



SEX

in den besten Jahren

Die Sexualberaterin Heike Niemeier über selbstbestimmte
Lust in und nach den Wechseljahren

Text: Rike Lange

SEXUALITÄT IST KEIN STATISCHES KONZEPT, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens weiter. Körperliche Umstellungen, hormonelle Veränderungen und psychische Faktoren beeinflussen das sexuelle Erleben. Doch bedeutet das zwangsläufig, dass Lust mit dem Alter schwindet? Oder fehlt es uns schlicht an Aufklärung über die Sexualität in späteren Lebensphasen?

Gerade für Frauen bleibt dieses Thema oft mit gesellschaftlichen Tabus behaftet. Die Doppelmoral des Alterns führt dazu, dass Frauen schneller als „alt“ oder „weniger sexuell aktiv“ wahrgenommen werden, während männliche Sexualität länger akzeptiert bleibt. Unser Schönheitsideal glorifiziert Jugendlichkeit – mit der Folge, dass weibliche Lust nach den Wechseljahren oft in eine unsichtbare Ecke gedrängt wird.

Durch die Hormonumstellung wird die Scheidenschleimhaut dünner und empfindlicher, was häufig als Scheidentrockenheit wahrgenommen wird. Sinkender Blutdruck wirkt sich auf die Standfestigkeit des Penis aus. Medizinisch gesehen gibt es längst Lösungen wie Gleitgel und Pillen, um den körperlichen Veränderungen zu trotzen. Die größere Herausforderung liegt also oft in unseren Köpfen – und in den Vorstellungen, wie Lust im Alter aussehen darf.

Es lohnt sich also, genauer hinzusehen: Wie ändert sich Lust mit dem Älterwerden, wie bleibt sie lebendig und wie können wir unser Verständnis von Lust neu denken?

WIE REDEN LUST MACHT – EINBLICKE IN DIE PRAXIS

Sexualberaterin Heike Niemeier, 65, begleitet Menschen und Paare, die ihr Liebesleben bewusster und erfüllter gestalten möchten. Nach einem Erstgespräch entscheiden beide Seiten, ob eine Zusammenarbeit sinnvoll ist, denn ein spürbares Vertrauenspotential ist die Grundvoraussetzung für diesen Prozess, der sich in einem weit gefassten Feld bewegt. Während einige Beraterinnen auf körperliche Aspekte fokussiert sind, liegt Niemeiers Schwerpunkt auf der geistigen Ebene. Ihr zentraler Ansatz: Kommunikation. „Viele denken, Sexualberatung dreht sich vor allem um Techniken oder Praktiken. Ich bin eine Sexualberaterin, die weniger über Sex spricht, sondern mehr über die Frage: Wie spreche ich über Sex?“, erklärt sie. „Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihre Wünsche klar zu äußern oder Unsicherheiten anzusprechen. Doch nur wer offen über Bedürfnisse redet, schafft die Basis für echte Intimität.“

NEUE RÄUME FÜR SINNLICHKEIT ÖFFNEN

In ihrer Praxis öffnet Niemeier einen geschützten Raum, in dem sie ihren Klientinnen und Klienten hilft, ein tieferes Verständnis für die eigenen Wünsche und Fantasien zu entwickeln. Erst durch diese Selbstreflexion wird eine offene und ehrliche Kommunikation mit der Partnerin oder dem Partner möglich. „Dafür braucht es Mut, Respekt und klare Regeln“, betont sie. „Es geht nicht darum, wer Recht hat, sondern darum, dem anderen Raum zu geben, auch im Sinne eines besonderen Ortes, den man bewusst mit Lust füllt. Konsens und Verständnis, also die positiven Ergebnisse von Kommunikation, sind die eigentlichen Wegbegleiter zu erfüllter Sexualität.“

Wer lernt, die eigene Sinnlichkeit aktiv zu gestalten, übernimmt Verantwortung – für das eigene Wohlbefinden, für die eigenen Bedürfnisse und letztlich für die Qualität der Beziehung.

„Ich hatte
meinen
life-changing
Sex mit
über 50.“



ZWISCHEN ROLLENBILDERN UND SELBSTERMÄCHTIGUNG

Zu Heike Niemeier kommen inzwischen immer mehr Paare und Menschen, die besonders im Alter Sex erleben wollen. Denn viele entdecken gerade dann die eigene Sexualität nochmal ganz neu. Sexualität im Alter ist kein Tabu, sondern eine Frage des Selbstwerts. Das bestätigt auch Sexualberaterin Heike Niemeier, die in ihrer Praxis immer wieder erlebt, dass die Lust nicht vergeht. Sie verändert sich.

„Sexualität begleitet uns lebenslang, verändert sich jedoch mit den verschiedenen Lebensphasen“, erklärt sie. „Was in jungen Jahren häufig von Neugier und Entdeckergeist geprägt ist, tritt in der Familienphase oft hinter Alltag, Erziehung und Karriere zurück. Später dann, wenn Kinder aus dem Haus und berufliche Ambitionen erfüllt sind, richtet sich der Blick wieder stärker auf den eigenen Körper, auf Empfindungen und auf bislang unentdeckte Wünsche“. Lust lässt also nicht nach, sie sucht sich nur eine stille Ecke und verändert sich, wenn man sie nicht unterdrückt. Die Befreiung von äußeren Ansprüchen beschreibt sie als

zentral für eine erfüllte Sexualität im Alter – besonders für Frauen, die über Jahrzehnte hinweg dazu sozialisiert wurden, zu gefallen, anstatt zu begehren.

Wenn die Wechseljahre nicht mehr als Mangelzustand, sondern als Startpunkt für eine neue Phase der Lust begriffen werden, kann sich das erotische Erleben vertiefen. Doch dafür braucht es Aufklärung, Solosex, der auch ein Weg zur Selbstermächtigung sein kann und vor allem Mut, sich selbst wichtig zu nehmen. Insbesondere Frauen müssten dazu ermutigt werden, auf die eigene Lust zu achten und sich ihrer anzunehmen.



Ein weiterer Punkt, den Niemeier in ihrer Beratung immer wieder beobachtet: Ältere Single-Frauen empfinden gleichaltrige Männer manchmal als inkompatibel. Während viele Frauen, die in dieser Lebensphase auf der Suche nach sexueller Offenheit, Sinnlichkeit und tiefer Verbindung sind, stoßen sie bei Männern ihres Alters oft auf Zurückhaltung oder festgefahrene Vorstellungen. „Ich rate meinen Klientinnen daher, auch jüngere Männer zu daten“, sagt Niemeier. Nicht weil sie grundsätzlich „besser“ wären, sondern weil sie häufig unbeschwerter kommunizieren und experimentierfreudiger sind. Wenn es der Geldbeutel erlaubt, darf man sich auch einfach mal einen Callboy gönnen, raten Heike Niemeier und Callboy Kevin sogar in ihrem kürzlich erschienenen Buch.

„Ich hatte meinen life-changing Sex mit über 50“, erzählt Niemeier. „Warum? Weil manche Unsicherheiten mit dem Alter schwinden. „Der Druck, Erwartungen zu erfüllen oder den Bauch einzuziehen, war verschwunden“, erinnert sie sich. „Stattdessen trat ein neues Körperbewusstsein in den Vordergrund, durch das ich meine Lust intensiver erleben konnte.“

NEUGIERIG BLEIBEN!

Manche Menschen erfahren im Laufe der Zeit, dass ihre Neugier altersunabhängig bleibt und sich die Sexualität weiter entfaltet.

Andere entdecken die Freude am Liebesspiel erst später, manche verzichten ganz darauf.

Die gute Nachricht: Wer schon immer ein starkes Interesse an Sexualität hatte, wird dieses in der Regel auch im Alter behalten, vorausgesetzt, die Offenheit dafür bleibt. Fest steht: Alle haben das Recht auf eine erfüllte Sexualität, solange sie gewünscht ist. Vielleicht ist es an der Zeit, den eigenen Blick auf Lust zu hinterfragen? Denn guter Sex ist keine Frage des Alters, sondern der Kommunikation und Selbstwahrnehmung. Beginnend mit einem guten Gespräch und der Lust, sich selbst zu begegnen.

Schließlich zählt am Ende nur eines: Was macht mich glücklich? Und wie kann ich das auf meine eigene, ganz individuelle Weise leben? Wir dürfen neugierig bleiben! ♥



Heike Niemeier ist Coach, Mentorin, Autorin sowie Beziehungs- & Sexualberaterin in Berlin und setzt gerne kraftvolle Zeichen für Veränderung. Einer ihrer Ansätze: Jede Person, unabhängig von Alter oder Lebenssituation, hat das Recht auf ein erfülltes und selbstbestimmtes Liebesleben. In dem aktuell erschienenen Buch „Der Callboy und die Sexualberaterin“, das gemeinsam mit Callboy Kevin entstanden ist, geht es vor allem um die Ermutigung, eigene Gelüste auszuleben.
heike-niemeier.de

TIPPS FÜR GUTEN SEX:

Alles beginnt mit **KOMMUNIKATION**. Wer lernt, über Fantasien, Grenzen und Wünsche zu sprechen, öffnet nicht nur dem anderen, sondern auch sich selbst die Tür zu tieferer Intimität. Worte schaffen Vertrauen – und Vertrauen schafft Lust.

Hinzu kommt **SELBSTBEWUSSTSEIN** – nicht im Sinne narzisstischer Selbstinszenierung, sondern als innere Haltung. Wer den eigenen Körper annimmt, kennt seine Vorlieben, ist bereit, sich zu zeigen, ohne sich zu verstecken.

Mut gehört dazu. Der **MUT**, sich fallen zu lassen, Neues auszuprobieren, eigene Bedürfnisse nicht länger zu unterdrücken, sondern lustvoll zu leben.

Dabei ist **EMPATHIE** der Schlüssel zur Verbundenheit. Gute Liebhaber bzw. Liebhaberinnen hören nicht nur zu, sie spüren, was der andere braucht – in Blicken, Gesten, im Timing einer Berührung. Dieses feine Gespür verbindet körperliche Nähe mit emotionaler Tiefe.

Konflikte, Unsicherheiten oder Missverständnisse? Auch das gehört dazu. Wer in der Lage ist, auf Spannungen einzugehen, sie zu benennen und gemeinsam aufzulösen, öffnet einen Raum für noch intensivere Begegnungen.

Sexualität ist kein statisches Konzept, sondern ein **LEBENDIGER DIALOG** – mit sich selbst und dem anderen.

Es braucht **VERTRAUEN** – zu sich, zum anderen, zum Moment. Erst wenn sich beide sicher fühlen, entsteht die Möglichkeit, loszulassen. Dann ist Sexualität nicht mehr Mittel zum Zweck, sondern Ausdruck von Freiheit, Nähe und Freude.

NEUGIER Schließlich hält die Lust lebendig. Wer sich erlaubt, immer wieder neue Seiten an sich zu entdecken, bleibt offen für Abenteuer. Nicht alles muss funktionieren. Es reicht, wenn es sich richtig anfühlt. Genau darin liegt das Potenzial sinnlicher Entwicklung.



Konfigurator für Ihr **LIEBES- ELIXIER**

MACHEN SIE AUS IHRER SPIRITUOSE MEHR ALS NUR EIN GENUSSVOLLES GETRÄNK. VERWANDELN SIE ES IN EIN RITUAL DER HINGABE, DER LIEBE, DER PUREN LUST.

Komponieren Sie Ihren ganz persönlichen Gin oder Vodka entweder allein und überraschen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner mit einer eigenen Rezeptur und einem personalisierten Etikett oder kreieren Sie Gin und Etikett gemeinsam. Vielleicht enthält es einen geheimen Liebesgruß oder ein Symbol der gemeinsamen Leidenschaft?

Wählen Sie aus ausgesuchten Zutaten wie verführerischer Vanille, die zart den Gaumen umschmeichelt, würzigem Ingwer, der ein prickelndes Kribbeln auf der Zunge hinterlässt, betörendem Zimt und Kardamom, die mit ihrer wärmenden Note Lust zu entfachen versprechen.

Die Qualität der Mampe-Spirituosen entsteht durch hochwertige Rohstoffe, vorwiegend in Bioqualität, und den Verzicht auf den Zusatz von Industrie-Aromen und Farbstoffen jeglicher Art. Mit Leidenschaft werden in der Mampe-Manufaktur, die eine fast 200-jährige Geschichte hat, neuartige Rezepturen entwickelt. Heute ist Mampe für seine handgemachten Manufakturprodukte deutschen Ursprungs bekannt.

mampe.berlin

