

WECHSELJAHRE

"Sexualität ist nicht mehr nur eine Frage des Beckens"



© Bild: Shutterstock

Viele Frauen entdecken gerade in den Wechseljahren den Sex und ihre Sexualität neu. Aber wird der Sex mit den Jahren auch besser?

Wegen der Wechseljahre auf Sex verzichten? Das muss nun wirklich nicht sein. Viele Frauen entdecken gerade in den Wechseljahren eine neue Lust am Sex.

Irene Fellner, Lebens- und Sozialberaterin, gründete gemeinsam mit Ingrid Dorfmeister vor einigen Jahren "Soul Sisters". Das Zentrum für Frauen in der Lebensmitte bietet mit Coachings, Vorträgen, Seminaren und Workshops eine vertrauensvolle Umgebung für diese Zeit der Neuorientierung.



© Ricardo Herrgott Irene Fellner

News hat mit Irene Fellner über das Zentrum gesprochen, die Herausforderungen, die auf Frauen zukommen, und über Sex in den mittleren Jahren. Der erste Teil der Serie befasst sich mit "Sex in den mittleren Jahren".

News: Sex im Alter, was verändert sich?

Irene Fellner: Sexualität ist nicht mehr nur eine Frage des Beckens, sondern wird auch immer mehr zu einer Frage des Herzens. Das reine "Rein, raus – 5 Minuten" ist etwas, was niemand mehr will. Ein großes Thema ist die Lustlosigkeit, die viele Frauen zwischen 40, 50 und 60 haben. Wenn man diese Lustlosigkeit hinterfragt, dann merkt man, das ist eine Lustlosigkeit, die diesen schnellen Sex betrifft. Der hat nicht wirklich etwas mit Erotik oder einer Verbindung zu tun. Das wollen die Frauen nicht mehr.

» Das reine "Rein, raus – 5 Minuten" ist etwas, was niemand mehr will «

In welche Richtung entwickelt sich die Sexualität?

Für viele Frauen ist es auch eine Zeit des Aufbruchs. Sie beschäftigen sich sehr intensiv mit ihrer eigenen Sexualität und bringen dadurch auch frischen Wind in die Partnerschaft. Hier werden dann ganz neue Wege offenbart. Das Ganze hat aber auch viel mit Beziehung zu tun.

Inwiefern?

Ich glaube, der große Unterschied ist, dass wir Sex nicht mehr so stark von Beziehung trennen. Es geht vielmehr um eine Herzensbeziehung, um Zeit und Ruhe, die man sich nimmt. Frauen gehen nicht mehr so sehr über sich drüber. Das heißt, sie sind nicht mehr so sehr bereit Dinge zu tun, die

ihnen eigentlich keine Freude machen. Sie lernen langsam das zu sagen, was ihnen wichtig wäre, was ihnen Spaß macht.

4 "Schlüssel", um die Energie in Bewegung zu bringen

Bei der Sexualität geht es auch viel um Energie. Wie man diese Energie in Bewegung bringen kann, verrät Frau Fellner. Vier Punkte sind hierbei wesentlich:

- **Atmung:** Tiefes, intensives Atmen. Oft wird auf das Atmen vergessen, die Atmung wird flach und kurz. Atmung in den ganzen Körper, in den Bauch und in die Genitalien hilft, Bewusstsein zu schaffen, Energie zu bündeln.
- **Achtsamkeit:** Schenken Sie dem Beckenbereich, den Brüsten, dem Herzbereich verstärkt Aufmerksamkeit.
- **Tönen:** Insbesondere Frauen sind es meist nicht gewohnt Töne "fließen zu lassen".
- **Bewegung**
- **Ein Tipp:** Tanzen hilft, Energie in Bewegung zu bringen. Probieren Sie es doch mal aus: Tanzen vor dem Sex.

Wird der Sex besser?

Wenn es gelingt, dass man sich aufeinander einlässt, dann wird er besser. Wenn es gelingt, dass die Sexualität eine schöne, tragfähige Beziehung hat, dass man mit dem Herzen dabei ist und vielleicht sogar neue Dinge probiert, dann wird der Sex unter Umständen sogar sehr viel besser.

» Was macht mir Freude, was möchte ich eigentlich gerne? «

Wirkt sich das auch auf den Orgasmus aus, nimmt die Qualität zu?

Das kann ich nicht für alle Frauen beantworten. Aber es kann durchaus sein; denn der Orgasmus ist ja auch eine Frage von An- und Entspannung. Und wenn man bedenkt, dass dieses Hinein-Entspannen, Hingebenkönnen, das Zusammensein mit dem Partner, dass das besser wird, wenn wir älter werden, kann sich das natürlich auch auf den Orgasmus auswirken. In dieser Zeit der Lebensmitte geht es viel um "reinen Tisch machen", Dinge aussortieren, die wir nicht wollen; das zieht sich bis ins Schlafzimmer.

Wie kann man Frauen in den Wechseljahren helfen, damit sie den Spaß am Sex nicht verlieren?

Mein wichtigster Hinweis wäre, sich mit der eigenen Sexualität zu beschäftigen und zu schauen: Was macht mir Freude, was möchte ich eigentlich gerne, und Selbstverantwortung auch in diesem Bereich für sich zu übernehmen.

Selbstverantwortung ...

Ja, sich eigenverantwortlich damit zu beschäftigen: Wer bin ich, was brauche ich, was macht mir Freude, wie möchte ich das gerne haben und was davon kann ich machen, was auch meinem Partner Freude macht und wie finden wir da einen gemeinsamen Weg? Das ist viel besser als dem Partner zu sagen: "Ich bekomme dies nicht von Dir und das nicht von Dir und gib mir dieses und gib mir jenes." Es führt kein Weg an der eigenen Verantwortung vorbei.

Info: "Start up again". 40+ was nun? Neue Wege in der Lebensmitte finden. Vom 16.-23. Februar 2018 findet der Online-Kongress statt. 30 ExpertInnen verraten, welche Schritte gesetzt werden können, um Potentiale zu entfalten und neue und erfüllende Aufgaben zu finden. Zudem gibt es auch einen Tag zum Thema "Sexualität".

[Hier geht es zum Kongress.](#)
