Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 89 (2018)

Heft: 5: Liebe und Sex : warum und wie sich das Begehren verändert

Buchbesprechung: Ernste Wissenschaft und lockere Erzählungen : Literatur über die Liebe im Alter : "Sex im Alter" – eine Bücherliste

Autor: [s.n.]

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: 10.12.2025

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

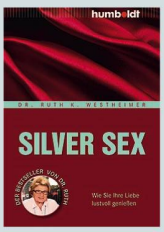
Ernste Wissenschaft und lockere Erzählungen: Literatur über die Liebe im Alter

«Sex im Alter» – eine Bücherliste

Mit dem Thema «Sex im Alter» befassen sich zahlreiche Bücher, die in jüngster Zeit erschienen sind. Es sind Sachbücher. Aber auch Romane und Erzählungen nehmen sich des Themas an.

Elisabeth Drimalla, «Amor altert nicht: Paarbeziehung und Sexualität im Alter», Verlag Van den Hoeck & Ruprecht, Taschenbuch, 136 Seiten, 2015, 21.50 Fr.
Das Alter ist eine Herausforderung für Liebe, Partnerschaft und Sex: Körperliche Veränderungen, individuelle Lebensgeschichten, aktuelle Lebenssituationen, Konflikte und Paardynamik spielen zusammen und werden von gesellschaftliche Normen beeinflusst. Die Sexualtherapeutin und Allgemeinmedizinerin Elisabeth Drimalla vermittelt in ihrem Buch älteren Menschen Wissen und praktische Tipps, um die oft gestörte oder verloren gegangene Sexualität wiederzufinden, weiterzuentwickeln und zu intensivieren.

Elmar Brähler, Hermann J. Berberich (Hg.), «Sexualität und Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte», Psychosozial-Verlag, 202 Seiten, 2001, 36.50 Fr.
Dieses Buch will dagegenhalten, dass die Gesellschaft sich oft noch schwertut zu akzeptieren, dass Sexualität kein Privileg der Jüngeren ist. Eine Gruppe von ausgewiesenen Fachleuten beleuchtet verschiedene Aspekte sexueller und partnerschaftlicher Probleme im Alter und behandelt sie unter psychologischen, medizinischen und soziologischen Gesichtspunkten. Bislang vernachlässigte Perspektiven werden thematisiert. Darunter spezifische Probleme der Paartherapie im Alter.

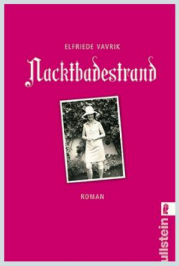


Ruth Westheimer, «Silver Sex: Wie Sie Ihre Liebe lustvoll geniessen», Humboldt Verlag, Taschenbuch (2. Auflage), 352 Seiten, 2013, 13.90 Fr.
Die US-amerikanische Soziologin und Sexualtherapeutin Ruth Westheimer, die als Dr. Ruth weltberühmt ist, nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn es um Sex geht: «Ein erfülltes Liebesleben hört nicht mit 50 auf – ganz gleich, ob mit festem Partner oder ohne.» Problemen oder Veränderungen könne man entspannt und lustvoll begegnen. «Silver Sex» ist ein Ratgeber, der praktisch, einfühlsam und humorvoll Potenzprobleme, Masturbation, Einsamkeit oder auch den Tod des Partners abhandelt.

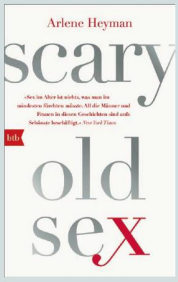
Peter-Paul Bänziger, Magdalena Beljan, Franz. X. Eder und Pascal Eitler (Herausgeber), «Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren», Kulturgeschichten der Moderne, Bd. 9., Taschenbuch, 373 Seiten, 2015, 41.50 Fr.
Was ist von der «sexuellen Revolution» geblieben? Dieses wissenschaftlich fundierte Buch fragt fern aller Klischees nach dem Wandel der Sexualität in den letzten 50 Jahren. Was bewirkten etwa die Politisierung und die Therapeutisierung der Sexualität. Oder wie hat sich die Einstellung zur Alterssexualität verändert? Das Buch ist kein Lebenshilfe-, es ist ein Geschichtsbuch, das den Mythos der im Zusammenhang mit dem Gedenkjahr «50 Jahre nach 1968» immer wieder beschworenen «sexuellen Revolution» kritisch befragt. Denn wie immer in der Geschichte gibt es auch in der Geschichte der Sexualität zwar Brüche (Revolutionen), aber es gibt auch Kontinuitäten. Und es gibt nach Umwälzungen – oft zeitlich verzögert – auch wieder Gegenbewegungen.

Daniel Bergner, «Die versteckte Lust der Frauen», btb Verlag, 256 Seiten, 2015, 13.90 Fr.
Frauen verlieren viel schneller die Lust auf ihren Partner als Männer. Das behauptet der amerikanische Journalist Daniel Bergner. Während Männer ihre Partnerin auch nach Jahrzehnten noch sexy finden können, erkalten Frauen nach 24 bis 36 Monaten – junge ebenso wie ältere. Ihre Monogamie sei einzig der gesellschaftlichen Konvention und der Erziehung geschuldet. Unser Lebensmodell also ein schwerer Konstruktionsfehler? Ein Buch als Diskussionsgrundlage – allerdings einer mit Zündstoff.

Erica Jong, «Angst vorm Sterben». S. Fischer Verlag, 368 Seiten, 2016, 27.90 Franken.
Bekannt wurde Erica Jong 1973 mit dem Roman «Angst vorm Fliegen». Das Buch galt als wegweisend für die weibliche sexuelle Selbstverwirklichung. Mehr als 40 Jahre später kommt nun die «Angst vorm Sterben». Die Ich-Erzählerin ist gealtert, sexuell fühlt die Frau sich unbefriedigt. Sie geht auf einer digitalen Sexbörse auf Abenteuersuche. Dabei reflektiert sie immer wieder frühere Liebesabenteuer. Ein Knaller wie «Angst vorm Fliegen» ist dieser lockere Roman allerdings nicht mehr.



Elfriede Vavrik, «Nacktbadestrand», Ullstein Taschenbuch, 192 Seiten, 2015, 12.90 Fr.
«Dieses Buch atmet, es stöhnt und bebt – wunderschön», schrieb eine Kritikerin. Die 79-jährige Ich-Erzählerin in diesem Roman (sie trägt durchaus Züge der Autorin) hadert mit sich und der Welt. Sie fühlt sich alt und krank. Dann stellt ihr Arzt die entscheidende Frage: «Und was ist mit Geschlechtsverkehr? Das könnte ihr Problem beheben und wäre wesentlich gesünder als Pillen.» Gesagt – getan. Die durchaus noch ansehnliche Erzählerin schaltet eine Kleinanzeige, mit der sie einen jüngeren Mann sucht. Dann geht tatsächlich die Post ab. Das Buch ist literarisch kein Meisterwek. Aber es kann das Selbsbewusstsein stärken. Wie sagte die Autorin doch in einem Interview: «Man hat im Alter nicht mehr solche Hemmungen wie als junger Mensch. Wenn ich früher Sex hatte, habe immer versucht, wunderschön auszusehen. So ein Blödsinn! Ob man beim Sex schön aussieht oder nicht, ist völlig gleichgültig.»



Arlene Heyman, «Scary Old Sex», Verlag btb, 256 Seiten, 2018, 27.90 Fr.
Geschichten rund um Liebe und Sex – erotisch, dramatisch, lustig: Eine Frau teilt das Bett nicht nur mit ihrem (zweiten) Ehemann, sondern auch mit den Geistern ihrer amourösen Vergangenheit. Eine junge Studentin beginnt eine Affäre mit einem älteren verheirateten Mann und Künstler. Ein Sohn weiss nicht, was er mit der Leiche des Vaters tun soll, den der Tod beim Sex mit seiner ausserehelichen Affäre ereilt hat. «Voller Sinnlichkeit schreibt Heyman über tabuisierte Begierde», schrieb ein Kritiker über «Scary Old Sex».

Kristine Bilkau, «Eine Liebe, in Gedanken», Roman, Verlag Luchterhand, 256 Seiten, 2018, 29 Franken.
Dieses Buch handelt nicht eigentlich von der Liebe im Alter. Oder nur indirekt und im Konjunktiv. Die Ich-Erzählerin spürt der Liebe ihrer Mutter nach, der ersten grossen und nie zu Ende gegangenen Liebe von Edgar und Antonia. Eine Liebe, die nie wirklich war und trotzdem das Leben der Mutter bis ins Alter bestimmt hat. Welche Macht hat die Liebe über einem Menschen, wenn sie dazu führt, dass Treue ein Leben lang anhält – in Gedanken? Ein schönes Buch über das Mysterium der Liebe.

und Homosexualität direkt in die Hölle führt, glaubt von ihnen niemand mehr.

Aus Alterssex wurde «Silver Sex»
Weil unsere Mediengesellschaft gerne knackige Begriffe kreiert, ist nicht von Alterssex die Rede, sondern von «Silver Sex». Ruth Westheimer (Dr. Ruth), die amerikanische Sexaufklärerin, hat ihn geprägt. Vor zehn Jahren hat sie ein Buch mit eben diesem Titel veröffentlicht. Darin gibt sie Sextipps für Menschen mit Alter 50+. «Was Freude bereitet, gehört ins Schlafzimmer», verkündet sie darin in ihrer direkten Art – «und zwar unabhängig vom Alter». Sie schreibt über erotisches Spielzeug und Selbstbefriedigung und macht älteren und alten Menschen Mut: «Sex hat nichts mit Jungsein zu tun. Guten Sex gibt es nur, wenn die zwischenmenschliche Beziehung stimmt. Und wer offen über seine Wünsche und Ängste mit dem Partner reden kann, wird ein erfülltes Liebesleben haben.»
Allerdings ist nicht wegzudiskutieren, dass im Alter körperliche und soziale Bedingungen eine befriedigende Sexualität einschränken oder gar verunmöglichen. Bei älteren Frauen können die Wechseljahre, die Entfernung der Gebärmutter, Harninkontinenz, Diabetes, Brust-OPs oder schlicht das Fehlen eines Partners zum Problem für die gelebte Sexualität werden. Muskeltraining, Gleitgel oder Hormongaben können einige Beschwerden lindern oder gar beseitigen; die Einsamkeit aber, oft der Hauptgrund für fehlende Erotik im Alter, ist so einfach nicht zu verscheuchen. Immerhin gibt es inzwischen im Internet Foren, die für ältere und alte Menschen eingerichtet wurden. Die «Neue Zürcher Zeitung» berichtete jüngst darüber, dass tatsächlich ältere Leute vermehrt das Netz für die Partnersuche nutzen. Die Pro Senectute veranstaltet Kurse für ältere Frauen, die im Internet nach einem Partner (oder einer Partnerin) suchen. Die Hürde sei kleiner geworden, sagt man bei Pro Senectute, auch wenn gerade Frauen sehr vorsichtig sind, wenn sie im Internet nach einem möglichen Partner Ausschau halten. Denn es tummeln sich erfahrungsgemäss auch Heiratsschwindler, Hochstapler und Abzocker im Netz. In den Kursen lernen die Frauen, böse Überraschungen zu vermeiden.

Sogar die Psychiatrie konnte sich Sex im Alter nur als «Sittlichkeitsdelikt» vorstellen.

Sexualität im Alter als öffentliches Thema
Dass Menschen in fortgeschrittenem Alter inzwischen öffentlich darüber reden, dass sich Liebe und Sex nicht einfach aus dem Leben davonmachen, stellten im letzten Jahr im Kanton Thurgau der Verein «Top60-Thurgau» und die Terz-Stiftung fest. Sie luden zu zwei Anlässen zum Thema «Von der Liebe und der veränderten Sexualität im Alter» ein – «weil wir wissen, dass es sich um ein wichtiges Thema handelt, wollen wir es ansprechen und offen diskutieren». Gut 30 ältere Männer und Frauen kamen zur Veranstaltung und diskutierten ohne Scham, was sie bewegt: «Will er mich mit diesen Brüsten und meinem Bauch überhaupt noch? Begehrt er mich?», fragten die Frauen. Männer aber litten mehr darunter, dass im Alter die Potenz abnimmt.

>>