

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	84 (2013)
Heft:	5: Sex und Liebe im Alter : Geschenk und Herausforderung
 Artikel:	Es gibt ein Sexualleben auch in den Altersheimen - meist im Geheimen und sehr diskret : selbst ist die Frau
Autor:	Pfeifer, Regula
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-804290

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: 05.02.2026

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

Es gibt ein Sexualleben auch in den Altersheimen – meist im Geheimen und sehr diskret

Selbst ist die Frau

Maria Meier vom Altersheim Laubegg in Zürich ist eine selbstbewusste Frau. Sie möchte trotz ihrem fortgeschrittenen Alter nicht auf Sex verzichten. Damit ist sie im Altersheim nicht allein. Aber offen darüber geredet wird selten.

Von Regula Pfeifer

Ihr Bedürfnis nach Sexualität sei immer gross gewesen. Sie sei eine temperamentvolle Natur, sagt die 87-jährige Maria Meier (die anders heisst und nicht mit ihrem richtigen Namen in der Zeitung erscheinen will). Ihre viven Augen kontrastieren mit dem trügen Körper auf dem elektronisch verstellbaren Stuhl. In der Ehe mit ihrem Mann konnte sie das Bedürfnis befriedigen. Es sei wunderbar gewesen.

Doch das ist einige Jahre her. Vor zehn Jahren erkrankte ihr Mann an Demenz, das schlug sich bei ihm auch körperlich nieder. Für Maria Meier kam eine schwierige Zeit. Sie pflegte ihren Mann, bis sie nicht mehr konnte und er ins Pflegeheim ging. Als er mit 91 Jahren starb, stand sie kurz vor dem psychischen Zusammenbruch.

Das war vor einem Jahr, und Maria Meier fragte sich: Wie weiter? Am liebsten wäre sie in eine kleine Wohnung umgezogen und hätte sich gleich einen Freund gesucht. «Ummarmungen und Berührungen sind einfach wunderbar», sagt sie, deutet eine Ummarmung an und wirkt plötzlich ungemein lebendig und jugendlich. Aber ohne Betreuung leben kam nicht mehr in Frage. Wehmut schwingt mit in ihrer Stimme. Sie hatte Wasser in den Beinen und fiel oft hin. Deshalb zog sie ins Zürcher Altersheim Laubegg. Da hält sie nun Ausschau nach einem Mann. Doch überstürzen will sie nichts. «Ich möchte jemanden erst richtig kennenlernen.»

Dass etwas läuft, darauf deuten Vibratoren in mehreren Zimmern des Heims hin.

»Einen ihrer Mitbewohner im Heim mag sie sehr. Er ist auf den Rollstuhl angewiesen, und sie hilft ihm ab und zu bei alltäglichen Verrichtungen. Mehr als solch eine Beziehung kann sie sich aber derzeit nicht vorstellen.

Wohin aber mit ihren sexuellen Wünschen? Da bleibe vorläufig nur die Selbstbefriedigung, sagt Maria Meier. Etwa alle zwei Wochen greife sie zu einem mit Watte gefüllten Plastikhandschuh. Danach könne sie wunderbar schlafen.

Privatsache in der Institution

Vielleicht tun andere im Altersheim Laubegg Ähnliches, zumal die meisten Bewohnerinnen und Bewohner alleinstehend sind. Dass sexuell etwas läuft, darauf deuten Vibratoren oder andere

stimulierende Hilfsmittel in mehreren Zimmern hin, von denen Heimleiter Floris Tschurr weiss. In seinem Haus wohnen auch zwei Ehepaare sowie ein Liebespaar, das sich im Heim gefunden hat. Nur von wenigen Bewohnerinnen und Bewohnern weiss Tschurr allerdings, dass sie sexuell aktiv sind, sei es, weil Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihm ihre Beobachtungen schilderten, oder weil die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihm das Gespräch suchten.

Homosexualität allerdings sei überhaupt kein Thema. Dies sei Heimleiter Tschurr bewusst geworden, als er eine Studie zum Thema gelesen habe. Er habe darauf das Personal sensibilisiert, weil nach statistischer Wahrscheinlichkeit auch in seinem Haus einige Menschen mit homosexuellen Wünschen und Träumen leben. «Der Sexualität, ob hetero oder homo, soll in unserem Heim unvoreingenommen begegnet werden. Wünsche und Vorlieben der Bewohnerinnen und Bewohner sind zu respektieren», sagt Tschurr.

«Die Bandbreite, wie Sexualität im Alter gelebt wird, ist riesig», sagt der Heimleiter. Es gebe Leute mit einem eher klösterlichen

>>

Leben, aber auch solche, die wohl täglich sexuell aktiv seien. Was in den vier Wänden der Bewohnerinnen und Bewohner läuft, wissen die Heimleiterinnen und Heimleiter meist nicht so genau. Mit Absicht: Sie wollen den Bewohnern ihre Privatsphäre belassen. «Sexualität ist Privatsache», sagt Margrit Lüscher vom Alterszentrum Bruggwiesen in Effretikon ZH. In den meisten Heimen stehen «Bitte nicht stören»-Schilder zur Verfügung. Es gibt auch Zimmer mit Privatschlüsseln oder Schliessmöglichkeiten von innen. Und fürs Personal gibt es einen Verhaltenskodex: Anklopfen und erst eintreten, wenn Antwort kommt. Trotzdem kommt es vor, dass das Personal ungewollt ein Paar beim Liebesakt stört.

Männliche Berührer gesucht

Die Zentrumsleitung erfährt meist vom Sexualleben ihrer Bewohnerinnen und Bewohner, wenn es Probleme gibt. Etwa, wenn ein Bewohner eine Mitarbeiterin belästigt. Dann bespricht Margrit Lüscher den Vorfall mit den Beteiligten und sucht nach Lösungen, auch sexuellen. «Das kann eine Berührerin oder Prostituierte für den Mann sein.» Auch im Zürcher Altersheim Laubegg lebt ein Mann, der ab und zu wegen Belästigung des Personals in die Schranken gewiesen werden muss.

«Frauen sind eher zurückhaltend», sagt Margrit Lüscher. Ihre sexuellen Bedürfnisse oder Probleme sind weniger offensichtlich als bei den Männern, obwohl die Frauen in den Alterszentren in der Überzahl sind. «Ich bin seit 20 Jahren in Führungspositionen in Heimen, aber erst einmal kam eine Frau wegen eines Problems im Zusammenhang mit Sex auf mich zu», sagt Margrit Lüscher. Das war vor zehn Jahren. Eine 85-jährige Frau war mit einem Heimbewohner befreundet, der Sex haben wollte. Die Frau aber wünschte nur Zärtlichkeit, denn sie befürchtete, der herzkrank Mann könnte beim Akt sterben. Auch Maria Meier vom Zürcher Altersheim Laubegg hatte den Heimleiter über ihre sexuellen Bedürfnisse und Wünsche informiert. Ob und wie sich diese befriedigen lassen, wird sich weisen. «Das Problem ist, dass in den Heimen mit hochaltrigen Menschen drei Viertel Frauen leben», sagt Heimleiter Floris Tschurr. «Bei Angeboten wie dem Berührerinnen-Projekt der Pro Infirmiss werden aber mehrheitlich Frauen vermittelt.»

Angst vor dem Gerede

Die Altersheimbewohnerinnen und -bewohner tun sich offenbar zumeist schwer, untereinander offen über Sexualität zu reden und dazu zu stehen, dass sie Wünsche und Bedürfnisse haben. Das jedenfalls ist Sandro Bianchis Erfahrung aus den



Altersheimbewohnerin Maria Meier: Trotz welker Haut Lust auf Sex – «weil es gut tut und zum Leben gehört».

Foto: Regula Pfeifer

13 Jahren, die er das Zürcher Altersheim Stampfenbach leitet. Als er im Heim den Film «Wolke 9» über Sexualität im Alter zeigte, kam das nicht gut an. Die wenigen, die reinschauten, verschwanden gleich wieder. Auch Heimbewohnerin Maria Meier hat noch keine Mitbewohnerin, keinen Mitbewohner über

Sexualität sprechen können – außer in Form von anzüglichen Sprüchen. Womöglich hindere sie die Angst vor dem Gerede davon ab, das im Heim über sie entstünde. Denn wo Menschen sich mehrmals täglich sehen, wird gesprochen und geredet – auch tratschend unter vorgehaltener Hand. Das ist in den Altersheimen nicht anders als in anderen Gemeinschaften.

Einfacher wird es dadurch nicht, wirkliche intime Beziehungen aufzubauen. Im Zürcher Altersheim Stampfenbach jedenfalls war der Heimkutsch mit ein Grund, weshalb ein Mann und eine Frau schliesslich nicht zueinander fanden.

Heimleiter Floris Tschurr will in seinem Heim mit dem Thema Sexualität sorgfältig umgehen. Er setzt auf Diskretion gegenüber Bewohnerinnen und Bewohnern, aber auf Offenheit beim Personal. Nur so erfährt er immer wieder von Bewohner-

innen und Bewohnern, die in Not sind, weil sie ihre sexuellen Bedürfnisse nicht leben können. Die Mitarbeitenden haben eine Schweigepflicht, die auch für das Thema Sexualität gilt. Wenn sie also in den Zimmern Kondome oder Vibratoren sehen, dürfen sie dies nicht herumerzählen.

Die Achtundsechziger vor den Toren

«Die nächste Generation, die bald in die Altersheime einziehen wird, wird offener über Sexualität sprechen», sagt Margrit Lüscher vom Alterszentrum Bruggwiesen in Effretikon. Dann nämlich kommt die Achtundsechziger-Generation ins Alter. Auch andere Heimleiter erwarten, dass dann lockerer mit dem Thema Sexualität im hohen Alter umgegangen wird. «Wir haben intern diskutiert, wie wir uns dem gegenüber

verhalten und einrichten sollten», sagt Floris Tschurr. Seine Antwort: «Es gibt keine Patentlösung, nur Offenheit für den Moment und tiefen Respekt.»

Heute schon offen sein für alles will Heimbewohnerin Maria Meier: «Sexualität ist sehr wichtig, es tut einfach gut und gehört zum Leben», sagt sie. Manchmal wünsche sie sich allerdings, dass sie ein paar Jahrzehnte später zur Welt gekommen wäre: «Dann hätte ich eine sexuell freiere Zeit erlebt.»

Zum Schluss gibt die alte Frau der jüngeren einen Tipp mit auf den Weg: «Das Vorspiel ist das Wichtigste! Viele Frauen sind enttäuscht von der Sexualität, weil der Mann nicht mit ihrem Körper spielt und sie deshalb keinen Höhepunkt erleben.» ●

Der Umgangston wird sich ändern, wenn die Achtundsechziger in die Heime kommen.