

Hast Du Lust?

Foto: goodluz - Shutterstock.com

Am Anfang läuft's! Man begehrt sich, gibt sich hin. Die körperliche Nähe ist intensiv und prickelnd. Später schleicht sich die Routine ein, der eigene Körper altert und reift. Geht dann noch was im Bauernbett? Coach Peter Jantsch aus Stade, Niedersachsen, geht dieser Frage nach.

Sexualität: lebendig, wild, erfüllend, erotisch. Ist das für Paare im Alter von Mitte 40, Anfang 50 oder gar 60 noch denkbar? Können sie sich weiterhin füreinander öffnen, sich nahe sein und intim werden? Was wird aus der Lust, wenn die Kinder kommen, die Schulden steigen oder ein Generationskonflikt eskaliert?

Grundsätzlich gilt: Glückliches Paar, gute Zahlen! Läuft's in der Partnerschaft rund, wird der Hof mit hoher Wahrscheinlichkeit auch wirtschaftlich erfolgreich sein. Das Glück, das die Betriebsleiter „zu zweit“ erleben, ist daher der Grundstein für den Erfolg des Betriebs. Zugleich ist die Partnerschaft in unserem Kulturkreis der Ort, an dem zwei Menschen ihre Sexualität leben.

Sex ist tabu. Doch „Liebe zu machen“, das wird nirgendwo erlernt. Man geht davon aus, dass guter Sex einfach gelingt. Schließlich klappt das in Filmen, in Romanen und bei offenbar allen anderen Paaren ja auch. Funktioniert es bei einem selbst dann nicht, sucht man die Schuld bei seinem Partner oder in den Umständen.

Berater wissen: In vielen Beziehungen akzeptieren es die Partner stillschweigend, wenn im Bett nichts mehr läuft.

Sexualität ist in unserer Gesellschaft ein gut gehütetes Geheimnis. Sex ist mit vielen Tabus belegt, es wird nicht drüber gesprochen. Nicht zwischen Ehepartnern, oft auch nicht zwischen besten Freundinnen oder Freunden. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Männer keine besten Männerfreunde haben, mit denen sie sich über intime Fragen austauschen könnten.

Es ist aber an der Zeit, dass wir offen über Sexualität reden. Bauern sind mutig und pragmatisch, sie gehen Dinge an. Warum nicht auch auf diesem Gebiet?

Jung und sexy! Machen wir also den Realitäts-Check. Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an „Erotik und Landwirtschaft“ denken? Genau. Da gibt es diese großformatigen Kalender, die sehr beliebt sind. Die Verleger preisen sie wie folgt an: „Junge Bauern und Bäuerinnen sind hübsch, modern und sexy, so wie die moderne Landwirtschaft auch.“ In Anzeigen und Filmen sehen wir außerdem junge Frauen in Getreidefeldern und Cowgirls mit engen Lederstiefeln. Wir stehen unter einem „Dauerbeschuss“ der Medien. Die Kalender- und Werbebilder sind mit Sexualität aufgeladen. Das prägt uns.

Auch wenn viele der Kalender ästhetisch anzusehen sind – für den Prozess, zu einer guten und wohltuenden Sexualität zu finden, sind sie nicht förderlich. Es spricht nichts gegen schöne Körper, und nichts dagegen, diese zu zeigen und anzusehen. Es sind aber falsche Erwartungen an Partnerschaft, Sexualität und Sinnlichkeit, die damit geweckt werden und die uns das eigene (Liebes-)Leben schwer machen.

Falsche Vorstellungen: Durch die Verknüpfung der Sexualität mit jungen, makellosen Menschen bauen sich fatale falsche Vorstellungen auf:

- Erotik und Sexualität sind von körperlichen Attributen, z.B. alt-jung, dick-dünn, träge-durchtrainiert, abhängig.
- Sex geht spontan und von alleine, ganz ohne ein Zutun.
- Sexualität ist Sache der „jungen Jahre“ und nimmt naturgemäß mit dem Älterwerden und Reifen des Körpers ab.

„Sex sells!“, zu deutsch: „Sex verkauft sich!“: Das wissen Marketing-Fachleute und treiben dieses Spiel ohne Unterlass. Und da wir uns über unsere eigene Sexualität nicht austauschen, so wie wir es zum Stallbau, zu Kochrezepten und

Schnell gelesen

- Sexualität macht lebendig und glücklich. Sie ist ein Grundbedürfnis und wichtiger Teil der Partnerschaft.
- Offen über Sexualität zu reden, ist bislang nicht üblich. Leider! Sex ist ein gutes, wertfreies Thema – kein Tabu.
- Kinder groß, der Betrieb läuft: Jetzt könnte die Ehe neu aufblühen. Stattdessen kriselt es in vielen langen Beziehungen.
- Reden Sie! Sich wieder nahe zu sein, beginnt mit Worten.

der Düngeverordnung tun, bleiben diese von außen gesetzten Vorstellungen ungeprüft bestehen.

Zum Hintergrund: Sexualität ist eine mächtige Triebfeder. Sie gehört zu unseren Grundbedürfnissen als Mensch. Sie dient nicht nur der Zeugung von Nachkommen, sondern bietet auch das Erleben schönster Gefühle an, z.B. Genuss, Geborgenheit, Zugehörigkeit und Spaß.

Dabei kann der Sex sanft sein, wertschätzend, zärtlich. Oder er kann kraftvoll und herausfordernd sein – ein Ringen um Macht, Besitz, Unterwerfung.

In jedem Fall lebt die Erotik und Sexualität von Vertrauen, genauer gesagt von einem Vertrauensvorschuss. Denn: Beim Sex gewähren wir unserem Partner eine körperliche Nähe, die ansonsten nicht üblich und auch nicht gestattet ist. Diese Nähe kann situationsbezogen sein, z.B. im Melkstand plötzlich entstehen, sich beim Liebesspiel einstellen oder spürbar sein, wenn man sich erregende Worte sagt. So wird Sexualität zum Spielfeld für die persönliche Entwicklung. Bei allem aber gilt: Ich habe kein Anrecht auf den Körper meines Partners oder meiner Partnerin. Se-

Zwei Menschen, eine lange Ehe...

Andreas und Stefanie: Früher haben sie sich die Kleider vom Leib gerissen. Haben sich wild geküsst, massiert und gestreichelt. Sie waren sich nah, nachts und in der Hektik am Tag. Er schaute sie oft verstohlen an, flüsterte ihr etwas ins Ohr. Sie zerwühlte seine Haare.

Da war viel Zärtlichkeit zwischen ihnen – ein Kribbeln, so eine süße Spannung. Heute, viele Jahre später, hat sich

die Kuhzahl verdoppelt. Die Hektarzahl auch. Drei Kinder, die Preise wieder besser. Und doch, irgendwie, läuft's nicht mehr rund. Es läuft gar nicht mehr, also im Bett. Tote Hose. Seit drei Jahren.

Erst die Milchkrise und Geldsorgen. Dann Oma, mit ihrem Unfall. Der Streit mit den Brüdern. Der Stallbau, die heftige Pubertät der Mittleren, kein Platz mehr für Sinnlichkeit, erotische Gefühle,

Erregung. Drei Jahre. Andreas hätte das nie geglaubt. Ist er überhaupt noch ein Mann? Attraktiv? Zu alt? Ein Versager?

Stefanie sehnt sich nach ihm, so oft. Andreas weiß das nicht, denn Worte findet sie für ihre Gefühle nicht. Es ist wie ein Vakuum zwischen ihnen. Ein Raum ohne Nähe, ohne Wärme. Der Alltag funktioniert, die Lust nicht mehr. Alles vorbei – mit 47? [Fortsetzung auf S. 141](#)



Zwei Menschen, die 10, 20 oder gar 30 Jahre zusammen leben, entwickeln sich. Ihre Denkweisen, Vorlieben, Interessen und Hobbys verändern sich. Wie sollte sich alles wandeln, nur der erste, wilde Verliebtheits-Sex stetig gleich bleiben?

xualität ist ein Geschenk. Geschenke kann man nicht einfordern. Sie begründen sich in der Freiheit der eigenen Entscheidung. Sexualität ist etwas sehr Zerbrechliches. Sie braucht gegenseitige Achtsamkeit, Respekt, Aufmerksamkeit.

Männer und Frauen: Doch leider gibt es Unterschiede und Eigenheiten, die dies erschweren. Das größte Dilemma liegt darin, dass Männer oft über körperliche Nähe zu emotionaler Nähe finden. Für viele Frauen müssen jedoch zuerst die Gefühle stimmen, damit sie intimen Körperkontakt zulassen. Auch

unterscheiden sich Männer und Frauen in dem Bedürfnis, wie häufig und auf welche Weise sie Sex haben möchten.

Für manch einen Mann ist Sex zudem mit Leistung verbunden, ähnlich wie Arbeit und Sport. Für ihn ist es ungewohnt, dass Sex zweckfreier Genuss sein darf. Er dient vielmehr zum Abbau von körperlicher Anspannung. Nicht zuletzt ist es so, dass fast allen Männern nach ihrem Höhepunkt die Energie weggeht. Die Frauen sind aber in der Lage, mehrere Höhepunkte hintereinander genießen zu können. Es scheint daher, dass uns die Natur eine Aufgabe

mitgibt: Miteinander zu sprechen und sich über die eigenen Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen immer wieder klar zu verständigen.

Nun sind einige Männer aber wortkarg und/oder konfliktscheu. Dies ist kein persönlicher Defekt oder Mangel. Meist fehlt es ihnen an positiven Vorbildern oder es mangelt am Training.

Es ist dann häufig ein Impuls von Männern, bei Konflikten lieber schnelle Lösungen zu finden als „in Beziehung zu gehen“, d.h. eine Abfolge von Streitereien und Missverständnissen mit Geduld und Ruhe zu klären. Die Männer gehen stattdessen öfter fremd und erhoffen sich neues Glück bei einer anderen, meist jüngeren Frau. Ihre Flucht löst das Problem aber nicht, es verlagert die Thematik nur. Wenig später kehrt das gleiche Problem in einem anderem Gewand zurück.

Sex mit 50: Naturgemäß altern wir, wobei sich Körper und Geist ebenfalls verändern. Während das körperliche Altwerden wenig zu beeinflussen ist, haben wir es aber sehr wohl in der Hand, wie wir uns innerlich ausrichten.

• **Familiengründung:** Als erste markante Zäsur im Leben als Paar gilt die Schwangerschaft und Stillzeit. Diese Phase geht mit großen körperlichen und hormonellen Veränderungen einher. Bei den Frauen verringert sich das Bedürfnis nach Sex meist für eine gewisse Zeit. Aber eben oft nur bei den Frauen! Viele Paare mit Säuglingen und Kleinkindern stehen dann vor dem Problem der ungleichen Wünsche und Bedürfnisse.

• **Wechseljahre:** Die zweite starke Veränderung ist die Zeit der Wechseljahre der Frau. Meist läuft sie parallel zu anderen einschneidenden Prozessen: Die Kinder sind groß, machen eine Ausbildung oder ziehen weg. Die betriebliche

Gute Bücher und Adressen

Diese drei Bücher (die Auswahl ist riesig!) sind seriös und unterhaltsam:

- Direkt, locker, humorvoll: „Guter Sex geht anders“ von Berit Brockhausen. Humboldt Verlag, 19,99 €
- Toll gestaltet und geschrieben, drei lange Bildstrecken: „Make More Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene“ von Ann-Marlene Henning. Goldmann Verlag, 14,00 €

- Viel Text, Tiefgang, ohne Fotos: „Intimität und Verlangen“ von David Schnarch. Klett-Cotta Verlag, 12,95 €
Vor Ort helfen Ihnen qualifizierte Personen weiter, die eine „Paartherapie“ bzw. „Sexualberatung“ anbieten. Selbstverständlich können Sie sich auch an die landwirtschaftlichen Sorgentelefone, die Familienberatung und private Berater wenden.



Entwicklung mündet in Konsolidierung und einem ruhigeren Fahrwasser.

Mehr Zeit, weniger Lust? Eigentlich könnte dieser Lebensabschnitt ab ca. Mitte 40 eine entspannte Zeit sein. Das Paar könnte sich einander neu hingeben, wesentlich unbefangener und spontaner sein als zuvor. Doch statt die neue Situation als „Befreiung“ zu erleben, holt viele Paare die Ehekrise ein. Vieles, das bislang funktioniert hat, trägt nicht mehr. Vergleiche mit „früher“, z. B. dem Kribbeln und dem Spaß des ersten Verliebtheits, helfen nicht weiter.

Schwierig, aber wahr: Rund um die 50 wird es notwendig, sich selbst und „sich als Paar“ neu zu definieren. Auch kündigt sich die Auseinandersetzung mit dem Alter und der Hofübergabe an.

Doch anstatt gelassen „reifen zu können“, steht uns ein Aspekt massiv im Wege: die eingangs beschriebene Prägung unserer Gesellschaft auf „jung, sportlich, sexy“. Während der silbermelierte Mann „in den besten Jahren“ ist, werden viele Frauen mit reiferen und kräftigeren Körpern nicht mehr als Sexualpartner wahrgenommen. Das ist nicht nur schade und unfair, es verletzt.

David Schnarch, amerikanischer Sexualtherapeut, sagt: „Wer über 50 ist, hat seine beste Zeit eher vor als hinter sich. Guter Sex braucht persönliche Reife.“

Also: Die Beziehung will beständig gepflegt werden wie ein Garten. Einmaliges Umgraben und Einsäen reicht nicht aus. Und: Eine gute Partnerschaft braucht reife Partner. So kann sich die Sexualität stetig weiterentwickeln.

Dies geschieht aber nicht von allein, man muss es zusammen wollen und bewirken. Dafür braucht es zu allererst Mut. Den Mut, auf das Hier und Jetzt zu schauen und dem Partner unverblümt von der eigenen, einer vielleicht neuen oder anderen Lust zu erzählen. Weil sie ein Stück Lebensfreude ist. **Kontakt:**

reingard.broecker@topagrar.com



Fotos: goodluz - Shutterstock.com

Keiner kann die Gedanken, z. B. Wünsche, des anderen errahnen. Daher: Kommen Sie wieder ins Gespräch. Formulieren Sie Ihre Bedürfnisse und Sehnsüchte.

Schritte zur Wiederannäherung

Folgende Gesten klingen einfach, doch sie haben eine starke Wirkung. Sie bauen eine Brücke, auf der man dem Partner entgegenkommt. So beginnt Nähe, so beginnt Intimität.

- **Richtiger Rahmen:** Schaffen Sie eine Atmosphäre (ruhig, ohne Unterbrechungen, ohne Publikum), die es ermöglicht, über Sex zu sprechen.
- **Reden, reden, reden:** Formulieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte.
- **Hören Sie zu:** Während Ihr Partner spricht, bzw. wenn Sie sprechen, gilt: Der andere schweigt, er hört zu. Er kommentiert nicht, bewertet nicht, rechtfertigt sich nicht und beginnt in diesem Moment keine Diskussion.
- **Wie witzig!** Mit einer Prise Humor und einem Augenzwinkern geht es oft einfacher. Bewirken Sie, dass Ihr Partner schmunzelt oder lacht.

- **Übung:** Schauen Sie sich 1 Minute lang in die Augen. Probieren Sie's einfach aus. Glücksgefühle garantiert.
- **Vorliebe? Abneigung?** Jeder sollte sagen können, was er mag und was nicht. In der Sexualität gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Es stimmt das, was sich für beide stimmig anfühlt.
- **Alltags-Kick!** Eine Rose, ein Blick, ein Post-It, eine vielsagende SMS: Die vielen kleinen Zeichen drücken Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit aus.
- **Kein Druck, keine Ziele, keine hohen Erwartungen:** Erotik ist zweckfrei und verspielt. Stress „killed“ jede Form von Lust.
- **Zeit zu zweit:** Vereinbaren Sie feste Termine, die nur Ihnen als Paar gehören, z. B. für Kino, Sauna, Konzert.
- **Souverän, statt träge:** Lassen Sie sich, wenn es hakt, von Beratern unterstützen. Einen Versuch ist es wert.

...abgekühlt und neu erfunden

Das Eis bricht. Paarberatung stand auf dem Praxisschild, Sexualtherapie auf der Quittung. Egal. Sie haben sich professionelle Unterstützung geholt.

Ja, die ersten Gespräche waren verkrampt, kalt und hölzern. Doch dann... Steffis Tränen, sein Redeschwall, mit dem sich alles löste. Sie haben Missverständnisse aufgeklärt. Jeder beschrieb seine Enttäuschung, Wut, Unsicherheit.

Und auch: Seine Sehnsucht. Jetzt ist die Beratungssituation leichter, manchmal fast schon lustig. Sie reden, verstehen einander – das ist alles. Keine Zauberei, kein Wunderwerk, kein Eintrainieren von verrückten Praktiken.

Wichtig war das Wochenende zu zweit. Ganz ohne Kühe, Familie, Telefon. Sie hatten ihren Plan gnadenlos durchgezogen, obwohl es kam wie immer: Lehr-

ling krank, Fütterung auf Störung, Senioren in heller Aufregung.

Sätze wie „Ich wünsche mir...“ oder „Es macht mich an, wenn...“ fallen ihnen heute immer noch schwer. Sie klingen einstudiert, doch sie helfen. Da ist wieder „Verbindung“ zwischen ihnen: Ein Kuss, eine Berührung am Arm, eine Fantasie.

Angelehnt an Beratungsgespräche des Autors (www.veraenderung.jetzt)