

Jugendfixierung und Reifung in der sexuellen Liebesfähigkeit

Dr. med. Robert P. Fischer, CH-3007 Bern
(SexualMedizin)

Die fast alleinige Orientierung des öffentlichen Interesses an der jugendlichen Form des Sexuallebens übersieht die Tatsache, dass das Liebesleben, wie andere Lebensbereiche, durch das ganze Leben reifen kann. Damit wird diese einseitige Ausrichtung der Realität einem Grossteil der Bevölkerung nicht gerecht. Die Gefahr besteht, dass Menschen in der Mitte des Lebens und im höheren Alter sich immer noch an einem für sie nicht mehr adäquaten Ideal messen und meist daran scheitern. Nicht weil ihre passende Form der Sexualität weniger wäre als früher, sondern weil sie anders ist. Im Text werden solche Reifestufen anhand eines Modells beschrieben. Das dürfte auch für viele sexualtherapeutisch tätige Fachleute neu sein.

Ich schreibe in der männlichen oder weiblichen Form und meine mit wenigen sicher erkennbaren Ausnahmen beide Geschlechter. Der Text ist für heterosexuell Liebende formuliert, gilt in vieler Hinsicht genauso für homosexuell Liebende.

Einzig junge Sexualität

In unserer Gesellschaft scheinen sich die meisten Menschen in erster Linie an der pubertären und jung-erwachsenen Form der Sexualität zu orientieren. Die Werbung benutzt fast ausschliesslich diese sexuelle Reifestufe, um junge und ältere potentielle Kundinnen anzusprechen. Auffallend viele Menschen im mittleren und höheren Alter verschaffen sich ein jüngeres Aussehen durch Kosmetik, Kleidung, Färben der Haare, Schönheitsoperationen, etc.. Äusserlich jung zu erscheinen und den jungen Sexappeal auszustrahlen scheint für sehr viele so wichtig zu sein, dass Riesenmengen an Geld, Zeit und Mühe investiert werden, um dieses Ziel zu erreichen. Warum wohl wird die sexuelle Attraktivität des mittleren und höheren Alters so wenig wahrgenommen und wertgeschätzt? Ich glaube, weil viele Menschen damit nicht vertraut sind und den Wert davon gar nie richtig kennengelernt haben. Glücklicherweise gab es immer einige Paare und Einzelne, die sexuelle Reifung durch das ganze Leben erlebten.

Lange Zeit wurde Sexualität dem höheren Alter fast abgesprochen. In den letzten Jahren ist Sexualität der Menschen im mittleren und höheren Alter vermehrt in den Medien und in der Fachliteratur aufgetaucht. Sie ist kein Tabu mehr, sondern schon eher ein Mode- und Schwerpunktthema. Unter anderem finden sich in solchen Beiträgen Hinweise darauf, dass die sexuelle Leistungsfähigkeit mit dem Alter natürlicherweise abnehme, dass Zärtlichkeit wichtiger werde, mehr Zeit für die sexuelle Begegnung haben einen grösseren Stellenwert hat und Sexualität generell bis über 80 Jahre ganz normal sein könne. Oft habe ich gehört, dass "es halt nicht mehr so wie früher sei". Damit wird natürlich wieder am Jugendideal gemessen.

Das vollständige Jahr enthält alle Jahreszeiten

Was ist denn so ideal an der jugendlichen Sexualität? Es kann zweifellos eine vielversprechende und spannende sexuelle Zeit sein. Sie hat viel mit der Suche nach Idealen und mit sich

ausprobieren zu tun. Die erwachte erwachsene Sexualität ist gleichsam im Frühlingszustand, grosse Sehnsüchte und Kräfte möchten gelebt und verwirklicht werden, Blumen sich entfalten und blühen, Hirsche durch die Gegend streifen. Wenn diese Entwicklungsphase gelingt, verlieren äussere Ideale, auch Schönheitsideale, ihren absoluten Wert und werden für die Entfaltung der eigenen sexuellen Erlebnismöglichkeiten weniger wichtig. Die so gewonnene innere sexuelle Sicherheit fördert die weitere Reifung in der sexuellen Liebesfähigkeit. Die Frau oder der Mann wendet sich realen Partnern und der weiteren Entwicklung der sexuellen Liebes- und Beziehungsfähigkeit zu.

Um im obigen Bild weiterzufahren kann es jetzt immer mehr so richtig konstant sommerlich warm werden und die Sommerfrüchte können gepflückt werden. Gewitter und Regengüsse tragen zur Fruchtbarkeit bei. Auf diese Zeit folgt der Spätsommer und der Herbst mit der zunehmend klaren und ruhigen Luft und dem Einbringen der Ernte. Diese ernährt nicht nur die Erntenden selbst. Weitergeben an Nachkommen, weitere Familienmitglieder und andere Menschen wird tief befriedigend erlebt. Mit dem beginnenden Winter kehrt noch mehr Stille ein, die Kräfte der Natur ziehen sich nach innen zum stillen Wirken und zur Ruhe zurück. Die Tiere und Pflanzen leben vorwiegend von den Früchten des ganzen Jahres.

Warum so sehr auf den Frühling fixiert bleiben? Mit dieser Fixierung verpassen die ewig Jungen den Sommer, Herbst und Winter.

Es scheint in der westlichen und teilweise auch in anderen Kulturen ein allgemeines Thema zu sein, dass viele die kindliche und jugendliche Stufe der sexuellen Entwicklung nicht genügend abschliessen konnten und daher zuwenig innere Sicherheit als sexuelle Wesen gewonnen haben. Das kann eine Erklärung sein, warum viele an der Jugendform der Sexualität festhalten. Oder es fehlt an Wissen, an Identifikationspersonen und an Darstellungen in den Medien für das Erkennen der Attraktivität der sexuellen Reife. Wahrscheinlich spielen mehrere Faktoren mit.

Reifeschritte durch die sexuellen Jahreszeiten

Im Folgenden möchte ich ein Modell für einen idealtypischen Verlauf der sexuellen Reifestufen in stark gekürzter Form vorstellen. Wie immer sieht die Realität reichhaltiger und vielschichtiger aus als die Theorie: verschiedene Reifestufen können bei normalen Menschen parallel und in nicht idealtypischen Lebensaltern vorkommen.

Frühling

Im Alter von 3-6 Jahren (ödische Phase) kommt die kindliche sexuelle Entwicklung in eine von aussen deutlich feststellbare Phase. Jungen und Mädchen brauchen in der Zeit eine gute Spiegelung, ein adäquates Gesehenwerden, in ihrer unschuldigen, neugierigen und lebhaft-aufgeregten Beschäftigung mit dem geschlechtlichen Dasein. Das kann beispielsweise heissen, dass die Mutter dem Jungen, der stolz sein Geschlechtsteil zeigt, sagt: "Du bist ja ein richtiger kleiner Mann". Das dürfte dem entsprechen, was er selbst in sich erlebt. Oder der Vater zu der vor ihm tanzenden Tochter: "Du bist eine Hübsche". Selbstverständlich sollen diese Äusserungen anerkennend, klar und nicht anzüglich sein. Das Kind erhält so eine gute Unterstützung, um die in der Phase noch kindliche Sexualität natürlich zu integrieren. So wird es später weniger abhängig von äusserer Anerkennung sein.

In der Pubertät verstärken sich die geschlechtlichen Kräfte ein weiteres Mal. Die erwachsene Sexualität mit der Fruchtbarkeit ist im Aufblühstadium. Die Pubertierenden gehen immer mehr als erwachsene sexuelle Wesen in die Welt hinaus. Die Begeisterung für Ideale und Ideales, das Ausprobieren von verschiedenen Möglichkeiten und ev. auch Partnern, die Wichtigkeit der

äusseren Erscheinungsform prägen im sexuellen Leben diese Phase. Die anfängliche aktive elterliche Unterstützung wird immer mehr von einer Unterstützung aus der Distanz abgelöst. Die Jugendliche reguliert sich zunehmend weniger über die Eltern, sondern mehr durch sich selbst und allfällige Partner. Die Söhne und Töchter suchen Rat und Hinweise von Vater und Mutter vorwiegend getrennt, je nachdem, ob mehr die männliche oder weibliche Perspektive des Erlebens interessiert. Der Sohn, den das Verhalten eines begehrten Mädchens verwirrt, will ev. von der Mutter das Verständnis über das weibliche Verhalten holen wollen und den Vater fragen, wie er selbst in dieser Zeit mit solchen Situationen umging.

Sommer

Beim jungen Erwachsenen beginnt sich nach der Phase der Ideale das Interesse und die Faszination für die Möglichkeit einer realen sexuellen Liebesbeziehung mit einem Partner zu verstärken. Wie kann ich mich auf einen Partner beziehen? Wie können sich Mann und Frau verbinden? Die potentiellen Schwiegereltern haben ein grösseres Gewicht, weil der Mann oder die Frau am und im Liebespartner auch dessen Eltern wichtig findet. Wenn diese ihn annehmen, ist er auf tiefere Ebene vom Partner angenommen. Die eigenen Eltern können auch für diesen Schritt eine wichtige Unterstützung sein. Nicht die Sexualität an sich, sondern die Sexualität in einer Partnerschaft zu erforschen ist hier zentral.

Etwas später kommt das Thema "in einer sexuellen Liebesbeziehung bleiben können" mehr in den Mittelpunkt. Wie können sich Mann und Frau ergänzen? Das erfordert Reifungsschritte und oft eine Neubewertung, was dem einzelnen im Leben wirklich wichtig ist. In dieser Zeit ist auch die Frage der Reproduktion, des Kinderhabens aktuell. Eltern können wichtige Stützen sein für ihre in dieser Phase lebenden Söhne und Töchter, indem sie sie ermuntern und von eigenen Erfahrungen aus dieser Zeit berichten.

Herbst

In der vermutlichen Lebensmitte interessieren wir uns sehr für das Feminine und Maskuline in uns selbst und im Partner. Die Balance von männlich und weiblich und die sexuelle Einstimmungsfähigkeit werden besonders attraktiv. Wenn sich der Mann dem Femininen (das jede Frau verkörpern kann) öffnet und die Frau dem Maskulinen (das jeder Mann verkörpern kann) wird klarer, dass das Spektrum der möglichen Partner sehr gross ist und dass deshalb nur die Entscheidung für einen Partner (und weniger die Auswahl des passenden Partners anhand von Bedingungen) hilft, sich auf Tiefe in einer sexuellen Verbindung einlassen zu können. Wir sehen unser Leben auch immer mehr von der Perspektive des Lebensendes her und bewerten so anders, was wirklich wichtig ist als wenn wir nur allein auf Äusserlichkeiten Wert legen. Das heisst auch, dass die sexuelle Attraktivität nicht mehr primär im Äusseren des Partners liegt, sondern tiefer, zum Beispiel in der Ausstrahlung und dem authentisch femininen oder maskulinen Verhalten. Sexappeal bedeutet so vor allem die Öffnung für Femininität und Maskulinität in sich selbst und im anderen.

In der Zeit von etwa Mitte 50 ist es ganz wichtig zur realisieren, dass es jetzt definitiv darum geht, der Welt zu geben und nicht mehr in erster Linie zu bekommen. Das Weibliche ist im Mann und das Männliche in der Frau mehr integriert, sodass Frauen oft maskuliner und Männer in dem Alter femininer auszusehen beginnen. In der Sexualität ist mehr Zeit haben wichtiger. Im Partner das Wesen eines Mannes oder einer Frau überhaupt zu treffen bereitet den Boden für eine Dauerbeziehung. Oft sterben in dieser Zeit die Eltern. Sie waren und sind die sexuelle Herkunft und die sexuellen Vorbilder.

Winter

Rund um das Pensionierungsalter beschäftigt den Mann oder die Frau nicht nur die persönliche sexuelle Beziehung zum Partner sondern auch der Beitrag zum Sexualleben überhaupt. Das kann auch in Form der Unterstützung der Nachkommen sein. Die sexuelle Lebendigkeit verlagert sich noch mehr ins gesamthafte Erleben, sodass Menschen in dem Alter auf natürliche und unspektakuläre Art z.B. eine Tasse hocho erotisch halten können, wenn sie das Glück haben, dass ihre Sexualität sich so weit in ihnen ausdehnen kann. Ein Grundgefühl von Verbundensein mit Allem, i.B. mit den Kindern und Enkeln kann sich entwickeln. Das leidenschaftliche Sexuelle äussert sich in der konkreten sexuellen Begegnung und in jedem Moment des Alltags in einer meist stillen sinnlichen Art.

Im höheren Alter wird das Sterben als sexueller Mensch zentral. Die Endlichkeit des Lebens ist höchst real und sexuelle Begegnung und Handlungen sind nochmals langsamer und öfter mit einer Dimension für die Ewigkeit. Das Liebemachen ist nicht mehr vorwiegend für den Moment und die Befriedigung, sondern für "immer", auch die Zeit nach dem Tod, wenn ein oder beide nicht mehr da sind. Oder wie eine Patientin, die mit ihrem Mann (beide zwischen 70 und 80) in Sexual-Paartherapie kam, sagte: "Wenn ich mit ihm noch gute Sexualität haben kann, habe ich mit ihm alles gehabt und bin bereit für den kommenden Tod." Gute Sexualität heisst in dem Alter nicht dasselbe wie für junge Erwachsene. Es muss nicht im jugendlichen Sinne heiss sein, sondern tiefes Erleben und Begegnen ist wichtig. Es braucht nicht in erster Linie einen im äusserlichen Sinn potenten harten Penis und eine nasse heisse Vagina, sondern zwei tief liebesfähige Sexualorgane, die mit einem offenen Herzen verbunden sind.

Nach einem solchen voll erlebten sexuellen Lebens-Jahreszyklus kann der Tod wahrscheinlich ruhig kommen.

Sexualtherapie und Reife in der sexuellen Liebe

Wenn es so Vieles und Reichhaltiges in der sexuellen Liebe im Lebensverlauf zu erleben gibt, ist es eigentlich reine Zeitverschwendung, an jugendlichen sexuellen Idealen festzuhalten. Wenn wir als Ärzte, Therapeuten oder Liebeslehrende mit den Patientinnen, Klienten und den gesellschaftlichen Normen in Kollusion gehen und versuchen, reifere Menschen dem sexuellen Jugendideal näher zu bringen oder ihnen lehren, dass "es halt nicht mehr so geht wie früher", halten wir sie auf die jugendliche Form der Sexualität fokussiert. Vielleicht werden sie dadurch in ihrer sexuellen Reifung gebremst statt gefördert und eine ev. schon vorhandene tiefe Resignation in der sexuellen Liebe kann noch verstärkt werden. Deshalb sind in den Ausbildungen der Fachleute Konzepte und Interventionen zum reifenden Altern in der Sexualität so wichtig.