

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

Artikel: Dass die Lust auf Sex im Alter nicht nachlässt, ist endlich kein Tabu mehr : noch lange nicht Schluss
Autor: Tremp, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-834375>

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: 09.02.2026

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

Dass die Lust auf Sex im Alter nicht nachlässt, ist endlich kein Tabu mehr

Noch lange nicht Schluss

Sexuelle Bedürfnisse im Alter wurden lange verschwiegen oder gar pathologisiert. Das hat geändert und wird sich weiter verändern. Denn nun kommt die Babyboomer-Generation ins Alter. Sie hat ein lockereres Verhältnis zur Sexualität.

Von Urs Tresp

Robert und Françoise, die eigentlich anders heissen, aber gerne möchten, dass man sie und ihre Geschichte nicht mit den richtigen Namen an die Öffentlichkeit zerrt, haben beide den 80. Geburtstag hinter sich. Seit mehr als 50 Jahren sind sie verheiratet. Robert wird seit einiger Zeit von Arthrose geplagt, das Laufen fällt ihm schwer. Das Paar wohnt inzwischen in einer dem Alter entsprechenden Wohnung. Falls es nötig würde, könnten sie ins nahe Pflegeheim zügeln – oder zumindest einer der beiden. Doch dafür sehen sie – noch – keinen Grund. Sie kommen gut alleine zurecht, kochen gerne, haben auch ab und an Gäste.

Sie führten früher ein reges gesellschaftliches Leben. Doch inzwischen verläuft dieses wesentlich ruhiger als noch in den ersten Jahren nach Roberts Pensionierung. Doch langweilig sei ihnen nie: Sie lesen, verfolgen das Weltgeschehen, gehen auch ab und an ins Kino oder ins Theater. Und sie haben Sex.

Noch immer Lust aufeinander

Robert und Françoise verschweigen das nicht. Und sie nehmen an, dass man es ihnen ansieht. Sie lachen: «Wir wirken weniger griesgrämig als andere alte Paare.» An die grosse Glocke aber hängen sie nicht, dass sie Lust aufeinander haben und nicht

darauf verzichten wollen, Zärtlichkeiten auszutauschen, Liebe zu machen.

«Make Love – not War» hatten die Hippies auf ihre Fahne geschrieben – damals, als Robert und Françoise jung verheiratet waren. Sie gehörten allerdings nicht zu den Hippies und lebten in ganz bürgerlichen Verhältnissen. Aber sie spürten, dass ein neuer Wind auch durch die Schweizer Schlafzimmer zu wehen begann. Libertinage wird man diese Zeit nennen, als nach den bewegten 60er Jahren das Leben etwas lockerer, die gesellschaftlichen Zwänge gelöster und bisher Verschwiegene zum Gesprächsthema wurde.

Als «Sexwelle» ist diese Zeit der Enttabuisierung in die Geschichte eingegangen. Robert erinnert sich an die Filme von Oswalt Kolle, die damals im Kino liefen, und an eine Zeitschrift mit dem Namen «Jasmin», die konzipiert war für junge Paare, die neugierig und experimentierfreudig waren. «Die Zeitschrift veröffentlichte ein «Lexikon der Erotik», eigentlich eine Anleitung für abwechslungsreichen Sex. Wir liessen uns davon gerne inspirieren.»

Natürlich habe die erotische Zweisamkeit mit Kindern und beruflichem Engagement zuweilen hintanstellen müssen, sagt Françoise. Als die Kinder aber aus dem Haus waren und Robert nach seinem 50. Geburtstag beruflich kürzer trat, begann für sie, was sie heute als «Wiedererwachen» bezeichnen. «Da hatten

wir eigentlich die sexuell beste und intensivste Zeit.»

Wie viele Männer und Frauen ihrer Generation gingen Robert und Françoise früher davon aus, dass im gelebten Leben mit dem Sex ab einem bestimmten Alter Schluss sein würde – eher bei 40 als bei 70, glaubten sie damals. «Ein älterer Mann, der noch an Sex dachte, galt als Glüschtlar», sagt Françoise. Dass Sex auch älteren Frauen durch den Kopf gehen könnte, das sprengte damals die Vorstellungskraft. Den Frauen verboten

Dass ältere Frauen einen gesunden Appetit auf Sex haben, galt als unvorstellbar.

gesellschaftliche Konventionen und die Sittlichkeit einen gesunden Appetit auf Sex.

Robert und Françoise sind nicht untypisch für ihre Generation: Sie waren in einer Zeit der Libertinage junge Erwachsene und fanden befreiend, dass ein freiheitlicherer Wind wehte. Dem sexualisierten Zeitgeist zum Trotz aber war Sex im Alter in jener Zeit (noch) kein Thema. Oder wenn, dann eines für die Psychiatrie. Noch 1967 hatte der Lausanner Psychiatrieprofessor Christian Müller in einem Buch zur Alterspsychiatrie das Thema Sexualität unter dem Stichwort «Altersdelinquenz» abgehandelt. Sex im Alter konnte er sich nur als «Sittlichkeitsdelikt» vorstellen – oder als «Sexualkrise», die dazu führe, dass «Greise und Greisinnen in plötzlichem Liebessturm eine unsinnige Heirat mit viel jüngeren Ehepartnern eingehen wollen». Er empfahl, gegen eine solche Heirat Einsprache zu erheben und ein ärztliches Gutachten einzufordern. Anders gesagt: Wer im Alter sexuelle Wünsche hat, ist derart krank, dass er zumindest teilweise entmündigt werden muss.

Heute dürfen Alte über Sex reden

Diese Einstellung ist heute zwar überholt. Aber dass Alterssex bis weit ins 20. Jahrhundert pathologisiert oder kriminalisiert wurde, wirkt nach. Noch in den bahnbrechenden Untersuchungen über das menschliche Sexualverhalten von William Masters und Virginia Johnson in den 60er Jahren spielte Alterssex nur eine ganz kleine Nebenrolle. Und bis in unsere Zeit kommt kaum ein Zeitungsartikel, in dem es um Sex im Alter geht, ohne den Begriff «Tabu» aus. Vom «letzten Tabu» ist oft die Rede. Dabei sind wir just daran, als selbstverständlich anzusehen, dass sexuelle Begehren sich zwar im Lauf des Lebens verändern, dass sie aber nicht einfach verschwinden. Es entfacht keine Entrüstungstürme mehr, wenn die 83-jährige britische Schauspielerinnen und Oscar-Preisträgerin Judi Dench in einem Interview sagt: «Natürlich begehrt man noch. Geht das jemals weg?» und ihren Altersgenossinnen rät: «Geben Sie nicht auf.» Warum sie sich jüngst zum Thema äusserte? Sie spielt im Film «Victoria & Abdul» die englische Königin Victoria, die eine ungewöhnliche Beziehung mit dem wesentlich jüngeren indischen Diener Abdul Karim unterhält.

Babyboomer haben ein lockereres Verhältnis zum Thema Sex

Der Boden für die Enttabuisierung des Themas Alterssex ist sukzessive geschaffen worden. In einem lesenswerten Buch zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 60er Jahren (siehe Bücherliste Seite 19) beschreibt die Zürcher Kulturwissenschaftlerin Annika Wellmann, wie Alterssex



Ein älteres Paar tauscht auf der Strasse Zärtlichkeiten aus: Sex im Alter ist weder pervers, unmoralisch oder krank.

Foto: Ursula Markus/Keystone

zuerst pathologisiert und kriminalisiert, dann verwissenschaftlicht und schliesslich normalisiert wurde. Inzwischen sei zumindest für die Generation der Babyboomer selbstverständlich, dass Sex im Alter weder pervers, unmoralisch oder gar krank ist.

Die Babyboomer, die Männer und Frauen, die nun ins Alter kommen, sind die erste Generation, die als Kinder und Jugendliche aufgeklärt wurden und darum weniger abstruse Vorstellungen als ihre Eltern und Grosseltern entwickelten, wie Sexualität funktioniert und was sie bewirkt. Dass Küssen zu einer Schwangerschaft, Onanieren zum Verlust des Rückenmarks

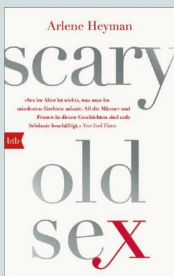
>>



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 Meisterwerk. Aber es kann das Selbstbewusstsein 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 verschweigen. Immerhin gibt es inzwischen im Internet Foren, die für ältere und alte Menschen eingerichtet wurden. Die «Neue Zürcher Zeitung» berichtete jüngst darüber, dass tatsäch-

lich 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.

>>

Die Potenzpille Viagra habe in den letzten zwei Jahrzehnten allerdings wesentlich zu einem Angstabbau bei den Männern geführt. Zum 20. Jahrestag der Zulassung der blauen Pille sagte jedenfalls jüngst die amerikanische Urologin Elizabeth Kavalier: «Viagra hat eine grosse Rolle bei der Entwicklung eines neuen Umgangs mit dem Thema Sex im Alter gespielt. Ein aktives Sexleben gehört heute wie selbstverständlich zu den Erwartungen für den Lebensabend.»

Weil die Sexualität der Männer nicht auf Potenz beschränkt werden soll, empfiehlt der deutsche Urologe Walter F. Thon bei Potenzproblemen nicht nur Viagra, sondern eine begleitende Psychotherapie. Gegen das Schwinden der Attraktivität, der genitalen Reaktionen, der Spontaneität und der Lust müssten die Partner neue Ressourcen mobilisieren: viel Zeit füreinander nehmen, die synchrone sexuelle Erregung pflegen, Vertrauen geben und gewähren und der Lust mit Kreativität und Entschlossenheit auf die Sprünge helfen. Die Libido – die Lust auf Sex – lässt sich mit Viagra nämlich nicht herbeizaubern. Der Mann muss Verlangen empfinden, damit das Mittel seine Wirkung entfalten kann. An einer Lustpille für die Frau wird in den pharmazeutischen Labors zwar seit Jahren geforscht. Aber die Entwicklung von

«Pink Viagra» scheint schwierig zu sein. Nicht alle Frauen sind darüber unglücklich. «Solch eine Pille würde die Frauen unter sexuellen Erfolgsdruck setzen», sagt etwa die deutsche Soziologin Margrit Brückner. «Was nützt der Frau alle Lust, wenn sie in einer schlechten Partnerschaft lebt?», fragt etwa der amerikanische Biochemiker Abdumaged Traish. Trotzdem fände er eine luststeigernde Pille für Frauen gut. «Sie hätten dann zumindest die Wahl, ob sie Lust empfinden wollen oder nicht.»

Lust ist allerdings nur ein Aspekt befriedigender Sexualität. Der bekannte Zürcher Paartherapeut Jürg Willi sieht einen nicht zu unterschätzenden Vorteil darin, wenn ein Paar nach den Familienjahren das Alter miteinander und nicht mit neuen Partnern verbringt: «Der gemeinsam verbrachte Lebensweg bleibt in Erinnerung und prägt einen. Ähnliches ist mit einem zweiten Partner nur schwer zu schaffen»

Robert und Françoise sind glücklich, dass sie zusammengeblieben sind. Robert ist zwar einmal ausgebrochen und hatte eine aussereheliche Affäre. Sie gehört zur gemeinsamen Geschichte. Sie haben damals viel miteinander geredet und dabei erfahren, wie wichtig sie sich sind. Heute sei die Geschichte keine Belastung mehr. ●

CURAVIVA Weiterbildung

Praxisnah und persönlich.

Impulsworkshops für Trägerschaften

«Unser Haus muss dringend saniert und baulich den aktuellen Anforderungen angepasst werden!»

«In meiner Institution müssen wir die Angebotspalette erweitern, sonst sehe ich langfristig keine Überlebenschance!»

«Bei uns ist angedacht, dass die drei Heime zu einer Gesellschaft fusionieren!»

Vom Heim zur Stiftung oder Aktiengesellschaft?

Vor- und Nachteile der verschiedenen Gesellschaftsformen
28. Juni 2018

Der «Erfolgsfaktor Zusammenarbeit» zwischen Trägerschaft und Geschäftsleitung

Zuständigkeiten, Verantwortlichkeiten, Abläufe
4. September 2018

Informationen und Anmeldung unter
www.weiterbildung.curaviva.ch/fuehrung

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern Telefon 041 419 01 72 weiterbildung@curaviva.ch