

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 3 (1995)
Heft: 2: Liebe im Alter : es liebt der Mensch, so lang er lebt

Artikel: Die Erotik hält sich nicht an Geburtstage
Autor: Emmenegger, Marta
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818587>

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: 20.02.2026

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



Foto: Keystone, Zürich

Die Erotik hält sich nicht an Geburtstage

Verlieren Menschen mit zunehmendem Alter die Lust auf Romantik, Erotik und Sexualität? Partnerschaftliche Beziehungen und ein erfrischendes Sexualleben erhöhen das Wohlbefinden und das Lebensgefühl.

Als ich jung war, besang ein populärer Schlagerstar die Freuden des Lebens so: «Mit 20 liebt man den Mondenschein, mit 40 den Sonnenschein, mit 60 nur noch den Wein.» Das entsprach auch durchaus dem Bild, das man sich von älteren Menschen machte – die hatten doch mit Romantik und Erotik nichts mehr am Hut. Schon die damaligen «Alten» hätten dieses Bild vielleicht gerne korrigiert und sei's nur, um von andern Senioren bestätigt zu bekommen, dass sie auch noch öfter «etwas miteinander hätten». Aber da sich alle nach aussen so verhielten, wie wenn man in ihrem Alter frei von derlei Begierden wäre, liebte sich manches ältere Paar leicht verschämt – als sei es schon ein wenig unziemlich, immer noch Verlangen danach zu haben.

Ausserdem war das Paar den unvermeidlichen altersbedingten Veränderungen ratlos ausgeliefert. Wen hätte es auch fragen sollen? Den Hausarzt vielleicht? Das trauten sich die meisten nicht und wenn, sagte dieser auch bloss: «Nun ja, mit den Jahren hört das halt mal auf.» Das nahm manche Ehefrau, die vielleicht Beschwerden und ohnehin nie viel Spass an den ehelichen Pflichten hatte zum Anlass, sich ihren Mann fortan vom Leib zu halten. So beschied denn eine dem Vater ihrer fünf Kinder nach dem Klimakterium resolut: «Du hast genug gekonnt.»

Ähnliches kommt aber heute noch vor – schliesslich herrscht nicht immer nur Minne in den Ehebetten. Immerhin: das Tabu «Sex» ist doch mehr oder weniger gefallen. Man gesteht den Menschen zu, dass sie ihre sexuellen Möglichkeiten nutzen und sich daran erfreuen. Solange sie mögen und solange es geht. Das klopfte auch die Senioren aus dem Busch. Sie bleiben heute länger jung als noch ihre Väter und Mütter, sie halten sich fit und machen keinen Hehl aus ihrem anhaltend wachen sexuellen Interesse.

Damit war der Mythos ausgeräumt, bei der älteren Generation laufe nichts mehr.

Als freute sich alle Welt darüber, Sexualität im Alter wurde zum attraktiven Medienthema. Selbst das Fernsehen nimmt sich der Seniorenliebe und der möglichen Probleme an, die sie erschweren. Mit gutem Grund: Es ist von allgemeinem Interesse, dass die Senioren gesund und munter bleiben – und ein erfreuliches Sexualleben trägt dazu bei. Es hält partnerschaftliche Beziehungen lebendig, erhöht das Wohlbefinden und das Lebensgefühl. Ausserdem hat die Medizin nachgewiesen: Organe, die gebraucht werden, altern weniger schnell. Dies gilt auch für die sexuellen.

Trotzdem: Mit 50 macht sich ein altersbedingter Abbau bemerkbar. Wir rennen nicht mehr so viel und so schnell wie mit 20, essen keine doppelten Portionen mehr, sondern eher nur noch halbe. Vor allem aber spüren wir es an den sexuellen Reaktionen. Sie verändern sich, werden langsamer oder bleiben auch mal ganz aus. Die Frau erlebt es in den Wechseljahren. Sie wird auf einmal nicht mehr richtig feucht. Der Verkehr ist nicht mehr das reine Vergnügen und überhaupt: Sie ist gebeutelt, schwitzt und schlafst unruhig. Wenn die lästigen Symptome heute durch eine Östrogenzufuhr auch gemildert werden können, verdrängen sie doch oft eine Zeitlang den sexuellen Appetit. Aber auch der Mann spürt den Zahn der Zeit. Einmal über 50, ist er sich seiner Potenz nicht mehr sicher, weil sein bestes Stück nicht mehr auf jeden Reiz reagiert, öfter mal schlapp macht oder rasch wieder zusammenfällt. Diese Veränderungen können Mann und Frau recht zusetzen.

Doch ein Paar, das sich flexibel anpasst, das Ganze auch mit etwas Humor nimmt, wird diese Klippen überwinden und es nachher nicht weniger schön haben. Es geht mit zunehmenden Jahren nicht mehr immer so geschliffen

*Froh gedenkst Du Deiner Jugendjahre
Mit dem jugendlichen Ein-mal-Eins
Als Dir alle Deine Glieder biegsam waren
Alle, alle, bis auf eins.*

*Diese Freude ist Dir nun verdorben
Durch so viele, viele Ein-mal-Eins
Sind Dir alle Glieder steif geworden
Alle, alle, bis auf eins.*

(1932 von einem Arzt verfasst)
eingesandt von Lilie Temperli, Horgen.

wie früher, es klappt ab und zu mal nicht nach Wunsch. Aber, sagen sich viele Paare, wir geniessen unsere Schäferstündchen ebenso intensiv wie früher.

Dies setzt jedoch erstens voraus, dass sich die Partner herzlich zugetan und einig sind. Und zweitens, dass sie sich zu helfen wissen, wenn der Mann mal versagt und dann andere Befriedigungsmöglichkeiten nicht als zweitrangig empfinden.

Manche Frau wird nun sagen: Dafür braucht es in erster Linie einmal zwei Menschen – und ich bin allein. Es ist leider nicht wegzudiskutieren, dass ältere Frauen in der Überzahl sind; sie haben Mühe, wieder einen passenden Partner zu finden. Ein lustiger verwitweter Senior dagegen hat Auswahl und kommt dann prompt mit einer Jungen daher. Sie bestätigt ihm halt, dass er noch voll dabei ist und mildert seine Altersängste.

Zumal hält sich hartnäckig das Vorurteil, dass Frauen nach dem Klimakterium nicht mehr an Sex interessiert seien. Es gibt Frauen, die es nicht oder nicht mehr sind, ohne dass ihnen etwas abgeht. Man kann schliesslich auch ohne Sex ein ausgefülltes Leben führen. Viele sind aber sexuell sogar ansprechbarer, seit sie nicht mehr befürchten müssen, schwanger zu werden. Häufig ist es auch einfach deshalb, weil das eheliche «Müssen» entfällt. Sie sehnen sich nach einem Partner, aber getrauen sich nicht, wieder eine Beziehung einzugehen. Dies oft aus Angst, sexuell nicht mehr auf der Höhe zu sein. Dann rate ich jeweilen, es darauf ankommen und sich angenehm überraschen zu lassen. Denn mit dem richtigen Partner wird sich alles ergeben. Es wird aufregend und fast wieder so sein, wie damals in jungen Jahren, beim ersten Mal.

Marta Emmenegger
Sexualberaterin, Zürich



Foto: Keystone, Zürich