

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

**Artikel:** Sex und sexuelle Wünsche sind eine Herausforderung für Pflegende in Altersheimen : Heime und Institutionen müssen Tabuarbeit leisten  
**Autor:** Eugster-Krapf, Regula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-804288>

### **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:** 16.04.2026

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

## Sex und sexuelle Wünsche sind eine Herausforderung für Pflegende in Altersheimen

# Heime und Institutionen müssen Tabuarbeit leisten

Menschen haben zeit ihres Lebens ein Recht auf Zärtlichkeit, Erotik und Sex. Das müssen Pflegende in Heimen und Institutionen respektieren. Doch alles gefallen lassen müssen sie sich nicht. Im Gegenteil: Sie müssen klare Grenzen setzen. Das ist nicht immer einfach.

Von Regula Eugster-Krapf\*

Sexualität im Alter ist ein gesellschaftliches Tabu, das sich auch in professionellen Pflegeinstitutionen widerspiegelt. Das Tabu bildet den Nährboden für Herausforderungen im Pflegealltag. Diese Herausforderungen können sich verschiedenartig äussern: Es fehlt die richtige Ausdrucksweise in Teamsitzungen; es wird weggeschaut, wenn sich heikle Situationen abzeichnen; es gibt sexuelle Übergriffe an Pflegenden; Pflegende entwickeln Aggressionen gegenüber Bewohnerinnen und Bewohnern. Das alles kann zu Frustrationen im Arbeitsalltag führen.

Durch eine gezielte, prozessorientierte Schulung kann man sich der Probleme aber bewusst werden und das Thema enttabuisieren.



### \* Zur Autorin:

Regula Eugster-Krapf, 44, ist Pflegefachfrau HF, Erwachsenenbildnerin, Sexualpädagogin HSLU, Personal Coach, Mutter und Familienfrau.

[www.prozessbegleitungen.ch](http://www.prozessbegleitungen.ch)

Einfach ist das nicht. Aber nur so kann die Basis für einen professionellen Umgang mit Sexualität im Pflegealltag geschaffen werden. Ziel der Schulung muss sein, bedarfsgerechte Lösungen zur Befriedigung der sexuellen Bedürfnisse der Pflegeempfänger zu finden – unter Wahrung derer und der Grenzen der Pflegenden. Nur so kann Sexualität auch in Heimen und Institutionen würdevoll gelebt werden.

### Sexualität – ein Grundbedürfnis und ein Grundrecht

Es ist schon fast eine Binsenwahrheit: Die Sexualität gehört zum Menschen und ist vom Mutterleib bis zum Totenbett untrennbar mit ihm verbunden. Die Bandbreite des Begriffs «Sexualität» aber ist gross, das macht die amerikanische Sexualtherapeutin Avodah Offit deutlich: «Sexualität ist, was wir daraus machen. Eine teure oder eine billige Ware, Mittel zur Fortpflanzung, Abwehr gegen Einsamkeit, eine Form der Kommunikation, ein Werkzeug der Aggression (der Herrschaft, der Macht, der Strafe und der Unterdrückung), ein kurzweiliger Zeitvertreib, Liebe, Luxus, Kunst, Schönheit, ein idealer Zustand, das Böse oder das Gute, Belohnung, Flucht, ein Grund der Selbstachtung, eine Form von Zärtlichkeit, eine Art der Regression, eine Quelle der Freiheit, Pflicht, Vergnügen, Vereinigung mit dem Universum, mystische Ekstase, Todeswunsch oder Todeserleben, ein Weg zum Frieden, eine juristische Streitsache, eine Form, Neugier und Forschungsdrang zu befriedigen, eine Technik, eine biologische Funktion, Ausdruck psychischer Gesundheit oder Krankheit oder einfach eine sinnliche Erfahrung.»

Sexualität ist somit viel mehr als Geschlechtsverkehr. Modellhaft können dazu drei Kreise gebildet werden (vergleiche Box, Seite 20):

- Im innersten Kreis liegen die sexuellen Handlungen im engeren Sinne (zum Beispiel Selbstbefriedigung, Geschlechtsverkehr).
- Der mittlere Kreis steht für Themen wie Wärme und Geborgenheit, Freund- und Liebschaften, Gefühle, Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und Erotik.

■ Den äussersten Kreis bilden Verhaltensweisen in allgemeinen menschlichen Beziehungen: Blicke, Gespräche, Anteilnahme usw., also alles, was wir in der Regel nicht direkt mit Sexualität in Verbindung bringen, was aber auf unserer sinnlichen Wahrnehmung basiert.

### Sexualität im Heim

Fragen und Bemerkungen, die Pflegende im konkreten Pflegealltag immer wieder zu hören bekommen:

- «Schwester, können Sie unten noch mehr reiben bei der Intimpflege, das wäre sehr schön!»
- «Schwester, sind Sie verheiratet und haben Sie viel Sex?»
- «Schwester, ich möchte nur den Pfleger Soundso für die Ganzkörperwäsche. Er ist so attraktiv.»

Bei Schulungen des Pflegepersonals geht es immer wieder um die Frage, ob Sexualität im Alter überhaupt möglich und vor allem relevant ist. Dabei erleben die Betreuenden und Pflegen-

den immer wieder Beispiele wie die oben erwähnten. Doch sie sind im Umgang mit diesen Fragen und Bemerkungen häufig überfordert und oft erstaunt, dass Sexualität noch ein Thema sein soll. Dabei belegen viele Studien, dass Sexualität bei älteren Menschen noch einen grossen Stellenwert im Leben einnimmt.

Oft erlebe ich während der Schulungen, dass Sexualität im Alter vor allem defizitär definiert wird. Selten wird sie als mögliche Ressource erkannt. Selbstverständlich verändert sich Sexualität im Alter, und das braucht Anpassungsleistungen. Alte Männer und Frauen stehen vor der Herausforderung, mit einem neuen hormonellen Mix und einem veränderten Selbstbild umgehen zu lernen. Ganz zuerst mit körperlichen Veränderungen: Bei der Frau nimmt die Scheidenfeuchtigkeit ab. Beim Mann ist die Erektion langsamer im Aufbau und störungsanfälliger. Krankheiten und Medikamente haben auf das Sexualeben einen Einfluss. Es gilt, diese Anpassungen in die Sexualität zu integrieren.

### Situation aus Sicht der Bewohner

Die Menschen, welche derzeit in unseren Heimen leben, wurden in ihrer Jugend sexuell kaum aufgeklärt. Es galt die Gesell-

schaftsmoral: Keinen Sex vor der Ehe, die Frau hat dem Mann den ehelichen Akt nicht zu verweigern und über Sex spricht man nicht. Oft haben vor allem die Frauen keine eigene Identität zur Sexualität aufbauen können, sondern diese über die Bedürfnisse des Mannes definiert. Der Mann aber wurde kaum aufgeklärt, was eine Frau wünscht, um sexuell befriedigt und glücklich zu sein.

Viele heutige Heimbewohnerinnen und -bewohner haben Sexualität in erster Linie für die Zeugung ihrer Kinder genutzt und sind sich nicht gewohnt, darüber zu sprechen. Nur wenn Paare sich in der Beziehung austauschen konnten und im Schlafzimmer auch Neues Platz hatte, bekam Sexualität weitere Dimensionen. Ob Sexualität im Alter noch relevant ist, hängt somit sehr von der Biografie ab. Wenn es sexuelle Freude im bisherigen Leben gab, möchten diese Menschen auch im Alter nicht darauf verzichten. Was vor allem bleibt, ist das Bedürfnis nach Berührung und Zärtlichkeit. Das heisst: Sexualität bleibt im Alter ein Bedürfnis, das weiter in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden ist. Wie dieses Bedürfnis gelebt werden will, ist freilich individuell.

**«Sexualität ist, was wir daraus machen: Kunst, Fortpflanzung, Zeitvertreib, Ekstase.»**



Sexangebot im Rotlichtmilieu: Wünsche und Phantasien bleiben bis ins hohe Alter wach.

Foto: Keystone

>>

## Kreismodell der sinnlichen und sexuellen Bedürfnisse

Grundsätzlich gilt: Sinnliche und sexuelle Bedürfnisse bleiben bis ins hohe Alter bestehen und sind zu respektieren. Pflegende aber müssen Grenzen ziehen, die von den Bewohnerinnen und Bewohnern auch eingehalten werden. Gleichzeitig werden die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner eruiert, in den Pflegeprozess aufgenommen und dokumentiert. Mögliche Lösungen, die mit den Bewohnerinnen und Bewohnern ausgearbeitet werden:

### Äusserer Kreis: Bedürfnisse nach Sinnlichkeit und Identität

- eine Umarmung pro Tag
- Fuss- oder Handmassage
- Gemeinsames Tanzen, Singen, Backen (sinnliche Erfahrungen)
- Haustiere
- Felle im Bett, auf dem Stuhl etc.
- Identität als Frau/Mann leben (Schminken, Rasierwasser)
- Trauerarbeit

### Mittlerer Kreis: Bedürfnisse nach Erotik/Selbstbefriedigung

- Sexfilme
- Raum für Rückzug
- Sexheftli
- Sexualassistent/-in
- Baden, Duschen, Dildo

### Innerer Kreis: Bedürfnisse nach Geschlechtsverkehr

- Sexarbeiter/-in
- Sexualassistent/-in
- Berührer/-in
- Zweisamkeit ermöglichen
- Türe abschliessen dürfen
- ungestörte Zeiten
- pflegefreie Zonen einrichten (z. B. 13 bis 15 Uhr)

### Die grossen gesellschaftlichen Tabus

Es gibt vier grosse Tabus in unserer Gesellschaft: Geld, Tod, Alter und Sexualität. In der Alterspflege hat man es somit sicher mit dreien davon zu tun. Wenn Sexualität, Alter und (bevorstehender) Tod zu Lebensthemen werden, kann dies zu Ablehnung führen – einfach, weil es überfordert. Die Tabus führen in der Pflege zuerst einmal zu einer inneren Distanz. Dann wird den Tabus indirekt und diffus ein Ausdruck gegeben:

- Man bekommt Schwierigkeiten im Team, weil mit dem Tabu nicht umgegangen werden kann.
- Man einigt sich stillschweigend auf eine Person, die stellvertretend für diese Themen «herhalten» muss: Herr Soundso ist ein «Grüsel».

Die Folgen:

- Niemand will den Bewohner pflegen.
- Es werden sexistische Witze gemacht.
- Die Sache wird stillgeschwiegen («Das gibt es bei uns nicht»).

### Prozessorientierter Tabubruch

Wenn wir in den Heimen und Institutionen professionell und bedürfnisgerecht mit dem Thema «Sexualität im Alter» umgehen wollen, müssen wir uns zuerst der eigenen Werte und Normen bezüglich der Sexualität bewusst werden. Dieser Prozess soll kreativ und behutsam gestaltet werden, damit jede Person die eigenen Grenzen wahren kann. Durch dieses Reflektieren wird bewusster, dass wir sexuelle Wesen mit unseren eigenen Prägungen sind. Die persönliche Grenze wird erlebbar.

In Betreuung und Pflege ist es jedoch wichtig, die eigenen Werte von denen der Bewohnerinnen und Bewohner zu trennen. Eine Grenze ziehen müssen wir auch in der Beziehung zwischen Pflegenden und den Heimbewohnerinnen und -bewohnern. Es gilt, sich gegen Übergriffe zu schützen, gleichzeitig aber auch die Bedürfnisse der Bewohner zu erkennen.

Meine Erfahrung zeigt: Abgrenzung ohne Empathie zu den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und der Bewohner sowie unklar gesetzte Grenzen verunmöglichen tragfähige Lösungen. Die Pflege hat einen professionellen Auftrag: Sexualität («sich als Mann/Frau fühlen») muss in den Pflegeprozess eingebaut werden. Mit klaren Grenzen müssen die Pflegenden sich gleichzeitig vor Zumutungen schützen.

### Verhandeln, wie Sexualität gelebt wird

Eine professionelle Haltung basiert auf einer Verhandlungsmoral. Diese wiederum basiert auf der Voraussetzung, dass es o.k. ist, wenn zwei Menschen miteinander definieren, wie Sexualität gelebt werden soll. Die Verhandlungsmoral ist ethisch nur korrekt, wenn die Partner gleich stark sind und in keiner Weise ökonomisch, emotional oder sonstwie erpressbar sind. Wenn jedoch ein Abhängigkeitsverhältnis besteht (Therapeut/Klient, Pflegende/Patient, dementer Mensch/nicht dementer Mensch), ist eine Verhandlungsmoral nicht umsetzbar. Dann braucht der betreute Mensch Schutz von den Pflegenden.

Es braucht Einfühlungsvermögen und einen professionellen Umgang mit sexuellen Bedürfnissen im Pflegealltag. Sonst kommt es zu Angst, Verletzungen, Ekel, Aggressionen und Unsicherheit.

### Fallbeispiel:

- Ein Bewohner stöhnt während der Intimpflege. Er bittet die Pflegende, weiter zu reiben, weil es so schön ist. Der Pflegenden platzt der Kragen. Sie beschimpft den Bewohner und verlässt wutentbrannt das Zimmer.

Was ist passiert? Beim Bewohner ist das Bedürfnis nach Sexualität vorhanden. Dieses findet aber den Ausdruck in einem Übergriff auf die Pflegende. Die Pflegende fühlt sich verletzt und gedemütigt. Sie grenzt sich aufgrund ihrer Ohnmacht gewaltsam ab.

Wie soll man hier agieren und reagieren?

### 1. Schritt: Professionelle Abgrenzung

Die Pflegende muss sich sofort abgrenzen. Das könnte folgendermassen aussehen: «Ich möchte nicht, dass sie mich bitten, Sie zu befriedigen. Ich bin nicht dafür zuständig. Ich verlasse jetzt das Zimmer.»

### 2. Schritt: Bedürfnis eruieren

Der Bewohner hat sexuelle Bedürfnisse, die er übergriffig an die Pflegende überträgt. Mit ihm soll ein sexualbiografisches Gespräch geführt werden. Anhand des Kreismodells (s. Box, Seite 20) können Lösungen erarbeitet werden. Zum Beispiel, dass der Bewohner nun jeden zweiten Tag duscht, anstatt dass er intim gewaschen wird, weil ihn dies zu sehr erregt und es ihm selbst peinlich ist. Während des Duschens möchte er nicht gestört werden, um sich liebevoll sich selbst zuwenden zu können.

### Berücksichtigung des sozialen Netzes

Angehörige, andere Heimbewohner, Heimleitung unter anderem sind Teil des Systems, in dem der betagte Mensch sich bewegt. Andere Heimbewohnerinnen und -bewohner können eifersüchtig reagieren, wenn zwei Menschen sich gefunden

haben und Zärtlichkeiten austauschen. Zu beachten ist für die Pflegenden, dass bei geistig wachen und nicht beeinträchtigten Bewohnerinnen und Bewohnern Informationen über solche Beziehungen an die Angehörigen nur mit deren Einverständnis gegeben werden dürfen. Angehörige, welche die Beistands- oder Vormundschaft übernommen haben, müssen bei Massnahmen wie Budgetfragen für Sexheftli oder Videos aber informiert und in den Prozess involviert werden. Sexualität in den Pflegealltag mit einzubeziehen, ist ein Prozess, der spannend und wichtig ist. Indem das Tabu aufgelöst und

bewusst gestaltet wird, wird gleichzeitig an der Gewaltprävention gearbeitet. Dieser Prozess braucht Zeit und kostet auch Geld. Allerdings: Passiert dieser Prozess nicht, kostet er unter Umständen noch viel mehr. Folgen können nämlich sein: überforderte Teams, Traumatisierung und Krankheitsausfälle des Personals, Ausgrenzung oder Misshandlung von Bewohnerinnen und Bewohnern, Aggressionen usw.

Mit der Tabuarbeit können die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner besser verstanden und integriert werden. Eigene innere Widerstände werden besser verstanden und Aggressionen können abgebaut werden. ●

**Was im Alter vor allem bleibt, ist das Bedürfnis nach Berührung und Zärtlichkeit.**

Anzeige

# Schulthess-Wet-Clean – Die erste Wahl für alle Textilien



Schulthess Wet-Clean reinigt äusserst schonend mit Wasser und umweltfreundlichen Flüssigwaschmitteln:

- Uniformen
- Bettwaren
- Bekleidung
- Schutzbekleidung
- Sitzkissen
- Mikrofaserlappen



Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne!

Schulthess Maschinen AG  
CH-8633 Wolfhausen, info@schulthess.ch  
Tel. 0844 880 880, www.schulthess.ch



**SCHULTHESS**

Wäschepflege mit Kompetenz