

Wo: PR2 - Thema 3 - Modul 3.3 - Erstes Video im Abschnitt Videoressourcen: "Altern und Sexualität - Die #Problem Nr. 1 und die Lösung"

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

#### **VIDEO: Altern & Sexualität - Das #1 Problem und die Lösung**

Dr. Cheryl Fraseer: Hallo, ich bin Dr. Cheryl Fraseer, willkommen zum Video "Love Byte" dieser Woche. Heute spreche ich über ein heikles Thema für jeden von uns, der einen menschlichen Körper hat: Was tun wir gegen die Veränderungen in der Sexualität, die mit dem Älterwerden einhergehen? Das gilt für alle Altersgruppen, aber die meisten Fragen bekomme ich von Menschen in den 40ern, 50ern und 60ern. Egal, ob Sie nun einen männlichen oder weiblichen Körper haben, in Ihren 50ern werden Sie höchstwahrscheinlich einige Veränderungen in Ihrer sexuellen Funktionsweise und Ihrem sexuellen Verlangen feststellen. Ich werde kurz über diese Veränderungen sprechen. Das ist ein umfangreiches Thema, und ich kann ein anderes Mal länger darüber referieren, aber ich möchte Ihnen nur versichern, dass es ganz normal ist, dass Sie sehr wenig spontanes sexuelles Verlangen haben, wenn Sie etwas älter werden oder schon einige Jahrzehnte in Ihrer Beziehung sind. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass Sie nicht unbedingt Lust haben, Ihrem Partner plötzlich die Kleider vom Leib zu reißen. Das ändert sich im Laufe der Zeit, und eine Möglichkeit, das zu ändern, besteht in der Entscheidung, sexuell zu sein und etwas zu schaffen, das man "reaktives sexuelles Verlangen" nennt. Das bedeutet als Reaktion auf etwas, das einen erregt, nicht spontan, sondern als Reaktion auf "Ich hatte seit ein paar Wochen keinen Sex mehr und ich vermisse dich. Ich werde anfangen dich zu küssen und zu berühren". Dann reagiert mein Körper, ich werde erregt. Oder als Reaktion auf "Ich weiß, wenn wir miteinander schlafen, fühle ich mich dir nahe und kuschelig und schlafe besser, also werde ich anfangen, mit dir zu schlafen und dich zu berühren" als Reaktion auf die Entscheidung, den Fernseher auszuschalten, die Dusche richtig schön heiß zu machen und gemeinsam eine schöne, luxuriöse, erotische Dusche zu nehmen. Dann kann als Reaktion darauf das Verlangen aufgebaut werden. Das Thema der Veränderungen in der Sexualität, wenn wir älter werden, ist ein wirklich großes Thema, und ich werde in den zukünftigen "Love Bytes" mehr darüber sprechen., aber für heute wollte ich mich auf dieses winzige Stückchen über die Veränderungen im Verlangen konzentrieren. Offen gesagt, haben Sie vielleicht nicht mehr so oft Lust auf Sex, selbst wenn Sie neben Ihrem Partner ein Solo-Sexualleben haben, also ein Masturbationsleben. Das ist normal, das ist psychologisch und lässt sich nach und nach ändern, indem man sich entscheidet, Umstände zu schaffen, zu Liebhabern zu werden, oder indem man sich dazu entscheidet, sexuell aktiv zu sein, auch wenn man nicht unbedingt in der Stimmung dazu ist. Das ist also ein kleiner Vorgeschmack auf eines von vielen Dingen, die mit im Alter auftreten, und eine der Lösungen für das Problem eines geringeren Verlangens, des Mangels an spontanem sexuellen Verlangen im Alter.

Ich werde in den nächsten Monaten noch einige "Love Bytes" über die Veränderungen unserer Sexualität im Laufe des Lebensspams aufzeichnen und sie teilen.