**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt
**Band:** - (1994-1995)
**Heft:** 4

**Artikel:** Sexualität - auch im Alter ein Thema
**Autor:** Saussure, Christian de
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-843398

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Sexualität – auch im Alter ein Thema

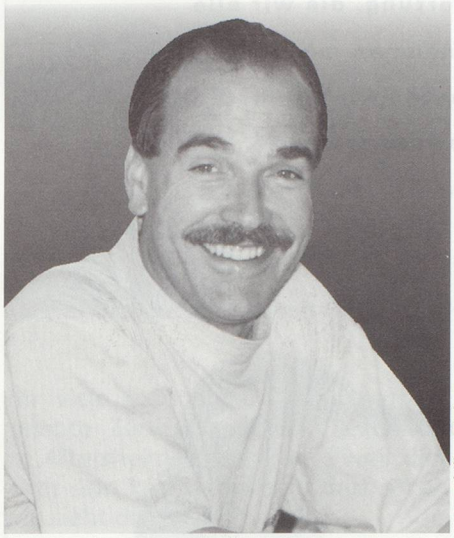

Foto: Philipp Fink

*«Liebe im Alter setzt auch Unterstützung und Toleranz durch die jüngeren Generationen voraus.» Dr. Christian de Saussure*

**In der zweiten Lebenshälfte verändert sich das sexuelle Empfinden von Männern und Frauen. Der Genfer Psychiater Christian de Saussure, der durch engagierte Veröffentlichungen über das dritte Alter von sich reden machte, nennt gute Gründe, das Thema Alterssexualität nicht länger zu verdrängen.**

**Akzént:** Das Thema Alterssexualität ist im Alltag nicht präsent, man spricht nicht darüber. Warum?

**De Saussure:** Sexualität wurde lange Zeit eng mit der Fortpflanzung verbunden und deshalb den Jungen zugeordnet. Heute verstehen wir die Sexualität vermehrt auch als eine Möglichkeit der zwischenmenschlichen Kommunikation, des gemeinsamen Erlebens. Im Alter ist Liebe vor allem Intimität, Sicherheit und Zärtlichkeit. Man kann durch sexuell getönte Handlungen dem Partner mitteilen, wie sehr man ihn schätzt. Da ist das Alter nicht so entscheidend.

**Akzént:** Es gibt eine schweizerische Untersuchung über die Sexualität in der zweiten Lebenshälfte. Was sind die Erkenntnisse?

**De Saussure:** Männer und Frauen können bis ins hohe Alter sexuell aktiv sein und nutzen diese Möglichkeit auch. Mit dem Alter nimmt jedoch die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs in der Regel ab. Die biologischen Prozesse verlangsamen sich im Alter. Mindestens so stark spielen aber auch soziale und psychologische Einflüsse eine Rolle. Mit zunehmendem Alter gibt es eine Verschiebung von der genitalen Sexualität, dem Geschlechtsverkehr, zu andern Formen der Sexualität. Wichtiger wird die Zärtlichkeit, das Streicheln, das Küssen, auch das Streicheln der erogenen Zonen, ohne dass es zum Geschlechtsverkehr kommt. Amerikanische Untersuchungen lassen die Vermutung zu, dass das Spektrum an sexuellen Aktivitäten auch bei den älteren Menschen breiter wird. Zum Beispiel berichten ältere Menschen auch von oralen Praktiken, die früher als pervers galten. Dazu kann man noch anfügen, dass gleichgeschlechtliche Zuneigung und Selbstbefriedigung als normale, altersbedingte Entwicklung an Bedeutung zunehmen.

**Akzént:** Die grössere sexuelle Offenheit ist also nicht auf die Jungen beschränkt?

**De Saussure:** Ende letztes Jahrhundert galt die Sexualität im Alter noch als pervers. Die heutigen Betagten haben ihre sexuelle Erziehung anfangs dieses Jahrhunderts erhalten. Zu dieser Zeit war die Sexualität der Frau hauptsächlich auf die Fortpflanzung ausgerichtet und man tolerierte das Vergnügen nur für den Mann. Darum sprechen heute ältere Männer einfacher über Sexualität als Frauen. Nichtsdestotrotz haben Frauen auch sexuelle Wünsche und Phantasien. Aber: Wir sind veränderbar, in jedem Alter. Und jeder Mensch geht seinen eigenen Weg. Es gibt Menschen, die vom 70. bis zum 85. Altersjahr zunehmendes Interesse an der Sexualität zeigen. Das ist gar nicht so verwunderlich: Sie sind viel daheim und haben entsprechend Zeit füreinander.

Man kann aber auch lernen, auf sexuelle Aktivitäten zu verzichten, und trotzdem zufrieden sein, weil die Phantasien und Vorstellungen überleben. Viele alte Menschen nehmen Rücksicht auf ihren Partner, dem Sexualität weniger bedeutet. Viele haben ihren Partner verloren, und andere werden durch Krankheit zumindest an einigen Formen der Sexualität gehindert.

Trotzdem ist nebst Behinderungen und Einschränkungen eine befriedigende Sexualität möglich. Wünschenswert wäre da eine offene und unterstützende Beratung durch den Arzt. Eine Prostataoperation oder Menopause sind beispielsweise kein Handicap für eine befriedigende Sexualität. Man muss aber auch sehen, dass viele Medikamente einen negativen Einfluss auf das sexuelle Vergnügen bewirken.

**Akzént:** Männer und Frauen erleben die Sexualität im Alter unterschiedlich?

**De Saussure:** Das Interesse der Männer an Sexualität ist generell grösser, und sie sind insgesamt aktiver. Häufig verzichtet aber auch der Mann als erster auf den Geschlechtsverkehr aus Scham auf eine mögliche Impotenz. Es kann auch sein, dass Frauen Geschlechtsverkehr haben, ohne dabei Freude zu empfinden. Ungleiche Bedürfnisse weisen auf Konflikte hin. Gespräche können zu einer Lösung führen, indem Frauen vielleicht erkennen, dass Sexualität im Alter – in welcher Form auch immer – etwas ganz Natürliches und Befriedigendes sein kann. Oder, indem Männer vermehrt auf die Bedürfnisse und vielleicht veränderten Erwartungen ihrer Frauen eingehen.

**Akzént:** Besteht ein Zusammenhang zwischen der sexuellen Aktivität von alten Menschen und ihrer Zufriedenheit?

**De Saussure:** Es gibt viele Menschen, die sexuell abstinent leben und dabei glücklich sind. Verschiedene Untersuchungen zeigen aber, dass eine befriedigende Sexualität zur allgemeinen Lebenszufriedenheit beiträgt. Das sollte ältere Menschen ermutigen, ihre Bedürfnisse nach Sexualität, nach Zärtlichkeit auszuleben. Das bedingt aber auch Toleranz und Unterstützung durch die jüngeren Generationen. Normalerweise hört die Sexualität des Menschen erst mit dem Tod auf.