

## **Männer: Sexualität im Alter ist nicht zu anstrengend**

### **Sex bis 90 ist etwas ganz Normales**

**Köln, Januar 2015.** Sexualität spielt auch im Alter eine große Rolle – auch wenn nur wenige darüber sprechen. In der Tat ist die Alterssexualität keine ungewöhnliche oder bestaunenswerte Sache, sondern etwas ganz Normales. Internationale Studien zeigen, dass Männer zwischen 70 und 90 Sex in irgendeiner Form regelmäßig ausüben. Angst vor körperlicher Überanstrengung ist dabei nicht von Nöten – darauf weist die Uro-GmbH Nordrhein, ein Ärztenetzwerk aus Nordrhein-Westfalen, hin.

Bereits ab einem Alter von etwa 40 Jahren sinkt bei Männern der Spiegel des Geschlechtshormons Testosteron. Auch das Gewebe des Penis verliert zunehmend an Elastizität. „Körperliche Veränderungen führen dazu, dass sich Erektionen oft langsamer und weniger spontan entwickeln“, verdeutlicht Urologe Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH. „Meist benötigen Männer dann mehr körperliche Stimulation zum Erreichen einer Erektion.“ Zudem ist der Penis dann nicht mehr ganz so steif und auch der Erektionswinkel ist kleiner. Der geringere Testosteronspiegel führt auch dazu, dass das Lustgefühl nachlässt. All dies sind Veränderungen, die ganz natürlich sind. „Gegebenenfalls kann ein Urologe auch Medikamente verschreiben, um beispielsweise das Lustgefühl wieder zu verstärken“, meint Dr. Schaefer. Außerdem ist im Alter der Körper aber auch anfälliger für Krankheiten. Einige davon beeinträchtigen auch die Sexualität. So kann beispielsweise Diabetes Erektionsprobleme aufgrund von Durchblutungsstörungen oder gestörter Nervenleitfähigkeit verursachen. Auch die umgangssprachlich als "Gefäßverkalkung" bezeichnete Arteriosklerose verursacht Durchblutungsstörungen des Schwellkörpers. Ebenso wirken sich Operationen im Beckenbereich wie Prostata- oder Darmoperationen

---

#### **Pressekontakt**

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

#### **Direktkontakt**

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

negativ auf die Sexualität aus. Selbst Medikamente gegen chronische Erkrankungen können das sexuelle Interesse, die Erregungs- und Erlebensfähigkeit beeinträchtigen. Das Umstellen auf ein anderes Präparat verschafft oft Abhilfe, sollte aber grundsätzlich nur nach Rücksprache mit dem verordnenden Arzt erfolgen.

„Für Männer ist es vorrangig wichtig, Veränderungen des Alters zuerst einmal zu akzeptieren und das sexuelle Verhalten den geänderten Voraussetzungen anzupassen“, erklärt Dr. Schaefer. „So ist es manchmal sinnvoll, bequemere Stellungen für den Geschlechtsverkehr auszuprobieren.“ Oftmals wird auch der Austausch von Zärtlichkeiten oder Selbstbefriedigung wichtiger als der eigentliche Geschlechtsverkehr. Allen körperlichen Veränderungen zum Trotz rät Schaefer grundsätzlich auch zu einem aktiven Liebesleben im Alter. Untersuchungen zeigen, dass anscheinend gerade diejenigen Männer, die lange sexuell aktiv sind, eine höhere Lebenserwartung aufweisen. „Sorgen, dass Sexualität im Alter zu anstrengend sei und es zu einer Überlastung des Herzens kommen könnte, sind dabei unbegründet“, sagt der Urologe. „Geschlechtsverkehr ist nicht anstrengender als zügiges Treppensteigen.“ [www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de)

---

**Pressekontakt**

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover  
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

**Direktkontakt**

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65