



Genuss-Sache

Eins nach dem anderen

VON
SUSANNE HAMANN

Neulich im Büro. Die Kollegin aus dem Wirtschaftsressort kommt zur Absprache vorbei. Dabei hält sie einen Keks in der Hand. Es handelt sich um einen Doppeldecker einer bestimmten Marke. Wir wollen keine Werbung machen, nennen wir das Produkt also einfach mal „royale Rolle“. Die Kollegin hat den aus zwei Gebäckhälften mit Schokoladenfüllung bestehenden Keks zerlegt. Wie sie also so dasteht mit einem halben Doppelkeks, entspinnt sich eine lebhaftige Diskussion über Essensrituale.

Kekse dieser Art baue sie immer auseinander, erzählt die Kollegin. Einfach abbeißen kann ja jeder. Sie hingegen verlängert den Genuss, indem sie den oberen und unteren Teil fein säuberlich trennt und separat verspeist. Nach dem Motto „Das Beste kommt zum Schluss“ haben offensichtlich viele Menschen bestimmte Gewohnheiten entwickelt. Vor allem bei sandwichartigen Süßigkeiten lässt sich das Prinzip, Schicht für Schicht einzeln zu vertilgen, schön zelebrieren.

Manchmal braucht es auch nur einen Überzug. Beim Schokokuss oder bestimmten Sorten Eis am Stiel nagen manche Leute die Schokoschicht erst vorsichtig ab, bevor sie sich dem Inneren widmen. Dabei besteht der Ehrgeiz, dass keine Zahnabdrücke im Vanilleeis beziehungsweise im Schaum zu sehen sein dürfen. Wer versagt, muss es gleich noch mal probieren.

Das Prinzip funktioniert auch bei salzigen Produkten. Fischstäbchen, so gesteht ein anderer Kollege, esse er immer von innen nach außen. Wie das gehen soll? Ganz einfach: Er schält die Dinger. Erst wird die Panade vorsichtig entfernt. Dann verapicht er das Fischfilet, und erst danach kommt die Bröselkruste dran. Besonders lecker sei diese, wenn man einen Schuss Zitronensaft drüberträufelt. Ebenso gibt es Salzstangenentsalzer und Menschen, die bei Erdnüssen erst den knusprigen Honigmantel entfernen, bevor sie die Nuss essen. Dieser Spleen geht auch bei gesunden Lebensmitteln. Man denke nur an Möhren. Die kann man als Rohkost natürlich einfach essen. Oder man knabbert erst den innen liegenden Strunk frei und mümmelt dann die dünne Stange zuletzt. Fragt sich nur, warum die Mühe? Am Ende kommt doch ohnehin alles wieder zusammen. Ganz einfach: weil es Spaß macht.

Tolle Wörter

Es gibt fast vergessene Wörter, die zu schön sind fürs Archiv. Wir stellen sie vor.

„Fräulein“

Pfui! Bäh! Seit Jahren tabu aus guten Gründen, denn welcher Mann, der keine abgekriegt hat, will schon Männlein genannt werden. Aber aufgepasst: Erstens war das Wort ursprünglich keineswegs abschätzig gemeint, sondern eine Ehrbezeichnung. Was sich später auch im Begriff vom deutschen Fräuleinwunder niederschlug. Zweitens wird Fräulein gerade als schönes, cooles Wort wiederentdeckt – auch von jungen emanzipierten Frauen. Mit oder ohne Trauschein. PGT

Ich will keine Schokolade

Sex im Alter ist kein Thema, über das viel geredet wird. Dabei belegen Studien: Auch in der zweiten Lebenshälfte sind die Deutschen durchaus noch sexuell aktiv.

VON
ALENA HECKER

Dumme Sprüche zum Thema gibt es genügend: „Hast du noch Sex oder spielst du schon Golf?“ – „Besser Hosenladen zu und Weinflasche auf.“ – „Essen ist der Sex des Alters.“ Dass auch Oma und Opa mehr wollen könnten, als am Abend brav nebeneinander auf der Couch zu sitzen, will wohl kaum ein Enkelkind so ganz genau wissen. Dabei ist längst bekannt, dass sexuelle Funktionen bei vielen Menschen bis ins hohe Alter erhalten bleiben und auch der Wunsch nach Sex nicht unbedingt nachlässt.

Die Universität Leipzig befragt seit 1994 regelmäßig Deutsche nach ihrer sexuellen Aktivität. Demnach haben gut drei Viertel der Männer und Frauen zwischen 60 und 70 Jahren regelmäßig Sex. Und noch etwas fällt auf: Die älteren Befragten ab 60, die in einer Partnerschaft leben, sind heutzutage sogar sexuell aktiver als alleinstehende 18- bis 30-Jährige. Dort spielt sich bei fast einem Drittel nichts oder nur wenig im Bett ab.

Vor allem Frauen zwischen 60 und 70 Jahren haben ein aktiveres Liebesleben als noch vor einigen Jahren. Während 1994 rund 31 Prozent von ihnen angaben, regelmäßig Sex zu haben, bezeichneten sich 2016 schon 42 Prozent als aktiv. Viele von ihnen haben gerade in den Wechseljahren Lust, die eigene Sexualität neu zu entdecken und neue Erfahrungen zu sammeln. Selbst der Sex mit einem lang vertrauten Partner kann sich verändern.

Was häufig vergessen wird: Selbst in den Wechseljahren ist eine Schwangerschaft nicht ausgeschlossen. Laut Statistischem Bundesamt wurden 2015 in Deutschland 2268 Kinder von Frauen geboren, die 45 Jahre oder älter waren. Das entspricht 0,3 Prozent aller lebend geborenen Babys dieses Jahres.

Als beendet gilt die fruchtbare Lebensphase erst, wenn ein Jahr lang keine Blutung mehr aufgetreten ist. Um das zu überprüfen, müssen Frauen allerdings die Pille absetzen und zu anderen Verhütungsmethoden greifen. Denn

durch die Pille kommt es jeden Monat in der Einnahmepause lediglich zu einer Abbruchblutung, die mit dem natürlichen Zyklus nichts zu tun hat.

Doch was, wenn die Libido im fortgeschrittenen Alter anfängt zu schwächen? Männer beschäftigt dieses Thema meist im Alter zwischen 35 und 44 Jahren, bei Frauen sinkt das sexuelle Interesse etwas später von 55 bis 64 Jahren. Ein Mangel an Testosteron kann die sexuelle Lust bei Frauen wie auch bei Männern mindern. Tatsächlich scheinen Männer in einem bestimmten Alter eine ähnliche Phase zu durchlaufen wie Frauen in den Wechseljahren. Sie leiden an Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme und sexueller Unlust.

Der sinkende Östrogenspiegel im weiblichen Körper führt dazu, dass die Genitalschleimhaut nicht mehr ausreichend befeuchtet wird, sie wird dünner und empfindlicher. Viele Frauen leiden unter genitaler Trockenheit und haben Schmerzen beim Sex. Das steigert das sexuelle Interesse nicht unbedingt, bedeutet aber nicht, dass an der Unlust allein der Hormonmangel schuld ist. Gleitgels und andere Präparate können helfen.

Eine britische Studie hat sich mit den Gründen für die sexuelle Unlust befasst. Immerhin leiden rund 15 Prozent der Männer unter ihrem sexuellen Desinteresse, bei den Frauen sind es mehr als ein Drittel. Das Ergebnis: Für die Lust auf Sex sind meistens vor allem seelische Faktoren verantwortlich. Ob jemand erregt ist, hat mit den Hormonen kaum zu tun. Stattdessen sind es der Studie zufolge bei beiden Geschlechtern Krankheiten, Kommunikationsprobleme mit dem Partner, Stress oder Schwierigkeiten, die die Lust auf Sex mindern. Umgekehrt verspüren diejenigen Befragten die meiste Lust auf Sex, die regelmäßig mit ihrem Partner sprechen – auch über Sex.

Schöner Nebeneffekt: Frauen ab 60, die häufig befriedigenden Sex haben, tun ihrer Gesundheit offenbar etwas Gutes. Wissenschaftler der Universität Michigan untersuchten 2005/2006 sowie zehn Jahre später rund 2000 Frauen und Männer, die zu Beginn der Studie zwischen 57 und 85 Jahre alt waren. Dabei kamen sie zu dem Ergebnis, dass be-

Info

Guter Sex – auch im Alter

Nehmen Sie sich Zeit: Während es bei älteren Männern länger dauert, bis sie eine Erektion bekommen, brauchen Frauen mehr Zeit, bis sie erregt und feucht genug sind. Gehen Sie es darum in Ruhe an und begegnen Sie sich mit Humor und Offenheit.

Probieren Sie etwas Neues aus: Routinen zu durchbrechen und Kleinigkeiten zu verändern – und sei es nur, woanders zu essen oder die Plätze beim Fernsehen zu tauschen –, kann neuen Schwung in die Beziehung bringen und damit auch die Lust aufeinander neu entfachen.

Reden Sie miteinander: Körper verändern sich. Manches, was früher schön war, funktioniert so nicht mehr. Leiden Sie nicht im Stillen, sondern gehen Sie in Ihrer Partnerschaft offen mit Problemen und Erwartungen um. Nur so können Sie aufeinander eingehen und sich gegenseitig verwöhnen.

friedigender Sex bei älteren Frauen das Risiko von Bluthochdruck verringert. Die Forscher vermuten, dass dies auf das beim weiblichen Orgasmus freigesetzte Sexualhormon zurückzuführen ist.

Zugleich steigt bei sexuell aktiven Männern gleichen Alters demnach das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkten. Die Autoren der Studie führen das auf den Stress zurück, dem Männer beim Sex ausgesetzt sind. Sie hätten weniger körperliche Energie und oft Probleme, eine Erektion oder einen Orgasmus zu bekommen. Zudem trage neben dem Rückgang von Testosteron auch die Einnahme von Medikamenten gegen Erektionsstörungen zum erhöhten Risiko bei älteren Männern bei.

Von solchen Ergebnissen sollte sich jedoch niemand entmutigen lassen. Wer sich sportlich fit hält, den Kopf trainiert und auf die Ernährung achtet, fühlt sich in der eigenen Haut wohler und wird auch im Alter noch genügend Energie haben für die schönste Sache der Welt.



Von wegen keine Lust mehr: Frauen und Männer ab 60, die in einer Partnerschaft leben, sind heutzutage sexuell aktiver als 18- bis 30-jährige Singles. Foto: 3Sat