

Wo: PR2 - Thema 3 - Modul 3.1 - Erstes Video zu Video-Ressourcen: "Sexualität und der ältere Erwachsene"

<https://edusexage-mooc.eu/topic3/>

#### VIDEO: **Sexualität und der ältere Erwachsene**

Welche Möglichkeiten gibt es, sexuell aktiv zu bleiben?

Colleen Christmas, M.D., Assoziierte Professorin für Medizin, Johns Hopkins University School of Medicine: Wenn wir älter werden, ist es wichtig zu wissen, dass die meisten Menschen, wenn sie älter werden, durchaus an Sex interessiert sind. Tatsächlich zeigen Umfragen, dass die Mehrheit der älteren Erwachsenen bis ins hohe Alter sexuell aktiv bleibt. Sexuelle Aktivitäten sind gesund und normal, auch wenn das nicht das ist, was wir in den Medien, in Filmen usw. sehen und was porträtiert wird. Normalerweise ist Sex in der amerikanischen Kultur den Jungen und Schönen vorbehalten. Aber es stimmt, dass ältere Menschen bis in ihre 80er, 90er, ja sogar bis in ihre 100er Jahre hinein an Sex interessiert sind und ihn ausüben können.

Wie kann ein älterer Erwachsener seine Libido steigern?

Colleen Christmas, M.D.: Die meisten älteren Erwachsenen haben einen ziemlich normalen Sexualtrieb bis zum Alter von etwa 75 Jahren, ab dem das Testosteron sowohl bei Männern als auch bei Frauen abnimmt und zu einer nachlassenden Libido beitragen kann. Bei älteren Erwachsenen, die eine nachlassende Libido haben, ist es wichtig, nach behandelbaren Ursachen zu suchen. So sind zum Beispiel Medikamente eine häufige Ursache für eine nachlassende Libido, wobei die Medikamente verändert werden können. Beispielsweise können Blutdruckmedikamente oder Antidepressiva die Libido beeinträchtigen und durch einen Wechsel zu anderen Wirkstoffen oft verbessert werden. Es gibt auch andere Erkrankungen, die, wenn sie nicht behandelt werden, die Libido beeinträchtigen können. Depressionen sind ein sehr häufiger Grund für eine nachlassende Libido. Wenn diese aber behandelt werden, geht es den Menschen viel besser und sie kehren zu einem normalen Sexualleben zurück. So können Menschen mit Herzkrankheiten einen normalen Sexualtrieb, aber Angst vor sexuellen Aktivitäten haben, weil sie vielleicht ihr Herz schädigen könnten. Diese sollten mit ihrem Arzt darüber sprechen, um zu verstehen, was sie tun können und was nicht. Auch Menschen mit Arthritis haben vielleicht Schwierigkeiten, in bestimmten Stellungen Sex zu haben. Wenn Sie dies aber mit Ihrem Partner klären, vielleicht auch unter Anleitung Ihres Arztes, so können Sie Wege finden, mit ihrer sexuellen Aktivität zufrieden zu sein, indem sie andere Methoden verwenden

Was sind wichtige Symptome einer nachlassenden sexuellen Aktivität?

Colleen Christmas, M.D.: Die Symptome einer nachlassenden sexuellen Aktivität sind bei älteren Erwachsenen die gleichen wie bei jüngeren. Schwierigkeiten beim Sex, mit Erregung oder mit dem Interesse an Sex - all das kann bei älteren Erwachsenen genauso behandelt werden wie bei jüngeren. Das Entscheidende ist, sich daran zu erinnern, wie wichtig es ist, diese anzusprechen. Meiner Meinung nach ist das Besprechen der sexuellen Gesundheit mit Ihrem Arzt genauso wichtig wie das Besprechen von Brustschmerzen, Magenbeschwerden, Depressionen oder anderen Problemen, wegen denen Sie Ihren Arzt aufsuchen. Wir wissen, dass Menschen, die bis ins hohe Alter sexuell aktiv

bleiben, tendenziell länger leben. Wenn Sie also mit Ihrem Sexualleben zufrieden und aktiv bleiben, ist das auch für Ihre allgemeine Gesundheit wichtig.