.» Robert Meier, 212-213. Ausser bei der Herkunftsfamilie von Thomas Kuhn, wo Selbstbefriedigung nicht negativ gewertet wurde, erinnern sich alle Interviewten an Schuldgefühle im Zusammenhang mit der Selbstbefriedigung. Sie wurde tabuisiert, es wurde in Konfirmationsunterricht und bei den Pfadfindern vor negativen Folgen der Selbstbefriedigung gewarnt. Dennoch haben sich alle Interviewten mit Selbstbefriedigung als Teil ihrer Sexualität Erfahrungen gemacht. «Darüber sprach man nicht. Wir haben es einfach gemacht.» Robert Meier, 116. «Wir auch.» Sibylle Meier 117.

3.2.3. Sexuelle Zufriedenheit

Wenn die sexuelle Zufriedenheit einer Passung von den Wünschen und der gelebten Sexualität entspricht, zeigt sich bei beiden Paaren eine hohe sexuelle Zufriedenheit. «Ich finde, dass in den letzten Jahren die Sexualität zu einer Erntezeit geworden ist, eine Reifezeit. Es hat zugleich etwas Ruhiges und doch Aufregendes erhalten.» Ursula Roth, 304-306. Kollmeyer und Röder (2021) beschreiben, wie ein Paar auch mit seltener werdendem Geschlechtsverkehr mit der Paarsexualität zufrieden sein kann und die sexuellen Begegnungen mehr auf den Austausch von Berührungen verlegen, welche dem Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit entsprechen. Das Paar Meier beschreibt mehrfach (26, 27, 198, 213, 220), wie sie sich gegenseitig halten und zusammen kuscheln. Die Zärtlichkeiten sind bei beiden Paaren Teil der gelebten Sexualität.

Die interviewten Paare äussern ihre Zufriedenheit und entspannte Haltung bezüglich ihrer aktuellen Sexualität. «Es muss nichts, es kann. Wenn wir heute und übermorgen Lust haben, ist es gut und wenn es nächste Woche ist, passt es auch.» Ursula Roth 309-310. Die Häufigkeit der sexuellen Begegnungen ist nicht (mehr) ein Problem in der Partnerschaft und der hohe Stellenwert der Sexualität bei beiden Paaren trägt zu einer aktiv

gelebten Sexualität bei. «Wir haben uns das Entdecken erhalten, die Lebendigkeit, das Spiel.» Ursula Roth, 360.

3.3. Sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen

3.3.1. Beziehungsqualität und Stressoren

Beide Paare erzählen von Beziehungskrisen, Schicksalsschlägen, Spannungen und Konflikten oder auch einfach von beruflich und familiär intensiven Zeiten, welche sich unmittelbar auf die sexuelle Lust ausgewirkt haben. «In struben Zeiten hat es halt auch mal eine oder zwei Wochen keinen Sex gegeben, wenn man sich wie gar nicht richtig trifft, weil man immer am Arbeiten ist.» Sibylle Meier 246-247. Die konkreten Beispiele der beiden Paare zeigen, wie umfassend solche Ereignisse wirken können. «Wir hatten mal einen Bruch, eine grosse Krise auf der Beziehungsebene.» Sibylle Meier, 35. Dies hatte zu einer Trennung von rund einem halben Jahr des Paares geführt. Beim Paar Kuhn / Roth waren es Ereignisse wie beispielsweise eine Krebserkrankung von Thomas, eine schwere psychische Krise des Sohnes während der Pubertät oder auch Aussenbeziehungen, welche das Paar belastet und sich unmittelbar auf die sexuelle Lust ausgewirkt haben. «Es gab viele Wellen, Täler und Berge.» Thomas Kuhn, 289. Das Paar Kuhn / Roth kennt auch längere Phasen ohne gelebte Sexualität oder mit sehr wenig sexuellen Kontakten, da die äusseren Belastungen zu dominant waren. Wie in Kapitel 2.4.8. erläutert, sind Stress im Alltag und Zeitmangel für viele Paare, gerade für Frauen, lusthemmend (Bodenmann, 2010). Männer erleben durch sexuelle Lust eher die Möglichkeit von Stressabbau. Die Aussagen der Paare bestätigen die grössere Vulnerabilität der sexuellen Lust der Frau im Vergleich zur stabileren sexuellen Lust des Mannes. Eine hohe Beziehungsqualität trägt dazu bei, als Paar gemeinsam mit den Stressoren umgehen zu können. Dies bestätigen auch die Aussagen der beiden Paare. «Es ist aber immer wieder Frühling geworden. Es war nie ein Thema, dass wir voneinander gehen.» Ursula Roth, 25-26.

3.3.2. Kommunikation

Die Paare betonen die Wichtigkeit der Gespräche auf unterschiedliche Art. Das Paar Meier betont, dass sie sich Zeit für Gespräche nehmen, den Alltag zu planen und Zeit füreinander zu haben, dass in diesem Rahmen selten explizit ein Austausch über die Sexualität stattfindet, da sie diesbezüglich ein grosses intuitives Verständnis füreinander entwickelt haben. Sie achten jedoch auf Zeitfenster miteinander, in welchen vieles entstehen kann – auch sexuelle Lust. «Auch schon sassen wir auch dem Sofa und du (Robert) hast meine Brüste gestreichelt und dann sind wir am Schluss im Bett gelandet.» Sibylle Meier, 220-

221. Borgmann et al. (2019), zeigten auf, dass eine höhere sexuelle Zufriedenheit erreicht wird, wenn ein Paar über die eigenen sexuellen Bedürfnisse und Wünsche spricht. Das Paar Kuhn / Roth erachtet die Qualität der partnerschaftlichen Kommunikation als Schlüssel für die Bewältigung von Krisen und als zentral in ihrem gemeinsamen Prozess des Älterwerdens und der Erhaltung der sexuellen Lust. «Das ist mein Wunsch, dass wir im Gespräch bleiben und einander mitteilen, was die Bedürfnisse sind und was möglich ist.» Thomas Kuhn, 272-273. In den Interviews wird mehrfach die bewusste Entscheidung für die Weiterführung der Beziehung und für die gemeinsame Sexualität eingebracht. In einer langjährigen Beziehung kommt ein Paar immer wieder an den Punkt, wo eine solche Entscheidung gefordert ist.

3.3.3. Attraktivität

Einheitlich äussern sich die Paare über die gegenseitige körperliche Attraktivität, welche positiv auf die sexuelle Lust wirkt oder dieser vorausgeht. «Attraktivität ist schon noch wichtig, es ist ja nicht so, dass man sich von jeder Frau angezogen fühlt.» Robert Meier, 288. Ein Blick oder eine Berührung von einer Person, welche man als attraktiv wahrnimmt, löst andere Reaktionen aus als von einer Person, welche nicht als attraktiv wahrgenommen wird. Eck (2013) stellte fest, dass Frauen, die sich verführerisch kleiden, positiv auf ihr Selbstempfinden einwirken, ihre sexuelle Lust damit stärken können und dies von anderen wahrgenommen wird. Diese Aussenwirkung wird im Interview bestätigt: «Was schon positiv dazu beiträgt, ist die Tatsache, dass Ursula fit ist und weiblich und sinnlich. Du (Ursula) kleidest dich schön, bist in Form geblieben.» Thomas Kuhn, 300-301. Beide Paare schätzen die Bemühungen bezüglich Körperpflege, Gesundheit, Aussehen und Kleidung. «Ich würde sagen, was mir immer gefallen hat, ist die Anziehung, die körperliche Anziehung, nicht aus dem Kopf heraus.» Sibylle Meier, 276-277. Die Paare leben eine attraktive Art von Älterwerden vor, wo graue Haare oder der Ansatz einer Glatze und Falten im Gesicht dazugehören.

3.3.4. Initiative und Zurückweisung

«Wenn Sibylle auf mich zukommt, wenn sie mich da unten am Geschlecht streichelt...» Robert Meier, 218. Initiative ergreifen und die Lust aktivieren – bei beiden Paaren äussern sich die Männer erfreut über die Verführung durch die Partnerin, obwohl sie über die gesamte Beziehungsdauer die verlangensstärkere Person waren und häufiger den ersten Schritt gemacht haben. Thomas Kuhn erinnert sich, dass die Zurückweisungen nicht einfach zu akzeptieren waren und gerade in jüngeren Jahren auch kränkend wirkten. «Dies war eine Zeit, da hätte ich gerne mehr Sex gehabt. Und von dir (Ursula) her war es

manchmal möglich und manchmal nicht.», erinnert sich Thomas Kuhn, 53-54. Die Paare erzählen, wie sie immer wieder einen Weg gefunden haben, um mit dem unterschiedlichen Verlangen umzugehen und wie Erinnerungen an besondere Momente («Ich bin in der Nacht mit Lust erwacht.» Ursula Roth, 236), an humorvolle Ereignisse («Es ist ein ständiger Kampf um die Decke.», Robert Meier, 263) und mit Gelassenheit («Es spielt keine Rolle, ob es denn super war oder auch komisch.» Thomas Kuhn, 359) zu einem vertrauten Umgang miteinander («Wir lachen sowieso noch viel beim Sex.», Thomas Kuhn, 259-260) und mit der sexuellen Lust geführt haben. Beide Männer schätzen es, wenn die Frauen den ersten Schritt machen und geniessen es, begehrt zu werden. Das Lächeln im Gesicht und die Aufrichtung des Oberkörpers der interviewten Männer beim Erzählen unterstreichen diese Aussage nonverbal.

3.4. Sexuelle Lust und körperliche Veränderungen

3.4.1. Gesundheitszustand und aktiver Lebensstil

Beide Paare bezeichnen ihren aktuellen Gesundheitszustand als sehr gut, mit lediglich kleinen Einschränkungen und sie erachten diesen auch als einen wesentlichen Grund, die Sexualität weiterhin in hohem Masse geniessen zu können. Alle vier pflegen einen aktiven Lebensstil mit sportlicher Betätigung, vielen Sozialkontakten und kleinen Arbeitspensen trotz Pensionierung. Sie bestätigen den direkten Zusammenhang zwischen Gesundheit, aktivem Lebensstil und sexueller Lust, beziehungsweise dass Krankheiten oder die Nebenwirkungen von Medikamenten sich negativ auf die Sexualität auswirken. Thomas Kuhn wurde wegen einem Tumor mehr als die Hälfte der Lippe entfernt. Er musste sich intensiv mit seinem Äusseren, dem Küssen, der fehlenden Empfindsamkeit im Bereich des Mundes auseinandersetzen und diese Körperstelle wieder «erotisieren» und für die Intimität und Sexualität zurückgewinnen. Beide Paare berichten von Adaptionenleistungen aufgrund von leichten körperlichen Einschränkungen wie einer Hüftoperation, Kniebeschwerden oder Bluthochdruck, welche sich unter anderem auch auf die Sexualität auswirken und gewisse Anpassungen verlangen wie beispielsweise andere Positionen beim Geschlechtsverkehr oder Unterstützung durch Kissen. «Wir sind beide etwas langsamer geworden. Aber wir haben dafür auch mehr Zeit. Ich finde es sogar eher schöner, wenn der Mann etwas mehr Zeit braucht. Das ist wohl der Alterungsprozess.» (Sibylle Meier, 163-165). Dabei bezieht sich diese Aussage auch auf die Verlangsamung des sexuellen Reaktionszyklus des Mannes, wie dies altersentsprechend üblich ist. Die Adaptionfähigkeit wird als zentral für den Erhalt der sexuellen Lust im Alter bezeichnet. «Man muss schon immer ein bisschen

Abschied nehmen... Ich gehe auch nicht mehr joggen so wie früher. Vielleicht ist es dann mit der Sexualität auch ein bisschen so.» Sibylle Meier, 310-311.

3.4.2. Körperliche Veränderungen bei der Frau

Insbesondere Frauen sehen sich mit einer Auseinandersetzung mit ihrem sich verändernden Körperbild konfrontiert. «Ich sehe ja auch, wie mein Körper sich verändert. Ich wünsche mir, dass Thomas in der Entwicklung mitkommt, dann ist es einfacher, meine eigenen Veränderungen anzunehmen.» Ursula Roth, 264-266. Beide Interviewpartnerinnen kennen die körperlichen Veränderungen der Sexualorgane während den Wechseljahren und berichten von Hitzewallungen oder der veränderten Lubrikation und dem Rückgang der Elastizität ihrer Vagina und von einer damit verbundenen unerwünschten Zunahme von Blasenentzündungen. Beide Frauen haben das Gespräch mit dem Gynäkologen bzw. der Gynäkologin gesucht und haben verschiedene Hilfsmittel wie Gleitmittel, Östrogensalben und Öle ausprobiert und eine für sich selbst passende Lösung gefunden, damit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr ausbleiben und Blasenentzündungen möglichst vermieden werden können. Bei beiden Frauen hat sich der Kinderwunsch erfüllt, sie haben beide je zwei Kinder und das Ende der Fruchtbarkeit wird nicht mit einem Trauerprozess beschrieben, sondern ist neutral bis positiv konnotiert.

3.4.3. Körperliche Veränderungen beim Mann

Beide Männer verzeichnen bisher keine Erektionsschwierigkeiten und dennoch sind bevorstehende körperliche Veränderungen auch für die Interviewpartner ein Thema. «Es ist schon eine spannende Frage, was dann mal ist, wenn ich keine Erektion mehr habe. Da wäre ich ja dann nicht der Einzige, das ist ja eine Männererfahrung.» Thomas Kuhn, 273-275. Den Partnerinnen wird in der Bewältigung dieser Adaptionsprozesse eine wichtige Rolle zukommen und Berührungen und Zärtlichkeiten im Alter an Bedeutung gewinnen. «Thomas ist fit und dennoch verändert sich auch sein Körper. Und ich will diesen Weg mit ihm gehen und auch wenn er irgendwann nicht mehr kann, dann bleiben ja noch viele Formen von Zärtlichkeiten.» Ursula Roth, 268-271. Auch wenn es bisher noch keine Indikation gab, würde Robert Meier die Substitution durch Testosteron für die Verlängerung der Erhaltung der Erektionsfähigkeit proaktiv beim Hausarzt ansprechen.

3.5. Förderliche und hemmende Wirkfaktoren für die Erhaltung der sexuellen Lust

In den Interviews zeigt sich, dass nebst förderlichen Wirkfaktoren explizit auch lusthemmende Wirkfaktoren aufgeführt werden. Es ist somit naheliegend, dass deren

Abwesenheit oder ein konstruktiver Umgang damit für das Entstehen von sexueller Lust förderlich ist und daher werden sie nachfolgend auch aufgeführt.

3.5.1. Verhütung und sexuell übertragbare Krankheiten

«Ich erinnere mich, dass die Tatsache, mit fünfzig Jahren nicht mehr schwanger werden zu können, das hat mich irgendwie befreit.» Sibylle Meier, 11-12. Die Angst vor einer unerwünschten Schwangerschaft kann lusthemmend wirken, mit der Menopause im Alter von rund 50 Jahren entfällt die Möglichkeit einer Schwangerschaft. Die Aussage von Sibylle Meier bestätigt, dass diese Veränderung für die sexuelle Lust förderlich sein kann.

Wir Menschen bewegen uns stets in einem historischen und kulturellen Kontext. Die interviewten Personen haben alle Jahrgänge in den 1950er Jahren, sind in Westeuropa aufgewachsen und den Frauen standen Verhütungsmittel wie das Kondom oder die Pille zur Verfügung. Beide Frauen haben sich mit der Verhütung auseinandergesetzt, phasenweise die Pille genommen (Ursula Kuhn) oder das Diaphragma (Sibylle Meier) eingesetzt. Für beide Frauen stellte die Verhütung, beziehungsweise die Angst einer unerwünschten Schwangerschaft, teilweise eine Belastung dar und hemmte das Entstehen und Geniessen der sexuellen Lust. Ursula Roth, 135-137, bestätigt: «Durch all diese Jahre hindurch war ich immer wieder froh, dass ich nicht schwanger geworden bin, denn ein paarmal ist die Lust einfach mit mir durchgebrannt.»

Beide Paare erinnern sich gut an die 1980er Jahre und dem Auftreten von HIV. Das Paar Meier befand sich zu dieser Zeit bereits in einer festen Beziehung, erinnert sich jedoch an die Präventionskampagnen und war sich bewusst, dass die Freiheiten mit kurzen Liebschaften, wie sie es in ihren 20er Jahren gelebt haben, so vorbei waren.

3.5.2. Kinder

Als die interviewten Paare im Alter von fünfzig Jahren waren, befanden sich deren Kinder in der Pubertät. Sie waren alle vier berufstätig und bezeichnen diese Zeit als eine strenge Zeit. «Das war streng, aber wir hatten nie keinen Sex.» bestätigt Robert Meier, 73. Die schwerwiegende Pubertätskrise des Sohnes vom Paar Kuhn / Roth hat vorübergehend deren sexuelle Lust stark beeinträchtigt.

In ihrer wissenschaftlichen Arbeit «Vermindertes sexuelles Verlangen bei Frauen – allgemein und postnatal» legt die Autorin dieser Masterarbeit anhand verschiedener Studien (Bayerle, 2015, Berner, 2005, Khajehei, 2015, Leeners 2017, Vranes, 2019) dar, dass 80-90% der Frauen nach der Geburt von Kindern vorübergehend eine Verminderung der sexuellen Lust verzeichnen. Rund die Hälfte der Frauen erreichen ein Jahr später wieder ein vergleichbares Lustniveau wie vor der Geburt. 10-15% der Frauen bezeichnen

ihre sexuelle Lust gar als höher und bei einem Drittel persistiert sie längerfristig auf einem tieferen Level. Die Interviewpartnerinnen bestätigen die umfassenden Auswirkungen der Familiengründung auf die schwankende sexuelle Lust, einerseits wegen dem Erholungsbedürfnis nach den Geburten und andererseits wegen der ausreichenden Sättigung von Körperkontakt mit dem Kind. Die Auswirkungen der Familiengründung auf die sexuelle Lust werden hier nicht vertieft betrachtet, da diese nicht mit dem Alterssegment, auf welches diese Masterarbeit fokussiert, korrespondiert.

3.5.3. Emotionale Verbindung und gegenseitige Unterstützung

«Ohne Vertrauen habe ich keine Lust.» Thomas Kuhn, 339-340. Zahlreiche Aussagen beider Paare zeugen von deren emotionaler Verbundenheit und gegenseitiger Unterstützung. So haben sie gemeinsam eine Familie gegründet und Kinder grossgezogen, sind mit Schicksalsschlägen konfrontiert gewesen, haben den Alltag gemeinsam gemeistert, Häuser gebaut oder renoviert, die eigenen Eltern gepflegt oder waren bei der Bewältigung von Trauer füreinander da. Sie haben sich bei beruflichen Entwicklungen wie Aus- und Weiterbildungen oder dem Schritt in die Selbständigkeit unterstützt und das gegenseitige Interesse an den eigenen Entwicklungen erhalten. «Das gegenseitige Wohlwollen ist wichtig, die andere Person respektieren in dem, was sie möchte. Oder negativ formuliert: Die andere Person nicht begrenzen oder einengen. Das ist für mich der Killer in der Beziehung, wenn ich in meiner Autonomie und Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt werde. Das ist für mich auch ein Lustkiller. Autonomie heisst ja nicht, wegzugehen aus der Beziehung.» Thomas Kuhn, 314-318. Damit fasst er zusammen, wie wichtig es ist, eine eigenständige Person zu bleiben und was die Beziehungszufriedenheit von glücklichen Paaren ausmacht: «die Wichtigkeit des Perspektivenwechsels, also die Fähigkeit zur Empathie». (Kollmeyer und Röder, 2021, S. 35). Die Aussagen der beiden Paare korrespondieren eng mit dem Differenzierungsprozess gemäss sexualtherapeutischem Ansatz von Schnarch (Kapitel 2.7.2.1). «Das ist der Schlüssel. Die Eigenverantwortung. Auch für die Sexualität. Nicht den anderen verantwortlich machen.» Thomas Kuhn, 330-331. Zahlreiche Aussagen beider Paare, als auch deren Interaktionen wie ein Lächeln, ein Augenzwinkern oder eine Berührung während dem Interview zeugen von ihrer emotionalen Verbundenheit. Glückliche Paare zeigen mehr Selbstöffnung bezüglich ihrer Gefühle und Bedürfnisse. Sie unterstützen sich gegenseitig in ihrem persönlichen Wachstum, sie pflegen einen achtsamen und wertschätzenden Umgang miteinander, sie tauschen viele Zeichen der Zuwendung aus (Kollmeyer und Röder, 2021). Dies konnte in beiden Interviews beobachtet und festgestellt werden.

3.5.4. Körperlichkeit und Lusterleben

Die Interviewten berichten von zahlreichen Momenten von Körperlichkeit, welche sich dann in alle Richtungen entwickeln können. Wenn sich jemand mehrheitlich aus anderen Gründen als dem Lusterleben auf sexuelle Begegnungen einlässt, wie beispielsweise aufgrund eines Sicherheitsbedürfnisses oder aus narzisstischen Gründen (vgl. Meston und Buss, 2007, 2020), dann bleibt ein positive Körpererfahrung, welche sich im Lust- und Belohnungszentrum des Hirns niederschlägt, weitgehend aus (Bischof, 2018). Die interviewten Paare erzählten von ihren Interaktionen, ihrer Körperlichkeit und ihrem Lusterleben und dessen positiver Bewertung. «Wir leben Zärtlichkeit im Alltag, manchmal braucht es dann gar kein unmittelbares Vorspiel, weil das Vorspiel eigentlich schon längst angefangen hat.» Ursula Roth, 147-149. Das Paar Kuhn / Roth nennt explizit den Begriff Verschmelzung als Beschreibung ihrer sexuellen Begegnungen. «Das Gefühl der Verschmelzung ist schon wunderbar, dieses Einssein ohne Grenzen. Das ist schon wunderschön, gerade wenn es mit der Liebe da ist.» Ursula Roth, 353-354. Diese Aussage zeugt von einem Körpererleben, welches unmittelbar mit Emotionen verbunden ist. Vergleichbar sind die Darstellungen des Paares Meier. «Ich erlebe es so, dass ich mit Sibylle im Bett liege und es schön ist, Sibylle zu berühren und mit ihr herumzumachen, dann kommt die Lust.» Robert Meier, 269. Das Paar Meier betont, dass das gemeinsame Bett auch viele Kuschemomente ermöglicht hat, auch wenn sie sich dann zum Schlafen gegenseitig Raum gelassen haben. Bei beiden Paaren ist Lust in Kombination mit Humor auch in den Erzählungen spürbar, etwa wenn das Paar Meier verschmitzt lächelnd erzählt, dass die erwachsenen Kinder sich kaum vorstellen können, dass ihre Eltern sehr wohl noch sexuell aktiv sind. «Es braucht für die Lust einen gewissen Freiraum, einen Schutzraum.» Thomas Kuhn, 292. «Ja, und einen Spielplatz.» Ursula Roth. 293.

3.6. Hermeneutische Analyse der Gedichte

Nachfolgend werden die Elfchen-Gedichte zuerst vollständig abgebildet und anschliessend einzeln in einer Tabelle zeilenweise analysiert. Die erste Spalte bezeichnet die Gedichtzeile, in der zweiten Spalte ist der Text des Gedichtes aufgeführt. Die dritte Spalte enthält die Assoziationen der Autorin dieser Masterarbeit, die vierte Spalte bezeichnet das hermeneutische Instrument und die fünfte Spalte zeigt die Interpretation. Die Interpretation wird anschliessend in den Kontext des Interviews gestellt und schliesslich werden die Elfchen-Gedichte der jeweiligen Ehepartner miteinander in Verbindung gebracht.

Didaktische Anleitung zum Verfassen des Elfchen-Gedichtes:

Auf die erste Zeile kommt ein Wort. Welches Wort kommt Ihnen intuitiv als erstes in den Sinn, wenn sie den Begriff «sexuelle Lust» hören? Schreiben Sie es bitte auf.

Auf die zweite Zeile kommen zwei Wörter, welche das erste Wort beschreiben.

Auf die dritte Zeile kommen drei Wörter, welche beschreiben, wie Sie sexuelle Lust erleben oder wahrnehmen. Bitte schreiben Sie diese auf. Spontan, aus dem Innern heraus.

Auf die vierte Zeile kommen vier Wörter, welche beschreiben, was die sexuelle Lust mit ihnen macht oder was sie Ihnen gibt.

Auf die fünfte Zeile kommt ein Wort, ihr persönliches Fazit für den Begriff «sexuelle Lust».

Erektion
 intensiv, vital
 männlich, orgasmisch, sensibel
 Ich fühle meine Energie.
 Kraft
 Robert Meier

Tabelle 3: Autorin dieser Masterarbeit, Raster nach Jufer, ISP Uster, 2021

Zeile	Text	Assoziation	Hermeneutisches Instrument	Interpretation
1	Erektion	Phallus, Inbegriff von Männlichkeit, Zeichen von sexueller Erregung, Stolz, Identität als Mann, Penetration	Verwendung eines konkreten Symbols für sexuelle Lust	Die Erektion als Inbegriff für die männliche sexuelle Lust ist ein wichtiger Teil der männlichen Identität. Die Erektion und somit die Fähigkeit zum Geschlechtsverkehr haben auch im fortschreitenden Alter eine grosse Bedeutung.
2	intensiv, vital	intensiv = sexuelle Lust wird mit Intensität erlebt vital = Erektion als Ausdruck von Lebenskraft und Gesundheit	Benennen von Gefühlen	Sexuelle Lust und die Erektionsfähigkeit stehen für Wohlbefinden und Gesundheit.
3	männlich, orgasmisch, sensibel	Breites Wahrnehmungsspektrum der eigenen sexuellen Lust	Steigerung der Zeile 2	Sexuelle Lust ist sehr positiv konnotiert, der Orgasmus ist Teil des sexuellen Erlebens, der Begriff <i>sensibel</i> weist auf Empfindsamkeit hin.
4	Ich fühle meine Energie.	Körperwahrnehmung	Schlussfolgerung	«Er steht, also bin ich.»* Sexuelle Lust hat einen hohen Stellenwert.
5	Kraft	Männlichkeit, Überzeugungskraft, Schöpferkraft	Verdichtung	In der sexuellen Lust liegt eine Lebenskraft.

* Aussage im Seminar Sexocorporel-Modell, Schütz, ISP Uster, 2019

Dieses Gedicht zeugt von einem positiven genitalen Bezug von Robert Meier. Er hat breite Körpererfahrungen mit Erektionen und Orgasmen gemacht und fühlt sich dabei männlich, kraftvoll und energiegeladen. Seine Erscheinung als grosser Mann und sein Beruf als Anwalt, welcher gemeinhin stärker mit Ratio als mit Emotionen assoziiert wird,

unterstreichen das klassische Bild eines Mannes. Das Wort sensibel fällt in diesem Gedicht auf, weil es in einem Gegensatz zu den stark männlich geprägten Wörtern steht. Es weist auf eine empfindsame Seite von Robert Meier hin. Die etwas wehmütige Aussage im Interview (298-299) «Es wäre schon schön, so auf der gleichen Stufe zu bleiben und nicht eine Stufe tiefer zu landen» über einen möglichen künftigen Verlust der Erektionsfähigkeit aufgrund von Alter oder Krankheit wie dies bei Kollegen der Fall sei, lässt sich mit der verletzlichen Seite von Robert Meier in Verbindung bringen.

Klitoris
 hochempänglich, aufwallend
 rund, lustvoll, schön
 Wohlbefinden, freudvolle Befriedigung, Zufriedenheit
 wichtig
 Sibylle Meier

Tabelle 4: Autorin dieser Masterarbeit, Raster nach Jufer, ISP Uster, 2021

Zeile	Text	Assoziation	Hermeneutisches Instrument	Interpretation
1	Klitoris	Knospe, Perle, Erregbarkeit, geheimnisvoll, versteckt, zum Entdecken	Verwendung eines konkreten Symbols für sexuelle Lust	Die Klitoris ist der Inbegriff für das weibliche sexuelle Lustempfinden
2	hochempänglich, aufwallend	Klitoris als empfangend und zugleich als aktiv, unzählige Nervenenden, Stimulation	Beschreibung der Zeile 1	Differenziertes Körpererleben, taktile Erfahrung mit den weiblichen Genitalien sowie visueller Bezug
3	rund, lustvoll, schön	weibliche Adjektive rund: visuelle, taktile Wahrnehmung lustvoll: verspielt, erregt, Genuss, Wohlbefinden schön: visuelle Wahrnehmung oder Gefühl	Verdichtung einer Wahrnehmung, eines Erlebens	Breites und positiv konnotiertes Spektrum der visuellen, taktilen und emotionalen Wahrnehmung der sexuellen Lust und der eigenen Genitalien, Erfahrung auch mit Selbstbefriedigung um Klitoris differenziert beschreiben zu können
4	Wohlbefinden, freudige Befriedigung, Zufriedenheit	Positive Gefühle, innerer Frieden, Seinszustand, Freude und Friede, Ruhe	Bedeutung der sexuellen Lust	Positiv erlebter Körperzustand bei sexueller Lust
5	wichtig	konkret, gehört im Leben dazu	Schlussfolgerung	Fazit, Stellenwert der sexuellen Lust

Sibylle Meier hat ihr Genital sowohl visuell als auch taktil erforscht und kennengelernt, im Interview spricht sie zweimal über die Selbstbefriedigung. Sie kennt den erfüllenden Zustand von sexueller Lust und Befriedigung nach einem Orgasmus. Durch ihren Beruf als Physiotherapeutin hat sie einen umfassenden Körperbezug und kann Empfindungen differenziert beschreiben, wie dies die Wörter «hochempänglich» und «aufwallend» illustrieren. Insgesamt zeigt sich in diesem Gedicht ein ausschliesslich positives Erleben

von sexueller Lust und sie führt mit dem Schlusswort «wichtig» den Stellenwert der Sexualität in ihrem Leben auf.

Das Paar Meier verwendet einen konkreten Bezug zum männlichen und weiblichen Genital im Zusammenhang mit sexueller Lust. Beide erleben sexuelle Lust positiv und geben ihr einen hohen Stellenwert im Leben. Dies zeigen auch die zahlreichen Aussagen im Interview (18, 62, 73, 147, 152, 213-214, 246-247, 250-256, 306). Frau und Herr Meier scheinen eine vergleichbare, konkrete Definition von sexueller Lust zu haben.

Freude
 roter Kranich
 weiche, warme Erde
 Salz in meinem Lebensmenu
 Geschenk
 Thomas Kuhn

Tabelle 5: Autorin dieser Masterarbeit, Raster nach Jufer, ISP Uster, 2021

Zeile	Text	Assoziation	Hermeneutisches Instrument	Interpretation
1	Freude	Positives Gefühl, von innen heraus, Erfüllung, Zustand von Wohlbefinden und Befriedigung	Bedeutung von sexueller Lust	Freude als eines der positiven Grundgefühle
2	roter Kranich	Rot: Farbe der Liebe, kraftvoll, stark, lebendig Kranich: in Asien ein bekanntes Symbol für Glück, Langlebigkeit und das Yin-Yang (männlich-weiblich) Prinzip, erhaben, frei, unabhängig, stolz, grosse Flügelspannbreite	Symbol	Persönlicher Bezug zu Wasservogel wegen dem Wohnort direkt an einem See, Kenntnis über die asiatische Bedeutung des Symbols
3	weiche, warme Erde	Barfuss, ursprünglich, archaisch Erde: Symbol des Weiblichen weich, warm: weiblich konnotierte Adjektive	Erweiterung der Symbolik von Zeile 2	Naturverbundenheit, beim Interview barfuss, Bezug zum Weiblichen
4	Salz in meinem Lebensmenu	kleines Korn, grosse Wirkung, durchdringend, in der Küche unersetzbar	Sprachlich formuliertes Bild	Stellenwert und Wirkung der sexuellen Lust
5	Geschenk	beglückend, überraschend, wertvoll, ohne Gegenleistung	Schlussfolgerung	Haltung gegenüber sexueller Lust

Thomas Kuhn bedient sich einer symbolstarken Sprache, welche eine Verbindung zwischen dem Weiblichen und Männlichen aufzeigt. Ein direkter genitaler Bezug wird nicht aufgeführt. Die Begriffe Freude und Geschenk und zahlreiche Aussagen im Interview (355-359) zeigen auf die Bedeutsamkeit der sexuellen Lust hin. Während dem Interview ist Thomas Kuhn barfuss und bringt im Gespräch Nacktheit sowie Naturverbundenheit mit sexueller Lust in Verbindung. Vor Jahren hatte Thomas Kuhn (193-199) aufgrund einer

Krebserkrankung im Bereich des Mundes eine Operation und musste sich mit Einschränkungen der Körperwahrnehmung und beim Essen und Trinken auseinandersetzen. Möglicherweise deuten die Begriffe Salz, Lebensmenu und Geschenk auf die Verarbeitung dieser Erfahrung hin.

Freude
 lustvoll spielerisch
 sinnlich, zärtlich verschmelzend
 magischer Zustand ohne Worte
 Liebe
 Ursula Roth

Tabelle 6: Autorin dieser Masterarbeit, Raster nach Jufer, ISP Uster, 2021

Zeile	Text	Assoziation	Hermeneutisches Instrument	Interpretation
1	Freude	Positives Gefühl, aus dem Innern, Glück, Wärme, Wohlbefinden	Benennen des Gefühls	Sexuelle Lust löst Freude aus, sie ist positiv konnotiert.
2	lustvoll spielerisch	Lebendig, verspielt, lachen, experimentieren	Beschreibung des Gefühls	Die beiden Adjektive geben Hinweise auf das Erleben von sexueller Lust.
3	sinnlich, zärtlich verschmelzend	Weiblichkeit, Verbundenheit mit Gegenüber, eins werden, Verschmelzungswunsch	Steigerung der Zeile 2	Sexuelles Erleben wird ausführlicher beschrieben, Einbezug der Sinne, insbesondere der taktilen Wahrnehmung
4	magischer Zustand ohne Worte	Zauber, nicht von dieser Welt, Sein, Erleben, Stille, Ektase, Körperwahrnehmung, inwendig, bei sich	Schlussfolgerung vom Erleben von sexueller Lust	Körperwahrnehmung und Emotionalität benötigen keine Worte mehr, andere Dimension des Erlebens von sexueller Lust
5	Liebe	Das grösste aller Gefühle, nicht erklärbar, allumfassend, das Hohelied der Liebe nach 1. Korinther 13, 4-7: Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit. Sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.	Verdichtung	Deutlicher Zusammenhang von sexueller Lust und Liebe, Verbindung von Genital und Herz wird erkennbar.

Mit dem Begriff *spielerisch* gibt Ursula Roth viel über die Ausgestaltung ihrer partnerschaftlichen Sexualität preis. Dies zeigt auch die Aussage in ihrem Interview, dass sexuelle Lust einen Spielplatz braucht (293). Sie kennt sexuelle Lust als besonderen Seins-Zustand, welcher ohne Worte auskommt (247-248, 353-354) und verbindet ihn sowohl mit der Körperwahrnehmung als auch mit Gefühlen. Mit dem Schlusswort Liebe im Rahmen eines

Gedichts zu sexueller Lust wird die Verbindung von Genital und Herz bei Ursula Roth deutlich erkennbar.

Wie der Ehemann verbindet auch Ursula Roth mit dem Begriff sexuelle Lust als erstes das Gefühl der Freude und beide bedienen sich einer symbolstarken Sprache. Im Interview wird deutlich, mit welchen lebensbedrohlichen Herausforderungen und Verlusten das Ehepaar Kuhn / Roth (22–24, 32-37) sich in den vielen gemeinsamen Jahren konfrontiert sah. Es liegt nahe, dass sich die beiden bewusst mit Fragen zum Sein, Leben und Sterben auseinandergesetzt, einen engen Bezug zur Natur entwickelt und einen Zugang zu Spiritualität (19-20) gefunden haben. Die Schicksalsschläge und deren Überwindung waren nicht trennend, sondern haben das Paar näher zusammengebracht. Das Paar zeigt sich dankbar für alles, was gut ist (286-287). Die Tatsache, dass beide mit dem Wort Freude das Gedicht zu sexueller Lust beginnen, hat das Paar berührt und zeigt, wie gut die beiden, welche beinahe 50 Jahre gemeinsam im Leben unterwegs sind, ihre Körper und ihr Denken kennen (308).

4. Diskussion

4.1. Übereinstimmungen von Literatur, sexualtherapeutischen Ansätzen und Leitfadeninterviews

Zwischen Studienergebnissen, sexualtherapeutischen Ansätzen und Leitfadeninterview zeigt sich insgesamt eine hohe Kongruenz. Nachfolgend werden entsprechend der Struktur aus Kapitel 2 (Definition sexuelle Lust, sexuelle Lust im Alter, sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen, sexuelle Lust und körperliche Veränderungen, Wirkfaktoren zum Erhalt der sexuellen Lust) die Übereinstimmungen ausgeführt.

4.1.1. Definition sexuelle Lust

Die Definitionsversuche des Begriffs «sexuelle Lust» in der Literatur und der interviewten Paare zeigen eine hohe Übereinstimmung in ihrer Vielfalt und Breite beziehungsweise in der fehlenden allgemeingültigen Definition. So finden sich Beschreibungen für Lust auf eine sexuelle Begegnung wie auch Beschreibungen für das Lusterleben während der sexuellen Begegnung. Es ist sichtbar, dass die Paare die sexuelle Lust nicht nur genital, sondern auch emotional beschreiben und damit ihre Verbundenheit zum Partner bzw. der Partnerin bekunden. Die Verbindung von Genital und Herz – im Sexocorporel-Modell mit der oberen und unteren Schaukel beschrieben – wird sowohl von den beiden Paaren genannt, als auch in vielen Studien aufgezeigt. Beim Erleben der sexuellen Lust geht es nicht in erster Linie um ein genitales Entladen, sondern um die Verbindung der genitalen Erregung mit einer emotionalen Erregung. Diesen Sachverhalt visualisiert auch die Abbildung 4 (Kurvendarstellung nach Sexocorporel).

Sexuelle Lust hat die Kapazität, den Menschen eine Form von Verbundenheit, Selbstoffenbarung, Verletzlichkeit und Ergriffenheit erleben zu lassen wie es sich kaum auf eine andere Art finden lässt. Dies beschreiben die interviewten Paare mit Begriffen wie Ekstase oder Verschmelzung. Von den zahlreichen Darstellungen aus frühesten menschlicher Zeit in Form von Zeichnungen, Skulpturen, Gedichten zu den vier Elfchen-Gedichten der interviewten Paaren lässt sich ein Bogen spannen. Sexuelle Lust kann auch gestalterisch oder lyrisch dargestellt werden. In der Reduktion der Worte zeigt sich deren Dichte und Tiefe.

4.1.2. Die sexuelle Lust im Alter

Der Einfluss der sexuellen Sozialisation in jungen Jahren auf die Sexualität im Erwachsenenalter reflektieren die Paare differenziert. Es zeigt sich, dass eine körperfreundliche und sexpositive Umgebung (Thomas Kuhn, 95-113) tatsächlich förderlich für den Erhalt der sexuellen Lust ist. Es kann aber auch gelingen, den kritisch-negativen Blick

im Elternhaus zu belassen und bewusst die eigene Sexualität zu gestalten, auch wenn manchmal die Prägungen noch im Erwachsenenalter sichtbar werden. Sibylle Meier verweist auf ihre «wilden Jahre» als junge Erwachsene mit einem Sexualverhalten, welches später wegen den Gefahren durch das Auftreten von HIV nicht mehr möglich gewesen wäre. Auch Ursula Roth, welche ihre Herkunftsfamilie mit dem Adjektiv puritanisch bezeichnet, hat einen umfassenden Sexualisierungsprozess durchlaufen. Die beiden Interviewpartnerinnen stehen beispielhaft für die eigenverantwortliche Ausgestaltung der Sexualität unabhängig von den Prägungen der Kindheit und entspricht den Ausführungen von Nuber bezüglich einer bewussten Lebensführung im Erwachsenenalter.

Sibylle Meier schliesst das Gedicht über sexuelle Lust mit dem Begriff «wichtig» ab. Damit bezeugt sie deren Stellenwert im Leben. Wenn auch diskret, so verweist sie doch zweimal (44, 204) auf Selbstbefriedigung als Möglichkeit, sexuelle Lust auch auf diese Art geniessen zu können. Dies weist auf die Eigenverantwortung für die eigene sexuelle Zufriedenheit hin. Die Tatsache, dass der Stellenwert der Sexualität wesentlich zu deren Erhalt bis ins hohe Alter beiträgt und dass sie deshalb auch nach Krankheit oder Unfällen wieder aufgenommen wird, bestätigen die Paare und haben dies bereits mehrfach umgesetzt.

4.1.3. Die sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen

Die Aussagen der Literatur, dass die Beziehungszufriedenheit durch Sexualität gestärkt wird, bestätigen beide Paare mit ihren Aussagen. Das Paar Kuhn / Roth beschreibt jedoch starke Schwankungen geprägt von äusseren Stressoren wie Schicksalsschlägen, Krankheiten und Aussenbeziehungen. Hier zeigt sich, wie Schnarch (2009, 2011) in seinem Ansatz aufzeigt, dass die Beziehungsqualität für die Bewältigung von Herausforderungen ausschlaggebend ist. Den beiden Paaren gelang es, über Dekaden die sexuelle Lust aufrecht zu erhalten oder immer wieder zu finden. Auch in der vorausgehend erwähnten Studie von Acevedo und Aron (2009) werden Paare in langjährigen Beziehungen beschrieben, welche sich eine tiefe Verbindung, intensives Engagement und eine lebendige Sexualität erhalten, jedoch ohne den starken Hormoneinfluss während der Verliebtheitsphase. Robert Meier betont, dass sie «nie keinen Sex hatten» (73), dass Sinnlichkeit zwar wichtig sei, aber «den Sex schon nicht ersetzen kann» (152). Sibylle Meier, 254-255, spricht von «den struben Zeiten, wo es vielleicht eine oder zwei Wochen lang keinen Sex gab». Einzig der Beziehungsunterbruch von einem halben Jahr markierte eine Zäsur.

Die Bedeutung der Kommunikation wird von den Paaren etwas unterschiedlich gewichtet, spielt aber in jedem Fall eine wichtige Rolle für die Stärkung der Beziehungsqualität. Das Paar Kuhn / Roth beschreibt, wie die Gespräche sie durch schwierige Zeiten getragen haben und wesentlich dazu beigetragen haben, als Paar zusammenzubleiben.

Die gegenseitige Attraktivität, auch mit einem älterwerdenden Körper, wird von allen vier Interviewten betont. Dabei geht es ihnen nicht um den Erhalt eines möglichst jugendlichen Aussehens, sondern um eine altersentsprechende gepflegte Attraktivität und der Akzeptanz der körperlichen Veränderungen.

Beide Paare kennen die Situation eines verlangensstärkeren Partners und einer verlangensschwächeren Partnerin wie Schnarch dies ausführlich erläutert. Thomas Kuhn beschreibt wie schwierig die Zurückweisungen waren und bestätigt damit die Erläuterungen aus Kapitel 2.4.7., dass das Begehrt-Werden für den Erhalt der sexuellen Lust essentiell ist. In der jüngsten Zeit erlebt Thomas Kuhn nun vermehrt Einladungen von Ursula für eine sexuelle Begegnung, dies bestätigt beispielhaft, wie sich die Rollen im Verlaufe einer langjährigen Beziehung wandeln können.

4.1.4. Sexuelle Lust und körperliche Veränderungen

Die einleitende Aussage von Bayerle (2015, S.34) «Sexuell aktive Menschen sind gesünder, leben länger und bleiben länger leistungsfähig» wird nicht nur in zahlreichen Studien bestätigt, sondern auch von den beiden Paaren, wobei die sexuelle Aktivität ein Auswahlkriterium für die Interviews darstellte. Alle vier Personen sind trotz Pensionierung beruflich in irgendeiner Form aktiv, bewegen sich regelmässig und achten auf ihre Gesundheit, wobei diese auch als ein Privileg (Robert Meier, 192) oder Geschenk (Thomas Kuhn, 232) anerkannt wird. Die körperlichen Veränderungen zwischen 50 und 70 Jahren werden von den Frauen aufgrund der Menopause als einschneidender und umfassender erlebt als dies im gleichen Altersabschnitt bei Männern der Fall ist. Dies traf auch auf die beiden Paare zu. Obwohl kaum beachtliche körperliche Einschränkungen zu beklagen sind, gestehen die Männer, dass sie mit dem Alter etwas langsamer geworden sind, jedoch keine Erektionsprobleme haben. Die Verlangsamung des sexuellen Reaktionszyklus bei Robert Meier wird von seiner Frau positiv beurteilt, dies entspricht den Studienergebnissen, dass für Frauen der «reifere Sex» durchaus Vorteile beinhaltet. Beide Frauen kennen die Veränderungen und Folgen der Menopause auf die Lubrikation und Elastizität der Vagina und haben entsprechende Lösungen gefunden. Ihre Beschreibungen decken sich mit den Erkenntnissen aus den Studien.

4.1.5. Erhaltung der sexuellen Lust

Die Erzählungen der interviewten Paare und auch ihr Verhalten während den Interviews, wo viel Blickkontakt, Lächeln und Lachen, Ausredenlassen und Warten und vereinzelt auch Körperkontakt beobachtbar waren, zeigen wie sie in Interaktion zueinanderstehen. Eine solche Zugewandtheit begünstigt das Entstehen von sexueller Lust. Die emotionale

Verbundenheit und Selbstöffnung wie in den Studien beschrieben, haben die Paare in den Interviews vorgelebt, indem sie auch schwierige Themen und Verletzungen in grosser Sorgfalt offengelegt haben.

Ein Schlüssel für die Erhaltung der sexuellen Lust ist die Fähigkeit, auch in einer langjährigen Liebesbeziehung die eigene Individualität zu erhalten und sich weiterzuentwickeln. Alle drei sexualtherapeutischen Ansätze verweisen mit unterschiedlichen Begrifflichkeiten auf die Bedeutsamkeit der eigenen Entwicklung. Schnarch erläutert dies anhand des Differenzierungskonzepts, Sexocorporel weist auf die Autozentrierung hin und das Hamburger Modell legt Wert auf die Selbstverantwortung. Auch weitere Beiträge aus den Studien wie beispielsweise die Erläuterungen von Clement bezüglich «der Gefahr der Reduzierung auf den kleinsten erotischen Nenner durch die Exkommunikation des eigenen sexuellen Profils» (Clement, 2002, S. 244) im Sinne einer fehlenden Selbstöffnung in einer Liebesbeziehung, ist eine Variante desselben Themas. Die interviewten Paare bringen die persönliche Weiterentwicklung ebenfalls als Empfehlung für die Erhaltung der sexuellen Lust ein, da die Anteilnahme der Entwicklung des Partners, bzw. der Partnerin stets auch einen Effekt auf die Paargespräche hatte: «Dass wir uns wohlwollend unterstützt haben für das, was der andere als seinen nächsten Schritt erachtet hat.» Ursula Roth, 363-364.

Weitere Aspekte, welche von den Paaren eingebracht und auch in Studien und den sexualtherapeutischen Ansätzen aufgeführt werden, sind die spielerische Erotik und das kreative Ausprobieren. Auch wenn dies in den sexualtherapeutischen Ansätzen mit dem Begriff «Übungen» allenfalls wenig spielerisch klingen mag, so geben diese Übungen dennoch viel Anlass für lustvolle Begegnungen, für humorvolles Entdecken und für gemeinsame Weiterentwicklung. In den Interviews wird die Leichtigkeit bei den sexuellen Begegnungen mehrfach eingebracht, wenn die Paare beispielsweise von Situationen erzählen, wo sexuelle Begegnungen lustig waren, sie zusammen «herumgemacht» oder spielerisch um die Decke gekämpft hatten. Beide Paare erzählen ausführlich über Zärtlichkeiten als Teil ihrer Sexualität und sprechen über die Glücksgefühle bei einem Orgasmus. Sie bestätigen die Aussagen bezüglich Körperlichkeit und dem Lusterleben als Wirkfaktor für den Erhalt der sexuellen Lust.

4.2. Diskrepanzen

Es können keine widersprüchlichen Aussagen zwischen Studienergebnissen, sexualtherapeutischen Ansätzen und Leitfadeninterviews ausgemacht werden.

Mit dem Einfluss der Geschwister auf die sexuelle Sozialisation in jungen Jahren bringen die interviewten Paare jedoch einen Aspekt ein, welcher in den Studien nicht explizit erwähnt wird. Einzelne Studien verweisen auf das Elternhaus oder das familiäre Umfeld,

wo Geschwister wohl mitgemeint sind. Aufgrund der Erzählungen der interviewten Paare haben die Geschwisterkonstellation und die Geschwistererfahrungen nachhaltig die eigene sexuelle Entwicklung beeinflusst und relativierten gewisse elterliche Aussagen.

4.3. Folgerungen für die Sexualberatung

Verschiedene Schlussfolgerungen für die Sexualberatung lassen sich aus dieser Masterarbeit gewinnen und können für ein Paar beim Erhalt ihrer sexuellen Lust nützlich sein. Zum einen ist die Wissensvermittlung wichtig, die ein Paar bei der Einordnung ihres Anliegens unterstützt:

- Die sexuelle Lust nimmt nach der Verliebtheitsphase hormonbedingt ab und ist in einer langjährigen Beziehung Schwankungen ausgesetzt. Gemäss Schnarch stellen die Schwierigkeiten mit der sexuellen Lust zugleich eine Chance zur Weiterentwicklung dar.
- Die sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen verhält sich eher responsiv (sie entsteht durch Zärtlichkeiten) als die «spontane» sexuelle Lust während der Verliebtheitsphase.
- Äussere Stressoren und Zeitmangel beeinträchtigen die sexuelle Lust oft stark.
- Die sexuelle Lust von Frauen ist flüchtiger, anfälliger, stärker beziehungs- und kontextabhängiger ist als die sexuelle Lust von Männern, welche in einer langjährigen Beziehung deutlich konstanter ist.
- Die sexuelle Lust eines Mannes und sein Selbstwert steigen, wenn die Partnerin emotional in der sexuellen Begegnung involviert ist und diese geniesst. Dies gilt auch umgekehrt, beide Geschlechter profitieren vom Gefühl des Begehrt-Werden und einer mentalen Anwesenheit und Präsenz.
- Es gibt mindestens 237 Gründe für eine sexuelle Begegnung. Sexuelle Lust zu erleben, ist eine davon. Eine Verankerung der sexuellen Lust schützt sie vor den Stressoren des Alltags in einer langjährigen Beziehung. Es ist lohnenswert, sich mit der Motivation für sexuelle Begegnungen auseinanderzusetzen und allenfalls mehr in das Genusserleben zu investieren beispielsweise in der Selbstbefriedigung mit Übungen nach dem Sexocorporel-Modell.
- Eine positive Haltung gegenüber der Sexualität während der Kindheit und Jugendzeit erlebt zu haben, stärkt die sexuelle Lust im Erwachsenenalter. Wenn dies nicht der Fall war, dann können lusterfüllte sexuelle Begegnungen später im Leben dies wettmachen.
- Die Selbstbefriedigung darf trotz allfälligen negativen Kindheitsprägungen Teil der Sexualität sein.

- Der Stellenwert der Sexualität während einer Lebensspanne beeinflusst auch deren Stellenwert in der Zukunft und insbesondere deren Erhalt im Alter.
- Die drei vorgestellten körperorientierten Ansätze der Sexualtherapie ergänzen sich gegenseitig und bieten je einen individuellen Fokus für die Weiterentwicklung an.

Zum anderen gibt es eine breite Anzahl an konkreten Schritten, welche die Erhaltung der sexuellen Lust in einer langjährigen Beziehung von Personen im fortgeschrittenen Alter begünstigen:

- Einen aktiven Lebensstil pflegen und auf einen guten Gesundheitszustand achten. Dies schützt - soweit beeinflussbar – vor Erkrankungen und frühzeitigen Alterserscheinungen.
- Eine sorgfältige Körperpflege etablieren und mit einem gepflegten Äusseren altersentsprechend attraktiv bleiben.
- Eine Adaptionfähigkeit entwickeln, wenn gesundheitliche Schwierigkeiten auftreten und diesen auch mit dem Einsatz von Hilfsmitteln (inklusive Medikamente) begegnen, insbesondere nach der Menopause und bei Erektionsschwierigkeiten.
- In die Entwicklung von Zärtlichkeiten investieren, da sie mit dem Alter für die Ausgestaltung der gemeinsamen Sexualität an Bedeutung gewinnen. Ideen und Anleitungen dazu bieten die körperorientierten Therapieansätze, für die Paarinteraktionen insbesondere die Übungen nach dem Hamburger-Modell.
- Gemeinsam im Alltag eine erotische Kultur entwickeln – spielerisch, humorvoll, kreativ, entdeckend. Dabei auch einmal den Partner bzw. die Partnerin in der Nacht wecken, wenn sich die Lust zu später Stunde zeigt.
- Den eigenen Körper im Rahmen der Selbstbefriedigung weiter erkunden und dadurch die Körperwahrnehmung erweitern.
- Bei der Selbstbefriedigung und dem Geschlechtsverkehr bewusst auf die Atmung, den Tonus und die Bewegungen achten, die doppelte Schaukel nach dem Sexocorporel-Modell ausprobieren und anwenden.
- Den eigenen bevorzugten Erregungsmodus eruieren und allenfalls mit anderen Modi erweitern, da dies zu mehr Lusterleben führt. Erfüllende sexuelle Begegnungen werden gerne wiederholt und stärken den Erhalt der sexuellen Lust.
- Die Körperübungen aus den sexualtherapeutischen Ansätzen zusammen ausprobieren und wirken lassen. Dadurch wird der eigene Körper inklusive Genitalbereich besser kennengelernt und das Spektrum an möglichen Reaktionen auf unterschiedliche taktile Reize in seiner ganzen Breite erfahren.

- Im Wissen um die responsive Lust sich auch einmal ohne vorgängige Lust auf eine sexuelle Begegnung einlassen und schauen, ob die Lust durch den Austausch von Zärtlichkeiten «erwacht».
- Den Mut zur Selbstöffnung gegenüber dem Partner bzw. der Partnerin entwickeln, da der Austausch von sexuellen Wünschen, Bedürfnissen und Fantasien gegen Langeweile wirkt und die sexuelle Lust ankurbelt. Dadurch wird ein Teil des nicht kommunizierten erotischen Profils in die Paarbeziehung getragen und kann diese bereichern.
- Aktivitäten wie Gedichte schreiben können zur sexuellen Lust beitragen, indem sie eine kreative Auseinandersetzung bedingen. Inspirationsquellen können beispielsweise auch Bücher, Filme oder Kunst sein.

Die folgenden abschliessenden Punkte könnten auch der Paartherapie als ausschliesslich der Sexualberatung zugeordnet werden. Eine Investition ist lohnenswert, da sie einen positiven Einfluss auf die sexuelle Lust haben:

- Als Paar in eine vertrauensvolle Kommunikation investieren, da sie in Zeiten der sexuellen Unlust relevant für deren Überwindung ist.
- In einer langjährigen Beziehung die eigene Entwicklung als Individuum und den eigenen Differenzierungsprozess nach Schnach nicht ausser Acht zu lassen und dadurch für den Partner bzw. die Partnerin interessant bleiben.
- Die eigenständigen Entwicklungen des Partners bzw. der Partnerin unterstützen.
- Als Paar in die Beziehungsqualität investieren, da eine glückliche Partnerschaft die sexuelle Zufriedenheit positiv beeinflusst.
- Verschiedene Achtsamkeitsübungen kennenlernen und in den Alltag sowie in die Sexualität integrieren.

4.4. Limitationen

Diese Masterarbeit ermöglichte einen vertieften Einblick in das Leben und das Lieben von zwei Paaren. Die qualitative Herangehensweise mit der kleinen Anzahl an Interviews ermöglicht einen exemplarischen Vergleich mit den Studienergebnissen und den Beiträgen der sexualtherapeutischen Ansätze. Der Anspruch auf eine abschliessende Beantwortung der Forschungsfrage und den Leitfragen kann nicht gestellt werden.

Im Wissen um interpersonelle Unterschiede war es dennoch möglich, allgemeingültige Aussagen zu den Unterschieden und Gemeinsamkeiten bezüglich sexueller Lust von Frauen und Männern in langjährigen Beziehungen im Alter von 50 bis 70 Jahren zu machen und den Einfluss von körperlichen Veränderungen in diesem Alterssegment aufzuzeigen.

Weiter ist es gelungen, eine Vielzahl von lustfördernden Wirkfaktoren zu eruieren, basierend auf den Studienergebnissen, den drei ausgewählten sexualtherapeutischen Ansätzen und den Interviews.

Limitationen zeigen sich bezüglich Ausführungen zur Selbstbefriedigung, sowohl in den Studien als auch in den Interviews. Auf die Frage, ob sie Lust auf unterschiedliche Formen von Sexualität (partnerschaftliche Sexualität, Selbstbefriedigung) kennen, blieben die Antworten der interviewten Paare vage. «Ich kann das nicht so unterscheiden, es ist schön, Lust zu spüren und das kann in alle Richtungen gehen.» Robert Meier, 212-213. «Ja, es kann alles sein. Da hat alles Platz.» Thomas Kuhn, 246. Die Autorin dieser Masterarbeit hat bewusst auf ein mehrmaliges Nachfragen verzichtet. Vielleicht zeigen sich gerade im Bereich der Selbstbefriedigung die Prägungen der sexuellen Sozialisation in jungen Jahren, wo über die Selbstbefriedigung nicht gesprochen wurde. Oder es zeigt sich eine Grenze der Selbstöffnung im Rahmen eines einmaligen Interviews gegenüber der Autorin dieser Masterarbeit und allenfalls auch gegenüber der Partnerin bzw. dem Partner. Dies würde auch den Aussagen aus den Studien entsprechen, dass über Selbstbefriedigung nach wie vor wenig gesprochen wird. Da für viele alleinstehende Personen und gerade für ältere Frauen ohne Partner die Selbstbefriedigung oft die einzige Form von Sexualität darstellt, sollte sie aus ihrem Schattendasein befreit werden und als selbstverständlicher und relevanter Teil der Sexualität betrachtet werden.

Basierend auf dieser Masterarbeit kann das Thema der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen zudem um den Aspekt der Aussenbeziehungen erweitert werden, da dieses Thema häufiger Grund für das Aufsuchen einer Beratung ist.

Persönliches Schlusswort

Das Verfassen dieser Masterarbeit ermöglichte mir eine vertiefte Auseinandersetzung mit einem Thema von hoher sexologischer und persönlicher Relevanz. Wichtig scheint mir die Erkenntnis, dass der Körper das wichtigste Element für sexuelles Lusterleben darstellt und somit die Pflege des Körpers in jeder Hinsicht ein wichtiger Faktor darstellt. Die Möglichkeiten zur Ausgestaltung der Sexualität in einer langjährigen Beziehung und auch im Alter sind vielseitig und vielversprechend. Ich möchte in Bewegung bleiben, mich eigenständig weiterentwickeln, meine erotischen Kompetenzen erweitern, im Kontakt achtsam sein, weil diese Faktoren mich selbst und meine Partnerschaft bereichern. Die Elfchen-Gedichte haben die Vielschichtigkeit der sexuellen Lust deutlich zu Tage und mich mit meiner Affinität zu Lyrik wieder in Kontakt gebracht. Manchmal braucht es nur wenige Worte, um dennoch viel sagen zu können.

Einige Personen haben zum Gelingen dieser Masterarbeit beigetragen. Ich bedanke mich namentlich bei Ann und Peter für die Vermittlung der Interviewpersonen, bei den Ehepaaren Meier und Kuhn / Roth für ihre Offenheit, bei Fabian und Christoph für redaktionelle und inhaltliche Hinweise und bei meinem Partner für sein konstantes Dasein.

Literaturverzeichnis

- Acevedo, B.P., Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13, 59-65
- American Psychiatric Association (2018), Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5 (2. Auflage) Göttingen, Hogrefe Verlag
- Anderson, R. M. (2013). Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 56(2), 208–214.
- Baas, S., & Schmitt, M. (2020). Partnerschaft und Sexualität im Alter. *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (S. 483–490). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Basson, R. (2001). Human Sex-Response Cycles. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(1), 33–43.
- Basson R. (2002). Neubewertung der weiblichen sexuellen Reaktion. *Sexuologie*, 9, 23–29.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E. (1999). Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy. *Personality and Social Psychology Review*, 3, 49-67.
- Bayerle-Eder, M. (2015). Sexualität im Alter und bei chronischen Erkrankungen aufrechterhalten. *Gynäkologie und Geburtshilfe*, 20, 34–36.
- Bayerle-Eder, M. (2015). Sexualität nach Schwangerschaft. *Die Hebamme*, 28, 274-276.
- Beier, K.M., Bosinski, H., Loewit, K. (2005). *Sexualmedizin: Bd. 2. Auflage*. Urban & Fischer.
- Berberich, H. J. (2004). Sexualität im Alter. *Der Urologe, Ausgabe A*, 43(9).
- Berberich, H.J. (2015) Sexualität und Alter. *Sexuologie, Band 22*. 5-12.
- Berner, M.M., Wendt, A., Kriston, L., Rohde, A. (2005). Erleben der Sexualität nach Schwangerschaft und Entbindung. *Geburtshilfe und Frauenheilkunde*, 65, 751-760.
- Beutel, M.E., Ströbel-Richter, Y., Brähler, E. (2008). Sexuelle Lust und sexuelle Aktivität von Männern und Frauen während ihrer Lebensspanne, Resultate einer repräsentativen Studie in Deutschland. *BJU Int* 101, 76-82
- Biographienportal.com, Biographie Osho, 6.2022
- Bischof, K. (2005). Mann und Frau. Aspekte der sexualmedizinischen Beratung von älter werdenden Menschen. *Therapeutische Umschau*, 62(12), 807–811.
- Bischof, K. (2015). Nervensache – praxisorientierte Neurophysiologie der weiblichen Sexualität. *Praxis*, 104, 695–700.
- Bischof, K. (2012). Sexocorporel und die Förderung des sexuellen Lusterlebens. *ZISS*
- Blickenstorfer, K. (2017). Sexualität und Menopause. *Gynäkologische Endokrinologie*, 15, 200–204.
- Brandenburg, U., Sperling, H., Hartmann, U., Truß, M. C., & Stief, C. (2002). Sexualität im Alter. *Der Urologe A*, 41, 346–349.
- Brezsnyak, M., Whisman, M.A. (2004). Sexual desire and relationship functioning: The effects of marital satisfaction and power. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 30, 199-217
- Briken, P., Berner, M., (2013). *Praxisbuch Sexuelle Störungen*. Georg Thieme Verlag.
- Briken, P., Basdekis-Jozsa, R. (2010). Sexuelle Sucht? Wenn sexuelles Verhalten ausser Kontrolle gerät. *Bundesgesundheitsblatt*, 2010, 53. 313-318.
- Bodenmann, G., Brändli C. (2010). Was Paare stark macht. *Beobachter*.
- Böhm, K., Tesch-Römer, C., Ziese, Th. (2009) Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gesundheit und Krankheit im Alter. Robert Koch-Institut, Berlin.
- Brose, S., Zank, S. (2019). Sexualität im Alter. *Alternforschung* (S. 521–536). Nomos Verlagsgesellschaft GmbH & Co.
- Brotto, L.A. (2017). Evidence-based treatments for low sexual desire in women. *Frontiers in Neuroendocrinology* 45. 11-17

- Brotto, L.A., Basson, R. (2014), Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women. *Behavior research and therapy*, 57, 43-54
- Bucher, T. (2006). Altern und Sexualität. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 49(6), 567–574.
- Bucher, T., Hornung, R., und Buddeberg, C. (2003). *Sexualität in der zweiten Lebenshälfte*. 23.
- Cain, V.S., Johannes, C.B., Avis, N.E., Mohr, B. Schocken, M., Skurnick, J., Ory, M. (2003). Sexual functioning and practices in a multi-ethnic study of midlife women. *Journal of Sex research*, 40, 266-276.
- Chakkalakal, D., Weissbach, L. (2015). Sexualität im Alter: Die Rolle des Arztes bei der Erhaltung sexueller Gesundheit älterer Männer. *Der Urologe*, 54, 1710–1716.
- Chatton, D., Desjardins, J.-Y., Desjardins, L., & Tremblay, M. (2005). La sexologie clinique basée sur un modèle de santé sexuelle. *Psychothérapies*, 25, 3.
- Clement, U. (2019). *Systemische Sexualtherapie* (2. Auflage). Klett-Cotta.
- Clement, U. (2002). Sex in Long-Term Relationships: A systematic approach to sexual desire problems. *Archives Sexual Behavior*, Vol.31, No 3. 241-246
- Clement, U. (2005). Erotik – eine Frage der Entscheidung. *Psychologie heute*. 26-29
- Day, L.C., Muise, A., Joel, S., Impett, E.A., (2015). To do it or not to do it? *Social Psychology Bulletin*, 1-14.
- DeLamater, J. D., Moorman, S. (2007). Sexual behavior in later life. *Journal of Aging and Health*, 19, 921-945
- DeLamater, J. D., Hyde, J., Fong, M. (2008). Sexual satisfaction in the seventh decade of life. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34, 439-454.
- DeLamater, J. D., Plante, R. F. (Hrsg.). (2015). *Handbook of the Sociology of Sexualities*. Springer International Publishing.
- Delisle, B. (2011). Sexualität der Frau in den verschiedenen Lebensphasen. *Uro-News*, 7–8, 24–28.
- Delisle, B. (2011). Störungen der weiblichen Appetenz—Auslösende Faktoren und Therapieoptionen. *Sexuologie*, 18, 30.
- Dennerstein, L., Hayes, R., Sand, M., Leher, P., (2009). Attitudes toward and frequency of partner interactions among women reporting decreased sexual desire, *Journal of sexual Medicine*, 6, 1668-1673.
- Diamond, L. M., Huebner, D.M., (2012) Is good sex good for you?, *SPPC* 6, 54-59.
- Dudle, S. (2020), *Paarberatung, Ausbildungsunterlagen ISP Uster*
- Dudenredaktion. (2022) Begriff Hermeneutik.
- Eck A. Herausgeberin. (2018). *Der erotische Raum, Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (2. Auflage). Carl Auer
- Fachportal Pädagogik, (2022) Begriff Elfchen-Gedicht
- Ferreira, L.C. Narciso, I., Novo, R.F., Pereira, C.R. (2014). Predicting couple satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 29, 390-404
- Frank, M. (2016). Sexualität im Alter – ein Tabu? *Heimhilfe* Springer Berlin, 177–181
- Gagong, J., Larson, E., (2011) Intimacy and belonging. *Society Mental Health*, 1, 153-172.
- Gatterer, G. (2017). Sexualität im Alter. In R. Likar, G. Bernatzky, G. Pinter, W. Pipam, H. Janig, & A. Sadjak, *Lebensqualität im Alter* (S. 81–87). Springer Berlin Heidelberg.
- Gehrig, P. (2006). Das Konzept des Sexocorporel. *ZISS*
- Gehrig, P. (2008). Ausbildung in Sexocorporel, Heft 1-6. *ZISS in Zusammenarbeit mit Académie du Sexocorporel Desjardins Inc.*
- Gracia, C. R., & Freeman, E. W. (2018). Onset of the Menopause Transition. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 45, 585–597.
- Hartmann, U. (2018). *Sexualtherapie*. Springer Berlin Heidelberg.

- Hartmann, U., Hartmann, C. (2014), Appetenzstörungen in der gynäkologischen Praxis. *Gynäkologe*, 74-79
- Hauch, M. Herausgeberin. (2013). *Paartherapie bei sexuellen Störungen, Das Hamburger Modell—Konzept und Technik* (3. Auflage). Thieme.
- Helfferrich, C. (2011), Die Qualität quantitativer Daten, VS Verlag.
- Herbenick, D., Mullinax, M., Mark, K. (2014). Sexual Desire Discrepancy as a Feature, not a Bug, of Long-Term Relationships: Women's Self-Reported Strategies for Modulating Sexual Desire. *The Journal of Sexual Medicine*, 11, 2196–2206.
- Hull, T. (2010). Sexual pleasure and wellbeing. *Intern. Journal of sexual health*, 20, 133-145.
- Jufer, H. (2021). *Hermeneutik, Studienunterlagen zur qualitativen Inhaltsanalyse*. ISP Uster.
- Kaplan Singer, H. (1974), New sex therapy. Active treatment of sexual dysfunctions. *Great Britain, Baillière Tindall*.
- Khajehei, M. (2015) Prevalence and risk factors of sexual dysfunction in postpartum Australian women. *Journal of sexual medicine*, 12.
- Kleinplatz, P. J. (2011). Arousal and desire problems: Conceptual, research and clinical considerations or the more things change the more they stay the same. *Sexual and Relationship Therapy*, 26, 3–15.
- Kleinplatz, P. J., Paradis, N., Charest, M., Lawless, S., Neufeld, M., Neufeld, R., Pratt, D., Ménard, A. D., Buduru, B., Rosen, L. (2018). From Sexual Desire Discrepancies to Desirable Sex: Creating the Optimal Connection. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44, 438–449.
- Kleinplatz, P. (2001). New directions in sex therapy: Innovations and alternatives. *Brunner-Routledge*.
- Kollmeyer, B. & Röder, M. (2021). Partnerschaft und Sexualität. *Verlag W. Kohlhammer*
- Kontula, O. et al. (2009). The impact of aging on human sexual activity and sexual desire. *Journal of Sex Research*, 46-56
- Laan, E., Both, St. (2008). What makes women experience desire?, *Feminism & Psychology*. Vol. 18, 505-514
- Lademann, J., Deitermann, B., Bucksch, J., Schwarze, M., & Kolip, P. (2005). *Gesundheit von Frauen und Männern im mittleren Lebensalter*. Robert-Koch-Institut.
- Laumann, E.O., Das, A., Waite, L.J. (2008). Sexual dysfunction among older adults: Prevalence and risk factors from a nationally representative probability sample of men and women 57 – 85 years of age. *Journal of Sex Medicine*, 5, 2300-2311.
- Laumann, E.O., Nicolosi, A., Glasser, D.B., Paik, A., Gingell, C., Moreira, E., Wang, T (2005). Sexual problems among women and men aged 40-80, *International Journal of Impotence Research*, 17, 39-57
- Leeners, B. (2017). Weibliche Sexualität und sexuelle Störungen. *Der Gynäkologe*, 50, 55–68
- Leeners, B., & Tschudin, S. (2017). Sex und Psyche – eine hormonelle Angelegenheit? *Gynäkologische Endokrinologie*, 15, 183–184.
- Levine, S. B. (2002). Reexploring the Concept of Sexual Desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28, 39–51.
- Levine, S. B. (2003). The Nature of Sexual Desire: A Clinician's Perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 7.
- Likar, R., Bernatzky, G., Pinter, G., Pipam, W., Janig, H., Sadjak, A., (2017). Lebensqualität im Alter. *Springer Berlin Heidelberg*.
- Lodge, A. (2015). Sexuality in long-term Relationships. *Handbook of the Sociology of Sexualities*. 243-259.
- Loewit, K. (2013). Sexualität und Alter. *Der Gynäkologe*, 46, 199–206.
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (2009). Role of Sexual Self-Disclosure in the Sexual Satisfaction of Long-Term Heterosexual Couples. *Journal of Sex Research*, 46, 3–14.
- Mark, K.P., Herbenick, D., Fortenberry, D., Sanders, S., & Reece, M. (2014). The Object of Sexual Desire: Examining the “What” in “What Do You Desire?”. *The Journal of Sexual Medicine*, 11, 2709–2719.
- Mark, K. P. (2014). The impact of daily sexual desire and daily sexual desire discrepancy on the quality of the sexual experience in couples. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 23, 27–33.

- Mark, K. P. (2015). Sexual Desire Discrepancy. *Current Sexual Health Reports*, 7, 198–202.
- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model. *The Journal of Sex Research*, 55, 563–581.
- Martin, B. (2022). Lust auf Lust – Frauen und Sexualität. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 35, 111–115.
- Masters, W.H., Johnsons, V. E. (1966), Human sexual response. *Boston MA, Little Brown*.
- Mayring, Ph. (2002) Einführung in die qualitative Sozialforschung, *Weinheim und Basel, Belz*
- Mayring, Ph. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse, Grundlagen und Techniken* (12. Auflage). Belz
- McCarthy, B., Wald, L. M., (2015). Strategies and techniques to directly address sexual desire problems *Journal of Family Psychotherapy*, 26, 286-298.
- Medienportal Universität Leipzig, (2022), Hermeneutik.
- Ménard, D., Offman A. (2009). The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction, *Journal of sexual health* 18, 35-45.
- Meston, C.M., Buss, D.M. (2007). Why humans have sex. *Archive Sexual Behavior*.36:477-507
- Meston, C.M., Kiltnik, C.D., Freihart, B.K., Buss, D.M. (2020). Why humans have sex: Development and psychometric assessment of a short-form version of the YSEX instrument. *Journal of Sex and marital Therapy*. Vol.46., No.2, 141-159.
- Moor, A., Haimov, Y., Shreiber, S. (2021). When Desire Fades: Women Talk About Their Subjective Experience of Declining Sexual Desire in Loving Long-term Relationships. *The Journal of Sex Research*, 58, 160–169.
- Muise, A., Impett, E. A., Kogan, A., Desmarais, S. (2013). Keeping the Spark Alive: Being Motivated to Meet a Partner's Sexual Needs Sustains Sexual Desire in Long-Term Romantic Relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 267–273.
- Murray, S. H., Milhausen, R. R., Graham, C. A., Kuczynski, L. (2017). A Qualitative Exploration of Factors That Affect Sexual Desire Among Men Aged 30 to 65 in Long-Term Relationships. *The Journal of Sex Research*, 54(3), 319–330.
- Müller, Th. (2017). Sexuelle Lust ist keine Frage des Alters. *Geriatric-Report*. 12 (4)
- Nagoski, E. (2015). *Come as you are*. *New York, Random House*.
- Nuber, U. (2009). *Lass die Kindheit hinter dir—Das Leben endlich selbst gestalten*. Campus Verlag Frankfurt
- Perel, E., (2007). *Mating in captivity: unlocking erotic intelligence*. *New York, Harper*.
- Perel, E. (2017). *The state of affairs, rethinking fidelity*. *London, United Kingdom, Hachette*.
- Philpott, A., Knerr, W., Maher, D. (2006). Promoting protection and pleasure
- Pick, S., Givaudan, M., Kline, K. (2005), Sexual pleasure as a key component of integral sexual health. *Female Psychology*, 15, 44-49.
- Pobitzer, M. (2006). *De bello phallico*. Edition Raetia.
- Przyborski, A., Wohlrab-Sahr, M. (2013), *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*. *Walter de Gruyter*.
- Osswald-Rinner, I. (2011). *Oversexed and underfucked*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Regan, P.C. (2000). The role of sexual desire and sexual activity in dating relationships. *Social Behavior and Personality*, 28. 51-59
- Riehl-Emde, A. (2012). *Zur Sexualität von Paaren nach der Lebensmitte*. 9.
- Ridley, C. A., Cate, R. M., Colling, D.M., Reesing A. L., Lucero, A. A., Gilson, M. S., Almeida, D. M., (2006). The ebb and flow of marital lust. *Journal of Sex research*, 43, 144-153.
- Rinnab, L., Schrader, A.J., Schrader, M., Zengerling, F. (2012). Männliche Sexualität im Alter. *Urologe*. 1399-1413.
- Rosen, R.C., Wagner, G., Osterloh, I, Kirkpatrick, J, Mishra, A. (1997), the international index of erectile dysfunction, *Urology*, 49, 822-830

- Santilla, P., Wager, I., Witting, K. Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A. Sandabba, N.K. (2007). Discrepancies between sexual desire and sexual activity. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34, 31-44.
- Sass, A-Ch. et al. (2015) Wie gesund sind die älteren Menschen?, *Robert Koch Institut, Berlin*.
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2016). Does Sexual Satisfaction Change with Relationship Duration? *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 99–107.
- Schick, V., Herbernick, D., Reece, M. (2010). Sexual behaviors, condom use and sexual health of americans over 50. *Journal of sexual medicine*, 7, 315-329.
- Schmid Mast M., Hornung, R. Gutzwiller, F., Buddeberg, C., (2000) Sexualität in der zweiten Lebenshälfte, *Gynäkologische Geburtshilfliche Rundschau*, 40, 9-13
- Schnarch, David. (2017). *Intimität und Verlangen—Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen*. Klett-Cotta.
- Schnarch, D. (2006). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Piper.
- Scholl, A. (2015). Die Befragung (vol.3)
- Schultz-Zehden, B. (2013). Sexualität und Älterwerden. *Psychotherapie im Dialog*, 14, 56–60.
- Schultz-Zehden, B. (2003). Weibliche Sexualität in der zweiten Lebenshälfte, Ergebnisse einer Studie an Frauen zwischen 50 und 70 Jahren. *Akademie für Sexualmedizin* 10, 85-89
- Schütz, E. E. (2019). Grundlagen der interdisziplinären Sexualwissenschaft, Sexocorporel-Modell von J-Y Desjardins, *ISP Uster*.
- Schweizerisches Gesundheitsobservatorium Neuchâtel (2015). Gesundheit in der Schweiz – Fokus chronische Erkrankungen. Nationaler Gesundheitsbericht. *Hogrefe*.
- Schwenkhagen, A. (2007). Sexualität und Testosteronsubstitution in der Menopause. *Gynäkologische Endokrinologie*, 5, 127–133.
- Sigusch, V. (2008). *Geschichte der Sexualwissenschaft*. Campus Verlag Frankfurt / New York.
- Sprecher, S., Cate, R.M. (2004) Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction. *Handbook of sexuality in close relationships*. 235-255.
- Skultety, K (2007). Addressing issues of sexuality with older couples. *Generations*, 3, 31-37.
- Sztenc, M. (2020). Embodimentorientierte Sexualtherapie. *Schattauer*.
- Thomas, H. N., Hess, R., Thurston, R. C. (2015). Correlates of Sexual Activity and Satisfaction in Midlife and Older Women. *The Annual of Family Medicine*, 13, 336–342.
- Traeen, B. (2008). When sex becomes a duty. *Sexual and Relationship Therapy*, 23, 61-84.
- von Matt, P. (2015). *Wörterleuchten*, Carl Hanser Verlag.
- von Schumann, H.-J. (1990). Liebe und Sexualität in der zweiten Lebenshälfte: Problemlösungen und Behandlungen, *Birkhäuser Basel*.
- von Sydow, K. (1998). Sexualität und/oder Bindung: Ein Forschungsüberblick zu sexuellen Entwicklungen in langfristigen Partnerschaften. 28. *J.G. Cotta'sche Buchhandlung*
- von Sydow, K. (2008). Sexuelle Probleme und Störungen im höheren Alter. 53-58
- von Sydow, K. (2009). Sexuelle Probleme und Störungen bei älteren Menschen. *Psychotherapie*, 297-305
- von Sydow, K (2015), Erotik, Zärtlichkeit und Sexualität älterer Frauen, *Sexuologie*, 22, 13-24.
- Vowels, L.M., Mark, K.P. (2020), Strategies for Mitigating sexual desire Discrepancy in Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 1017-1028.
- Vranes, H., Djakovic, I., Vrljicak, M., Kraljevic Z., (2019). Changes in Sex life after child birth. *Medicina Academica Mastariensia*, 125-128
- Waite, L.J., Laumann E.O., Das, A., Schumm, L.O. (2009). Sexuality: measures of partnerships. *Journal of Gerontology*, 64, 56-66.
- Wentzke, S. (2015). Veränderungen im Alter, *Deutsche Zeitschrift für Osteopathie*.

World Health Organization, (2002), Sexuelle Gesundheit

World Health Organization (2008), Sexuelle Unlust, Hyposexualität, Hypersexualität

Yeh, H. et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife.
Journal of Family Psychology, 29, 339-343.

Anhang

Anhang I	Einverständniserklärung Interview
Anhang II	Interviewleitfaden
Anhang III	Ausschnitte Interviews
Anhang IV	Kodierleitfaden
Anhang V	Selbstständigkeitserklärung
Anhang VI	USB-Stick mit den vollständigen Transkripten der Interviews (in Umschlag an Rückdeckel geklebt)

Anhang I Einverständniserklärung Interview



Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Interview im Rahmen der Masterarbeit

„Die sexuelle Lust heterosexueller Paare zwischen 50 und 70 Jahren in langfristigen Beziehungen“

-
- Ich wurde von der Studierenden mündlich und schriftlich über die Ziele, den Ablauf des Interviews, über die zu erwartenden Wirkungen, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert.
 - Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme an diesem Interview sind mir zufriedenstellend beantwortet worden.
 - Ich hatte genügend Zeit, um die Entscheidung zu treffen, am Interview teilzunehmen.
 - Ich weiss, dass meine persönlichen Daten nur in anonymisierter Form transkribiert und gespeichert werden. Die Audioaufnahme wird nach Abnahme der Masterarbeit von der Studierenden gelöscht.
 - Ich nehme freiwillig an diesem Interview teil. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen, ohne dass mir deswegen Nachteile entstehen.

Zürich, den _____

Vor- und Nachname

Unterschrift _____

Vor- und Nachname

Unterschrift _____

Name Studierende:

Unterschrift _____

Anhang II Interviewleitfaden

Setting: Masterarbeit, Datenschutz, Anonymität, Audioaufnahme, Transkription, Einverständniserklärung

Lebenssituation des Paares erfragen: Alter, Beruf, Kinder, Beziehungsform (Ehe, Partnerschaft) und -dauer

Forschungsfrage: Welche Wirkfaktoren tragen zur Erhaltung der sexuellen Lust in langjährigen Beziehungen von heterosexuellen Paaren im fortgeschrittenen Alter unter Berücksichtigung der körperlichen Veränderungen in diesem Alterssegment bei?

Leitfragen:

- A) Welche Unterschiede zeigen sich bezüglich sexueller Lust zwischen Mann und Frau im Alter?
- B) Welchen Einfluss haben körperliche Veränderungen in diesem Alter auf die sexuelle Lust?
- C) Was trägt zur sexuellen Lust von Paaren sowohl in der Selbstbefriedigung wie auch im Geschlechtsverkehr in langfristigen Beziehungen bei?

Leitfrage	Inhalt	Fragen	Steuerung / Zweitfrage / Hinweise
C	Sexualität im Alter von 50 Jahren	<p>1. Diese Masterarbeit fokussiert insbesondere auf die Sexualität von Paaren zwischen 50 und 70 Jahren. Wenn Sie nun zurückschauen auf diese Zeit, wie würden Sie Ihre Sexualität als Paar im Alter von 50 Jahren beschreiben?</p> <p>2. Welche Bedeutung hatte Sexualität für Sie im Alter von 50 Jahren?</p> <p>3. Wie haben Sie die Paarsexualität gestaltet?</p> <p>4. Welchen Herausforderungen in der Paarsexualität sind Sie damals begegnet?</p> <p>5. Welche Rolle spielten damals Gespräche über die Sexualität?</p>	<p>In Bezug auf Geschlechtsverkehr (GV), was möchten Sie erzählen?</p> <p>Haben Sie über Selbstbefriedigung (SB) gesprochen?</p> <p>Nebst GV und SB, welche andere Ausdrucksformen von Sexualität haben Sie damals gelebt?</p> <p>Denken Sie, dass Ihr Partner / Ihre Partnerin auch Sexualität für sich lebte?</p>
A	Sexuelle Biographie	<p>6. Wenn Sie nun noch einen Blick weiter zurück machen, wie beschreiben Sie Ihre Sexualität im Alter von 40 bis 50?</p> <p>6a Welche persönlichen und welche gesellschaftlichen Ereignisse waren in den 1990er bis 2000er Jahren für Sie prägend?</p> <p>7. Wie beschreiben Sie Ihre Sexualität im Alter von 30 bis 40?</p>	<p>Gab es persönliche Ereignisse wie Pensionierung, Auszug von Kindern, Karriere, Kindererziehung, Familiengründung?</p> <p>Gab es prägende Ereignisse, welche Ihre Sexualität positiv oder negativ beeinflusst haben?</p>

		<p>7a Welche persönlichen und welche gesellschaftlichen Ereignisse waren in den 1980er bis 1990er Jahren für Sie prägend?</p> <p>8. Und wie beschreiben Sie Ihre Sexualität im jungen Erwachsenenalter von 20 bis 30?</p> <p>8a Welche persönlichen und welche gesellschaftlichen Ereignisse waren in den 1970er bis 1980er Jahren für Sie prägend?</p>	<p>Haben die Möglichkeiten der Empfängnisverhütung Ihre Sexualität beeinflusst?</p> <p>Hat das Auftreten von HIV Ihre Sexualität beeinflusst?</p> <p>Haben andere Aspekte Ihre Sexualität beeinflusst?</p>
A	Sexualisierung in Kindheit und Jugendzeit	<p>9. Sie sind ums Jahr 1950 geboren worden, sehen Sie Bezüge von Ihrer persönlichen Sexualität zu den gesellschaftlichen Entwicklungen der damaligen Zeit?</p> <p>10. Mögen Sie in Gedanken zurückgehen und sich in Erinnerung rufen, welchen Wert in Ihrer Familie der Sexualität gegeben wurde?</p>	Wie hat man bei Ihnen zuhause über Sexualität gesprochen?
C	Leben und Gestalten der aktuellen Sexualität mit 70 Jahren	<p>11. Nun sind wir weit in die Vergangenheit zurück gegangen, um allfällige Zusammenhänge zum Jetzt erkennen zu können. Daher möchte ich nun mit Ihnen die Gegenwart anschauen. Welche Bedeutung hat die Sexualität in Ihrem Leben heute?</p> <p>12. Erzählen Sie doch bitte, wie Sie Ihre Sexualität ausgestalten.</p> <p>13. Ist die Paarsexualität ein Thema in Ihrer partnerschaftlichen Kommunikation?</p> <p>14. Welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen Ihrer Paarsexualität im Alter von 50 Jahren und Ihrer Sexualität heute?</p>	<p>In Bezug auf GV, was möchten Sie erzählen?</p> <p>Gab oder gibt es Regelmässigkeiten?</p> <p>Nebst GV, leben Sie weitere Formen von Sexualität miteinander?</p> <p>Hat auch die SB einen bestimmten Platz in Ihrer Sexualität und haben Sie schon darüber gesprochen?</p> <p>Inwiefern haben sich die Bedeutung der Sexualität oder die Gespräche über Sexualität in den letzten 20 Jahren verändert?</p> <p>Welche Unterschiede zwischen dem Alter von 50 Jahren und heute sehen Sie?</p>
B	Körperliche Veränderungen und Erkrankungen zwischen 50 und 70	<p>15. Mit dem Älterwerden verändert sich der Körper. Mit welchen Veränderungen haben Sie sich oder mussten Sie sich insbesondere auseinandergesetzen?</p> <p>16. Wie war der Einfluss dieser Veränderungen auf Ihre Sexualität?</p> <p>17. Waren sie mit Erkrankungen oder deren Folgen, welche das allgemeine Wohlbefinden tangiert haben, konfrontiert?</p>	In der Literatur kann man sehen, dass für viele Frauen insbesondere die Veränderungen des Körperbildes (Gewichtszunahme, Hautbild) und allfällige Veränderungen durch die Wechseljahre (Lubrikationsmangel) eine Herausforderung darstellen. Was können Sie diesbezüglich von Ihrem eigenen Erleben erzählen?

C	Wirkfaktoren zur Erhaltung der sexuellen Lust - Meinung der Interviewten	<p>32. Wenn Sie einem jüngeren Paar wichtige Hinweise für den Erhalt der sexuellen Lust mitgeben würden: Was trägt aus Ihrer Sicht wesentlich zur Erhaltung der sexuellen Lust in einer langfristigen Beziehung bei?</p> <p>33. Welche Faktoren hemmen aus Ihrer Sicht die Erhaltung der sexuellen Lust?</p> <p>34. Sexualwissenschaftler vermuten, dass Menschen mehr sexuelle Begegnungen haben, wenn sie unterschiedliche Auslöser und Gründe dazu haben. Inwiefern teilen Sie mit Ihrer umfangreichen Lebenserfahrung diese Vermutung?</p> <p>35. Aus welchen Gründen hatten und haben Sie sexuelle Begegnungen?</p>	<p>Hatten / haben Sie Sex vor allem für den Erhalt oder die Bestätigung Ihrer Beziehung?</p> <p>Hatten / haben Sie Sex vor allem wegen dem körperlichen Genuss?</p> <p>War / ist für Sie Sexualität insbesondere eine Form um Ihrer Liebe Ausdruck zu verleihen?</p> <p>Wollten / wollen Sie mit Sex etwas erreichen?</p>
C	Wirkfaktoren zur Erhaltung der sexuellen Lust - Meinung der Interviewten	<p>36. Was trug wesentlich dazu bei, dass Sie so viele Jahre als Paar zusammengeblieben sind?</p> <p>37. Und welchen Einfluss spielte dabei die sexuelle Lust, die Erotik, die Sexualität?</p> <p>38. Ein Blick in die Zukunft: Welche Dinge in Ihrer Sexualität möchten Sie weiterhin erhalten oder wünschen Sie zu entdecken?</p> <p>39. Ich möchte Sie einladen, zum Abschluss zusammen ein «Elfchen» Gedicht über die sexuelle Lust zu verfassen. Dieses Gedicht besteht aus spontan geschriebenen elf Worten - daher der Name Elfchen - verteilt auf fünf Zeilen nach meiner Anleitung. Auf die erste Zeile kommt ein Wort. Welches Wort kommt Ihnen intuitiv als erstes in den Sinn, wenn Sie den Begriff «sexuelle Lust» hören? Schreiben Sie es bitte auf. Auf die zweite Zeile kommen zwei Wörter, welche das erste Wort beschreiben. Auf die dritte Zeile kommen drei Wörter, welche beschreiben, wie Sie sexuelle Lust wahrnehmen, erleben. Bitte schreiben Sie diese auf. Spontan, aus dem Innern heraus. Auf die vierte Zeile kommen vier Wörter, welche beschreiben, was die sexuelle Lust mit Ihnen macht, was sie Ihnen gibt. Auf die fünfte Zeile kommt ein einziges Wort, Ihr persönliches Fazit für den Begriff «sexuelle Lust».</p>	<p>Oder negativ gefragt, welche Aspekte haben beinahe zu einer Trennung geführt?</p> <p>Die Wörter müssen sich nicht reimen.</p> <p>Es gibt kein Richtig oder Falsch.</p>

Anhang III Ausschnitte Interviews

Paar 1

RM: Robert Meier SM: Sibylle Meier I: Interviewende, Autorin dieser Masterarbeit

01 I: Diese Masterarbeit fokussiert insbesondere auf die Sexualität von Paaren zwischen
02 50 und 70 Jahren. Wenn Sie nun zurückschauen auf diese Zeit, wie würden Sie Ihre
03 Sexualität als Paar im Alter von 50 Jahren beschreiben?

04 RM: ((blickt zu SM)) Wir hatten immer eine gute Sexualität, oder Sibylle?

05 SM: ... ((blickt zu RM)) Ja, lange war halt noch das Verhüten ein Thema, ich habe
06 keine Pille genommen, wir hatten immer ein Diaphragma. Wenn man es nicht
07 gebraucht hat, hätte es Kinder gegeben ((lächelt))... Und dann kam die Abänderung,
08 das war bei mir so etwa zwei Jahre nach 50... Eine körperliche Veränderung war das
09 schon, aber auf die Sexualität hatte es nicht so einen Einfluss, oder? ((blickt zu RM))

10 RM: ... Nein, eigentlich nicht.

11 SM: Ich erinnere mich, dass die Tatsache, nicht mehr schwanger werden zu können,
12 das hat mich irgendwie befreit ((richtet den Oberkörper etwas auf, blickt
13 Interviewende direkt an)). Das Thema kann man nun weglassen, das hat mir gut
14 getan, finde ich... Wir hatten dann nicht immer mehr den Gedanken, das Diaphragma
15 reinzutun. Wenn man nicht gerade wieder schwanger werden will, muss man dies
16 beachten... Und ich war nicht bereit, immer eine Pille zu schlucken.

17 I: Welche Bedeutung hatte Sexualität für Sie im Alter von 50 Jahren?

18 RM: .. Ja, Sexualität war für uns immer wichtig. Oder, Sibylle? ((blickt zu SM)) Bei
19 uns war sie immer wichtig ((nickt bestätigend)).

20 SM: .. Wir haben aber nicht so viel darüber gesprochen, ich bin da etwas scheu. Aber
21 ja, es war immer etwas Wichtiges, .. nicht etwas, was man plötzlich nicht mehr wollte.
22 Das auf keinen Fall.

23 I: Wie haben Sie die Paarsexualität damals gestaltet?

24 SM: Was ich sehr schätze an unserer Beziehung, ist, dass für uns das Körperliche
25 immer wichtig war, das sich gegenseitig Halten, wir haben auch immer im gleichen
26 Bett geschlafen ((lächelt)).

27 RM: und ein bisschen Kuseln.

42 I: Haben Sie ...grundsätzlich oder gerade in dieser Zeit der Trennung allenfalls
43 Selbstbefriedigung gemacht? Hat sich deren Stellenwert verändert?

44 SM: Doch, das schon, wenn man wieder alleine ist, ist das mehr wieder ein Thema,...
45 so wie ich das von jung her kenne, wenn man sich es dann selbst macht, mit 50 zwar
46 etwas weniger.

47 I: Welche Rolle spielten damals Gespräche über die Sexualität? Haben Sie sich
48 Wünsche mitgeteilt?

49 RM: ... Wir haben eher wenig diskutiert.

50 SM: Du hast doch mal ein Buch von Klaus Heer mitgebracht, da haben wir dann doch
51 etwas darüber gesprochen. Oder was meinst du? ((blickt zu RM))

52 RM: . Ich kann mich nicht so an Gespräche über Sexualtechniken erinnern, wir haben
53 uns eigentlich immer intuitiv verstanden.

62 SM: So etwa zweimal pro Woche haben wir schon Sex gehabt. Wir haben uns
63 manchmal nicht so häufig gesehen, er ((zeigt auf RM)) arbeitet gerne am Abend und
64 ich bin der Morgenmensch.

65 I: Haben Sie sich dann Zeit füreinander reserviert?

66 RM: Ja, aber nicht für die Sexualität. .. Eher, dass wir ins Kino gehen oder Essen
67 gehen. Nicht, dass wir dann Sex haben.

68 SM: Ich glaube nicht, dass man Sex so planen kann. Das entsteht dann.

147 RM: Sexualität hat immer noch eine wichtige Bedeutung, wir haben immer noch
148 sexuellen Kontakt und wir haben sogar manchmal mehr Zeit als früher, immer noch
149 etwa zweimal pro Woche, manchmal auch dreimal oder halt einmal. Einfach, wenn
150 es stimmig ist.

151 I: Und die Sinnlichkeit hat immer noch einen Stellenwert?

152 RM: ((nickt)) Ja, das hatte sie immer. Aber sie ersetzt den Sex schon nicht. Das
153 haben wir immer noch gerne. ((blickt zu SM, welche nickt))

154 I: Ist die Paarsexualität ein Thema in Ihrer partnerschaftlichen Kommunikation?

155 RM: Ja, aber in den Gesprächen geht es mehr um Zeit füreinander zu haben, sich zu
156 organisieren. Ich arbeite ja auch immer noch, dann besprechen wir die Ferien und
157 weniger den Sex. Es ist kein Tabu, aber es steht auch nicht im Gespräch im Vorder-
158 grund.

159 I: Welche Zusammenhänge sehen Sie zwischen Ihrer Paarsexualität im Alter von 50
160 Jahren und Ihrer Sexualität heute?

161 RM: Es ist immer noch ähnlich, es geht nicht runter. Du sagst zwar, du hättest länger
162 bis du einen Orgasmus hast. ((spricht zu SM gewandt))

163 SM: Ja und du auch. Wir sind beide etwas langsamer geworden. Aber wir haben
164 dafür auch etwas mehr Zeit. Ich finde es eher schöner, wenn der Mann etwas mehr
165 Zeit braucht. ((lächelt)) Das ist wohl der Alterungsprozess.

203 I: Hat es mit dem Körper zu tun oder kann sexuelle Lust auch im Kopf sein?

204 SM: Klar ist sexuelle Lust auf der körperlichen Ebene, aber weniger, wenn ich es mit
205 mir selber mache. .. Ich könnte nicht mit irgendeinem Mann ins Bett, mit dem ich
206 keine Verbindung spüre, die Zärtlichkeit ist schon wichtig, damit es zu einer
207 sexuellen Lust kommt, also zumindest bei mir. Bei mir ist eine emotionale
208 Verbindung eine Voraussetzung. Und wenn wir es schlecht haben miteinander
209 ((blickt zu RM)), dann funktioniert es mit der Lust auch nicht.

210 I: Kennen Sie Lust auf unterschiedliche Formen von Sexualität – auf
211 partnerschaftliche Sexualität, auf Selbstbefriedigung?

212 RM: .. Ich kann das nicht so unterscheiden, es ist schön, Lust zu spüren und das
213 kann in alle Richtungen gehen. Aus Zärtlichkeit kann ja dann auch Lust auf
214 Geschlechtsverkehr entstehen.

215 SM: Ja, das würde ich auch sagen. Selbstbefriedigung ist mehr so für wenn man
216 alleine ist.

217 I: Gibt es Dinge, welche die sexuelle Lust aktivieren kann?

218 RM: Wenn Sibylle auf mich zukommt ((lächelt)), wenn sie mich da unten ((zeigt auf
219 sein Geschlecht)) streichelt.

220 SM: ((lächelt)) Auch schon sassen wir auf dem Sofa und du hast meine Brüste
221 gestreichelt und dann sind wir am Schluss im Bett gelandet.

266 RM: Ich denke, die Lust kommt aus dem Innern, das ist eine Energie, die wir gerne
267 ausleben. Ich würde nicht sagen, dass man einen Pornofilm schauen soll und dann
268 kommt es... Ich erlebe es so, dass ich mit Sibylle im Bett liege und es schön ist,
269 Sibylle zu berühren und mit ihr herumzumachen, dann kommt die Lust. Ich denke
270 nicht, dass ich äussere Dinge brauche, um in die Lust zu kommen.

271 SM: Ich finde es noch schwierig, einem jungen Paar einen Rat zu geben, so im
272 Sinne, dass wir das Rezept gefunden haben und andere halt nicht. ((blickt zu RM))

273 I: Oder anders gefragt, gibt es allenfalls hemmende Faktoren für die sexuelle Lust?

274 RM: Hmm, ... wenn die partnerschaftliche Ebene nicht mehr stimmt, dann ist es
275 schwierig im Bett.

276 SM: Ich würde sagen, was mir immer gefallen hat, ist die Anziehung, die
277 körperliche Anziehung, nicht aus dem Kopf heraus. Den Anfang einer Beziehung

278 finde ich schon noch entscheidend, dass man wirklich zusammen sein will. Es ist mir
279 wohl mit Robert und so kann ich mich auch öffnen. Unsere Kinder sind noch sehr
280 suchend, aber ich finde es schwierig, ihnen einen Rat zu geben, das ist heikel. Sie
281 müssen ihren Weg selbst finden.

288 RM: Attraktivität ist schon noch wichtig. Es ist ja nicht so, dass man sich von jeder
289 Frau angezogen fühlt. Attraktivität kann auch sein, dass man sich auf anderen
290 Ebenen für einander interessiert. Aber man muss sich schon körperlich auch
291 angezogen fühlen.

292 I: Was trug wesentlich dazu bei, dass Sie so viele Jahre als Paar zusammen-
293 geblieben sind?

294 RM: Da hat die Sexualität einen wichtigen Anteil, da haben wir uns immer gut
295 verstanden. In anderen Dingen kann es auch mal weniger harmonisch sein, da half
296 die Sexualität, dass wir zusammengeblieben sind.

297 SM: Ja, und auch gemeinsame Interessen, so den grossen Bogen haben wir immer
298 gefunden, die gemeinsamen Werte, wir sind zwar schon verschiedene Personen,
299 aber wir sind uns oft einig.

—

Paar 2

TK: Thomas Kuhn UR: Ursula Roth I: Interviewende, Autorin dieser Masterarbeit

67 I: Welche Rolle spielten damals Gespräche über die Sexualität?

68 TK: Ja, wir haben gesprochen, sonst hätten wir es nicht ausgehalten. ((blickt zu UR))

69 UR: Wir haben viel geredet, aber es war wohl auch Schicksal. ((blickt zu TK))

70 TK: Und wir haben daran geglaubt, dass dies vorbeigeht und wieder besser wird.

71 I: Wenn Sie nun noch einen Blick weiter zurück machen, wie beschreiben Sie Ihre
72 Sexualität im frühen erwachsenen Alter?

73 UR: .. Das war so in den 80er Jahren, die Pille gab es schon, sie war aber noch nicht
74 so gut abgestimmt, sie hat mich schon etwas unter eine Käseglocke gestellt, ich war
75 eine «backige» ((lächelt)) Zwanzigjährige. Als ich die Pille abgesetzt habe, bin ich wie
76 in einen anderen Körper gekommen, es war ein ganz anderes Körpergefühl. Ich habe
77 auch in eine markantere Form erhalten, der Körper hat sich wirklich verändert.

78 TK: Das Thema HIV war schon ein präsent Thema zu dieser Zeit. Es war schon
79 wichtig, dass der Sex geschützt stattfand.

80 UR: Ja, obwohl wir nie etwas abgemacht haben, auch nicht wegen Aussen-
81 beziehungen, das ist im Leben wie mitgekommen.

82 TK: Wir haben es aber einander mitgeteilt, wir haben darüber gesprochen.

83 UR: Aber nicht, dass dies einfach war. ((nickt))

122 I: Hat der Stellenwert der Sexualität im Elternhaus euch im Erwachsenenleben
123 geprägt?

124 TK: ((nickt)) Ja, ich denke schon, dass es einen Einfluss hatte. Dass Sexualität
125 etwas Natürliches ist, dass es Freude macht und lustbetont ist. Und kein Tabu.

139 I: Wir waren nun weit in der Vergangenheit. Wenn wir nun zurück kommen in die
140 Gegenwart. Welche Bedeutung hat die Sexualität heute in eurem Leben?

141 TK: Es ist für mich ein Teil unserer Beziehung, ein wichtiger und schöner Teil.
142 ((lächelt)) Nicht nur Sex, sondern auch Umarmungen. Ich habe schon immer
143 Zärtlichkeiten gesucht. Ich finde, dass der Sex die schönste Zeit in unserem Leben
144 ist, die unbeschwerteste und freiste Zeit zwischen uns. ((lehnt sich im Stuhl zurück))

145 UR: Stimmt ((nickt)) und es hat nicht mit der Quantität zu tun, sondern mit der
146 Qualität. Wenn wir beide an diesem gemeinsamen Ort sind und nachher finden wir
147 beide, dass die Sexualität einfach ein Geschenk ist. ... Wir leben Zärtlichkeit im
148 Alltag, manchmal braucht es dann gar kein unmittelbares Vorspiel, weil das Vorspiel
149 eigentlich schon längst angefangen hat. Wenn wir im Wohlwollen miteinander sind,
150 ich sehe es so.

151 I: Gestaltet ihr eure Sexualität bewusst aus?

152 TK: Nein, es entsteht aus der Situation. Wir schauen uns an und dann... ((lächelt))

247 UR: Wir kommen dann in einer Selbstverständlichkeit in dieses Wellenreiten, in
248 diesen Flow. Und jeder schaut dann, was er braucht. Da kann man auch sich selbst
249 unterstützen und zu sich schauen, auch im Austausch.

284 UR: Wenn eine Beziehung im Wohlwollen ist für ein Miteinander, dann hat dies Platz,
285 mit Respekt. Es könnten gewisse Dinge auch viel früher eintreten, durch
286 Erkrankungen, Unfälle, psychische Abstürze, Schicksalsschläge. Da kann man auch
287 dankbar sein, für das Gute, was uns geschenkt wurde.

288 I: Die sexuelle Lust hat es oft schwer in langfristigen Beziehungen. Wie war diese
Entwicklung bei Ihnen? Wie ist das bei ihren 47 Jahren Beziehung gewesen? Gab es
Wellenbewegungen oder Pausen?

289 TK: Es gab viel Wellen, Täler und Berge.

290 UR: Es war nicht linear, sondern sehr dynamisch. Die Schicksalsschläge hatten
291 schon einen grossen Effekt.

292 TK: Es braucht für die Lust einen gewissen Freiraum, einen Schutzraum.

293 UR: Ja, und einen Spielplatz. ((lacht))

294 TK: Lust kann zwar schon auch aus dem Moment heraus entstehen, aber es muss ja
295 auch irgendwo stimmen mit dem Kontext. Wenn also jemand im Haus ist und es ist
296 schlecht isoliert, dann passt es für Ursula nicht, da ist sie gehemmt und das
297 respektiere ich, auch wenn es für mich keine grosse Rolle spielt.

298 I: Was trägt zum Erhalt der sexuellen Lust bei?

299 UR: Dass es nicht um die Quantität geht, sondern um die Qualität.

300 TK: ...Was schon positiv dazu beiträgt, ist die Tatsache, dass Ursula fit ist und
301 weiblich und sinnlich. Du kleidest dich schön, bist in Form geblieben. ((blickt UR
302 direkt an, lächelt)) Es braucht nicht mal die erotische Wäsche.

303 UR: Wir sind eher die Nackterotiker ((lacht)) als dass wir die entsprechende Wäsche
304 dazu brauchen. Ich finde, dass in den letzten Jahren die Sexualität zu einer
305 Erntezeit geworden ist, eine Reifezeit. Es hat zugleich etwas Ruhiges und
306 doch Aufregendes erhalten. Wir haben eigene Erfahrungen gemacht und wir haben
307 Erfahrung miteinander.

308 TK: Wir kennen auch unsere Körper sehr gut.

309 UR: ((nickt)) Es muss nichts, es kann. Wenn wir heute und übermorgen Lust haben,
310 ist es gut und wenn es nächste Woche ist, passt es auch. Wir können uns
311 aufeinander verlassen und wenn Thomas auf Skitour geht, dann ist das auch ok.

312 I: Wie erklären Sie sich den Erhalt der sexuellen Lust bei sich selbst, wie ist es Ihnen
313 gelungen? Was würden Sie einem jüngeren Paar raten?

314 TK: Das gegenseitige Wohlwollen ist wichtig, die andere Person respektieren in dem,
315 was sie möchte. Oder negativ formuliert: Die andere Person nicht begrenzen oder
316 einengen. Das ist für mich der Killer in der Beziehung, wenn ich in meiner Autonomie
317 und Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt werde. Das ist für mich auch ein
318 Lustkiller. Autonomie heisst ja nicht, wegzugehen aus der Beziehung.

343 I: Oder gibt es allenfalls hemmende Faktoren für die sexuelle Lust?

344 TK: Spannungen und Konflikte.

345 UR: Nicht gesehen werden, nicht respektiert werden, kein Vertrauen. Für Lust
346 braucht es eine Öffnung und dies ist nur mit Vertrauen möglich. Man kann schon
347 einen One-night stand haben, aber das hat nicht mit Gefühlen zu tun, da geht es um
348 Bedürfniserfüllung.

349 I: Sexualwissenschaftler vermuten, dass Menschen mehr sexuelle Begegnungen

350 haben, wenn sie unterschiedliche Auslöser und Gründe dazu haben. Inwiefern teilen
351 Sie mit Ihrer umfangreichen Lebenserfahrung diese Vermutung? Aus welchen
352 Gründen hatten und haben Sie sexuelle Begegnungen?

353 UR: Das Gefühl der Verschmelzung ist schon wunderbar, dieses Einssein ohne
354 Grenzen, ...das ist schon wunderschön, gerade wenn es mit der Liebe da ist.

355 TK: Das geht für mich auch in diese Richtung. Diese Nähe erlebt man in der
356 Sexualität schon besonderes, schon sehr intim, man zeigt sich. Und es ist immer
357 wieder eine neue Erfahrung, es ist nie gleich. ... Es ist immer ein Staunen, was die
358 beiden Körper zusammen schaffen und wo die Reise hingeht,.. ob es denn super
359 war oder auch komisch.

360 UR: Wir haben uns das Entdecken erhalten, die Lebendigkeit, das Spiel.

361 I: Was trug wesentlich dazu bei, dass Sie so viele Jahre als Paar zusammen-
362 geblieben sind?

363 UR: Dass wir uns stets wohlwollend unterstützt haben für das, was der andere als
364 seinen eigenen nächsten Schritt erachtet hat. ... Gerade auch in der Zeit mit den
365 Kindern, da haben wir abwechselnd Weiterbildungen besucht und uns entwickelt.

366 TK: Ja, ich sehe dies auch so. Ich habe die Bedürfnisse von Ursula ernstgenommen
367 und sie meine. Wir profitieren auch voneinander, wenn jemand sich weiterentwickelt,
368 dann ist dies auch eine Bereicherung für den anderen.

369 UR: Wir haben uns gegenseitig in den eigenen Entwicklungen unterstützt und haben
370 Anteil genommen. Da war auch stets Wertschätzung.

371 TK: Und gegenseitiges Interesse.

Anhang IV Kodierleitfaden

Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Sexuelle Lust	-	Die sexuelle Lust kann unterschiedlich definiert werden, als Lust auf eine sexuelle Begegnung oder auch als Lusterleben während der sexuellen Begegnung.	<ul style="list-style-type: none"> Das ist für mich die Lust, dieses ganze Erlebnis. TK, 234 	Alle individuellen Definitionsversuche von sexueller Lust, inklusive Lust auf Selbstbefriedigung.
Sexuelle Lust im Alter	<ul style="list-style-type: none"> Sexuelle Sozialisation in jungen Jahren Stellenwert der Sexualität Sexuelle Zufriedenheit 	Die Prägungen aus Kindheit und Jugend, der Stellenwert der sexuellen Lust im Verlaufe des Lebens und die sexuelle Zufriedenheit beeinflussen das Verständnis von Sexualität und deren Ausgestaltung im Alter.	<ul style="list-style-type: none"> Ich hatte noch lange die Worte meiner Mutter im Ohr: Pass dann auf. – Aber worauf denn? UR, 133 Sexualität war für uns immer wichtig. RM, 18. ...und nachher finden wir beide, dass die Sexualität einfach ein Geschenk ist. UR, 147 	Erlebte Erziehung bezüglich Sexualität, Erinnerungen, welche bis ins Erwachsenenalter wirken / präsent sind. Alle Aussagen über den Stellenwert und die Bedeutung von sexueller Lust im aktuellen Alter.
Sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> Beziehungsqualität und Stressoren Kommunikation Attraktivität Initiative und Zurückweisung 	<p>Sexuelle Lust in langjährigen Beziehungen ist Schwankungen ausgesetzt und nimmt mit zunehmender Dauer grundsätzlich ab, bei Frauen stärker als bei Männern.</p> <p>Die partnerschaftliche Kommunikation nimmt eine Schlüsselrolle ein und die sexuelle Lust beeinflusst die Beziehungszufriedenheit massgeblich.</p> <p>Die gegenseitige Attraktivität beeinflusst die sexuelle Lust. In jeder Beziehung gibt es eine verlangensstärkere und eine verlangensschwächere Person.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Und wenn wir es schlecht haben miteinander, dann funktioniert es mit der Lust auch nicht. SM, 208-209 Wir fragen uns dann quasi, wo wir zusammen (sexuell) hinwollen. TK, 252 Attraktivität ist schon noch wichtig. Es ist ja nicht so, dass man sich von jeder Frau angezogen fühlt. RM, 288-289 Früher kamen die Einladungen für Sex 	Einfluss von Stärken der Beziehung und von Herausforderungen auf die Beziehungsentwicklung. Hinweise auf den Stellenwert der Kommunikation für die sexuelle Lust und die Beziehungsqualität. Aussagen zur Bedeutsamkeit der gegenseitigen Anziehung.

			mehr von ihm, unterdessen glaube ich, dass es auch vermehrt auch Einladungen von mir gibt. UR, 153-154	
Sexuelle Lust und körperliche Veränderungen	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitszustand und aktiver Lebensstil • Körperliche Veränderungen bei der Frau • Körperliche Veränderungen beim Mann 	Der Gesundheitszustand und aktive Lebensstil sind begünstigend für den Erhalt der sexuellen Lust im Alter. Aufgrund körperlicher Veränderungen mit dem Älterwerden braucht es Adaptionen für eine lustvolle Sexualität.	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gesundheit ist ein Privileg für uns. RM, 192. • Als die Wechseljahre kamen, habe ich versucht, mich nicht zu sehr beeinträchtigen zu lassen. UR, 221-222 • Es gibt ja Männer, denen Testosteron verschrieben wird, aber das war bei mir bisher nicht ein Thema. RM, 311-312 	Beschreibung des aktuellen Gesundheitszustandes und Lebensstils, sowie Aussagen zu körperlichen Veränderungen mit Auswirkung auf die Sexualität.
Förderliche und hemmende Wirkfaktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Verhütung und sexuell übertragbare Krankheiten • Kinder • Emotionale Verbindung und gegenseitige Unterstützung • Körperlichkeit und Lusterleben 	Die sexuelle Lust ist verschiedenen Wirkungsfaktoren ausgesetzt. Die Angst vor einer unerwünschten Schwangerschaft oder sexuell übertragbaren Krankheiten kann hemmend wirken, wie auch die Familiengründung und Kinderbetreuung. Die gegenseitige emotionale, vertrauensvolle Verbindung und die gegenseitige Unterstützung in der eigenen Entwicklung, sowie der Austausch von Zärtlichkeiten stärken die sexuelle Lust. Das positive Lusterleben während der Paarsexualität ist relevant für die sexuelle Zufriedenheit.	<ul style="list-style-type: none"> • Ja, lange war halt noch das Verhüten ein Thema. SM, 05 Das Thema HIV war schon ein präsent Thema zu dieser Zeit in den 80er. TK, 78-79 • Das war streng (mit den Kindern), aber wir hatten nie keinen Sex. RM, 73 • Ohne Vertrauen habe ich keine Lust. TK, 339 • Ich habe mich körperlich nie so wohl gefühlt wie mit Robert. SM, 261-262 	Die Wirkung vom Abschluss der Fruchtbarkeit und von der Angst von sexuell übertragbaren Krankheiten auf die sexuelle Lust. Auswirkungen der Kinderbetreuung auf die sexuelle Lust. Ausführungen zur Wirkung von Initiative ergreifen und Zurückweisung erleben. Alle Hinweise zu Vertrauen, Interesse, Unterstützung, Verbindung, Verlässlichkeit in der Beziehung und jegliche Aussagen bezüglich Zärtlichkeit, Körperlichkeit, Berührung, Lusterleben, Geschlechtsverkehr.

Anhang V Selbstständigkeitserklärung

Vorname: Marianne
Nachname: Brunner
Matrikelnummer: 25766

Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die folgende Masterarbeit

**Die sexuelle Lust heterosexueller Paare in langjährigen Beziehungen im Alter von
50 bis 70 Jahren**

Wirkfaktoren, welche zur Erhaltung der sexuellen Lust von Frauen und Männern beitragen, unter Einbezug körperlicher Veränderungen im Alter - aufgezeigt anhand von Studien, Befragungen sowie drei sexualtherapeutischen Ansätzen

selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form in keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Zürich, 22. August 2022

Marianne Brunner