

## 4 Erwachsenenalter und Sexualität

Für die Erschließung von Themen Sexueller Bildung für Erwachsene ist es notwendig, die Sexualität erwachsener Menschen genauer zu betrachten. Hierzu wird in diesem Kapitel zunächst einmal das Erwachsenenalter definiert. Über den Zugang mit entwicklungspsychologischen, soziologischen, sexualwissenschaftlichen und therapeutischen Betrachtungsweisen werden anschließend die Wahrnehmung von erwachsener Sexualität in der Gesellschaft und ihre unterschiedlichen Aspekte, Funktionen und Probleme dargestellt.

### Definition Erwachsenenalter

Das Erwachsenenalter ist die längste Lebensphase eines Menschen. Ihr Beginn ist kulturell bzw. gesellschaftlich mit dem Ende der Jugend bzw. Adoleszenz<sup>18</sup> und rechtlich mit der Volljährigkeit definiert, d. h., in verschiedenen Gesellschaften kann das Erwachsenenalter mit einem unterschiedlichen Alter beginnen. Zumeist liegt der Beginn der gesetzlichen Volljährigkeit im europäischen Raum bei einem Alter von 18 Jahren, weltweit meist zwischen 15 und 21 Jahren (youthpolicy.org, 2018).

---

**18** Die Verwendung der Begriffe Jugend und Adoleszenz ist von unterschiedlichen theoretischen Ausrichtungen und den jeweiligen Traditionen der wissenschaftlichen Fachrichtungen geprägt (vgl. dazu King, 2013, S. 29ff).

Sowohl für die Entwicklungspsychologie (vgl. Mertens, 1996, S. 179; Faltermaier et al., 2014), die Soziologie (vgl. Lautmann, 2002, S. 95) als auch für die Sexualwissenschaft (vgl. Starke, 2013, S. 392) beginnt das Erwachsenenalter bei Anfang bis Mitte 20. Dabei ist immer entscheidend, welche Kriterien man für die Definition dieses Lebensabschnitts anwendet. Wenn als wesentliche Punkte für soziales Erwachsensein berufliche Selbstständigkeit und eigene Familiengründung angenommen werden, dann endet für viele Menschen der Status der Adoleszenz erst spät (25–35) oder nie (ebd.).

Das Ende des Erwachsenenalters ist wiederum sehr klar durch ein unumgängliches Ereignis definiert: den Tod des Menschen. Aber nicht nur die Grenzen der Jugend haben sich in den letzten Jahrzehnten deutlich nach oben verschoben, auch die Obergrenze des Erwachsenseins hat sich im globalen Norden durch eine bessere medizinische Versorgung und eine höhere Lebenserwartung verlängert (vgl. eurostat, 2018).

Die Altersspanne des Lebensabschnitts Erwachsensein liegt also in Europa zwischen ca. 20 bis 80 Jahren und älter. Hier wird deutlich, dass es sich bei einer solch breiten biografischen Lebensspanne bei den Erwachsenen um eine stark heterogene, differenzierte soziografische Gruppe handeln muss. Erwachsene sind nicht nur unterschiedlich alt, sondern gehören auch verschiedenen Generationen an. Jede Generation hat eine unterschiedliche Sozialisation und Sexualisation erfahren, bewegt sich in unterschiedlichen soziokulturellen Kontexten und Kommunikationsräumen. Eine weitere Einteilung des Erwachsenenalters scheint also sinnvoll zu sein.

Die Entwicklungspsychologie teilt das Erwachsenenalter in frühes (20/25 bis 40 Jahre), mittleres (40 bis 60 Jahre) und spätes Erwachsenenalter (60 bis 80 Jahre/Tod) ein (vgl. Faltermaier et al., 2014, Mertens, 1996, S. 179), wobei Mertens noch das sehr späte Erwachsenenalter (80 und älter) hinzufügt.

Da es bereits Entwicklungen in Sexualpädagogik und Sexualwissenschaft gibt, das späte Erwachsenenalter als eigenständige

Zielgruppe zu definieren (vgl. Brähler & Berberich, 2009), soll der Fokus in der vorliegenden Arbeit auf das frühe und mittlere Erwachsenenalter gelegt werden.

## Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters

Lange Zeit war das Erwachsenenalter, obwohl es sich dabei um die deutlich längste Lebensspanne handelt, für die Entwicklungspsychologie uninteressant (Faltermaier et al., 2014, S. 12). Das mag zum einen daran liegen, dass, anders als bei Kindern, Entwicklungsprozesse bei Erwachsenen nicht so deutlich wahrnehmbar sind bzw. nicht so deutlich wahrgenommen werden. Zum anderen galt lange Zeit die Vorstellung von Erwachsenen als »fertige Person[en]« (ebd.). Die Entwicklung eines Menschen findet nach dieser Sicht in Kindheit und Jugend statt, danach galt sie als abgeschlossen und die Person als stabil und gefestigt. Dabei ist offensichtlich, dass ein Mensch mit 60 Jahren andere Kompetenzen und Meinungen – weiterentwickelte, neue, weniger ausgeprägte – haben kann, als mit 25 Jahren.

Erst seit den 1970er Jahren etabliert sich ein Modell der lebenslangen Entwicklungsfähigkeit des Menschen und die Idee einer möglichen Veränderbarkeit einer Person über die gesamte Lebensspanne (ebd., S. 13). Denn die zahlreichen verschiedenen Erfahrungen, die ein Individuum im Lauf seines Lebens macht, bringen auch zahlreiche Veränderungen – positive und negative – mit sich. Durch diese Erfahrungen können erwachsene Menschen neue Kompetenzen entwickeln, einen Zuwachs an Wissen, Selbstbewusstsein und Sicherheit im Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen erhalten, die eigene Vergangenheit anders reflektieren und neue Zukunftsvorstellungen kreieren. Jedoch sind auch Erfahrungen von Stillstand, Frustration und Enttäuschung, Resignation, Leid und Verzweiflung möglich. Als Konsequenz sind Veränderungen in Verhalten, Einstellungen und zentralen Persönlichkeitsmerkmalen über die ge-

samte Zeitspanne des Erwachsenenalters hinweg möglich (vgl. ebd., S. 12).

Diese Erkenntnis lässt sich auch und besonders auf die Sexualität, als Teilaspekt des Menschseins, übertragen. Mertens (1996, S. 179ff.) und Faltermaier et al. (2014, S. 127ff.) benennen bezogen auf Sexualität für jede Lebensphase bestimmte zu lösende Entwicklungsaufgaben.

Im *frühen Erwachsenenalter* sehen sie in Anlehnung an Eriksons Phasenmodell der Entwicklung (vgl. Erikson, 1988) die Intimität als zentrales Thema, wobei die jungen Erwachsenen, für einen Weiterentwicklungsprozess, die Fähigkeit entfalten sollen, persönliche, emotionale und sexuelle Bindungen mit Menschen einzugehen, mit denen sie sich eine langandauernde Verbindung vorstellen können. Diese langanhaltenden Partner\_innenschaften sind aber im Zuge neosexueller Entwicklungen (vgl. Kapitel 5) schon lange nicht mehr als der alleinige Standard anzusehen, und das »Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit, Vertrautheit und Nähe« (Faltermaier et al., 2014, S. 128), insofern vorhanden, lässt sich auch in nicht normierten (Beziehungs)-Konstellationen herstellen.

Nach wie vor werden in der Zeit des frühen Erwachsenenalters häufig auch intime Beziehungen eingegangen, die von größerer Beständigkeit und Zeitdauer, einer intensiveren emotionalen Stärke und höherer Verbindlichkeit sind, als das noch in der Adoleszenz der Fall war (ebd.). Sie sind im Allgemeinen charakterisiert durch eine gestiegene gegenseitige Verantwortung, physische Nähe und sexuelle Erfüllung. Im Zuge dessen können bei vielen Menschen die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung jeweils auch im Kontext zu Sexualität eine Rolle spielen, wobei hier ebenso zu beobachten ist, dass sich viele Erwachsene zunehmend von diesen Themen lösen können und wollen.

Früher galt die Ehe mit ihren normativen Erwartungen als die Form der Absicherung der heterosexuellen Paarbeziehung, heute gibt es dagegen eine Vielzahl anderer Modelle zur Realisie-

rung von Sex, Liebe, Nähe, Vertrautheit und Geborgenheit. Diese neuen Gestaltungsmöglichkeiten bringen zwar selbstverständlich auch neue Unsicherheiten, Konflikte und Zwänge mit sich, vor allem wenn eine Diskrepanz von Wirklichkeit und Ideal besteht, sie bieten aber auch jede Menge neue Chancen und Entwicklungspotenziale. Lange Zeit galten längerfristige Partner\_innenschaften in der Psychologie, besonders auch durch postmoderne Veränderungen (kürzere Beziehungen, Trennungen, Singleleben, Kinderlosigkeit, vgl. Kapitel 5), als ein Ort für Krisen und Konflikte (Faltermaier et al., 2014, S. 158). Dabei können diese auch, »über Intimität in sexuellen Beziehungen einzigartige Erfahrungen der körperlichen und emotionalen Vereinigung« (ebd., S. 159), möglich machen. Sexualität wird durch die veränderten Bedingungen immer wieder neu ausgehandelt, Gegensätze werden klarer und Konflikte müssen aktiv bearbeitet werden. Dies schafft vielfältige individuelle Entwicklungsmöglichkeiten.

Für Faltermaier et al. (2014, S. 189) gilt die Zeitspanne des *mittleren Erwachsenenalters* als das »letzte unerforschte Gebiet des Lebenslaufs«. Lediglich über das Phänomen der *Midlife-Crisis*, und hier insbesondere zu Sexualproblemen von Männern und Frauen, wird »viel geforscht und geschrieben«, führt Lautmann (2002, S. 95) aus.

Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen ergeben sich in dieser Phase aus eventuellen Veränderungen im familiären (z. B. *Empty-Nest-Syndrom*), beruflichen und gesundheitlichen Bereich. Besonders in Letzterem sind deutliche Veränderungen spürbar, die sich auch auf den Bereich der Sexualität auswirken können. Körperliche Veränderungen, eine Abnahme der Leistungsfähigkeit, Zunahme von (chronischen) Krankheiten und sexuellen Funktionsstörungen sowie eine Abnahme der Geschlechtshormonproduktion besonders bei Frauen, aber auch bei Männern können »kritische Umstellungen im psycho-physischen Gleichgewicht« (Faltermaier et al., 2014, S. 190) darstellen. Demgegenüber stehen vielfältige mögliche positive Entwicklungen, die sich zum Beispiel aus einem im Laufe des Lebens

erlernten bewussteren Umgang mit dem eigenen Körper (z. B. sportliche Aktivität, gesündere Ernährung) ergeben können.

Sydow und Seiferth (2015, S. 13ff.) formulieren in ihrer Analyse empirischer Daten zur Sexualität in Paarbeziehungen Lebensereignisse, die im Erwachsenenalter eintreten können und sich auf die Sexualität kritisch »und natürlich auch [...] reizvoll« (ebd., S. 13) auswirken können. Dazu können unter anderem gehören: das Kennenlernen zweier Individuen und ihr erstes Mal Sex, das Zusammenziehen, die Eheschließung, Kinderwunsch, Schwangerschaften, Geburt, die Einschulung und der Auszug von Kindern, Wechseljahre, (chronische) Erkrankungen, die Aufnahme, Unterbrechung und Wiederaufnahme der Berufstätigkeit, Arbeitslosigkeit bzw. die Beendigung der Berufstätigkeit (ebd., S. 13ff.). Alle diese Ereignisse und ihre eventuelle Wirkung auf die Sexualität können als Entwicklungsaufgaben betrachtet werden. Diese sind dabei immer auch im Kontext von gesellschaftlich normierenden Erwartungen an Erwachsene zu betrachten, die zwar zum Teil aufweichen, aber immer noch wirkmächtig sind. So könnte die eigentliche Entwicklungsaufgabe auch darin bestehen sich von gesellschaftlichen Forderungen an sexualitätsbezogene Themen abzugrenzen.

Ebenso ist festzuhalten, dass sich die vorhandenen empirischen Daten größtenteils auf heterosexuelle Partnerschaften beziehen und es anzunehmen ist, dass vielfältigere Lebensweisen wie gelebte Sexualität außerhalb von Partner\_innenschaften, Homo- und Bisexualität, polyamoröse Beziehungen und verschiedene Neosexualitäten, auch eine Vielzahl weiterer Entwicklungspotenziale bieten und teils unbeachtete Konfliktlösungsstrategien ermöglichen. Ein Beispiel ist etwa das schwule Cruising, das sexuelle Kontakte und eine spezifische Form von Nähe ermöglicht und die stete Betonung der Bedeutung (sexuell konnotierter) dauerhafter Beziehung, wie sie in Sozial- und Sexualwissenschaft immer wieder vorgebracht wird, herausfordert. Es kann folglich verschiedene Formen lustvoller sexueller Interaktion und Beziehungsgestaltung geben.

## Sexualität im Erwachsenenalter

Die Annahme, dass das Leben erwachsener Menschen (vor allem ab dem mittleren Erwachsenenalter) meist in stabilen Partner\_innenschafts-, Familien- und Berufskonstellationen stattfindet und diese damit auch größtenteils zufrieden seien, führte zu der Vermutung, dass auch die Sexualität Erwachsener im Gegensatz zur Jugendsexualität in geregelten Bahnen verlaufe (vgl. Lautmann, 2002, S. 94; Bucher et al., 2003, S. 249). Als ob die Sexualität im Erwachsenenalter eine gegebene, vorgefertigte und definierte Form hätte und sich ihr Ausleben in bestimmten Mustern scheinbar wie von selbst verstehe, wird diese kaum wirklich diskutiert. Durch eine idealisierte, normierte, ständig medial reproduzierte Idee einer *normalen* Erwachsensexualität (die heterosexuelle, romantische Paarbeziehung gilt trotz der Veränderung von Beziehungsverhalten und der fortschreitenden Anerkennung gleichgeschlechtlicher Lebensweisen immer noch als Norm) ist diese so selbstverständlich, dass sie, wie alles *Normale* auch »weniger diskursiviert« (Lautmann, 2002, S. 93) wird. »Manifestiert sich die Sexualität in dieser Lebensphase nicht als klinisches Symptom mit Krankheitswert, findet sie seitens der Wissenschaft kaum Beachtung« (Bucher et al., 2003, S. 249). Wenn über Sexualität von Erwachsenen gesprochen wird, dann eher nur im Kontext von Abweichungen und Besonderheiten.

Die angenommene Geregeltheit und Normalität erwachsener Sexualität ist heute allerdings nur noch selten der Fall. Aus fortschreitender Individualisierung, veränderten Beziehungsformen, einem höheren Stellenwert sexueller Selbstbestimmung und -entfaltung und der Differenzierung der Sexualität im Allgemeinen entstehen zahlreiche neue und herausfordernde Entwicklungsaufgaben (vgl. Kapitel 5).

Als ein von der Psychoanalyse entwickeltes Konzept dient die sogenannte *reife Sexualität*, begründet auf einer Vorstellung von der *Normalität*, als das Modell für die Sexualität im Erwachsenenalter (Lautmann, 2002, S. 93). Die Jugend ist die Zeit, in der

die *Reife* erreicht werden soll, auch bezogen auf Sexualität. Die *Reife* zeigt das Erwachsensein und das voll entwickelte, genießbare gute Endprodukt an. Lautmann (ebd., S. 77) sieht im Prozess des Wachsens und Älterwerdens eines Menschen einen von Naturbeobachtungen ausgehenden Vergleich mit den Jahreszeiten und bezogen auf das Sexuelle eine Allegorie mit dem Reifegrad von Früchten:

»Die Idee der ›Reife‹, die für das Geschlechtliche so ernst genommen wird, kommt aus der Pflanzenzucht: ›blühende‹ Jugend, ›saftige‹ Ausgewachsene, ›schrumpelige‹ Altfrüchte. Die Metaphern verraten einiges über die Bezüge zum Körper, mit denen das Sexuelle gerahmt wird« (ebd.).

Die daraus abgeleiteten gesellschaftlichen Normen und Einstellungen bezüglich Sexualität, Attraktivität, Alter und Körperlichkeit sowie die daraus folgenden medialen Botschaften müssen für das einzelne Individuum massiv spürbar sein. Clement (2004, S. 105) sieht hier auch den naturalistischen »Mythos von der jugendlichen Sexualität und dem deprimierenden Alter«: Es herrscht also die Annahme, dass die Sexualität von körperlichen Merkmalen des Alters bestimmt wird. Die körperlich verursachten verschiedenen Erscheinungen aber, die ein menschlicher Körper im Laufe seines Lebens zeigt, werden lediglich kulturell interpretiert (Attraktivität, angenommene Leistungsfähigkeit). Jedoch verändern sich »Sexuelles Erleben und Handeln [...] nicht naturgegeben, sondern erfahrungs- und kontextbedingt« (Lautmann, 2002, S. 78).

Auch Mahnke und Sielert (2004, S. 182ff.) sehen ähnlich wie bei den kulturellen Zuschreibungen von *typisch* männlichen und *typisch* weiblichen Merkmalen und Funktionen auch eine Einordnung der verschiedenen Lebensphasen in ihre jeweils gesellschaftlich und kulturell *nützlichen* und *angemessenen* Entwicklungen, Erlebnisse und Gefühle. Besonders im Bereich Sexualität und Liebe im Alter behindert diese Einordnung, und



so werden »[k]örperlicher Verfall, mangelnde Attraktivität, das jugendliche Leitbild der Gesellschaft oder die gängigen Schönheitsideale [...] Hinderungsgründe für eine positivere Besetzung der Sexualität im Alter« (ebd., S. 183).

Die angeführte Normalitätsannahme der Sexualität Erwachsener und die damit einhergehende Nicht-Diskursivierung kann als ein Grund für die Betrachtung Sexueller Bildung für das junge und mittlere Erwachsenenalter in dieser Arbeit angesehen werden.

## **Stellenwert und Funktionen von Sexualität im Erwachsenenalter**

Die Sexualität ist bei Erwachsenen weder das wichtigste Thema bezogen auf Interessen, Lieblingsbeschäftigungen und Sehnsüchte, noch steht sie an letzter Stelle. Entgegen der starken medialen und öffentlichen Präsentation, die einen anderen Eindruck erwecken könnte, ordnet sich das Sexuelle »sowohl quantitativ als auch qualitativ [...] in eine Vielzahl von Lebenszielen, Lebenswerten und Lebensinhalten, von Vorlieben, Möglichkeiten und Notwendigkeiten ein« (Starke, 2013, S. 393). Häufig denken Erwachsene zwar an Sexuelles, tatsächliche sexuelle Handlungen finden aber bei Weitem nicht so häufig statt; vieles geschieht in Fantasie und Denken. Starke (ebd.) sieht trotz einer hohen subjektiven Bedeutung der Sexualität eine starke Relativierung von ihr, sowohl bei partner\_innenlosen als auch bei partner\_innengebundenen Personen. Diese Relativierung scheint eine Verteidigung der eigenen sexuellen Realität vor der Darstellung von Sexualität in der Öffentlichkeit zu sein, also eine Abgrenzung gegen sexuellen Leistungsdruck, Beliebigkeit und Oberflächlichkeit.

Starke (2013, S. 394ff.) sieht eine Vielzahl von Funktionen der Sexualität und beschreibt diese und deren Prioritäten für Erwachsene in aufsteigender Reihenfolge so:

- *Betätigungsfunktion*  
Leistung, Anstrengung, Ausarbeitung, Leibesübung
- *Entspannungsfunktion*  
Abschalten, Ruhe finden, ganz bei sich sein
- *Kompensationsfunktion*  
Ausgleich von Nichtsexuellem (z. B. Unzufriedenheit, Angst)
- *Tauschfunktion*  
Belohnung, Strafe, Ware, Geschenk, Leistung, Produkt
- *Bestätigungsfunktion*  
Weiblichkeit, Männlichkeit, Körperlichkeit, Attraktivität
- *Spaßfunktion*  
Vergnügen, Unterhaltung
- *Fortpflanzungsfunktion*  
Bedeutung von Fruchtbarkeit, Zeugung
- *Lustfunktion*  
Verlangen, Genießen, Reize, Befriedigung
- *Kommunikationsfunktion*  
Verständigung, Verständnis, Vertrauen, Zärtlichkeitsaustausch
- *Beziehungsfunktion*  
Ausdruck und Festigung von Beziehungen
- *Institutionalitätsfunktion*  
Paar, Ehe, Gemeinschaft
- *Intimfunktion*  
Nähe, Liebe, Wärme, Zärtlichkeit, Wohlfühlen, Aufgehoben-  
sein

Die große Anzahl vielfältiger Funktionen von Sexualität und deren Wirksamkeit auf bestimmte Lebensbereiche und Emotionen lassen den Schluss zu, dass Sexualität, obwohl sie nicht als das Wichtigste angesehen wird, für die meisten Menschen zu einem erfüllten, selbstbestimmten Leben, einer gelingenden Partner\_innenschaft, zu Liebe und Leidenschaft dazu gehört. Mit ihren vielfältigen Funktionen bekommt sie eine besondere Bedeutung für die allgemeine Lebenszufriedenheit und kann bei einer selbstreflektierenden und selbstbewussten Umgangsweise

eine positive Kraft und Ressource im Leben eines Individuums entfalten.

## **Sexuelles Wissen**

Trotz der starken Präsenz von Sexualität in den Medien und im Alltag stellen Sydow und Seiferth (2015, S. 87) »massive Wissenslücken« zum Thema Sex (körperliche Gegebenheiten und Funktionen, Veränderungen während des Alterns) nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen fest. Diese Wissenslücken können sexuelle Probleme verursachen und erhöhen das Risiko für ungewollte Schwangerschaften sowie die Infektion mit sexuell übertragbaren Krankheiten und machen daher eine Informationsvermittlung notwendig (ebd.). Die Wissenslücken gefährden auch eine lustvolle Sexualität, etwa wenn Möglichkeiten körperlicher Trainings zur Aufrechterhaltung und Förderung der Sexualfunktion nicht gegeben sind (vgl. Henning & von Keiser, 2014, S. 238ff.). Auch Bucher (2009, S. 61) sieht bei erwachsenen Menschen häufig ein mangelndes Wissen über altersbedingte Veränderungen bezüglich Sexualität und einen möglichen Umgang damit.

## **Das Sprechen über Sexuelles**

Obwohl oder vielleicht gerade weil Sexualität in Medien und Alltag ständig präsent sind, fällt es den meisten Menschen nicht leicht, »offen und unverkrampft über sexuelle Fragen oder Probleme zu sprechen« (Kluge, 2006, S. 289). Das Sprechen über Sexuelles hat für die meisten Menschen immer noch etwas Peinliches und Schambesetztes, getragen durch ein lang bestehendes Tabu, sexualitätsbezogene Sachverhalte zu kommunizieren. Wenn sich das Sprechen über Sexuelles nicht vermeiden lässt, so wird sich eher verschleiender Begriffe bedient und die Sache

nicht beim Namen genannt (ebd.). Deshalb verfügt die Sexualsprache kaum über Begriffe, die bestimmte Sachverhalte direkt ansprechen.

Dies hat auch Auswirkungen auf die Kommunikation über Sexualität in Partner\_innenschaften. In diesen wird oft nicht offen über die gemeinsame Sexualität gesprochen (Sydow & Seiferth, 2015, S. 12). »[P]rivate *Gespräche über Sex* [sind] für die meisten Menschen schwierig und risikoreich« (ebd., S. 107, Hervorh. im Original). Die durch Sexualisation erworbene Schamhaftigkeit und Sprachlosigkeit im Umgang mit sexuellen Themen schaffen eine unspezifische Angst davor, den/die Sexualpartner\_in in der Konfrontation mit den eigenen sexuellen Wünschen, Vorlieben und Abneigungen zu verletzen. Besonders in langjährigen Beziehungen, in denen sich bestimmte Muster in der Sexualität eingestellt haben, obwohl sich die Bedürfnisse ändern, ist das ein häufig zu beobachtendes Phänomen. Hier berufen sich viele Menschen »allein auf nonverbale Hinweise, was oft zu Fehldeutungen sexueller Präferenzen und Aversionen führt« (Morin, 1996, zitiert nach Sydow & Seiferth, 2015, S. 107). Wenn sexuelle Wünsche, Emotionen und Frustrationen dem\_der Partner\_in nicht angemessen mitgeteilt werden (können), kann dies zu einer Quelle für sexuelle Unzufriedenheit werden.

## **Sexuelle Klagen, Probleme und Funktionsstörungen im Erwachsenenalter**

»Fast jeder Erwachsene hatte schon einmal sexuelle Probleme« (Sydow & Seiferth, 2015, S. 46). Schmidt et al. (2006, S. 137f.) unterteilen sexuelle Probleme in sporadisch auftretende sexuelle Schwierigkeiten und Klagen einerseits und behandlungsbedürftige sexuelle Störungen andererseits. Für diese Unterscheidung sind vor allem die Dauer und Häufigkeit der auftretenden Probleme und der eventuell damit einhergehende Leidensdruck der Betroffenen relevant. Sexuelle Probleme lassen sich außerdem

noch in funktionelle und nichtfunktionelle unterscheiden, wobei insbesondere über funktionelle sexuelle Probleme empirische Daten existieren, während die nichtfunktionellen Probleme dagegen häufiger Themen in therapeutischen Kontexten sind.

Funktionelle sexuelle Probleme sind bzw. können sein:

- fehlendes/vermindertes sexuelles Interesse
- schwache Erregung/Lubrikation
- gehemmter/ausbleibender Orgasmus
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Sex nicht lustvoll/angenehm
- Angst vor Performanz
- Vaginismus
- Erektionsprobleme
- vorzeitige Ejakulation

Nichtfunktionelle sexuelle Probleme sind bzw. können sein:

- sexuelle Unzufriedenheit
  - Konflikte über Häufigkeit sexueller Kontakte
  - mangelnde Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse
  - fehlende Abwechslung
  - Schwierigkeiten, sich zu entspannen
  - zu wenig »Vor- und Nachspiel«
  - sich sexuell Unter-Druck-gesetzt-Fühlen
  - mangelnde Initiative und Begeisterung des\_der Partner\_in
  - zu große Prüderie und Zurückhaltung bei unkonventionellen Praktiken
- (vgl. Sydow & Seiferth, 2015, S. 46f.)

Vor dem Hintergrund gestiegener sexueller Erfahrung jüngerer Erwachsener (vgl. Starke, 2013, S. 400), der oft damit assoziierten sexuellen Kompetenz und »der neuen Freiheit, sexuelles Vergnügen um seiner selbst willen zu suchen« (G. Schmidt et al., 2006, S. 141), scheint es erst einmal überraschend zu sein, dass bei Menschen im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter sexuelle

Probleme und Schwierigkeiten genauso häufig bzw. häufiger auftauchen als bei Menschen im höheren Erwachsenenalter (ebd.). Stellt man dem jedoch die Zunahme von Leistungsdruck, eine Ideologisierung von sexueller Fitness und den Hang zur Selbstoptimierung entgegen (vgl. Kapitel 5), ist dieser Befund wenig überraschend. In einer Vergleichsstudie von Schmidt et al. (vgl. G. Schmidt et al., 2006; Matthiesen, 2007) von 2002, bei der 776 Männer und Frauen aus Leipzig und Hamburg, die 1942, 1957 bzw. 1972 geboren wurden, befragt wurden, stellen die genannten sexuellen Schwierigkeiten, wie Lustlosigkeit, Schmerzen beim Sex, Erektions- und Orgasmusprobleme, keine Sonderfälle dar (ca. 50% der Befragten), ebenso wenig die von zehn Prozent genannten schwerwiegenden sexuellen Probleme. Abgemildert wird dieses Ergebnis bloß durch die Angabe der meisten Befragten, dass sie nur wenig oder gar nicht unter diesen Umständen leiden.

Mertens (1996: 190) sieht bei Erwachsenen und ihrem Älterwerden als große Themen bezüglich ihrer Sexualität bei Männern vor allem die Angst vor einem Schwinden ihrer Potenz und einer damit einhergehenden Beeinträchtigung ihrer Partnerin. Bei Frauen handelt es sich mehr um die Befürchtung, körperliche Attraktivität einzubüßen und den Partner an eine jüngere Frau zu verlieren. Es entstehen Ängste vor Krankheiten und körperlichen Beeinträchtigungen, die sich auf das Sexualeben auswirken können, und generell, mit den Jüngeren nicht mehr mithalten zu können. Auch die älter und selbstständiger werdenden Kinder konfrontieren das Elternpaar mit den eigenen und eventuell verdrängten Problemen, die Partner\_innenschaft betreffend, wobei es sich hierbei meist um Autonomie- und psychosexuelle Themen handelt.

## **Pathologisierung und Therapeutisierung**

Die Kombination aus dem im Unterkapitel *Sexualität im Erwachsenenalter* im Kapitel 4 angeführten Umstand, dass die Sexualität

von Erwachsenen durch die Normalitätsannahme nicht thematisiert wird, sowie die allgemeine Sprachunfähigkeit zu sexuellen Themen führen trotz der relativen Häufigkeit von sexuellen Klagen und Problemen dazu, dass diese in vielen Fällen erst in Therapien angesprochen werden. Und selbst unter Psychotherapeut\_innen wird sich, abgesehen von einigen Spezialist\_innen, eher zögerlich mit Sexualität befasst (vgl. Aigner, 2013, S. 15).

Um überhaupt den Weg zu einer Therapie zu finden, ist davon auszugehen, dass der Leidensdruck mit dem entsprechenden Problem bereits sehr hoch sein muss. Nur dann lassen sich die Barrieren, über Sexuelles und insbesondere noch über sexuelle Probleme zu sprechen, überwinden. Die fast ausschließliche Diskursivierung von sexuellen Problemen in therapeutischen Kontexten (vgl. Kapitel 4: *Sexualität im Erwachsenenalter*) führt zu einer starken Pathologisierung der Thematik. Und das obwohl, wie oben erwähnt, sexuelle Schwierigkeiten keine Sonderfälle darstellen, sondern zur *normalen* Erwachsenensexualität gehören. Eine ressourcenorientierte Möglichkeit zu finden, sexuelle Probleme außerhalb eines negativierenden Kontextes zu thematisieren, ist also dringend notwendig.

