

Alt, aber oho

Nicht umsonst sagt man: „Wenn ich einmal groß bin“, und nicht: „Wenn ich einmal alt bin.“ Altsein erscheint wenig erstrebenswert. Aber sollten denn „Sexy-und-alt-Sein“ in Zeiten der Gleichwertigkeit nicht selbstredend zusammengehen?

Zuerst die gute Nachricht: Menschen, die – sagen wir’s mal vorsichtig so – reich an Lebensjahren sind, werden sichtbarer. Ob in Werbespots oder im alltäglichen Leben: Best-Agerinnen und -Ager rocken nicht nur die Laufstege, es gibt auch immer mehr Influencerinnen und Influencer, die professionell vornehmlich Beauty- und Ernährungstipps an ihre Altersgruppen geben, wie sie möglichst alt werden, ohne alt auszusehen. Eine Oma mit siebzig kann heutzutage ohne Peinlichkeitsfaktor Leggings wie ihre Enkelin tragen. Nun die weniger gute Nachricht: Die Altersdiskriminierung schläft nicht. Wer alt ist, also ein bestimmtes Lebensalter überschritten hat, hält sich oft selbst für welches Herbstlaub, das man am besten vergessen und wegkehren sollte. Hertha und Alice sind lebende Beispiele für Altersfrust. Hertha ist zweiundsiebzig und hat seit zwanzig Jahren keinen Sex. Nicht einmal mit sich. Und Alice mit ihren zarten fünfzig seufzt in meiner Praxis heiser auf, als sie sich an ihre letzte heiße Nacht erinnern sollte. Schweigen. Aber warum? Oft steckt ein Klischee dahinter: Alte Leute sitzen lustlos auf Parkbänken, und statt wie früher, als es noch erlaubt war, Tauben zu füttern, spielen sie heute vielleicht Handyspiele.

Und Hertha und Alice? Sie lernen in ihrer Psychotherapie zunächst wieder das, womit sie irgendwann aufgehört haben: sich überhaupt und dann noch positiv zu spüren. Ist Alter eine Frage der Lebensjahre? Fitnessexperte Alexander Rossi: „Sportwissenschaftlich betrachtet ist das Alter kein starres Konzept. Es hängt ja von verschiedenen Faktoren ab wie der körperlichen Verfassung und dem Lebensstil.“

Klingt schon ganz gut. Also bitte, meine Herrschaften, egal, welchen Baujahrs, aufgewacht! Die Forschung zeigt, dass körperliche Aktivität auch im fortgeschrittenen Alter die Autonomie fördern, die Lebensqualität verbessern und den „gesunden Sex“ entscheidend unterstützen kann. Sportwissenschaftler Alexander Rossi: „Regelmäßiges Training kann das sexuelle



Verlangen und die Lust steigern, indem es die Durchblutung und die Freisetzung von Botenstoffen fördert.“ Tendenziell sind es mehrheitlich Frauen, die um die Zeit des Klimakteriums an ihrem Frausein, ihrer sexuellen Anziehungskraft, ihrer Wertigkeit, aber auch an ihren Körpern zweifeln. Einfach kommt es dann zum soziale Rückzug.

Menschen gehen in den sozialen Rückzug, um nicht dem kompromisslosen Urteil der Gesellschaft ausgesetzt zu sein. Zu alt, zu wenig sexy oder überhaupt asexuell, weil doch alles andere „in dem Alter“ nur noch peinlich wäre. Sex wird mit Leistung verwechselt. Dabei ist es ein Wohlgefühl. Wer sich nicht in ein Fitnessstudio begeben möchte, ist bei individuellen Trainingsangeboten zu Hause richtig. Alexander Rossi: „Der Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Libido ist signifikant. Regelmäßige körperliche Aktivität kann die sexuelle Gesundheit fördern und das Selbstbewusstsein steigern. Dies kann nicht nur zu einer erfüllten Sexualität, sondern einem aktiven Liebesleben beitragen, ganz unabhängig vom Alter.“ Das Schöne an personalisiertem Training ist, dass niemand mehr allein trainieren muss.

Rossi bringt das erforderliche Equipment einschließlich Hanteln, Bändern und Gewichten zum Trainingsort. Wenn Menschen wie Hertha und Alice sich über Fitnesstraining und gezielte Atemübungen wieder spüren, akzeptieren und in ihrer Haut wohlfühlen, ist das ein Comeback der Sinnlichkeit. Und wirksam gegen Altersfrust. So können Sie sich vollkommen unabhängig von Jahren wohl- und sexy fühlen. 🗨️

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly,
Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen?
Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

