

Die männliche Potenz im Wandel

LIEBESRATGEBER Mit zunehmendem Alter verliert der Mann an «Manneskraft». Es braucht darum mehr Investition in die eigene sexuelle Stimulation. Reife Liebhaber sollen ihre Potenz neu definieren.

Esther Elisabeth Schütz

Wenn sich der straffe Bauch zum runden Buddha-Bauch wölbt, das Haar sich lichtet, männliche Glatzen zum Vorschein kommen, finden Männer in den Medien Bilder von reifen Männern, die als interessante, potente Liebhaber dargestellt sind. Dies steigert bei vielen die Motivation, die eigene Attraktivität zu betrachten und sich mit der Männlichkeit neu auseinanderzusetzen.

Nicht mehr wie früher

Es ist richtig, im Alter kann Mann sich ebenso neu verlieben wie in jüngeren Jahren. Es muss nicht immer eine neue Liebschaft sein. Dies kann auch in

einer langfristigen Beziehung passieren, jedoch nicht auf Knopfdruck. Da sind Männer gefordert, sich mit ihrem Körper neu anzufreunden. Der veränderte Hormonspiegel bedingt, dass sich die Erektionen weniger schnell und spontan entwickeln, die Sensibilität des Penis etwas abnimmt. Der Penis verliert an Elastizität und wird zum Teil etwas kürzer. Er erreicht im erigierten Zustand nicht mehr die Grösse und Härte wie in Jugendjahren.

Es braucht Investition

Der Mann braucht mehr oder eine andere Art körperlicher Stimulation, um eine volle Erektion zu erreichen. Damit die Kunst der Verführung, der lustvolle

erotische Austausch und die Erektionsfähigkeit erhalten bleiben, braucht es Investition. Wo Männer in jüngeren Jahren zielorientiert Richtung Höhepunkt unterwegs waren, werden sie nun vermehrt auch den Weg dazu geniessen. Ihre Hand, ihre Finger bei den Berührungen als verlängerten Penis erfahren und die Höhlen der Frau: ihre Taille, den Hals, die Höhle unter den Brüsten, zwischen den Pobacken oder zwischen den Beinen damit penetrieren. Bewegen Männer gleichzeitig dazu ihr Becken, ermöglicht ihnen dies unter Einbezug der Bauchatmung, die sexuelle Erregung zu steigern und das Blut vermehrt in den Penis zu stossen. Die Berührungen werden auf diese Weise die eigene sexuelle Lust, das potente Gefühl sowie die Erektion des Penis fördern.

Umbrüche im Leben sind wie Baustellen. Sie regen Männer

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie in Uster.

www.sexualtherapie.ch

dazu an, sich neu zu orientieren. Und sie fordern Männer heraus, sich selbst zu begegnen. Die männliche Potenz muss neu definiert werden, damit reife Liebhaber mit ihrer Fülle an Möglichkeiten den Frauen aktiv begegnen, sie verführen und sich selbst lebenslang lustvoll wahrnehmen können.