

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	88 (2017)
Heft:	3: Die Sinne im Alter : Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten - Geniessen
 Artikel:	Sexualität verändert sich im Alter, Sinnlichkeit aber kennt kein Verfallsdatum : die Lust bleibt, wird aber anders
Autor:	Tremp, Urs
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-834216

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: 17.01.2026

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

Sexualität verändert sich im Alter, Sinnlichkeit aber kennt kein Verfallsdatum

Die Lust bleibt, wird aber anders

Sexualität ist mehr als Penetration.
Sie ist im besten Fall sinnliches Rundum-erlebnis. Daran ändert auch die Alterung des Körpers nichts.

Von Urs Tremp

Über Sex wird viel geschrieben. Fast täglich werden in den Zeitungen und Zeitschriften neue Umfragen und Studien zitiert, die angeblich dokumentieren, wie es in Ehe- und fremden Betten, zwischen Männern und Frauen, Männern und Männern, jungen Paaren und alten Paaren tatsächlich zu- und hergeht.

Die meisten dieser Umfragen und Untersuchungen haben einen oder besser zwei Haken: Es ist schwierig zu überprüfen, ob sie tatsächlich gemacht wurden, weil sie dem Thema entsprechend praktisch immer anonymisiert und pauschalisiert veröffentlicht werden. Und wenn es die Umfragen und Studien tatsächlich gibt, ist längst nicht gesagt, dass die befragten Menschen wirklich ehrlich sind, wenn sie über ihr Sex-alleben Auskunft geben.

Volkmar Sigusch ist der wohl renommierteste Sexualforscher im deutschsprachigen Raum. Seit bald einem halben Jahrhundert erforscht der deutsche Mediziner das Sexualleben westlicher Menschen. Wer von ihm Auskunft bekommt, darf immerhin annehmen, dass er sich mit seinen Forschungen nahe an der Realität bewegt. Er sagt, was wie eine Binsenwahrheit erscheint, aber im Kern genau das benennt, was eine befriedigend gelebte Sexualität – in welchem Alter immer – so schwierig macht: «Keine Geschlechtlichkeit eines Menschen ist mit einer anderen identisch.» Das heißt: Niemand kann

von den eigenen Wünschen, Bedürfnissen, Fantasien auf die Wünsche, Bedürfnisse, Fantasien eines anderen schließen. Darum sagt Sigusch auch: «Das Problem ist, dass die Leute nicht miteinander sprechen. Dass sie nicht sagen, was sie möchten, was sie erregt, was sie nicht mögen.»

Beim Thema Sex wird übertrieben und schöngeredet

Geredet über Sex wird zwar viel und öffentlich mehr denn je. Aber es wird viel geblufft, übertrieben und schöngeredet. Denn viel und guter Sex bedeutet Vitalität, Kraft, Lebensfreude. Was Wunder, spielt Sex im Alter in diesem lauten Geschrei kaum eine Rolle.

Immerhin hat etwa der erfolgreiche Film «Wolke 9» (2008) massentauglich gezeigt, dass auch ältere und alte Menschen Sex wünschen und auch Sex haben.

Rosemarie W. (sie möchte nicht, dass ihr richtiger Name in der Zeitung steht) hat vor acht Jahren ihren Mann verloren. Sie geht inzwischen gegen die achtzig, ist nach wie vor eine attraktive, offene und breit interessierte Frau.

Seit etwas mehr als einem Jahr hat sie – sie nennt es ganz altmodisch so – «eine Bekanntschaft». Die beiden gehen miteinander an Konzerte, auf Wanderungen, verbringen Abende mit Reden und «zaghaften Zärtlichkeiten». «Er hat auch schon bei mir übernachtet, aber Sex hatten wir nicht.»

Rosemarie W. ist froh, dass ihre «Bekanntschaft» sie zu nichts drängt. Sie hat zwar Lust auf Nähe, Zärtlichkeit, auch Sex. Aber sie weiß nicht, ob sie dazu noch einmal wirklich bereit ist. Denn mit ihrem Mann hatte sie, bis er krank wurde und innert weniger Monate starb, «Sex, so wie ich ihn mir wünschte». Vor allem nachdem die beiden Söhne aus dem Haus waren, sei sie mit ihrem Mann «noch einmal Paar» gewesen – «richtig toll».

«Keine Geschlechtlichkeit eines Menschen ist mit einer anderen identisch.»

>>



Liebe zwischen zwei alten Menschen im Film «Wolke 9»: «Wenn alte Paare sagen, wir haben es gut, wir sind einander nahe, und man das als Leidenschaft gelten lässt, geht das sehr wohl und mit grosser Tiefe und Verbindlichkeit.»

Foto: Kino.de

Rosemarie W. gehört zu der Generation von Frauen, denen die Gesellschaft erstmals gestattete, eigene sexuelle Wünsche zu haben und diese zu formulieren – auch über das Klimakterium hinaus. Diese Frauen sind alt geworden. Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie gut befriedigender Sex tut.

Sexuelle Fantasien auch jenseits der siebzig

Die einzige breite Untersuchung über das Sexleben älterer Menschen in der Schweiz ist schon etliche Jahre alt. Sie wurde von der Universität Zürich 2001 veröffentlicht. Ein Fazit: Das Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr mit Penetration nahm im Alter deutlich ab – bei beiden Geschlechtern. Sexuelle Fantasie und Gedanken und das Bedürfnis nach Zärtlichkeit aber sind auch jenseits der siebzig stark ausgeprägt. Bei Männern halte der Wunsch nach herkömmlichen Formen der Sexualität freilich länger an als bei Frauen. Ob die Potenzpille Viagra diesen Trend verstärkt, ist umstritten. Viagra pumpt zwar Blut in den Penis, aber im Kopf stimuliert das Medikament nichts. Will

heissen: Wer keine Lust und keine Fantasie hat, dem verhilft auch die Potenzpille nicht zu gutem Sex.

In einem Interview mit der «NZZ am Sonntag» bemerkte im vergangenen Jahr der Paartherapeut Ulrich Clement auf die Frage, ob das Altern des Körpers nicht ein Lustkiller sei: «Wenn ich meinen Körper vergleiche mit dem von vor 30 Jahren und sage, vor 30 Jahren war er richtig, heute ist er falsch, dann habe ich mir schon eine Verlierer-Erklärung zurechtgelegt und. Von da gehts abwärts. Wenn aber alte Paare sagen, wir haben es gut miteinander, wir kennen uns, wir sind einander nahe, und man das als Leidenschaft gelten lässt, geht das sehr wohl und mit grosser Tiefe und Verbindlichkeit. Der Körper spürt die erotische Resonanz – in jedem Alter. Das hat mit Aussehen nicht so viel zu tun.»

Allerdings hat der Körper allem Gerede von erfülltem «Silver Sex» und «Goldenem Herbst» zum Trotz ein Verfalldatum und Auswirkungen auf die real gelebte Sexualität. Die Potenz lässt bei den Männern im Alter nach, weil der Körper geringere Men-

**Sexualität spielt sich im Kopf ab.
Dort aber sitzen auch die Zensur- und die Angstbehörden.**

gen Testosteron produziert. Sie ist störanfälliger, weil sie durch Altersdiabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Medikamente beeinträchtigt wird. Auch bei den Frauen verändert sich der Körper und damit das Erleben von Sexualität: Die Haut von Vulva und Vagina wird dünner; es dauert länger, bis sexuelle Erregung fühlbar wird. Allerdings: Erregbarkeit und Orgasmusfähigkeit bleiben bis ins hohe Alter erhalten.

Die Angst der Männer, «es nicht mehr zu bringen»

Sexualität ist allerdings nicht allein eine Angelegenheit von feuchter Vagina und erigiertem Glied. Sexualität spielt sich im Kopf ab. Im Kopf sitzen die Zensur- und die Angstbehörden. Männer verzichten zuweilen im Alter auf jegliche Form von Sexualität, weil sie Angst haben, «es nicht mehr zu bringen» oder ihr altes Herz zu überfordern. Frauen trauen sich noch immer häufig nicht, ihre Wünsche zu formulieren – vor allem, wenn sie einen neuen Partner haben und zuvor einen Mann hatten, für den sie diese Wünsche nicht mehr hatten formulieren müssen. Rosemarie W. sagt: «Ich weiss, dass mein verstorbener Mann wünschen würde, dass ich noch einmal glücklich sein kann. Mein Problem scheint mir, dass ich mit ihm zu glücklich war.» Rosemarie W. mag die euphorischen Geschichten nicht ganz glauben, wenn alte Frauen in Büchern und Zeitschriften von neuen, nie gekannten Leidenschaften erzählen: «Entweder hatten die zuvor nie den richtigen Mann oder sie machen sich etwas vor.»

Als das deutsche Magazin «Der Spiegel» vor zwei Jahren in deutschen Alters- und Pflegeheimen über die Bedürfnisse alter Menschen nach Sex recherchierte, stellten die Reporterinnen und Reporter fest, dass koitaler Sex im Alter tatsächlich nicht mehr die Rolle spielt, die er in jüngeren Jahren spielte. Aber der Wunsch nach Berührung, nach Streicheln und Zärtlichkeit, den verspürten bis auf ganz wenige Ausnahmen alle Alters- und Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner. «In den Arm genommen zu werden, das mögen hier 98 Prozent», zitiert das Magazin eine Pflegedienstleiterin.

Nähe und Zärtlichkeit bekommen eine grössere Bedeutung

Die Wissenschaft stützt diesen Eindruck. «Mit zunehmendem Alter bekommen Nähe, Zärtlichkeiten und andere Formen der erotisch-sexuellen Intimität eine grössere Bedeutung», fand eine Studie der Universität Rostock 2014 heraus. «Der Geschlechtsverkehr spielt für viele Senioren nicht mehr die zentrale Rolle wie noch in der Jugend und im mittleren Alter.» «Es mag aufs Erste verwundern, wenn ich jetzt sage, wer nach meinem Empfinden in letzter Zeit das Beste gesagt hat zum Thema Sex im Alter», sagt Rosemarie W.: «Der Papst.» Und sie zitiert sein Schreiben «Amoris Laetitia»: «Es ist gut, den Morgen immer mit einem Kuss zu beginnen...» Sie fügt bei: «Alles andere ergibt sich.»

Wird das Thema Sex im Alter überbewertet? Ja und nein. Die «Sex sells»-Maxime der Medien trägt sicher wenig zur Aufklärung bei, wie guter Sex im Alter sein kann. Andererseits hat die Enttabuisierung dazu geführt, dass Sex im Alter nicht mehr verschämt verschwiegen wird. Kann er auch gar nicht. Denn nun kommen die Menschen ins Alter, die sexuell aufgeklärt, oft experimentierfreudig und auf jeden Fall sexuell selbstbewusst durchs Leben gingen. ●



Führen mit Zahlen – Erfüllen von Anforderungen

AbaProject – Software für Soziale Institutionen

- Gestaltbarer Bewohnerstamm
- Pflegetarife mit Ansätzen gemäss Einstufung BESA, RAI
- Erfassung von Pflegeleistungen, Spesen, Absenzen auch über Smartphones und Tablets
- Barcode-Scanning für Pflegeleistungen, Material- und Medikamentenbezüge
- Mehrstufige Gruppierung der Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger nach KVG, BSV und kantonalen Anforderungen
- Somed-Statistik
- Schnittstelle zu Pflegedokumentation
- Nahtlose Integration in Lohnbuchhaltung, PPS, Materialwirtschaft, Fakturierung, Kostenrechnung ohne Datenredundanzen
- Mobile Datenerfassung auf iPad

www.abacus.ch