

Wo: PR2 - Thema 3 - Modul 3.1 - Zweites Video zu Video-Ressourcen: "Einfache Tipps, um großartig zu sein  
Sex mit zunehmendem Alter"

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

#### **VIDEO: Einfache Tipps für tollen Sex mit zunehmendem Alter**

Sex ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens, der sich immer wieder verändert. Wenn Sie älter werden, können sich Ihre Bedürfnisse ändern, wobei diese Veränderungen müssen nichts Schlechtes sein müssen. Im Gegenteil, sie können sogar für noch erfüllenderen Sex sorgen als je zuvor. Wir möchten, dass Sie sich frei fühlen, all die verschiedenen Möglichkeiten zu erkunden, wie Senioren ihr Sexualleben genießen können und wir hoffen, dass diese Tipps Ihnen dabei helfen werden. Es ist an der Zeit, die Kontrolle über Ihr Sexualleben zurückzuerlangen, denn das Alter spielt keine Rolle, wenn es darum geht, was für Sie am besten ist. Da wir das Altern nicht aufhalten können, können uns die Videos auf diesem Kanal dabei helfen, ein bestmögliches Leben zu führen. Im heutigen News-Update möchte ich über Wege zu besserem Sex als Senior sprechen.

Die sechs besten Tipps für Senioren, wie sie mit zunehmendem Alter besseren Sex haben können, sind:

1. Achten Sie auf sich selbst, indem Sie regelmäßig trainieren und sich gesund ernähren. Das wird Ihnen helfen, sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen, egal welche Größe oder Form Sie haben.
2. Sprechen Sie mit Ihrem Partner offener über Sex und haben Sie keine Angst davor, was er denken könnte. Sex ist dazu da, gemeinsam genossen zu werden. Lassen Sie nicht zu, dass er zu einer Quelle von Stress wird oder dass Sie sich unsicher fühlen.
3. Entdecken Sie Sexspielzeug als weitere Möglichkeit, Ihr Sexualleben zu erkunden. Sexspielzeug kann eine neue Ebene der Erregung schaffen.
4. Probieren Sie sinnlichen Sex aus, denn Sex muss nicht immer mit einem Orgasmus enden. Viele Senioren finden, dass Sex bedeutungsvoller ist, wenn es darum geht, sich gut zu fühlen und eine Verbindung mit dem Partner einzugehen, und nicht darum, den Höhepunkt zu erreichen.
5. Beim Sex geht es nicht immer nur um Sex. Er kann auch ein guter Grund sein, sich mit dem Partner zu treffen und eine intime Zeit miteinander zu verbringen.
6. (Hier ist der ultimative Tipp für Senioren.) Egal, welche Veränderungen bei Ihnen oder in Ihrem Sexualleben auftreten, denken Sie daran, dass es beim Sex darum geht, glücklich zu sein und Ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Vier Mythen über Sex und Senioren, die sich ändern müssen:

1. Sex ist nur etwas für junge Leute. Entgegen der verbreiteten Ansicht gibt es keine Altersgrenze, wenn es um sexuelle Intimität geht. Sowohl Mann als auch Frau können ihren Wunsch nach körperlicher Nähe in jeder Lebensphase ausleben.

2. Man kann keinen Sex haben, wenn man behindert ist oder im Rollstuhl sitzt. Dieser Mythos rührt von der Vorstellung her, dass Menschen mit Behinderungen in ihren körperlichen Fähigkeiten eingeschränkt sind. Das ist aber nicht wahr. Vielleicht muss man einige Stellungen abändern oder Hilfsmittel wie Vibratoren oder andere Spielzeuge zur sexuellen Stimulation verwenden, aber es gibt viele Möglichkeiten, auch bei eingeschränkter Mobilität zum Orgasmus zu kommen.
3. Menschen über 60 sind zu alt, um Sex zu genießen. Es gibt viele Vorteile, wenn man bis ins hohe Alter sexuell aktiv bleibt, z. B. ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, eine bessere Stimmung und eine hohe Schlafqualität, ein besseres Selbstwertgefühl und vieles mehr.
4. Senioren brauchen keinen Schutz vor Geschlechtskrankheiten und HIV/AIDS. Eine kürzlich von der CDC durchgeführte Studie ergab, dass Senioren einem höheren Risiko für Geschlechtskrankheiten und HIV ausgesetzt sind. Die Studie ist besonders besorgniserregend, da kürzlich berichtet wurde, dass einer von vier Menschen über 50 Jahren an Genitalherpes erkrankt ist, was schwerwiegende Auswirkungen auf ihre Gesundheit und Lebensqualität haben kann. Senioren müssen sich vor Geschlechtskrankheiten und HIV schützen, um ihr Wohlbefinden zu bewahren.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sex ein grundlegender Bestandteil des Lebens ist, aber unsere Gesellschaft viele Mythen darüber geschaffen hat, was Sex für ältere Menschen bedeutet. Die Wahrheit über Sex ist, dass er sich mit dem Alter verändert, und das ist in Ordnung. Mit dem richtigen Wissen und der richtigen Einstellung können Sie auch im Alter noch tollen Sex genießen.