

## **Auch das beste Stück altert**

### **Sex bis ins hohe Alter dennoch möglich**

**Köln, Februar 2017.** Das Alter macht auch vor dem besten Stück des Mannes nicht Halt. Bereits ab von etwa 35 Jahren sinkt der Spiegel des Geschlechtshormons Testosteron. Auch das Gewebe des Penis verliert zunehmend an Elastizität, manchmal wird er auch kleiner. Männer müssen sich dann auf körperliche Veränderungen einstellen. Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer der Uro-GmbH Nordrhein, erklärt, was im Alter passiert.

Bei etwa jedem fünften Mann schrumpft der Penis mit zunehmendem Alter. Aber Komplexe sind völlig unangebracht: Aus medizinischer Sicht gibt es nämlich keinen zu kleinen Penis, denn seine Größe beeinträchtigt nicht seine biologische Funktion, die Fortpflanzung. Auch die Qualität des Liebesspiels hängt nicht in erster Linie von seiner anatomischen Beschaffenheit ab. Dennoch, stellen Männer einen Verlust der Größe fest, können sie in Absprache mit dem Urologen durch Hormonpräparate grundsätzlich dagegen steuern. Weitaus schwerer wiegt für Männer ohnehin, wenn sie feststellen, dass die Funktionsfähigkeit des Penis im Alter nachlässt. Erektile Dysfunktionen nehmen im Alter zu. Fast die Hälfte aller Männer zwischen 40 und 70 Jahren leiden gelegentlich darunter, ein Viertel der Betroffenen sogar häufiger. „Körperliche Veränderungen führen dazu, dass sich Erektionen oft langsamer und weniger spontan entwickeln“, verdeutlicht Dr. Schaefer. „Meist benötigen Männer dann mehr körperliche Stimulation zum Erreichen einer Erektion.“ Zudem ist der Penis nicht mehr ganz so steif und auch der Erektionswinkel ist kleiner. Der geringere Testosteronspiegel führt dazu, dass das Lustgefühl nachlässt. All dies sind Veränderungen, die ganz natürlich sind. „Gegebenenfalls kann ein

---

#### **Pressekontakt**

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

#### **Direktkontakt**

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Hohenstaufering 48-54 - 50674 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

Urologe Medikamente verschreiben, um beispielsweise das Lustgefühl wieder zu verstärken“, meint Dr. Schaefer. Für Männer ist es vorrangig wichtig, Veränderungen des Alters zunächst zu akzeptieren und das sexuelle Verhalten den geänderten Voraussetzungen anzupassen. So ist es manchmal sinnvoll, bequemere Stellungen für den Geschlechtsverkehr auszuprobieren. Oftmals wird auch der Austausch von Zärtlichkeiten oder Selbstbefriedigung wichtiger als der eigentliche Geschlechtsverkehr. Auch typische allgemeine Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes und Prostata-Beschwerden wirken sich oft negativ auf die Standfestigkeit aus. Männer sollten dann auf Alkohol und Zigaretten verzichten, sich gesund ernähren und regelmäßig bewegen.

Allen körperlichen Veränderungen zum Trotz rät Schaefer grundsätzlich auch zu einem aktiven Liebesleben im Alter. Untersuchungen zeigen, dass anscheinend gerade diejenigen Männer, die lange sexuell aktiv sind, eine höhere Lebenserwartung aufweisen. „Sorgen, dass Sexualität im Alter zu anstrengend sei und es zu einer Überlastung des Herzens kommen könnte, sind dabei unbegründet“, sagt der Urologe. „Geschlechtsverkehr ist nicht anstrengender als zügiges Treppensteigen.“

Nähere Informationen unter [www.uro-gmbh.de](http://www.uro-gmbh.de).