

2.7 Sexualität im mittleren Lebensalter

Kurt Starke

Zusammenfassung

In den rund drei Jahrzehnten ihrer Lebensmitte sind die meisten Männer zu Leistungs- und Verantwortungsträgern geworden, in Gesellschaft und Beruf, im Privaten und in der Familie. Zwischen beruflicher Arbeit nebst Karriere einerseits und Partnerschaft nebst Familie und Kindern andererseits haben diese Männer einen nur gelegentlich optimal zu lösenden Wertekonflikt zu meistern. Das hat erhebliche Auswirkungen auf ihr Partner- und Sexualverhalten. Die einen, die zu viel arbeiten, haben oft keine Kraft und keine Muse fürs Liebesleben, und die anderen, die im Beruf nicht zurechtkommen oder arbeitslos sind, unterliegen der Gefahr, auch sexuell lethargisch zu werden. Ein Anteil von Männern in diesem Alter versucht freiwillig oder unfreiwillig als Single zufrieden und glücklich zu werden, was aber nicht immer gelingt und meist zu einer sexuellen Prekarität führt. Die Hauptmenge an Sexualaktivität wird in der lebensmittigen männlichen Bevölkerung von Männern in fester und emotional stabiler Partnerbeziehung gezeigt. Dabei besteht eine positive Wechselbeziehung zwischen sexueller Aktivität, Wohlbefinden und Gesundheit.

Summary: Sexuality in midlife

In the about three decades of their midlife, most men have reached a responsible position in society and profession as well as in private and family life. Beyond job and career on one hand and partnership together with family and children on the other hand, these men have to cope with a conflict of values that can only occasionally be solved optimal. This has sub-

stantial impact on their partnership and sexual behaviour. Those that work too much often have no power and muse left for their love life. The others, that do not have success in their jobs or are unemployed, are at risk to get sexually lethargic as well. A part of men in this age tries by choice or involuntary to be happy and satisfied as a single, an attempt that does not always lead to success and can end in sexual precarity. The main part of sexual activity of the middle aged male population is conducted by men in a fixed and emotionally stable partnership. A positive relationship between sexual activity, well-being and health can be observed.

Einleitung

In Deutschland beträgt das Medianalter der Männer 44 Jahre, die eine Hälfte der männlichen Bevölkerung ist jünger und die andere Hälfte älter als 44. 1970 lag das Durchschnittsalter noch bei 32 Jahren, und 2040 wird es bei 50 Jahren liegen [1]. Die Bevölkerung altert infolge einer geringen Reproduktionsquote einerseits und der höheren Lebenserwartung andererseits. Das verschiebt die Grenzen des mittleren Lebensalters nach oben. Nimmt man das derzeitige Medianalter als Mittelpunkt und rechnet man jeweils 15 Jahre nach oben und unten hinzu, dann kommt man auf eine Altersspanne für das mittlere Lebensalter von 29–59 Jahren.

In diese Zeit fällt nachhaltig das, was am Ende des Lebens gern als Lebensleistung be-

zeichnet wird. Dieses Alter gilt als Leistungsalter, eine Lebensphase, in der individuell wie gesellschaftlich eine besonders hohe Verantwortung verlangt und getragen wird. Dieser Lebensabschnitt ist von wesentlichen biographischen Entscheidungen geprägt. Dazu gehören der Aufbau und die Stabilisierung interpersonaler Beziehungen und die Wahl einer bestimmten Lebensform. Die meisten Männer entscheiden sich für eine feste Partnerschaft, wenigstens zeitweise [2]. Diese muss nicht oder nur ziemlich spät die Ehe sein, heute werden auch andere Lebensformen gewählt. Auch hinsichtlich Vaterschaft und Familiengründung lassen sich Haltungsänderungen feststellen. Das Zeitfenster, in dem die Zeugung von Kindern als ideal betrachtet wird liegt etwa bei 35–55 Jahren [3], also in dem zur Debatte stehenden mittleren Lebensalter. Dieses Zeitfenster stimmt jedoch nicht mit dem idealen Zeitfenster von Frauen überein. Viele Männer wollen erst beruflich und ökonomisch gesichert sein, ehe sie eine Familie gründen. Sehr oft erweist sich dieses Vorhaben allerdings als Illusion. Trotz einer hohen Bildung und eines oder mehrerer Berufsabschlüsse können heute zunehmend mehr Männer im mittleren Lebensalter nicht mit einer festen Arbeitsstelle und einem sicheren Einkommen rechnen [4–6]. Der berufstätige Mann, gerade im mittleren Lebensalter, muss flexibel und mobil sein, auch territorial, was den Alltag gravierend beeinflusst und kaum günstig für ein Zusammenleben mit Familie und Kindern ist. Die Entscheidung Beruf und Karriere oder Familie gehört zu den wesentlichen Wertekonflikten der meisten Männer im mittleren Lebensalter. Als ideale Lösung erachten auch sie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Betrachtet man das Lebensalter nicht nur individualgeschichtlich und psychologisch, sondern auch gesellschaftsgeschichtlich und soziologisch, dann sind Männer im mittleren Lebensalter zum einen eine soziografische Gruppe von höchster Differenziertheit – einer Differenziertheit, die wesentlich die inne-

re Struktur der Gesamtgesellschaft ausmacht und mehr oder weniger bedeutsam auch für das Partner- und Sexualverhalten ist. Zum anderen sind diese Erwachsenen nicht einfach nur unterschiedlich alt, sondern sie gehören auch verschiedenen Jahrgängen und Generationen an. Jede Generation gedeiht in einem eigenen soziokulturellen Kontext, lebt in unterschiedlichen Kommunikationsräumen und erfährt im Kindes- und Jugendalter eine spezifische Sozialisation. In Bezug auf das Partner- und Sexualverhalten sind in den letzten Jahren gravierende Veränderungen vor sich gegangen, die Generationen unterscheiden sich erheblich voneinander [2].

Literaturübersicht

Die wissenschaftliche Literatur, die unser Thema berührt, ist umfangreich, ganz zu schweigen von den literarischen, populären und massenmedialen Publikationen, einschließlich der Ratgeber. Eine Fokussierung auf die Sexualität von Männern im mittleren Lebensalter und speziell auf gesundheitliche Aspekte ist aber selten, ausgenommen medizinische und sexualmedizinische, auch speziell andrologische Arbeiten zu pathologischen Aspekten der Sexualität von Männern, vor allem zu Erektions- und anderen Sexualstörungen sowie zur Fortpflanzung [7–9].

Meist geht es in der einschlägigen Literatur entweder um Sexualität generell oder um Männer generell. Zu finden sind des Weiteren Arbeiten über die Sexualität in verschiedenen Lebensabschnitten. Dabei überwiegen Jugendsexualität und – in den letzten Jahren zunehmend – Alterssexualität. Die Lebensmitte findet dagegen viel weniger Beachtung. Oft wird nicht speziell auf Männer eingegangen. Generell überwiegen in der Literatur Arbeiten über weibliche Sexualität. Das ist nicht verwunderlich. Die Stellung der Frau in der Gesellschaft, in der Familie und der Paargruppe und ihr Selbstverständnis haben sich in den

letzten Jahrzehnten gewaltig verändert, und mit der Emanzipationsbewegung ist die Frau als Subjekt von Sexualität in Erscheinung getreten – nicht bloß als sexuelles Objekt oder als Funktion des Mannes. Mittlerweile wird aber auch die Frage gestellt, ob sich in diesem Prozess nicht auch das Sexualverhalten von Männern verändert habe [10]. Einige Bücher wenden sich krisenhaften Momenten der Männlichkeit zu, die mit einem neuen Geschlechterverhältnis zu tun haben, meist ohne speziell auf Sexualität einzugehen [11, 12].

Komplexe und interdisziplinäre Betrachtungen zum Themenkreis Männer/Sexualität/Gesundheit sind die Ausnahme [13, 14]. An großen empirischen Untersuchungen ist vor allem die Studie »männer leben« der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu erwähnen, die sich allerdings auf Lebensgestaltung und Familienplanung konzentriert und kaum sexuelle Aspekte berücksichtigt [3]. Weitere Literaturhinweise finden sich im Text.

Die Basis der folgenden summarischen Darlegungen sind Ergebnisse eigener empirischer Untersuchungen, die hier nicht im Einzelnen dokumentiert werden können [2, 15]. Explizit geht es dabei oft um Heterosexualität, die allermeisten Aussagen treffen unter Beachtung der jeweiligen Besonderheiten jedoch auf Männer aller sexueller Orientierungen zu. Viele der Mitteilungen sind quantitativ-statistischer Natur, im Einzelfall kann es freilich stets anders aussehen.

Sexualität im mittleren Lebensalter

Stellenwert der Sexualität

Fragt man nach Leidenschaften, Lieblingsbeschäftigungen, Sehnsüchten, dann steht Sexualität bei Männern mittleren Alters keineswegs an letzter Stelle. Aber sie ist auch nicht das Thema Nummer 1, weder bei den schon älteren noch bei den ganz jungen innerhalb dieser Gruppe. Sowohl quantitativ als auch qualitativ ordnet sich Sexuelles in eine Vielzahl

von Lebenszielen, Lebenswerten und Lebensinhalten, von Vorlieben, Möglichkeiten und Notwendigkeiten ein. Die meisten sagen zwar, dass sie oft an Sexuelles denken – aber eben nicht immer. Außerdem bleibt es zumeist beim Denken und Fantasieren. Die realen sexuellen Aktivitäten spielen sich in einem ziemlich kleinen zeitlichen Rahmen ab.

Die subjektive Bedeutung der Sexualität ist hoch. Untersuchungen der letzten Jahre zeigen jedoch eine zunehmende Relativierung der Sexualität: Sie ist wichtig, aber nicht (mehr) sehr wichtig [15–17]. Das kann als Bedeutungsverlust von Sexualität im modernen Heute interpretiert werden, mehr noch als eine Distanz zur Hypertrophierung des Sexuellen in der Öffentlichkeit und zugleich als eine Grenzziehung zu Beliebigkeit und Oberflächlichkeit. In diesem Sinne wäre die Relativierung eine Verteidigung der eigenen sexuellen Realität.

Die Relativierung der Sexualität ist bei partnerlosen wie bei partnergebundenen Männern zu beobachten, wenngleich in unterschiedlicher Weise. Singles sehnen sich zumeist mehr nach einer Beziehung (einschließlich Sexualität) als nach blankem, beziehungslosem oder autonomem Sex. Haben sie sexuelles Verlangen nach interpersonalem Sex, hilft gelegentlich ein sexuelles Abenteuer, aber nicht alle haben Gelegenheit dazu. Das ist bei Partnergebundenen anders – der Partner ist schon da, wenigstens im Prinzip.

Was die feste Beziehung anbelangt, so meinen nur ganz wenige Männer in der Lebensmitte, partnerlose wie partnergebundene, die Sexualität sei für eine Liebesbeziehung unwichtig. Sie wird aber auch nicht als das Absolute betrachtet, nicht als das Einzige, was zählt. Partnerschaftliche Sexualität gehört für nahezu alle Frauen und Männer sehr wohl zu den invarianten Elementen der Liebesbeziehung, zu ihren wesentlichen Merkmalen. Asexuelle Liebesbeziehungen sind in Wunsch und Wirklichkeit extrem selten, bewusst eingegangen und gelebt werden sie fast nie, allenfalls sind sexlose Liebesbeziehungen unfreiwillig und temporär, was überwiegend als defizitär

und leidvoll erlebt wird und ein hohes Trennungsrisiko beinhaltet. Für diejenigen freilich, die bewusst so leben, ist eine Partnerbeziehung ohne Sex von eigenständigem Wert. Sie leiden nicht unter der Abwesenheit von Sex, sondern unter dem normativen Druck, keine »richtige« Partnerbeziehung zu haben – was früher hieß, die Ehe nicht vollzogen zu haben [18].

Die Sexualität ist aber nicht allein das, was eine Beziehung zusammenhält. Die Beziehung wird zwar als idealer und geschützter Raum auch für Sexualität geschätzt. Aber Sexualität gilt nicht oder nur augenblickhaft als die Hauptsache einer Beziehung: Sie ist eingebettet in das Insgesamt der Lebensaktivitäten des Paares und damit auch eingeordnet in das Wertesystem des Mannes und seine Bedürfnisstruktur, qualitativ und quantitativ, zeitlich und räumlich. Die Relativierung der Sexualität bedeutet zugleich eine Relationierung, also ein Wechselspiel der verschiedenen Lebensbereiche und Motivlagen.

Das schließt nicht aus, dass das Sexuelle die schönsten Gefühle auslösen und zu den größten Glücksmomenten im Leben führen kann, die temporär alles überfluten – und das nicht nur im Stadium des Verliebtseins, sondern auch in der spontanen Begegnung oder in der Vertraulichkeit der langen Liebe.

Begriff und Funktion des Sexuellen

Die häufigste Assoziation von Männern im mittleren Alter zum Begriff Sexualität ist mit Abstand Liebe, gefolgt von Zärtlichkeit, Vertrauen, Nähe, Spaß, Leidenschaft, Partnerschaft. Hinsichtlich der Gesamtheit dessen, was Sexuelles bedeutet, lassen sich klare Prioritäten ausmachen, die zugleich eine Hierarchie von Funktionen der Sexualität ergeben [10, 19]. Zu nennen ist hierbei zunächst die *Betätigungsfunktion* der Sexualität: Nur für wenige Männer bedeutet Sexuelles prinzipiell Stress, eher schon Leistung, Anstrengung, Leibesübung. Keineswegs wird von Männern dabei die *Entspannungsfunktion*

der Sexualität verleugnet, auch nicht im Sinne von Abschalten, Ruhe finden, ganz bei sich sein. Die *Kompensationsfunktion* hingegen benennt die Tendenz, dass Sexualität Nichtsexuelles ausgleicht, auf individueller Ebene beispielsweise Unzufriedenheit, Sinnleere, mangelnde Selbstverwirklichung, fehlenden Erfolg, Gefühlsdefizite, Kontaktschwäche, gefährdete Partnerschaft und vor allem Angst. Die kompensatorische Funktion droht in diesem Falle andere Funktionen der Sexualität zu ersetzen und zu gefährden und insbesondere Liebessexualität zu entwerten. Andererseits kann eine Kompensation nur wegen der Vitalkraft des Sexuellen gelingen. In Maurice Druons Roman *Der Sturz der Leiber* (1980) fragt sich Wilner beim Sex mit Sylvaine: »Warum ist der Liebesakt das einzige, was die physische Angst beschwichtigt?«

Erheblich für die meisten Männer auch im sogenannten »besten Alter« ist die *Bestätigungsfunktion* der Sexualität: Es ist für sie bedeutungsvoll und erleichternd, ihre Männlichkeit zu fühlen und bestätigt zu sehen, sich als begehrenswert zu erleben und in ihrer Körperlichkeit angenommen zu spüren. Aber nicht nur das: Mittels und in seiner sexuellen Aktivität sieht sich im Idealfall der Mann als Ganzes in seiner Existenz bekräftigt. Er fühlt sich lebendig, wie neu geboren, weit über die Geschlechtszugehörigkeit hinaus als ganze Persönlichkeit bestätigt.

Gerne abgerufen wird von den meisten Erwachsenen, insbesondere den jüngeren, die *Spaßfunktion* der Sexualität: Sex als Vergnügung und Unterhaltung. Dennoch ist Sexuelles nicht Erlebnispark für gelangweilte Konsumenten geworden und zum bloßen Event verkommen. Sexuelle Interaktion ist und bleibt für die meisten ein besonderes Ereignis. Das bezieht sich auf die sexuellen Primärprozesse wie auch allgemein auf das Sexuelle als vitale Wesenheit von Lebensfreude.

Die ursprüngliche Funktion der Sexualität, die *Fortpflanzungsfunktion*, spielt im Alltagsleben der erwachsenen Männer keine oder nur ausnahmsweise eine Rolle [20]. Die Menschen

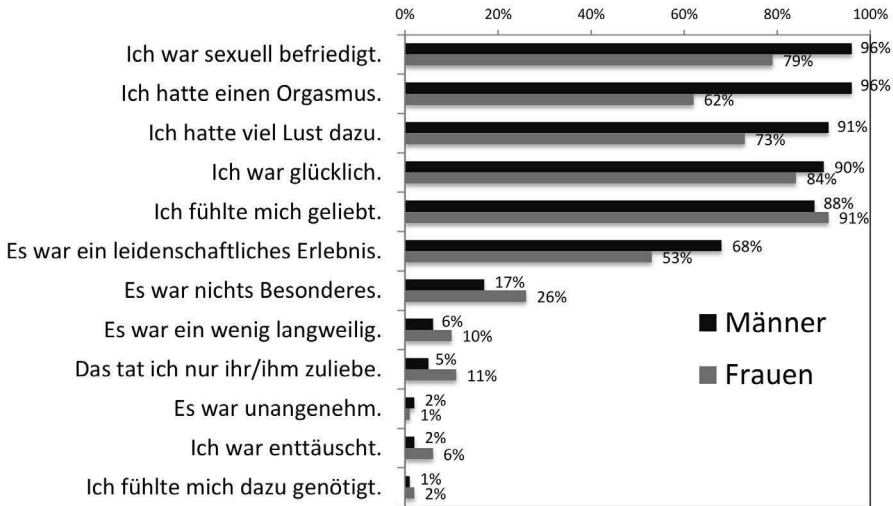
haben nicht Sex, weil sie ein Kind zeugen wollen, vielmehr ist es im Allgemeinen ihr dringender Begehrt, eine unerwünschte Schwangerschaft zu verhindern. Das ist heute in Deutschland meist problemlos möglich und hat die Bedingungen für die Sexualität Erwachsener erheblich verändert. Dennoch spielt die Tatsache, dass Frauen (nicht alle freilich) ein Kind gebären und über die Eizelle zeugen können und Männer (ebenfalls nicht alle) eine Eizelle befruchten können, bewusst oder unbewusst eine überragende Rolle. Dieses vitale körperliche Vermögen (oder seine Minderung oder sein Fehlen) ist in seiner Bedeutung für das Selbstwertgefühl, für die Partnerwahl und für die Sexualität lange unterschätzt worden [21–23].

Von der ursprünglichen Funktion der Sexualität hat sich im Laufe der menschlichen Geschichte die *Lustfunktion* der Sexualität gelöst und verselbstständigt. Männer agieren im Regelfall sexuell, weil sie Lust dazu haben und weil es Lust bringt. An der Spitze der subjektiven Bedeutungshierarchie Funktionen der Sexualität steht bei den zur Debatte stehenden Männern die *Intimfunktion* oder *Nähefunktion*, das heißt der Wunsch der geliebten Person nah sein. Das ist keineswegs trivial. Es zeigt nämlich, dass alle Hypothesen von der Entpersönlichung des Sexuellen der Wirklichkeit nicht standhalten. Sexuelles ist nicht oder nicht hauptsächlich ein solistischer Akt einzelner Menschen und auch nicht entfremdet vom Menschen. Die Sexualität des Mannes kreist nicht regelhaft um ihn selber. Vielmehr besteht für die meisten eine wichtige Funktion der Sexualität darin, Nähe herzustellen, Wärme zu spüren, eins zu werden. Sexuelles ist für sie ein Synonym für liebende und zärtliche Nähe, fürs Aufgehobensein und Wohlfühlen. Volkmar Sigusch spricht von einem historischen Weg »von der Wollust zur Wohlust« [24]. Mittels des Sexuellen werden eine Intimität und eine Vertrautheit gewünscht, wird Nähe gesucht, die anders so nicht zu finden ist und die Isoliertheit zweier Individuen aufhebt.

Sexuelles Erleben

Männer im mittleren Lebensalter nutzen verschiedene sexuelle Praktiken zum mehr oder weniger schnellen, mehr oder weniger intensiven Lustgewinn. Besonders leicht kommen Männer durch den Koitus zum Orgasmus, mehr als durch Selbstbefriedigung, durch oralen oder durch manuellen Verkehr [25, 26]. Manche Männer bevorzugen aber auch andere Praktiken. Die Vielfalt der Praktiken, die besonders leicht zum Orgasmus führen, spricht nicht nur für eine aufgeklärte Aufgeschlossenheit gegenüber nonkoitalen Befriedigungsformen und allem, was guttut, sondern auch für eine antitechnizistische Haltung. Nicht die Sexualtechnik, die Tricks, die Praktiken sind für die meisten das Entscheidende, sondern das Wo, Wie, mit Wem, Wann – der gesamte emotionale Kontext.

Freilich, eine Form ragt doch unter allen anderen heraus: Es ist bei (heterosexuellen) Männern nicht – wie oft angenommen – der passive Oralverkehr, sondern der vaginale Verkehr. Das ist nicht nur in Bezug auf die leichte Erreichbarkeit von Ejakulation und Orgasmus der Fall, sondern auch in Bezug auf die Intensität des Erlebens. Für fast alle Männer hat der heterosexuelle Koitus einen besonderen Reiz und einen besonderen Stellenwert. Insbesondere für feministisch geschulte und sensible Männer ist es beruhigend zu wissen, dass entgegen sexologischen Konstrukten auch die meisten Frauen den vaginalen Verkehr mögen [25]. In Bezug auf das emotionale Erleben ist er, statistisch gesehen, auch bei Frauen allen anderen Sexualpraktiken überlegen, wobei Männer nicht vergessen dürfen, dass bei Frauen eine Stimulation jenseits des Scheideninneren, vor allem der Klitoris, für das Erreichen eines Orgasmus günstig und oft entscheidend ist. Ein wesentlicher Unterschied besteht allerdings darin, dass – wie Maika Böhm und Silja Matthiesen empirisch belegen – Männer eine gelungene Paarsexualität fast immer an Ejakulation und Orgasmus festmachen, viele



Quelle: Datensatz Beziehungsbiografien 30-, 45- und 60-Jährige

Abb. 1: Erleben des jüngsten sexuellen Zusammenseins. Quelle: Datensatz Beziehungsbiografien 30-, 45- und 60-Jährige [17]

Frauen jedoch nicht immer und nicht unbedingt [26].

Wenn man Männer befragt, was sie bei der sexuellen Interaktion empfinden, dann sind die Antworten überaus verschieden, nicht nur von Mann zu Mann, sondern auch bei demselben Mann, je nachdem, wie das intime Zusammensein verlief. Dennoch gibt es Generelles: Neben der sexuellen Befriedigung und dem Lustgewinn erleben und genießen die Partner vor allem, dass sie geliebt werden – das nimmt mit der Dauer der Beziehung nicht ab. Für viele ist es darüber hinaus ein leidenschaftliches Erlebnis – diese heftige Leidenschaft nimmt nach einiger Zeit jedoch in Langzeitbeziehungen etwas ab. Dass sie sich genötigt fühlen, dass es unangenehm ist, dass sie enttäuscht sind, sagen nur wenige. Auch nur wenige stellen sich eine andere Partnerin vor, wenn sie mit der eigenen schlafen. Vergleicht man das Urteil der Männer mit dem der Frauen, so finden sich viele Übereinstimmungen, aber auch beachtenswerte Unterschiede (siehe Abbildung 1). Bei allen Defiziten, die aktuell oder generell vorhanden sind und die sehr mit der Qualität der

Beziehung zusammenhängen, bei allen Pleiten, die gelegentlich erlebt werden, wird die sexuelle Interaktion und speziell der Geschlechtsverkehr von den meisten als überaus positiv bewertet und als schön empfunden. Sie fühlen sich glücklich, sowohl sexuell als auch im Ganzen [15].

Koitusaktivität

In empirischen Untersuchungen ist die beste Vorhersagevariable für die koitale Aktivität im Erwachsenenalter des Mannes die Existenz einer Zweierbeziehung und deren Qualität und Dauer. Singles steuern wenig zum sexuellen Gesamt bei. Der Grund dafür ist nicht nur, dass es insbesondere im mittleren Lebensalter weniger Partnerlose als Partnergebundene gibt, sondern auch dass deren Sexualleben in den meisten Fällen nicht sehr rege ist, und dies wird von ihnen auch so empfunden. Das führt nach Ergebnissen unserer Beziehungsstudie [27] beispielsweise dazu, dass ältere Männer in fester Beziehung sexuell aktiver und sexuell zufriede-

ner sind, als jüngere im besten Potenzial. Für jeden 25. Partnergebundenen, aber für jeden vierten Single liegt der letzte Partnersex mehr als ein Jahr zurück. Männer in fester Beziehung geben an, durchschnittlich sechsmal Koitus im Monat zu haben, Singles einmal im Monat.

Die durchschnittliche Koitusfrequenz fällt nach zwei Jahren Beziehungsdauer rasch ab, bleibt dann ziemlich konstant (bei etwa sechsmal im Monat), um nach 25, 30, 35 Jahren Beziehung allmählich zu sinken. Dass es zu weniger Geschlechtsverkehr als in der stürmischen Anfangszeit kommt, wird durchaus mit Bedauern festgestellt, von Männern meist mit größerem als von Frauen. Die Qualität ihres Sexuallebens, von Männern stark an der Koitusfrequenz gemessen, wird dann etwas niedriger eingeschätzt [17].

Dennoch erleben sich diese Männer nicht ständig als defizitär, ganz im Gegenteil, sie schätzen den Zugewinn an Zusammengehörigkeitsgefühl, Bindung, Intimität, Sicherheit auch im Sexuellen. Häufig miteinander zu schlafen, wird lediglich weniger zentral für die Beziehung betrachtet, der Stellenwert des Sexuellen ist nicht mehr so hoch. Aber die Sexualität wird weiterhin als exklusives Element der Beziehung und des eigenen Lebensgefühls gesehen, wenngleich schon am Ende des mittleren Alters und erst recht später nur noch theoretisch und in der Erinnerung.

Nicht allein die Existenz einer Beziehung (und deren Dauer), sondern vor allem die emotionale Qualität der Beziehung profilieren die sexuelle Aktivität in der Lebensmitte. Die Häufigkeit von Koitus und auch aller anderen Formen partnerschaftlicher Sexaktivität korreliert mit dem Wohlfühl in der Paargruppe, mit der Identifikation mit der Partnerin oder dem Partner und mit anderen Größen, die die Emotionalität in der Beziehung beinhalten. Erheblich bis ausschlaggebend für die Koitusaktivität ist, wie sehr man liebt und geliebt wird. Wenn die gegenseitige Liebe gleichermaßen stark ist und auch noch das Verlangen übereinstimmt, dann ist der Effekt am größten. Reziprozität der Gefühle ist noch immer die günstigste Voraussetzung

für eine sexuelle Interaktion. Der Zusammenhang zwischen Liebe und Sexualaktivität ist bei Männern erstaunlicher Weise enger als bei Frauen: Wenn Männer lieben, koitieren sie häufiger, wenn Frauen lieben, tun sie das nicht unbedingt [15]. Bei Männern geht das aktuelle Gefühl der Liebe häufiger oder rascher als bei Frauen in ein sexuelles Verlangen über. Emotionale Intensität, aufflammende Verliebtheit, Liebesanfälle bilden dann den emotional wirkungsfähigen Reiz, der den sexuellen Reaktionszyklus in Gang setzt.

Selbstbefriedigung

Ob es Männer gibt, die niemals masturbiert haben, ist nicht zu ermitteln. In Befragungen geben 98–99% Masturbationserfahrung an. Die Masturbation ist intra- und interindividuell sehr verschieden, von mehrmals am Tag bis einmal im Jahr, von einer festen Gewohnheit in jungen Jahren bis zum Ausklingen im Alter. In unserer Studie geben 30-jährige Männer eine monatliche Masturbationsfrequenz von etwa sechsmal, 45-jährige von viermal und 60-jährige von ein- bis zweimal an [28]. Singles masturbieren häufiger als Partnergebundene. Wie sich soziokulturelle Kontexte auswirken zeigt ein deutsch-deutscher-Vergleich: Während sich Masturbationserfahrung und -frequenz der Frauen aus dem neuen Bundesländern dem der Frauen aus den alten angenähert haben, geben Männer aus dem Westen in allen Generationen eine signifikant höhere Masturbationsfrequenz als Männer aus dem Osten an. Bevorzugt nutzen Männer zur sexuellen Stimulation das reichhaltige Pornografieangebot im Internet. Beides, der Pornokonsum und die Masturbationshäufigkeit, sind in empirischen Forschungen die gravierendsten statistischen Unterschiede im männlichen und weiblichen Sexualverhalten [29]. Von einer männlichen Pornosucht kann aber nicht gesprochen werden [30].

Was erwachsene Männer bei der Selbstbefriedigung empfinden, ist individuell sehr verschieden. Nicht ausgeschlossen werden kann,

dass masturbierende Männer eine gewisse Scham empfinden und es ihnen vor sich selbst wie auch vor anderen peinlich ist. Im privaten und öffentlichen Raum wird die eigene Selbstbefriedigung nur von wenigen verbalisiert. Abgesehen von Angebereien unter Gleichaltrigen, prahlen Erwachsene kaum damit oder teilen ihre Erlebnisse gerne mit. Irgendwie hat die Selbstbefriedigung in Zeiten der fortschreitenden Entintimisierung ihren privat-intimen Charakter bewahrt.

Nach wie vor hat die Masturbation die Funktion, Lücken in und an partnerschaftlichem Sex zu füllen. Gleichzeitig hat die Masturbation als selbstständige Form sexueller Aktivität neben der partnerschaftlichen Sexualität und meist ohne Konkurrenz zu ihr auch an Bedeutung gewonnen, schon oft bei Kenntnis und Toleranz seitens des Partners. Für die meisten ist Selbstbefriedigung selbstverständlicher geworden, sie hat ihren Eigenwert und ihre eigene Lustfunktion [31]. Von einer allgemeinen Masturbatisierung in Zeiten der Individualisierung und des pornoreichen Internets kann nicht gesprochen werden. Geschlechtsverkehr ist in festen Beziehungen häufiger als Masturbation. Masturbationen und Koitus zusammengezählt, erreichen Partnergebundene höhere Zahlen als Singles.

Partnermobilität

Erwachsenen Männern wird häufig eine Neigung zur Promiskuität unterstellt, sie sei gewissermaßen naturgegeben [32–34]. Falls eine solche Neigung wirklich besteht, so können oder wollen ihr die meisten Männer nicht folgen. Die meisten Menschen haben nur wenige Sexualpartner in ihrem Lebenslauf, einige nur einen. Dabei haben sich in den letzten Jahrzehnten gravierende Veränderungen vollzogen. Heute 30-jährige Männer haben – in ihrem doch sehr viel kürzeren Leben – bereits genauso viele Koituspartner gehabt wie heute 60-jährige, nämlich durchschnittlich sieben [15].

Dies erklärt sich hauptsächlich aus einem veränderten Beziehungsverhalten: 30-Jährige

haben heute bereits mehr Beziehungen als 60-Jährige erlebt und fast doppelt so viele wie die 60-Jährigen als diese 30 Jahre alt waren. Die derzeitige Beziehung ist die bisher einzige für fast ein Drittel von 60-jährigen Männern, aber nur für 5–10% von 30-jährigen. Die Sequenz von Beziehungen bedeutet – sofern diese Beziehungen mit partnerschaftlichem Sex einhergehen – eine größere Zahl von Sexualpartnern im Lebenslauf, eine Abfolge, ein Nacheinander. Das zeigt, wie schwer bis unmöglich es ist, von einem Sexualverhalten der Männer im mittleren Lebensalter an sich zu sprechen und den soziokulturellen Kontext außer Acht zu lassen. Im Beispiel ist es nicht formal das Alter, sondern die Generationszugehörigkeit, die ein unterschiedliches Sexualverhalten hervorbringt.

Nicht gewandelt hat sich dagegen das Treueverhalten. Die meisten Männer im mittleren Lebensalter sind treu im Sinne sexueller Exklusivität, immer oder die meiste Zeit. Kaum jeder hundertste Geschlechtsverkehr aller fest Lieerten passiert außerhalb dieser Beziehung. Knapp 30% sagen, sie hätten schon einmal mit jemand anderem geschlafen, seit sie mit der jetzigen Partnerin zusammen sind. Langzeitbeziehungen sind keineswegs seitensprunggefährdeter als Kurzzeitbeziehungen. Der Anteil ist am höchsten, wenn die bestehende Beziehung die bisher einzige ist [17].

Sexuelle Kontakte außerhalb der festen Beziehung bleiben, sofern sie überhaupt vorkommen, meistens sporadisch und temporär. Die Seltenheit dieser Ereignisse sagt freilich noch nichts über ihre Intensität aus, nichts darüber, welche Bedeutung die sexuelle Außenbeziehung für das eigene Leben und die Partnerschaft haben kann – bis hin zum Knacks für immer oder zur Trennung.

Männer, die ständig fremdgehen, bei denen sich diese Form sexueller Aktivität gewissermaßen habitualisiert hat, sind selten. Die relativ meisten belassen es bei einer Außenpartnerin. In vielen Fällen handelt es sich um ein einmaliges kurzes Ereignis. Dieses Ereignis wird überwiegend positiv erinnert. Neben dem Reiz des Neuen und dem sexuellen Angezogensein oder

einfach einer spontanen Reaktion wird das Verliebtsein als häufigster Beweggrund genannt.

Im Treuwunsch wie auch in der gelebten Treue unterscheiden sich die Generationen nur geringfügig. Neu ist: Die jüngeren Männer sind im Vergleich zu den älteren in mehr und in kürzeren Beziehungen treu. Sie sind immer wieder oder seriell monogam [35].

Sexuelle Dissonanzen

Fernab von allem Pathologischen, von Sexualstörungen, von Gefährdungen und behandlungsbedürftigen sexuellen Problemen sind es für Männer im mittleren Lebensalter vor allem zwei Phänomene, die bei ihnen zu Sorgen und immer wieder eintretenden Irritationen führen. Das eine ist die Disharmonie zwischen Großhirn und Penis bei Männern, das Gespenst des sexuellen Versagens im Sinne einer unzureichenden Erektion oder einer Ejakulation zum falschen Zeitpunkt. In unserer Partnerstudie III gaben immerhin 84% der Männer um die 40 das Gefühl an, dass der Samenerguß nach Einführen des Gliedes in die Scheide zu schnell erfolgte. Die Hälfte der befragten Männer (48%) hatten mehr oder weniger häufig erlebt, dass beim Geschlechtsverkehr das Glied zum notwendigen Zeitpunkt nicht oder nicht richtig steif wurde. Interessant ist, dass die Frauen in dieser Untersuchung zu genau dem gleichen Ergebnis kamen [36].

Das andere Phänomen ist die sexuelle Diskordanz, die Nichtübereinstimmung der sexuellen Bedürfnisse in der Partnerschaft. Dass bei einem Paar das sexuelle Verlangen allzeit und allerorts völlig übereinstimmt, ist eine fromme, aber falsche Vorstellung. Die zeitlich begrenzte Nichtübereinstimmung wird von den Männern meist nicht als tragisch, verletzend oder unschön empfunden, sondern als verwindbar, vor allem, wenn ansonsten die Beziehung in Ordnung ist. Aber nicht selten führt sie doch zu erheblichen Frustrationen und Spannungen, vor allem, wenn aus der akuten oder temporären eine chroni-

sche Diskordanz zu werden droht. Als ideal und zugleich realistisch kann man eine latente Konkordanz betrachten, die sich gelegentlich realisiert. Die meisten Männer im mittleren Alter sehen sich damit konfrontiert, dass ihr Verlangen punktuell nicht auf Gegenliebe stößt oder das Verlangen der Partnerin in diesem Moment nicht dem eigenen entspricht. In diesem Falle hat sich weitgehend das Muster durchgesetzt, auf die aktuelle Befindlichkeit der Partnerin Rücksicht zu nehmen, sie nicht zum Sex zu drängen, sondern darauf zu verzichten [15].

Mit zunehmender Beziehungsdauer entwickelt sich eine geschlechtstypische Polarisierung sexueller und zärtlicher Wünsche: In der Paarbildungsphase haben Männer und Frauen ein gleich starkes Verlangen nach Sex und Zärtlichkeit – man fühlt sich eins und wird schnell einig. Bei etablierten Paaren ist im statistischen Durchschnitt der Wunsch nach Sex bei den Männern größer als bei ihren Partnerinnen, der Wunsch nach Zärtlichkeit hingegen bei den Frauen größer als bei ihren Partnern. Die sexuelle Interaktion wird heute als wechselseitig aufgefasst. Sie soll nur eingeleitet werden, wenn beide es wollen. Wollen Paare zusammenbleiben und gut miteinander auskommen, müssen sie dies managen. Das gelingt den meisten Paaren gut.

In den letzten Jahrzehnten ist viel über sexuelle Funktionsstörungen aus Sicht des Mannes geforscht, geschrieben und geredet worden, und mit Etablierung der Paartherapie rückten sexuelle Probleme des Paares ins Visier. Bald schien es, als nähmen die sexuellen Funktionsstörungen gewaltig zu und als gäbe es im Grunde kein Paar ohne chronische Störungen. Dem ist aber nicht so, wie nicht zuletzt neuere Untersuchungen belegen [37]. Von diesem oder jenem temporären oder Alltagsproblem abgesehen, leiden die meisten Männer im Leistungsalter nicht unter erheblichen Störungen ihres Sexuallebens und wenn doch, dann stehen diese Störungen meist in einem Kontext anderer und größerer Probleme (Schwierigkeiten in der Partnerschaft und/oder im gesamten Leben). Es geht dann immer um die Frage: Was

ist nicht-sexuell am Sexuellen [38]? Vier typische Fallbeispiele mögen dies illustrieren [39]:

Beispiel 1: Sven (47) hat vor sechs Jahren seine Frau und zugleich seine Arbeitsstelle verloren. Seither bemühe er sich sowohl um Arbeit als auch um eine Frau, vergeblich. Er könne, so schreibt er, den Frauen nichts bieten. Nur einmal kam es zu Intimitäten. Es habe aber nichts geklappt. Er bezeichnet sich als »Totalversager«.

Beispiel 2: Lukas (35) ist Assistenzarzt und gibt an, oftmals zwölft Stunden und länger in der Klinik zu sein. Ein Privatleben habe er faktisch nicht. Ein paar Mal hatte er »Zufallssex«, wie er formuliert, der habe ihm aber nichts gegeben. Sein sexuelles Verlangen tendiere gegen Null.

Beispiel 3: Philipp (41) arbeitet weit entfernt von Frau und Kind. Sie würden täglich telefonieren und sähen sich auch per Skype. Er könne höchstens aller vier Wochen zu seiner Familie fahren. Da brähe es dann jedoch über ihn herein, es sei so viel zu erledigen, Muse für Sex hätten sie kaum, sie wolle meist, er aber oft nicht, nicht so auf die Schnelle und gewissermaßen »pflichtgemäß«, das habe er satt.

Beispiel 4: Die Lebensgefährtin Sabra (43) von Thorsten (39) habe sich heftig ein Kind gewünscht. Nach Eintritt der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes habe es keinerlei sexuellen Kontakt mehr gegeben. Thorsten arbeite auswärts. Wenn er heimkäme, sei Sylvia mit ihrem Kind meist bei ihrer Mutter, von Thorstens Mutter wolle sie nichts wissen. Sylvia habe, so schreibt Thorsten, das Kind an ihre Biografie, nicht aber an ein gemeinsames Familienleben geknüpft.

Das Sexualleben der Männer in der Lebensmitte ist nicht frei von Enttäuschungen, Peinlichkeiten, Dunkelheiten. Wünsche bleiben unerfüllt und Gelegenheiten werden verpasst. Keineswegs aber ist es eine einzige Leidensgeschichte, von pathologischen oder sonstigen Ausnahmen abgesehen. Sexuelles ist vielmehr ein Faktor des eigenen Lebensglücks wie auch das der Paargruppe, in der die meisten Männer immer noch die meiste Zeit ihres erwachsenen

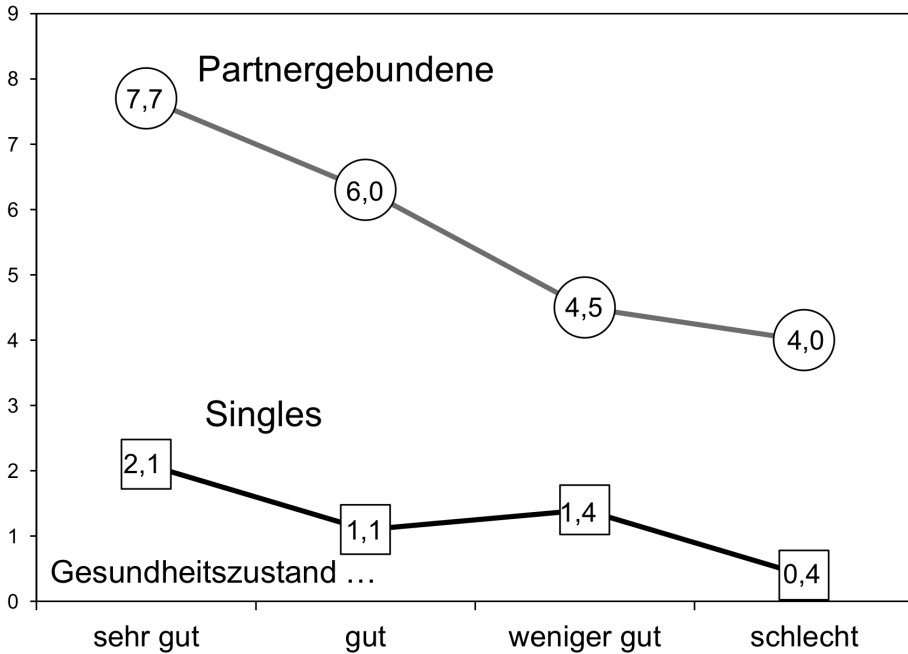
Lebens verbringen. Schlimm wäre für sexuell Empfindsame und Liebeserfahrene, wenn in der Lebensmitte die sexuellen Wünsche und erotischen Sehnsüchte abhandenkämen, wenn sexuelle Spannungen nicht nur nicht gelöst werden könnten, sondern gar nicht aufkämen.

Gesundheit

Die männliche Bevölkerung im mittleren Lebensalter ist äußerst differenziert und das spiegelt sich auch im Partner- und Sexualverhalten wider. Mehr oder weniger großes Differenzierungspotenzial haben soziografische Positionen wie Alter, Geschlecht (transidente Männer), territoriale, soziale und ethnische Herkunft, Bildung, Beruf, Tätigkeit, Einkommen, Besitz, Familienstand, Vaterschaft, Wohnort, Ortsgröße, Wohnbedingungen, Weltanschauung, Religion, politische Organisiertheit, Zugehörigkeit zu Fan-, Freizeit- und anderen Gruppen und Vereinen wie auch persönliche Profile, Charakter, Temperament, Leitbilder, Gewohnheiten, Aussehen, gewiss die sexuelle Orientierung [40] und natürlich die aktuellen und habituellen Lebensumstände und subjektiven Befindlichkeiten. Darauf kann hier nicht eingegangen werden. Auf ein für das Thema wesentlichen Differenzierungsfaktor soll jedoch nicht verzichtet werden: die Gesundheit.

Folgt man der WHO-Definition [41], bedeutet Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen, sondern ein allgemeines Wohlbefinden, das mehr oder weniger eng mit den oben genannten Differenzierungsmerkmalen zusammenhängt und von ihnen beeinflusst wird. Im Folgenden geht es eher um den engeren, populären Begriff von Gesundsein versus Kranksein, ohne den allgemeineren Begriff ganz zu vernachlässigen.

Die generelle Formel lautet: Wer gesund ist, hat häufiger Sex, und wer häufiger Sex hat, ist gesünder. Das ist nicht nur eine Redensart, sondern empirisch belegbar. Männer mit einem regen Sexualleben schätzen ihren Gesundheitszustand



Quelle: Datensatz Beziehungsbiografien 30-, 45- und 60-jährige Männer

Abb. 2: Monatliche Koitusfrequenz nach Gesundheitszustand. Quelle: Datensatz Beziehungsbiografien 30-, 45- und 60-jährige Männer [17]

weit häufiger als gut ein als sexuell weniger oder nicht aktive. Und umgekehrt: Diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als sehr gut bezeichnen, sind im statistischen Durchschnitt sexuell agiler, wählen frohemuter verschiedene Varianten der sexuellen Interaktion und masturbieren häufiger als diejenigen, die ihn als schlecht bezeichnen [28]. Im Besonderen besteht ein enger statistischer Zusammenhang zwischen Gesundheitszustand und koitalem Verhalten: Gesunde Männer koitieren häufiger (siehe Abbildung 2).

Das trifft auf Singles stärker zu als auf Partnergebundene. In emotional starken und stabilen Partnerbeziehungen kommt auch bei nicht so gutem Gesundheitszustand die sexuelle Aktivität zumeist nicht zum Erliegen, nicht so in einer emotional brüchigen oder bei gar keiner Beziehung. Während innerhalb von Paarbeziehungen gesundheitliche Probleme bezüglich der

sexuellen Interaktion noch aufgefangen werden können, ist das bei den Singles kaum der Fall. Bei schlechtem Gesundheitszustand masturbieren Single-Männer weniger (wenn auch immer noch häufiger als Partnergebundene), ihre koitale Aktivität tendiert gegen null. Ist das Sexualleben der Single-Männer schon bei bester Gesundheit im Durchschnitt nicht so intensiv wie bei Männern in fester Beziehung, so verschmälert es sich mit dem Krankwerden rasch [42].

Nach direkten gesundheitlichen Einflüssen gefragt, sagt reichlich die Hälfte von Partnergebundenen, dass in den letzten zwölf Monaten besondere Belastungen und besonderen Stress das Sexualleben beeinträchtigt haben, reichlich ein Drittel nennt körperliche und rund 10% nennen psychische Krankheiten. Mit zunehmendem Alter nehmen die Beeinträchtigungen durch Krankheiten erwartungs-

gemäß zu, und chronische Gebrechlichkeiten spielen eine größere Rolle. Umgekehrt allerdings ist die Beeinträchtigung durch besondere Belastungen und Stress bei den jüngeren Männern am größten [15].

Das Entscheidende ist wohl, das ideale Maß zu finden, wenn der Gesundheitszustand nicht gut ist. Das ist für die meisten alleinstehenden Männer eine unlösbare Aufgabe, nicht so für Paare, denen das meist zu gelingen scheint. Befragt danach, ob die Sexhäufigkeit im letzten Monat zu selten, gerade richtig oder zu oft war, antworten die Gesunden und die weniger Gesunden etwa gleich, nämlich mit »gerade richtig« [15].

Zwischen Sexualität und Gesundheit besteht bei Männern im mittleren Lebensalter eine enge und immerpräzente Wechselbeziehung. Letztlich strahlt ein erfülltes Sexualleben auf das allgemeine Wohlbefinden, die Lebenszugewandtheit, das männliche Selbstwertgefühl und viele andere Bereiche aus, nicht zuletzt auf die nahestehenden Personen aller Art.

Handlungsempfehlungen

1. In Wissenschaft und Forschung sollte dem Mann in der Blüte seiner Jahre mehr Beachtung geschenkt werden. Das betrifft auch die Vergabe von Projekten der forschungsfördernden Institutionen. Theoretisch wäre aufs Neue zu reflektieren, was männliche Sexualität versus weibliche Sexualität eigentlich sei. Es könnte die Frage gestellt werden, ob nicht besser von der Sexualität der jeweiligen Personengruppe und der jeweiligen Person gesprochen werden sollte (Mann, Frau, trans*, inter*). Dabei müssten gründlicher die vorherrschenden, die aktuellen und auch die verblichenen Leitbilder von Mann und Männlichkeit hinterfragt werden.

Zudem wäre zu untersuchen, wie die sexuelle Sozialisation eines Menschen, der ein Mann wird, verläuft und inwieweit Sexuelles in seiner Sozialisation eine Rolle spielt. Dabei könnten Fragen gestellt werden wie: Was ist sexuelle Selbstbestimmtheit und Selbstverwirk-

lichung des Mannes heute? Was macht seine sexuelle Lust und sein sexuelles Glück aus? Welche Chancen hat der Mann als Sexualwesen in der Gesellschaft und im Privaten? Welche Gefahren ist seine Sexualität ausgesetzt?

In der empirischen Forschung, der qualitativen wie der quantitativen, sollten mehr komplexe und interdisziplinäre Untersuchungen zu Partnerschaft und Sexualität der Männer im mittleren Lebensalter durchgeführt werden. Sie sollten sich differenziert den Lebensbedingungen und den Kontexten von Sexualität zuwenden und verstärkt die förderlichen Faktoren eines anspruchsvollen Sexualverhaltens erkunden.

2. Diese komplexen Zusammenhänge und Kontexte, die man als die nicht-sexuellen Variablen des Sexuellen bezeichnen könnte, sollten im Zentrum aller Beratungen und der sexuellen Bildung stehen, so wichtig die konkreten sexuellen Sorgen und Nöte des Einzelnen auch immer sein werden und so notwendig eine konkrete Hilfe und die Anleitung zur Selbsthilfe auch sind. Der Mann im mittleren Lebensalter sollte in der Arbeit der Psychologen, Pädagogen, Ärzte, Sozialarbeiter, Beratungsstellen mehr Zuwendung erfahren und seine Sexualität mehr beachtet und ernst genommen werden.

3. Die wichtigste Kategorie für das Sexualwesen Mann im mittleren Lebensalter ist die berufliche Arbeit. Sie entscheidet wesentlich über seine Lebensbedingungen und seine Lebensgestaltung einschließlich der Lebensformen, der Partnerbeziehung, der gelebten Sexualität und der Reproduktion. Wird der Mann im mittleren Lebensalter daran gehindert, an gesellschaftlichen Primärtätigkeiten teilzuhaben und wird er aus dem Arbeitsprozess exkludiert, hat das verheerende Folgen für sein gesamtes Leben einschließlich des Sexuellen. Die Welt der Arbeit, die dazu neigt, nur den Wert des Mannes als Arbeitskraft zu sehen, muss im Kontext gesellschaftlicher und politischen Aktivitäten, Gesetzgebungen, Vereinbarungen stärker motiviert und verpflichtet werden, den Mann im mittleren Lebensalter nicht nur als Arbeitskraft, sondern als Gesamtpersönlichkeit mit vielen

Lebensbedürfnissen und Lebensverpflichtungen und eben auch als Sexualwesen zu sehen.

Literatur

- 1 Statistisches Bundesamt. Bevölkerung. 2016 [zitiert am 28.4.2016]. <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Bevoelkerung/Bevoelkerung.html>
- 2 Schmidt G, Matthiesen S, Dekker A, Starke K. Spätmoderne Beziehungswelten. Wiesbaden: VS; 2006.
- 3 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Männer leben. Eine Studie zu Lebensläufen und Familienplanung. Köln: BZgA; 2004.
- 4 Bundesministerium des Innern (Hrsg.). Demografiebericht – Bericht der Bundesregierung zur demografischen Lage und künftigen Entwicklung des Landes. Berlin: 2011.
- 5 Meulemann H. Bin ich meines Glückes Schmied? Zeitschrift für Soziologie. 2016;45(1):22–38.
- 6 Elsing S. Arbeitslose Akademiker. DIE ZEIT. 2011;4:36.
- 7 Stief CG, Hartmann U, Truss MC, Jonas U. Zeitgemäße Therapie der erektilen Dysfunktion. Berlin: Springer; 1999.
- 8 Porst H. Was jedermann über Sexualität und Potenz wissen sollte. Stuttgart: Thieme; 1991.
- 9 Lang K, Thüroff JW. Potenz: Wissenswertes für den Mann. München: Piper; 1994.
- 10 Seikowski K, Starke K (Hrsg.). Sexualität des Mannes. Lengerich: Pabst; 2002.
- 11 Tiger L. Auslaufmodell Mann. Wien: Deutike; 2000.
- 12 Richter, HE. Die Krise der Männlichkeit. Gießen: psychosozial; 2006.
- 13 Stiehler M, Klotz T. Männerleben und Gesundheit. Weinheim: Juventa; 2007.
- 14 Funk H, Lenz K. Sexualitäten. Weinheim: Juventa; 2005.
- 15 Starke K. Nichts als die reine Liebe. Beziehungsbiographien und Sexualität im sozialen und psychologischen Wandel. Lengerich: Pabst; 2006:13.
- 16 Schmidt G. Kinder der sexuellen Revolution. Gießen: psychosozial; 2000.
- 17 Datensatz Beziehungsbiografien 776 30-, 45- und 60-Jährige. 2002.
- 18 Wikipedia: Vollzug der Ehe. [zitiert am 30.4.2016]. https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Vollzug_der_Ehe&oldid=143710812.
- 19 Starke K. Fit for SexPower? Frankfurt am Main: Peter Lang; 2001.
- 20 Lautmann R. Soziologie der Sexualität. Weinheim: Juventa; 2002:225–244.
- 21 Ahrendt HJ, Friedrich C. Sexualmedizin in der der Gynäkologie. Berlin Heidelberg: Springer; 2015.
- 22 Dunde SR. Handbuch Sexualität. Weinheim: Deutscher Studienverlag; 1992:337–243.
- 23 Günther, E. Sexualität in sterilen Ehen. In: Seikowski K, Starke K (Hrsg.), Sexualität des Mannes. Lengerich: Pabst; 2002:110–114.
- 24 Sigusch V. Neosexualitäten. Frankfurt am Main: campus; 2005:23.
- 25 Datensätze Partnerstudien 1980, 1990, 1996, 2013 vgl. Starke K. Nichts als die reine Liebe. Lengerich: Pabst; 2006:13
- 26 Böhm M, Matthiesen S. Solosexualität im Spannungsfeld von Geschlecht und Beziehung. Zeitschrift für Sexualforschung. 2016; 29(1):21–41
- 27 Datensatz Beziehungsbiografien und Matthiesen S. Wandel der Liebesbeziehungen und Sexualität. Gießen: psychosozial; 2007.
- 28 Datensatz Beziehungsbiografien und Starke K. Nichts als die reine Liebe. Lengerich: Pabst; 2006:128–142.
- 29 Matthiesen S. Jugendsexualität im Internetzeitalter. Köln: BZgA; 2013.
- 30 Starke K. Das Konstrukt der Schädlichkeit von Pornografie. Kriminologisches Journal. Beiheft Sexualität. 2016.
- 31 Rose H. WHAT'S FAPPENING? Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert. Gießen: Psychosozial-Verlag; 2017: in Druckvorbereitung.
- 32 Barash DP, Lipton JE. The Myth of Monogamy. New York: Henry Holt and Company; 2001.
- 33 Clement U. Wenn Liebe fremdgeht. Berlin: Marion von Schröder; 2009:17–18.
- 34 Hudson L, Jacot B: Wie Männer denken. Frankfurt/Main: Campus; 1993.
- 35 Schmidt G. Das neue DERRIEDAS. Über die Modernisierung des Sexuellen. Gießen: psychosozial; 2014
- 36 Starke K. Epidemiologische und demographische Aspekte erektiler Dysfunktion. Sexualmedizin. 1998;1: 6–12
- 37 Matthiesen S, Hauch M. Wenn sexuelle Erfahrungen zum Problem werden. Familiendynamik. 2004;29(2):139–160.
- 38 Fahrner E, Kockott G. Sexualtherapie. Göttingen: Hogrefe; 2003:X,42–43.
- 39 Aus Briefen und E-Mails an den Verfasser. Privatarchiv.
- 40 Starke K. Einstellung zu Homosexualität in empirischen (Hetero-)Untersuchungen. In: Benkel T, Keilson-Lautitz M, Starke K, Mildnerberger F (Hrsg.), Die andere Fakultät. Gesellschaft, Normen, Individuum. Hamburg: Männerschwarm, 2015:225–244.
- 41 Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. 1946 [zitiert am 30.4.2016] <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>.
- 42 Datensätze Partnerstudien 1980, 1990, 1996, 2013. Datensatz Beziehungsbiografien.

