

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 84 (2013)  
**Heft:** 5: Sex und Liebe im Alter : Geschenk und Herausforderung

**Artikel:** Paare, die im Altersheim leben, wollen nicht auf Zärtlichkeiten verzichten : lustvoll lieben  
**Autor:** Gerisch, Natascha  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804287>

#### **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:** 15.01.2026

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

Paare, die im Altersheim leben, wollen nicht auf Zärtlichkeiten verzichten

## Lustvoll lieben

**Sex ist kein Vorrecht der Jugend. Auch in Altersheimen soll die Liebe gelebt werden. Das finden nicht nur die Heimleitungen. Immer häufiger stehen Heimbewohnerinnen und -bewohner dazu, dass sie weiter Lust und Freude haben.**

**Von Natascha Gerisch**

«Schätzeli, chum echli nöcher», fordert Max Sieber, 90, seine Frau Heidi, 88, zärtlich auf. Er nimmt sie in die Arme, schmiegt sich an sie und küsst sie auf den Mund. Heidi Sieber lacht und wirkt glücklich. Auch Max Sieber ist entspannt: Die Stimme wird weich, wenn er mit seiner Frau spricht. Das Ehepaar Sieber kennt sich zwar seit 67 Jahren und war in Jugendjahren schon einmal ein Paar, miteinander verheiratet sind sie jedoch erst seit fast drei Jahren. Sie lieben sich sehr und haben auch miteinander Sex.

Obwohl beide betagt sind, ist dies für sie selbstverständlich. Weil ihr Zuhause jetzt das Altersheim ist, bedeutet dies, dass sie ihre Lust nun dort leben.

Sexualität in Altersinstitutionen ist zwar noch vielerorts ein heikles Thema, für das Ehepaar Sieber aber ist es keines. «Zämeschmusele und miteinander lieb sein sind wichtig und gehören zu einer Liebe, unabhängig davon, wie alt wir sind und wo wir wohnen», sagt Heidi Sieber. Sie hat keine Mühe, über Liebe und Sex zu reden. Über was man noch vor wenigen Jahren kaum zu sprechen wagte – Sex im Alter – wird mehr und mehr enttäuscht.

Viele alte Menschen stehen dazu, dass sie weiterhin sexuell aktiv sind – und dies auch genießen.

**«Zämeschmusele und lieb sein gehört zu einer Liebe, unabhängig vom Alter.»**

### Explizite Darstellungen sind salonfähig geworden

Der deutsche Film «Wolke 9» (2008) hat diesen Trend aufgenommen und Sex zwischen alten Menschen ziemlich explizit gezeigt. «Wolke 9» erzählt die Liebesgeschichte eines älteren Paares, und er zeigt in Nahaufnahmen, wie sie sich lieben: Die Frau liegt oben, er liegt unter ihr, beide sind kurz vor dem Orgasmus. Man hört die Frau stöhnen und sieht anschliessend, wie sie sexuelle Erfüllung findet.

Diese Direktheit, nackte, alte Körper in einer solch ekstatischen Situation zu sehen, ist freilich noch immer recht ungewohnt und kann befremden. Nicht alle jüngeren Menschen wollen sich ihre Eltern oder Grosseltern beim Sex vorstellen. Aber dass alte Menschen intim miteinander sind, ist eine Realität. Und viele alte Menschen stehen auch öffentlich dazu, ein aktives Sexualeben zu haben.

Mit 80 Jahren schrieb Elfriede Vavrik, eine österreichische Buchhändlerin und Mutter, über ihre erotischen Erlebnisse, die sie im Alter machte. «Nacktbadestrand» (2010) ist ein autobiografisch geprägter Roman, der durch seine explizite Beschreibung für viel Aufsehen gesorgt hat.

### Die Liebe offen leben

Siebers vom Zürcher Altersheim Klus Park reden offen über ihre lustvollen Empfindungen: «Wir sind lieb miteinander und haben es wunderschön, sogar noch schöner als früher. Wichtig ist, dass wir aufeinander eingehen und uns genügend Zeit nehmen. Meine Frau und ich fassen uns an, überall. Dabei küssen und streicheln wir uns stundenlang», sagt Max Sieber.

Auch das Paar Maria Eberhard, 90, und Charly Schaffer, 88, liebt sich und verbringt viel Zeit miteinander. Sie haben sich im Altersheim Klus Park kennengelernt: Beim Essen sitzen sie am selben Tisch. Beide befinden sich in einer ähnlichen Situation:



Liebespaar Maria Eberhard und Charly Schaffer: «Wenn Autonomie, Selbstständigkeit und Eigenverantwortung grossgeschrieben werden, ist auch Sexualität nichts Ungewöhnliches.»

Fotos: Renate Wernli

Sie sind verwitwet und leiden an einer Demenz. Dadurch verstehen sie sich besonders gut und unterstützen sich im Alltag mit liebevollen Gesten. Maria Eberhard ist sehbehindert und vertraut sich Charly Schaffer deshalb sehr stark an. Er ist ihr Beschützer. Um ihr zu helfen, den Weg zu finden, bleibt er an ihrer Seite, nimmt sie in seine Arme und führt sie durch das Haus.

Wie sehr sie ineinander verliebt sind, zeigen Maria Eberhard und Charly Schaffer ganz offen. Sie geizen beide nicht mit Komplimenten. Maria Eberhard streichelt seinen Arm, lacht ihn an und sagt: «Er ist der Grösste und ein besonderer Gentleman! Er hat mir von Anfang an gefallen. Wie soll einem ein solcher Mann nicht gefallen?» Charly Schaffer lächelt geschmeichelnd und küsst ihre Hand. Dann bestätigt er: «Ja, wir haben es sehr schön miteinander. Ich mag an ihr besonders, dass sie solch eine Hübsche und Lustige ist.» Aber die Frage, ob sie miteinander intim sind und im selben Bett schlafen, bleibt unbeantwortet. Das Paar selbst verneint, miteinander Sex zu haben. Damit habe er schon länger abgeschlossen, das wolle er nicht mehr, sagt Charly Schaffer. Auch Maria Eberhard möchte nicht, dass sie im gleichen Bett liegen. Trotzdem entgegnet sie ihrem Liebsten keck: «Wenn ich dich sehe, musste ich mich schon beruhigen.»

Die Wahrnehmung einer Reinigungsfrau vor einigen Monaten

bestätigte allerdings, was das Team schon länger vermutet hatte. Als die Frau Charly Schaffers Zimmer reinigen wollte, sah sie das Paar in einer intimen Umarmung in seinem Bett. Sogleich habe sie sich zurückgezogen und diese Neuigkeit der Heimleiterin Susi Lüssi gemeldet. Um dem Paar die nötige Privatsphäre zu ermöglichen, entschied das Team, das Zimmer von Charly Schaffer, ausser in dringlichen Angelegenheiten, nicht mehr zu betreten. Davor galt die in Institutionen übliche Regel, vor dem Betreten des Raums anzuklopfen und danach einzutreten.

Für Susi Lüssi und ihr Team ist es selbstverständlich und natürlich, dass Paare wie Siebers oder Eberhard/Schaffer ihre Sexualität im Klus Park leben: «Wenn Autonomie, Selbstständigkeit und Eigenverantwortung bei uns grossgeschrieben werden, ist auch Sexualität nichts Ungewöhnliches. Der Eintritt ins Altersheim ist schliesslich kein Abstieg, sondern Einstieg für einen Neuanfang.» Sie verweist auf die ethischen Richtlinien der städtischen Altersheime Zürich, wo das Recht auf Privatsphäre für die Bewohnerinnen explizit betont wird: «Die Zimmer der Bewohner und Bewohnerinnen werden als Privatbereich respektiert. [...] Dazu gehört auch, dass sie ihre Sexualität leben können. Erotik und Sexualität sind Bestandteile des Lebens in Altersheimen, die aufgrund der Intimität der Beziehungen besonders respektiert werden müssen.»

Um die Privatsphäre zu gewährleisten, stellen alle stadtzür- >>

---

**Bewohner haben das Recht, ihre Sexualität im Heim leben zu können.**

---

cherischen Altersheime den Bewohnerinnen und Bewohnern ein «Bitte nicht stören»-Schild zur Verfügung, das sie jederzeit an die Zimmertüre hängen können. Viele Bewohner nutzten dieses Angebot, und das Personal respektierte diesen Wunsch ohne Vorbehalte, sagt Susi Lüssi.

Bei Charly Schaffer und Maria Eberhard, dem dementen Paar, musste das Team eine andere Lösung finden. Wegen der Vergesslichkeit, von der die beiden betroffen sind, kann sich das Paar nicht merken, wozu das Türschild dient. Deshalb gilt: Das Zimmer von Charly Schaffer wird nicht betreten.

#### Eifersucht ist kein Thema

Bisher hätten sie keine negativen Erfahrungen mit den Liebespaaren gemacht, sagt Susi Lüssi. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner des Klus Parks reagierten auf die beiden Paare entspannt. Zudem wisse sie von keiner Eifersuchtsszene, die es deshalb gegeben habe. Auf die Frage, wie das Team mit erotischen Wünschen von Einzelpersonen umgehe, antwortet sie: «Das kommt äusserst selten vor, was auch an der Generation liegen könnte, die eventuell wenig positive Erfahrungen mit der Sexualität machte. Einmal hatten wir bei uns einen Mann, bei dem ich das Gefühl bekam, dass er sich nach körperlicher

Nähe sehnt. Wir haben ihn darauf angesprochen und organisierten ihm eine Dame. Schliesslich kam ein Treffen aber aus verschiedenen Gründen nicht zustande.»

Auch die Heime von Domicil Bern AG ermöglichen ihren Bewohnerinnen und Bewohnern die gewünschte Privatsphäre. Obwohl Domicil das Recht auf Sexualität nicht schriftlich in den Richtlinien festhält, ist doch für alle Häuser klar, dass dieses Bedürfnis gelebt werden soll. Um den einzelnen Bewohnerinnen und Bewohnern gerecht zu werden, böten die Standorte individuelle Lösungen an, sagt Esther Flückiger, Direktorin Marketing und Kommunikation bei Domicil. «Die Bewohnerinnen und Bewohner haben Türschilder zu Verfügung, die sie vorhängen können. Dies wird jedoch wenig genutzt. Denn vielen Personen ist das unangenehm, da zu offensichtlich. Sie schätzen eine gewisse Diskretion. Deshalb sind auch andere Regelungen möglich. Zum Beispiel gibt es die pflegefreie Zeit. In diesen, vorher mit der Pflege abgemachten Zeiträumen betritt keine Pflegefachperson das Zimmer. So können Paare, die einander besuchen, ungestörte Stunden verbringen. Anders handhabt es ein Ehemann, der noch zu Hause ist, dessen Frau aber im Heim lebt: Wenn er seine Frau besucht, legt er seinen Hut auf die Türklinke des

### Der Ehemann legt seinen Hut auf die Türklinke, um nicht gestört zu werden.



Ehepaar Heidi und Max Sieber: «Wir sind lieb miteinander und haben es wunderschön, sogar noch schöner als früher. Wichtig ist, dass wir

Zimmers und zeigt so, dass er nicht gestört werden möchte.» Im Alter verändert sich der Körper: Die Beweglichkeit wird eingeschränkt, die Ausdauer nimmt ab, Seh- oder Konzentrationsschwächen, chronische Schmerzen, Herzprobleme oder Diabetes können dazukommen. Diese Beeinträchtigungen können eine sexuelle Erfüllung beeinflussen und manche Freuden verunmöglichen, die früher möglich waren.

Mit zunehmendem Alter nimmt für Männer und für Frauen die Fähigkeit ab, beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus zu erleben. Auch kann sich die Erektionsfähigkeit des Mannes vermindern, oder die Ektion kann ganz ausbleiben. Eine Studie der Universität Zürich aus dem Jahr 2010 belegt allerdings auch, dass Menschen ab siebzig noch immer erfüllenden Geschlechtsverkehr erleben können – von den Männern mehr als die Hälfte und von den Frauen etwa ein Drittel. Zudem können Menschen bis ins hohe Alter ein sexuelles Begehrten empfinden. Um dieses Begehrten leben zu können, sagt die Sexualpädagogin Regula Eugster-Krapf in unserem Artikel ab Seite 18, müssen ältere Paare bereit sein, sich mit der veränderten Situation auseinanderzusetzen und andere Formen finden, wie sie ihre Lust leben können. Das erfordert Mut und Offenheit, heikle Themen anzusprechen, aber auch die Kreativität, Neues auszuprobieren.

Das Ehepaar Sieber musste diese Erfahrung auch machen.

Denn Max Sieber leidet an einer Erektionsstörung. Dies habe mit dem Diabetes und den damit zusammenhängenden Durchblutungsstörungen zu tun, sagt er. Aber er findet, das sei kein Grund, auf Sexualität zu verzichten. «Ich bin durch das Alter gereift und kein Spring-ins-Feld mehr. So müssen wir keinem Leistungsdruck mehr gerecht werden. Umso mehr können meine Frau und ich unser Zusammensein geniessen. Das erlebe ich als viel intensiver.» Dass er seine Frau trotzdem befriedigt, ist Max Sieber wichtig. Beide geniessen die gegenseitigen Berührungen des Körpers, inklusive Penis und Vagina. Schliesslich bedeute gelebte Sexualität, gegenseitig Erfüllung zu geben und zu bekommen.

#### «Toll, wenn es noch klappt»

Für Heidi Sieber ist es kein Problem, dass sie Sex nicht mehr so wie früher leben können. Toll findet sie, «wenn es noch klappt. Aber dies macht nicht das Ganze aus». Zudem gehöre zu einem erfüllten Sexualleben der Humor. Man dürfe auch Witze machen, denn «Lachen entspannt ungemein. Oder wir gucken uns tief in die Augen und spüren das Kribbeln im Bauch. Das ist genauso wichtig».

Dass Siebers dieses Kribbeln im Bauch erst seit dem Sommer 2006 wieder verspüren, geht auf ihre persönliche, berührende Geschichte zurück. Max und Heidi Sieber kennen sich zwar seit dem Jahr 1946, sind aber erst seit dem Sommer 2010 miteinander verheiratet. Sie waren mit Anfang zwanzig ein Paar und erlebten die erste Liebe. Weil sich Heidi Siebers Familie gegen diese Verbindung stellte, trennte sich das Paar. Beide heirateten anschliessend einen anderen Partner und bekamen Kinder. Erst im Jahr 2006, als die Partner verstorben waren, fanden Heidi und Max wieder zueinander. Sie heirateten standesamtlich, obwohl beide diesen Schritt zu Beginn der Beziehung unnötig fanden. Max Sieber sagt: «Aber wir gehören zusammen, denn unsere Herzen haben sich bereits 1946 gefunden.» Seit sie verheiratet sind, leben Heidi und Max Sieber als Paar zusammen. Im Klus Park bewohnen sie eines der acht Paarzimmer, die das Altersheim anbietet. Es sind zwei Räume: Schlafzimmer, Wohnzimmer inklusive Nasszelle.

#### Im Alter wird weiterhin geheiratet

Heidi und Max Sieber zählen zu den wenigen Paaren, die im Alter noch (einmal) heiraten. Von allen Eheschliessungen schweizweit machen solche Hochzeiten etwa ein Prozent aus. Im Jahr 2011 waren es 418 Personen, die laut Bundesamt für Statistik im Alter zwischen 60 und 95 Jahren geheiratet haben. Charly Schaffer und Maria Eberhard würden sich ebenfalls heiraten. «Aber da wir ja nicht mehr müssen, können wir uns auch so geniessen, gäll», sagt Maria Eberhart verschmitzt zu Charly Schaffer.

Auch Siebers sind mit ihrer jetzigen Situation und mit ihrem Leben glücklich, trotz schwierigen Momenten. Zudem könne man nicht aus seiner Haut heraus, sinniert Max Sieber. «In der Zwischenzeit wurden wir zwei alt. Wir hatten beide, unabhängig voneinander, gute und schlechte Zeiten und sind daran gewachsen. Aber es musste so sein, dass ich meinen Schatz nach so vielen Jahren wieder gefunden habe. Denn das Leben besteht doch aus Liebe und sich gern haben!» Sagts und gibt seiner Liebsten einen Kuss. ●

aufeinander eingehen und uns genügend Zeit nehmen.»

