

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung  
**Band:** - (1998-1999)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sexualität und Frausein im Laufe der Jahre  
**Autor:** Schmid, Marianne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053871>

#### 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:** 27.01.2026

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

# Sexualität

**Wie verändert sich die Sexualität der Frau mit zunehmendem Alter?  
Welche Faktoren beeinflussen das sexuelle Erleben und Verhalten in der zweiten Lebenshälfte?**

Im Bereich der Sexualforschung spielte das mittlere und höhere Lebensalter bis anhin eine eher untergeordnete Rolle. Dies hängt höchst wahrscheinlich damit zusammen, dass Sexualität bei älteren Menschen und insbesondere bei älteren Frauen ein immer noch stark tabuisiertes Thema ist. Ein Indiz dafür ist beispielsweise die hohe Antwortverweigerungsrate von älteren Frauen zu Fragen der Selbstbefriedigung in der bisher einzige grösseren Studie, die in der Schweiz zum Thema durchgeführt wurde. Es ist anzumerken, dass einerseits gegenwärtig nur spärliche Befunde zum sexuellen Erleben und Verhalten von Frauen und Männern in diesem Alterssegment vorliegen und andererseits die vorhandenen Einzelbefunde aus eher älteren Studien stammen. Ein Vergleich mit neueren Untersuchungen aus den USA zeigt allerdings keine wesentlich anderen Ergebnisse.

## V eränderung der Sexualität mit zunehmendem Alter

Einer der immer wieder erstaunlichen Befunde im Bereich der Sexualforschung ist die grosse interindividuelle Streuung des Ausmasses an sexueller Aktivität, welche sich mit zunehmendem Alter noch mehr akzentuiert. Es gibt bei beiden Geschlechtern Personen, die bis ins hohe Alter sexuell sehr aktiv sind und solche, die bereits sehr früh ihre sexuelle Aktivität einstellen. Natürlich gibt es auch lebensereignisbedingte Schwankungen der sexuellen Aktivität, diese sind jedoch wenig untersucht, denn es existieren nur ganz vereinzelt Studien, die das Verhalten derselben Personen über längere Zeitabschnitte hinweg untersuchen. Wagen wir trotzdem einen Blick auf die generelle Tendenz, so zeigt sich, dass die sexuelle Aktivität und das sexuelle Interesse ab dem 5. Lebens-

Marianne Schmid

jahrzehnt bei beiden Geschlechtern abnehmen, wobei jedoch das sexuelle Interesse länger erhalten bleibt als die Aktivität. Frauen liegen in den Angaben über ihre sexuelle Aktivität nicht nur in jungen Jahren unter denjenigen der Männer, sondern sie berichten auch mit zunehmendem Alter über im Vergleich zu Männern vermindernde sexuelle Aktivität und geben ein nachlassendes Interesse an der Sexualität an. Bei Männern reduziert sich die sexuelle Aktivität mit zunehmendem Alter allerdings dramatischer als bei Frauen. Bezogen auf die sexuelle Zufriedenheit zeigt sich ein interessanter Geschlechtsunterschied: bei Frauen hängen sexuelle Zufriedenheit und sexuelle Aktivität weniger eng zusammen als bei Männern. Frauen geben auch dann eine hohe sexuelle Zufriedenheit an, wenn sie sexuell nicht mehr aktiv sind.

Welche Faktoren sind es nun, die für das Ausmass der sexuellen Aktivität von Frauen in der zweiten Lebenshälfte verantwortlich gemacht werden können? Bei Frauen scheint die sexuelle Aktivität viel stärker an das Vorhandensein eines Partners geknüpft als bei Männern. Gerade Frauen sind jedoch im höheren Alter oft alleinstehend, denn sie weisen eine höhere Lebenserwartung auf und haben auch oftmals ältere Partner. Die engere Koppelung von Partnerschaft und sexueller Aktivität bei der Frau zeigt sich auch daran, dass Frauen als Gründe für die Aufgabe von partnerbezogenen sexuellen Aktivitäten solche angeben, die in der Person des Mannes liegen. Männer attribuieren die Ursachen ihrer sexuellen Inaktivität sich selber. So spielt bei Ihnen vor allem die Gesundheit eine wesentliche Rolle. Ein schlechter allgemeiner Gesundheitszustand beeinträchtigt ihre sexuelle Aktivität mehr als das bei Frauen der Fall ist. Frauen sind auch bei subjektiv schlechterem körperlichen Befinden durchaus noch sexuell aktiv.

## D ie besondere Situation der Frau: Wechseljahre

Das Erleben der hormonellen Umstellung in

den Wechseljahren ist eine für viele Frauen sehr körpernahe Erfahrung, die unterschiedliche Auswirkungen auf die Sexualität zeigt. Wird Sexualität als eng mit der Reproduktionsfähigkeit in Zusammenhang stehend gesehen, kann der Verlust der Fähigkeit, Kinder zu gebären, verunsichernd auf den Bereich der Sexualität wirken. Von einigen Frauen wird das Klimakterium zum Anlass genommen, nicht mehr gewünschte sexuelle Kontakte abzubrechen. Andere Frauen wiederum berichten, dass sie die Sexualität durch die wegfallende Angst vor einer unerwünschten Schwangerschaft mehr genießen können. Generell verändert sich das Sexualverhalten von Frauen, die sexuell sehr aktiv und zufrieden sind durch die Menopause wenig. Hormonelle Veränderungen, wie sie im Klimakterium auftreten, können weitreichende Verhaltens- und Erlebenskonsequenzen auslösen. Einige Frauen fühlen sich durch die Reduktion der weiblichen und damit verbundenen relativen Betonung der männlichen Sexualhormone selbstbewusster und durchsetzungsfähiger. Damit in Zusammenhang stehend findet man bei Frauen in der Menopause auch eine Verschiebung von traditionell eher passiven zu aktiveren Formen der Stressbewältigung («Coping»). Einige Studien belegen auch den Zusammenhang von bei Frauen nach der Menopause erhöhten Testosteronwerten und einer Zunahme der sexuellen Aktivität.

## G eschlechtsverkehr ist nicht alles!

Sexualität umfasst jedoch mehr als nur Geschlechtsverkehr und wenn wir uns für die Frage des sexuellen Erlebens und Verhaltens von Frauen in der zweiten Lebenshälfte interessieren, spielt der körperliche, soziale, individuelle und beziehungsgerichtete Aspekt von Sexualität eine wesentliche Rolle.

Im Bereich der Körperlichkeit bleiben die sexuelle Erregbarkeit und Orgasmusfähigkeit grundsätzlich bis ins hohe Alter erhalten. Trotzdem gibt es im Vergleich zu früheren Jahren Unterschiede, welche sich in einer Verlangsamung und einer Intensitätsminderung der sexuellen

# und Frausein

## im Laufe der Jahre

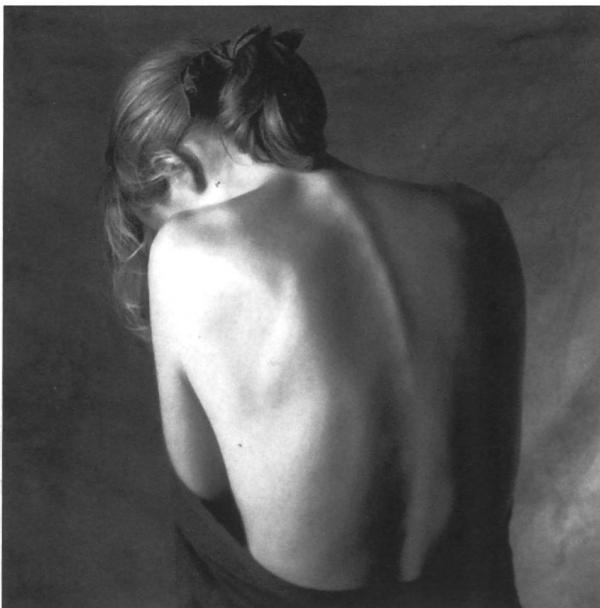
Reaktion äussern. Wenn aus diesem Umstand ein ausgedehnteres Vorspiel resultiert, wird dies insbesondere von Frauen als sehr positiv erlebt und verschiedene Studien zeigen, dass der Faktor Zärtlichkeit für das sexuelle Erleben mit zunehmendem Alter wichtiger wird als der reine Geschlechtsverkehr. Gerade bei der Frau ist die Sexualität massgeblich durch das Selbst- und Körperbild bestimmt und ältere Frauen äussern nicht selten die Befürchtung, durch den Älterungsprozess als Sexualpartnerin nicht mehr attraktiv zu sein. Männer scheinen sich um ihr Erscheinungsbild weniger Sorgen zu machen.

Asexualität im Alter gilt immer noch als die soziale Norm. Die stetige Abnahme der sexuellen Aktivität mit zunehmendem Alter könnte Abbild dieser sozialen Normierung sein. Jüngere Personen geben weniger Vorurteile gegenüber der sexuellen Aktivität im Alter an als ältere Leute. Die negativste Einstellung gegenüber der Sexualität im Alter scheinen dabei die älteren Frauen zu haben, dies auch unabhängig von weiteren Einflussgrössen wie beispielsweise ihrer religiösen Bindung. Unklar bleibt, ob die positivere

Einstellung der jüngeren Generation zu einer generellen Umgestaltung der Altersnorm in Bezug auf die Sexualität führt, oder ob die Jungen mit zunehmendem Alter ebenfalls der bestehenden Norm unterliegen werden. Auch wenn Frauen diesen negativ geprägten Normvorstellungen über Sexualität und Altern besonders unterliegen und oft als asexuelle Wesen gesehen werden, insbesondere alleinstehende Frauen, sollte allen Frauen der Weg der freien Entscheidung, ob sie ihre Sexualität aktiv leben wollen oder nicht, auch im höheren Alter offen stehen.

Als individueller Bezug zur Sexualität ist die eigene Lebensgeschichte von zentraler Bedeutung. Bei Frauen ausgeprägter als bei Männern zeigt die Freude an der Sexualität und die Zufriedenheit mit der eigenen Sexualität im bisherigen Leben einen starken Zusammenhang mit der sexuellen Aktivität in späteren Lebensabschnitten.

Frauen räumen im höheren Alter dem Beziehungsaspekt im Sinne von gemeinsamen Unternehmungen, Gesprächen, emotionaler Sicherheit und loyalem Verhalten einen höheren



Stellenwert ein als der sexuellen Aktivität. Für sie besteht Intimität vor allem aus der Gemeinsamkeit von Werten und das Teilen von Verantwortung. Auch die Partnerschaft erfährt über die Zeit hinweg eine Veränderung. Bei einigen Paaren ist mit zunehmendem Alter eine Umverteilung der Machtverhältnisse und eine Angleichung der femininen und maskulinen Rollen (»Alters-Androgynie«) zu beobachten, welche sich positiv auf das Wohlbefinden und die Lebenserwartung beider Ehepartner auswirkt. Nichtsdestotrotz scheint aber die Sexualität im höheren Alter immer noch durch den Mann dominiert zu sein.

Eine durch den Auszug der Kinder aus dem elterlichen Haushalt (»Empty-Nest-Situation«) und die Pensionierung hervorgerufene ungewohnte Zweisamkeit führt unter Umständen zu einer Neudeinition der Paarbeziehung und zu einer Verhaltensänderung im sexuellen Bereich. Dabei sind die Kommunikation über sexuelle Wünsche und Ängste und gegenseitiges Verständnis besonders wichtig.

### Kommunikation über Sexualität

Gerade weil die Absprache von Bedürfnissen und Befürchtungen im Kontext der Sexualität wichtiger zu sein scheint als das Aufrechterhalten der sexuellen Aktivität, ist die Förderung der Kommunikationskompetenz über das Thema Sexualität für Frauen und Männer im mittleren und höheren Lebensalter besonders wichtig. Oft führt das Schweigen in eine für beide Partner unbefriedigende Sackgasse. Körperliche Veränderungen führen beispielsweise dazu, dass beim Mann die Erektion oft nicht mehr so leicht erreicht wird. In dieser Situation stellen Männer häufig ihre sexuellen Aktivitäten aus Versagensangst trotz hohem fortbestehendem sexuellem Interesse ein. Frauen reagieren darauf oft passiv, ohne sexuelle Aktivität zu fordern, um ihrem Partner ein potentielles Versagen zu ersparen. Dies führt dazu, dass beide sexuell inaktiv werden, obwohl sie durchaus noch den Wunsch nach sexueller Aktivität verspüren. Aus diesem Dilemma hilft nur eine Klärung der Situation im Gespräch.

**Frau lic. phil. Marianne Schmid Mast** arbeitet als Assistentin am Psychologischen Institut der Universität Zürich und beschäftigt sich schwerpunktmässig mit Forschungsfragen aus dem Gebiet der sozialen Motivation und der Sexualwissenschaften.

#### Bemerkung der Redaktion

Leider sind uns keine Ergebnisse über das sexuelle Verhalten und Erleben von lesbischen Paaren in der zweiten Lebenshälfte bekannt.