

Brigitte Hieronimus

Wechseljahre unter dem Aspekt

„Lust & Frust der Frauen = Unlust der Männer?“

Bericht aus meiner Arbeit als Seminarleiterin für Wechseljahrkurse,
Beratung und Coaching.

Frauen können eigentlich immer. Sie müssen aber nicht. Das ist die eine Wahrheit über Wechseljahre. Männer wollten immer, können aber nicht mehr so wie sie wollen. Ist das die andere Wahrheit? Von außen betrachtet scheint es eine Sache des sich allmählich neigenden Erektionswinkels zu sein. Schon Männer um die 40 kämpfen dagegen an, arbeiten oder sportlern wie besessen, verweigern sich, oder schlucken Viagra nach Verlangen.

Die Rolle der sexuell aktiven Frau, wird häufig aufgegeben, sobald sie Mutter wird, sie wäre aber bereit, sie wieder einzunehmen, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Testosteron, das androgene Hormon, macht Männern wie Frauen in den Wechseljahren zu schaffen. Was aber tun Frauen mit der neuen, unbekannteren Energie? Fenster putzen, Shoppen, Wellnessen, Chakrenarbeit, Reiki oder das Tao der Liebe auswendig lernen? Hitze macht heiß. Auf wen oder was eigentlich? Sex in den Wechseljahren wird mühsamer, als einen Berg zu besteigen. Midlifecrisismänner und Frauen umkreisen allerdings begeistert den Fuß am Berg Eros, sobald sie sich neu verlieben. Finden sie aber wirklich den Aufstieg zum Gipfel der (geistigen) Lust, von der beide gleichermaßen profitieren? Bemerken sie, dass reife Lust etwas anderes bedeutet, als das – zugegeben schöne – Rein und Raus Spiel? Bahnt sich etwa eine neue sexuelle Revolution an?

Im Laufe meiner Tätigkeit kristallisierte sich dieses „eigentliche“ Thema der Wechseljahre immer deutlicher heraus. In meinen langjährigen Gesprächsgruppen trauten sich Frauen, immer offener darüber zu reden und diskutierten über Wünsche, Sehnsüchte, Ängste und Vorbehalte. Darüber möchte ich berichten.

Mein Beratungsangebot richtet sich an Frauen und Männer ab 40, ich kläre über das Vorfeld des Klimakteriums auf, erläutere Symptome und deren Bedeutung, halte Vorträge und Seminare zum Thema. Da ich nicht therapeutisch arbeite, versteht sich meine Begleitung als Prävention, Standortbestimmung und lösungsorientierter Ansatz. Meine fachbezogene Weiterbildung zur Seminarleiterin habe ich im Sommer 1998 bei Julia Onken, Dipl. Psychologin und Gründerin des Schweizer Frauenseminars Bodensee, absolviert. Seitdem arbeite ich

freiberuflich an der Frauenberatungsstelle in Essen und in meinen Beraterräumen in Borken.

Durch die Jahre meiner Tätigkeit konnte ich beobachten, unter welchen Umständen sich Symptome wie Hitzewallungen, Reizbarkeit, Aggressionen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen, zu ernststen Störungen entwickelten.

1. Hinter wechseljährigen Belastungen steckt meist ein psychosoziales Problem.

Nehmen wir das Problem „Hitzewallung“, unter dem ein hartnäckiges Tabu lauert: Die sexuelle Lust der Frau, die meist schon in der Pubertät abhanden gekommen oder gedrosselt wurde, thematisiert sich erneut. In den Wechseljahren – die eine Zeitspanne von ca. 14 Jahren umfasst - klopfen verdrängte Themen erneut an die Tür. Testosteron breitet sich aus und stimmt den Körper auf eine neue, noch unbekannt Melodie ein, macht schlaflos und reizbarer. Diesen „vernachlässigten“ Aspekt der wechseljährigen Hormonumstellung möchte ich in meinem Artikel besonders beleuchten, und mit *bewusst provokativen* Leitsätzen hervorheben.

Schauen wir noch einmal auf die Pubertät: Sind wir jung, tanzen die Hormone und brauchen die Lust, um uns auszuprobieren, bevor wir uns binden wollen. Wer erinnert sich nicht daran, für welchen Typ Mann wir schwärmten? Haben wir ihn aber deswegen geheiratet? Wer erinnert sich aber auch daran, wie demütigend es war, wenn wir Mädchen beim Sportunterricht auf der Bank sitzen mussten, weil wir „unsere Tage“ hatten und die Jungen grinsten? Durch die Blutung wurden Mädchen auf launische, nicht ernst zu nehmende Menschen reduziert! Dies verursachte nicht selten einen Zwiespalt im weiblichen Seelenleben. Einerseits ruhten sie sich im weiblichen Zyklus aus und übernahmen keine Verantwortung für ihr Handeln, andererseits griffen sie rigoros durch, um Wünschen durchzusetzen.

Nach der Heirat will die Seele mehr gestreichelt werden, damit sich die Lust nicht verabschiedet. Die Anforderungen ans Frausein sind groß: Sie will perfekt sein und glänzen, es allen recht machen und niemandem wehtun. So hat Mutter es vorgelebt. Scheint die Sonne gehen sie nicht spazieren, sondern putzen Fenster und gärtnern bis zum Umfallen. Der Alltag frisst unerbittlich Energien auf, die Kinder erziehen sie meist allein, während der Mann um seinen Job bangt und sich den Leistungsansprüchen von außen wenig widersetzen kann. Kommt er erschöpft nach Hause, hören sie ihm zu, wenn er erzählen mag, nehmen sie aber gleichzeitig zurück. Unterschwellig baut sich nach und nach Frust, Ärger und Unmut auf, der sich später an den unpassendsten Stellen entlädt.

Steuern Frauen auf die Wechseljahre zu, überdenken sie ihr bisheriges Leben, überprüfen Lebenspläne, ziehen Zwischenbilanz

und hoffen auf positive Ausblicke. Allerdings neigen nicht wenige zum Resignieren, spüren kaum Kraft, Weichen neu zu stellen, weil sie sich in Pflichten erschöpft haben. Sich an die erste Stelle zu setzen, hat kaum eine Frau von Haus aus gelernt, weil Egoismus einer Sünde gleichkäme. Die Selbsterziehung läge nun in ihren Händen, doch dazu brauchen sie ermutigende Anstöße von außen. Krisen in den Wechseljahren können als Chance zum Wachstum begriffen werden. Aufgaben, die in der Adoleszenz begonnen wurden, könnten nun zum Abschluss gebracht werden.

Haben Frauen erst verinnerlicht, dass das Leben *auch genussvoll* gestaltet werden kann, sobald sie sich von überholten Mustern gelöst haben, nimmt die Lust der Männer plötzlich ab. Irrtümlich glauben die meisten Frauen dann, auch ihre Lust habe sich gelegt. Wenn der beste Freund des Mannes erschlaft, sich dünne macht und herumhängt, ist das kein Zeichen von Impotenz, sondern eher ein Zeichen dafür, dass nicht nur sein Testosteronrückgang, sondern vor allem Stress, ungesunde Lebensweise und ernste Krankheiten, sich dort am ehesten zeigen.

Untersuchungen ergaben, dass es einen Zusammenhang zwischen psychologischen und hormonellen Veränderungen bei Männern gibt, die das Klimakterium virile beeinflussen. Bei depressiven Männern fällt der Testosteronspiegel ab und vermindert seinen Sexualtrieb, umgekehrt gilt, dass bei älteren Männern der Testosteronspiegel naturgemäß sinkt und sie daher weniger Interesse am Sex haben. Ebenso wurde herausgefunden, dass Männer, die ihren Ärger häufig zurückhalten, aber auch Männer, die sich sehr oft über andere ärgern, häufig Schwierigkeiten haben, eine Erektion aufrecht zu erhalten. (Diamond 1999)

Wird Sex zum Problem, meidet man ihn. Inzwischen berücksichtigen die meisten Andrologen, Prostataprobleme immer auch im Zusammenhang mit Partnerschaft zu sehen, die Einfluss auf die emotionale, körperliche und zwischenmenschliche Beziehung haben.

2. Die (Kampfes-) Lust der Frauen wird während der Wechseljahre zunehmen

Darüber müssen Mann und Frau Bescheid wissen. Testosteron fördert nicht nur die Libido, sondern auch die Angriffslust. Gelten Männer als zielorientiert und konfliktfreudig, vor allem im Beruf, wird man Frauen im Job als zickige Emanze bezeichnen, wenn sie sich rigoros verhalten. Wie wirkt eine Frau auf einen Mann, wenn sie sich offen zu ihrer Lust bekennt und in die Offensive geht?

Bei Männern nimmt dieses Hormon um die 40 herum allmählich ab, was ihn empfindsamer und weicher macht, während bei Frauen durch den langsamen Östrogenrückgang, Testosteron deutlich fühlbarer wird.

Es ist ein von Göttern in Weiß erdachtes Ammenmärchen, dass Frauen im Klimakterium weniger Spaß am Sex haben und aufgrund trocken werdender Schleimhäute frigide werden können.

Wird die Klitoris, die schöne Unbekannte, die einem Penis im Miniformat ähnelt, liebevoll behandelt, bleibt die Scheide bis ins hohe Alter feucht. Zu Freuds Zeiten erkannte ein Arzt, dass sie ein reines Lustorgan sei und bestimmte deren Entfernung, da er einen Zusammenhang mit Hysterie vermutete. Das Drama nahm seinen Lauf. Den Frauen wurde die Lust gestohlen. Wer sie dennoch lebte, wurde verteufelt oder als Sünderin erklärt. Selbst in modernen Zeiten wird eine lustbetonte Frau, noch dazu wenn sie älter ist, in der Gesellschaft misstrauisch beäugt. Eine potente Frau bedroht nicht nur angepasste Frauen, sondern macht den meisten Männern schlichtweg Angst. In der Phantasie lieben sie diese Frauen, in Wirklichkeit halten sie weibliches Begehren kaum aus.

Wer sich aber in den Wechseljahren seinem steigenden Lustpegel hingibt und sich bewusst damit auseinandersetzt, könnte darauf verzichten, Stellvertreterkriege zu führen.

Beobachtungen zeigen, wie Männer Kriege am Nachbarzaun und in der Welt anzetteln, während Frauen am heimischen Herd die verbale Keule der Gewalt schwingen. Make Love, not War. Lange her, nicht wahr? Der Krieg der Geschlechter ist unterschwellig ein Krieg um sexuelle Macht. Genau die kommt in den Wechseljahren erneut auf den Tisch.

3. Unzulänglich im Bett geworden, zieht der Mann seine Kreise am Horizont des Weltgeschehens, während die Frau ihren Befriedigungsfrust am offenen Klodeckel auslässt.

Unterdrückte oder gelegnete sexuelle Energien von Frauen suchen sich einen anderen Kanal als bei Männern. Beide leiden gleichermaßen darunter, nur anders. Übt ein Mann Gewalt aus, wenn er eine Frau sexuell bedrängt, geht es ihm nicht um erotische Lust, sondern um Macht, Unterdrückung und Demütigung. Es gibt Frauen, die wollen mit Sex nicht das Geringste zu tun haben, für sie war es noch nie schön und sie können sich auch nicht vorstellen, dass es jemals befriedigend sein könnte. Manche kennen keinen Orgasmus mit einem Mann, andere haben sich niemals selbst befriedigt.

Zwischen 40 und 50 verändert sich das sexuelle Erleben von Mann und Frau derart stark, dass einiges in die Schieflage geraten und aus dem Ruder laufen kann. Es geht für Frauen jetzt darum, sich mit ihrer wachsenden Potenz anzunehmen, statt sie zu verneinen oder abzuwürgen. Das wird vor der Zeit alt, verbittert und krank machen. Frauen wie Männer können vitaler am Leben teilnehmen, wenn sie

sich selbstkritisch mit anerzogener Moral und Wertebegriffen auseinander setzen.

Meine Beratungserfahrungen in Seminaren zeigen, was Männer an Frauen stört - und umgekehrt - was Frauen an Männern aufregt. Auf den ersten Blick scheint es banal, doch schon der zweite gibt Aufschluss, was sich unter dem Frust verbirgt: SIE ärgert sich über seine Socken, die neben dem Wäschekorb landen. ER, dass sie ihn ignoriert, weil er zu spät zum Essen kommt. Nörgelt SIE, dass der Klodeckel offen steht, beschwert ER sich, dass sie zu oft mit Freundinnen telefoniert. Frauen erwarten Anerkennung von ihren Männern. Das „bisschen“ Haushalt will gewürdigt werden. Missachtet er ihre mühselige Arbeit, strafen sie ihn mit Missachtung und bauen eine Mauer des Schweigens auf. Dies wiederum erinnert ihn an seine Mutter. Nach dem Motto: Komm du mir mal nach Hause! Ein fataler Kreislauf beginnt und endet nicht selten mit Trennungen.

Frauen glauben, unentwegt erzieherisch eingreifen zu müssen und wundern sich später, wenn sie im vorruheständlerischen Gatten ein drittes Kind am Bein haben. Sie sorgen sich darum, dass er sich keine Hobbys zulegt, doch kommt der Tag X, bemängeln sie, dass er sich ein falsches ausgesucht hat und sie sonntags allein zu Hause sitzen. Dabei gäbe es einiges in der Welt zu tun, gerade für Frauen! Wechseljähriige besitzen die richtige Lebenstemperatur und können sich einmischen, mitmischen, aufmischen, sich engagieren und revolutionieren. Mit potentem weiblichen Hirn an einer – politischen - Männerrunde teilzunehmen, ohne sich abdrängen zu lassen, wäre eine echte Herausforderung für alle Beteiligten. Achten Sie einmal darauf, wie viel Redezeit einer Frau gegenüber einem Mann eingeräumt wird. Talkrunden sprechen Bände!

Warum hat die Evolution dafür gesorgt, Frauen nach der Menopause (ich finde diesen Begriff übrigens unpassend, suggeriert er doch, dass die Blutung eine Pause macht) ihre Lust zu lassen? Ist es ein Tauschhandel der Natur? Dafür dass Frauen länger leben, nahm sie die körperliche Fruchtbarkeit und ließ die Lust übrig. Vielleicht auch, damit sie jüngeren wie älteren Männern das Land der Liebeslust zeigen können? Eine These, mit der man spielen kann.

In Gesprächen mit Frauen ist mir aufgefallen, dass die wachsende Lust der Frauen, die sich kanalisieren möchte, oft ein Wegweiser zum erwachsenen Frausein ist. Es gilt nun herauszufinden, wie selbstbestimmt sie mit ihrem Körper und dem zukünftigen Leben umgehen. Sie dürfen allerdings nicht den Fehler begehen, durch ihre Lust in neue Abhängigkeiten zu geraten. Begehren sie einen Mann, sollten sie autonom genug geworden sein, damit sie sich nicht auf hingeworfene Brotkrumen stürzen. Je älter Frauen werden, desto eher kann das gelingen! Das ist das Schöne am Älterwerden.

Traumatisierte Frauen, die als Kind missbraucht, vergewaltigt oder genötigt wurden, haben im Grunde ein gestörtes Verhältnis zur Sexualität. Manche wollen einen Mann durch Sex an sich binden, um eine Familie zu gründen, insgeheim verabscheuen sie aber Sex.

Andere spalten ihre Gefühle ab und üben den Akt rein mechanisch aus. Kann ein Mann aber heilen, was ein anderer zuvor zerstört hat?

Treffen Paare aufeinander, die eine Leidensspur an zerrütteten Beziehungen hinter sich herziehen, ist es oft schwer, eine offene Begegnung herzustellen. Es gibt Männer, die uneingestanden immer noch an der ersten Ehefrau hängen und nicht darüber trauern können, dass es zu einem Ende kam. Mit depressiven Strukturen ist deshalb selten eine Erektion zu halten. Darüber muss die neue Frau Bescheid wissen, damit sie nicht glaubt, sie hätte dies verursacht. Andererseits gibt es Frauen, die delegieren infantile Wünsche und Sehnsüchte, die dem Vater gelten, an jeden Mann, der ihnen über den Weg läuft. Er tut gut daran, diese Wünsche nicht zu erfüllen, damit sie auf ihrer eigenen Bühne agieren müssen.

4. Beiden Geschlechtern mangelt es an Selbstliebe und Selbstachtung, und nur wenige können Sexualität wie Heilige sublimieren

Es gibt keinen Grund warum Frauen nach der Menopause keinen Spaß am Sex haben sollten. Oft stehen sie sich allerdings selbst im Weg. Natürlich ist es nicht ermutigend, wenn sie bemerken wie sich ihre Männer nach jungen Frauen umdrehen, sie betrogen oder verlassen werden. Vielleicht können aber gerade diese Männer einer reifen Frau gar nicht die Sexualität bieten, die sie jetzt haben möchte? Manche Männer sitzen nämlich auch in der neuen Beziehung im selben alten Kahn, haben sie doch nur die Besatzung gewechselt.

Frauen in den Wechseljahren spüren plötzlich sehr viel deutlicher, wie sich der Körper sperrt, wenn sie trotz Stress und fehlender seelischer Streicheleinheiten mit einem Mann schlafen wollen. Nur ihm zuliebe und seiner sonst einsetzenden schlechten Laune, taten sie es oft genug. Würde das auch ein Mann tun? Welche Frau hat je versucht, einen durch und durch unwilligen und abgrundtief müden Mann zu begatten? Frauen lassen sich nicht länger beschlafen, wenn ihre Männer sie nicht mehr begehren. Gebundene Männer verlieren im Laufe der Beziehung erschreckend oft die Lust am Liebe machen und kümmern sich auch nicht darum, sie wieder zu finden.

Wie schon erwähnt, kann die männliche Andropause bewirken, dass die Lust im Hirn vorübergehend nachlässt. Männer zappen sich dann liebend gerne auf dem Sofa durch sämtliche Kanäle, sitzen nächtelang vor dem PC, frönen dem Alkohol, oder besuchen einschlägige Internetportale und Swingerclubs, damit sie sich wieder erotisieren können.

„Manchmal möchte man ausrufen, reißt euch zusammen ihr herrlichen Männer und spendet uns eine neue Art von Freude!“, erklärte mir eine Frau. Sie weiß, wenn sie die Muskeln ihrer Vagina kräftigt, haben beide doppelte Freuden. Falls Männer das nicht wollen, gehören sie nicht ins Abenteuerland, sondern ins selbsterschlaffte Pa-

radies, ergänzte sie lächelnd. „Ich verspüre mehr und öfter Lust, welcher Mann fühlt sich da aber nicht gleich wieder unter Druck und Zugzwang?“, befürchten nicht wenige Frauen. Muss sich wirklich ein unlösbares Dilemma anbahnen? Für das sinnreiche, erotische Liebesleben muss man(n) und frau in jedem Alter etwas tun. Es gilt Zeintinseln zu schaffen, sich wieder der Gemeinsamkeiten und Ressourcen zu besinnen, und der Lust genügend Zeit lassen, damit sie sich entwickeln kann. Es geht darum, auf das zu schauen, was man aneinander hat und noch miteinander tun möchte.

Der Wunsch nach Berührung bleibt immer bestehen. Deshalb streicheln manche lieber Hund und Katz und lassen sie in der Liebesritze schlafen. Andere buchen Wellness und Massage. Als Pflegefall holen sich so manche vermisste Berührungen zurück. Witwen berichten, sie würden einen unstillbaren Drang verspüren, selbst unbekannte Menschen anzufassen, sobald diese ein nettes Wort an sie richten.

5. Frauen wie Männer brauchen im Älterwerden eine neue Liebeskultur und könnten ein Fest daraus machen.

Viele Frauen kostet es Überwindung, kapriziöse Unterwäsche zu tragen. Sie fühlen sich damit verkleidet oder nuttig. Hier handelt es sich zumeist um verinnerlichte Gebote von Eltern und Kirche, die ein Umdenken noch nicht zulassen. Mal ehrlich, sieht eine Frau in roter Seidenunterwäsche, egal wie alt, nicht reizvoller aus, als im kalkweißen Rippenstrick? Es geht nun nicht mehr darum, drei mal hintereinander – obwohl das immer noch traumhaft wäre, und wohl nur mit jungen Männern zu schaffen ist – sondern einmal drei Stunden lang Liebe zu machen. Sich mit der Lust zu beschäftigen, bedeutet, sich Zeit dafür zu nehmen und Neues zu wagen.

Wenn Männer das absolut nicht wollen und sich auch keine Mühe geben, werden Frauen eigene Wege der Lust erkunden wollen. Dabei gibt es kein Richtig und Falsch, keine Moralvorschriften und Wertbekundungen, sondern es geht um Selbsterkenntnis und Neues Lernen, was zukünftige Lebensmodelle betrifft. Falls Sexualität ein wichtiger Punkt in der Beziehung war, sollte sie im Älterwerden nicht zwangsläufig nachlassen. Erotische Momente gibt es überall, genau die gilt es wieder zuzulassen. Lassen Sie den Wäschekorb in der Ecke stehen, wenn ihnen nach Schmusen am Sonntagmorgen ist. Mailen Sie, während sie am PC arbeiten, einen Liebesgruß. Schicken Sie aus dem Supermarkt eine reizvolle SMS. Schreiben Sie mit Lippenstift an den Badspiegel: Mir geht es gut mit Dir!

Manchen Frauen steht leider ein unguter Stolz im Weg. Gerade in alten ehelichen Beziehungen wird oft ein ungutes Muster gelebt. Erinnern Sie sich an Zeus und seine Gattin Hera? Diese antiken Bilder werden von Autoren gerne verwendet, wenn sie die Dynamik einer Ehe aufzeigen wollen.

Zeus, der notorische Fremdgänger. Hera, die eifersüchtige Ehefrau. Eines Tages kommt die Geliebte Semele ins Spiel. Sobald eine Geliebte in einer Beziehung für Dynamik sorgt, müsste sich jeder mit seiner eigenen Rolle auseinandersetzen und herausfinden, was er in der Beziehung verweigert zu leben. Herafrauen haben in der Regel verlernt, sich als sinnliche Frau zu betrachten. Zeusmänner haben sich nicht mit ihrem Vater/Söhne Bild auseinander gesetzt, hadern oder fürchten die Macht der Frau/ Mutter. Semelefrauen, die immer nur Geliebte sind, mögen sich von der Rolle der schmach tenden, sich verzehrenden Kindfrau nicht trennen. So unerreichbar wie einst der Vater war, so warten sie auf die Liebe eines gebundenen Zeusmannes. Es ist erstaunlich, wie in einer Beziehung jeder von der Geliebten profitiert. Zeus holt sich bei Semele, was er bei Hera nicht (mehr oder nur unzureichend) findet. Hera wird in Ruhe gelassen und muss ihre Sinnlichkeit nicht (mehr) leben. Semele kann leidenschaftlich aus der Ferne lieben, muss (noch) nicht erwachsen werden, und braucht sich nicht zu entscheiden. (Jellouschek 2004)

Frauen in den Wechseljahren tun gut daran, sich mit ihrer vernachlässigten Erotik zu befassen. Sie sind nicht als Neutrum auf die Welt gekommen, müssen also nicht ein Leben lang die Rolle der Tochter, Ehefrau, Mutter oder sonst wen einnehmen. Deshalb ist die Hormonumstellung dabei behilflich, und nimmt Einfluss auf Körper, Geist und Seele, damit sich Rollenbilder wandeln können.

Wenn Frauen sich einen Geliebten nehmen, wie gehen sie dabei vor, damit er nicht wie ein Naturereignis über sie hereinbricht? Die klassische Geliebte führt kein wirklich feines Leben, sondern leidet an der Unsichtbarkeit, an der Unverbindlichkeit und an der Nichtentscheidung für sie. Kann das aufgelöst werden? Ja, kann es. Sie alle müssen lernen, zu kommunizieren. So schmerzlich es sein mag, eine Chance besteht, sobald sich die Beteiligten in ihren Bedürfnissen öffnen.

Es gibt Frauen, die wählten von Anfang an einen Mann, um eine Familie zu gründen. Mehr wollten sie nie. Paarzeit war und ist nicht ihre Sache. Manche Männer benötigten eine Frau, um wie bei Mutter emotional weiter versorgt zu werden. Kameradschaft und Freundschaft braucht wenig Erotik und geht solange gut, wie beide das wollen. Dazwischen sind die, die nicht so recht wissen, was Liebe eigentlich bedeutet. Abhängigkeit? Autonomie? Distanz? Nähe? Aber wie? Nehmen Frauen sich Liebhaber, die ausschließlich ihrer Bedürfnisbefriedigung dienen, kehrt sie das Rollenmodell um. Sich darüber bewusst zu werden, und die Verantwortung dafür zu übernehmen, gestaltet sich als Herausforderung!

Betrachten wir Wechseljahre unter diesen Aspekten, wandelt sich vielleicht gerade jetzt das Modell. Eine sexuelle Revolution anzuzetteln bedeutet, das Pendel ausschlagen zu lassen, um in Extreme zu gelangen, damit zu einer neuen Mitte gefunden werden kann. Lassen wir diesen Umbruchsphasen Zeit und kümmern uns weiterhin um das gegenwärtige Weltgeschehen.

Und vergessen wir dabei nicht, unser (Liebes) Leben zu kultivieren. Frauen dürfen ihre Lust leben. Es kommt kein zürnender Gott der straft. Versprochen!

Zusammenfassung

Die Zeit der Wechseljahre werden als eine weitere Chance, dem Leben eine selbstbestimmte Richtung zu geben beschrieben. Es geht wie in der Pubertät um Identitätsfindung und Schaffen neuer und eigener Werte. Symptome wie Hitzwallungen werden aus einem veränderten Blickwinkel heraus gedeutet, auf deren Bedeutung hin untersucht. Dem Thema Sexualität in den Wechseljahren wird besonderes Augenmerk zuerkannt. Lust und Frust der Frauen werden der Unlust der Männer gegenüber gestellt. Ein komplexes Bild, wie Paare ihren Wechsel gestalten können, wird aufgezeigt.

Schlüsselworte: Wechseljahre, Testosteron, Sexualität, Liebeskultur

Abstract

The time of menopause is described as another chance to give your life a new and self-determined direction. Like in puberty it is about discovering one's identity and creating new and personal values. Symptoms like hot flashes are interpreted and examined from a different perspective in regards to their relevance. During menopause special attention is given to the subject of sexuality. Women's lust and frustration are confronted with men's listlessness. Couples are presented with ways to manage this phase in their lives.

Key words: menopause, testosterone, sexuality, love culture

Literatur

- Hieronimus B. (2003): *Romeo und Julia in der Midlife-Crisis. Liebe, Lust und Leidenschaft in turbulenten Jahren*. Stuttgart: Kreuz Verlag
- Jed Diamond J. (1999): *Der Feuerzeichen - Mann. Wenn Männer in die Wechseljahre kommen*. München: C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung.
- Jellouschek H. (2004): *Die Rolle der Geliebten in der Dreiecksbeziehung*. Stuttgart: Kreuz Verlag
- Lutz C. (2002): *Ich krieg die Krise – Pubertät trifft Wechseljahre*. Freiburg: Verlag Herder
- Northrup C. (2000): *FrauenKörper-FrauenWeisheit Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wieder herstellen können*. München: Verlag Zabert Sandmann
- Onken J. (1995): *Feuerzeichenfrau. Ein Bericht über die Wechseljahre*. München: C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung

Brigitte Hieronimus: Beratung und Coaching, Schriftstellerin, Seminarleiterin für Wechseljahre. Verheiratet seit 1972, 2 Kinder, 2 Enkel,

Feldstiege 11, 46325 Borken-Gemen.

info@brigitte-hieronimus.de. www.brigitte-hieronimus.de