

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 1: Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften

Artikel: "Erotik, Freundschaft und Spiritualität gehören zusammen"

Autor: Torcasso, Rita / Bütler, Eugen

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928384>

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: 10.01.2026

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

«Erotik, Freundschaft und Spiritualität gehören zusammen»

Älterwerden ist eine Chance, sich mehr Zeit für eine vertieftere Form der Sexualität zu nehmen, sagt der Sexualberater, Theologe und Beziehungscoach Eugen Bütler. Ein Gespräch über ein Lebensgefühl, das kein Ablaufdatum kennt.

Interview: Rita Torcasso

Herr Bütler, Sie haben vor zwei Jahren den Sexratgeber «Glückliche Lust» veröffentlicht.

Was steht im Zentrum Ihres Buches?

Eine wichtige Botschaft ist, dass jeder Mensch einen eigenen Zugang zur Sexualität hat. Ich lade den Leser, die Leserin ein, sich darauf einzulassen, den Weg zwischen moralischen Konventionen und freizügigerem Denken zu finden, um sexuelle Lust glücklich leben zu können.

Was braucht es, damit Sex in einer langjährigen Beziehung lebendig bleibt?

Eigentlich wäre der Eintritt in eine neue Lebensphase wie die Pensionierung eine Chance, genauer hinzuschauen und sich darüber auszutauschen, wie jedes für sich die Sexualität erlebt. Als Nächstes kann man gegenseitig Wünsche äußern. Im Wesentlichen geht es darum, sich mehr Zeit für Sex zu nehmen, die man jetzt ja hat.

Und wenn einer der beiden Partner keinen Sex mehr will?

Dann muss man nachfragen nach den Gründen. Manchmal zeigt sich dann, dass er oder sie durchaus noch möchte, doch nicht so wie bisher. Es braucht Ehrlichkeit, ein über Jahrzehnte eingeschliffenes Rollenverhalten zu hinterfragen.

Haben Frauen und Männer beim Sex unterschiedliche Bedürfnisse?

Männer neigen dazu, Sexualität eher funktional zu verstehen, Frauen erleben sie sinnlicher und ganzheitlicher. Eine solche umfassendere Sicht

kann man aber auch lernen. Grundsätzlich hat eine Frau im Alter genauso sexuelle Bedürfnisse wie ein Mann. Wichtiger als das Geschlecht ist, ob man sich von moralischen Vorgaben lösen und die eigene Lust als positiv wahrnehmen kann.

Jetzt sind die 68er, die viel ausprobiert haben, im Rentenalter. Wirkt das heute nach?

Positiv verändert hat sich, dass Sex kein Ablaufdatum mehr hat und allen klar ist, dass man bis zum Lebensende ein sexuelles Wesen bleibt. Und es gibt heute sicher mehr Paare über 70, die damit offen umgehen und zu ihren Bedürfnissen stehen.

Doch je höher das Alter, desto stärker wird der sexuelle Akt zum Tabu...

Das hat damit zu tun, dass man in unserer Gesellschaft ein mechanisches Verständnis von Sex pflegt, bei dem viel über Leistung läuft. Falten und Altersbeschwerden passen nicht zu diesem Bild. Wenn Männer keine Erektion mehr haben, ziehen sie sich zurück, statt darüber zu reden; Frauen machen dasselbe, weil sie denken, nicht mehr attraktiv zu sein.

Heute kann man mit Viagra nachhelfen... Oder erhöhen solche Hilfsmittel einfach den Druck zu funktionieren?

Es sind oft weniger körperliche Beschwerden als psychische, welche die Sexualität beeinträchtigen. Mit Viagra kann man vorerst mal verdrängen, doch man müsste besser tiefer hinschauen und



Zur Person

Eugen Bütler (61) studierte Theologie und bildete sich zum Sexualberater, Beziehungscoach und Ergotherapeuten weiter. Nach Anstellungen unter anderem in Altersheimen ist er heute selbständiger psychologischer Berater in Luzern. Zum Thema schrieb er das Buch «Glückliche Lust – Ein spiritueller Sexratgeber», das im Buchhandel erhältlich ist. Eugen Bütler ist geschieden, hat drei erwachsene Töchter und lebt in Partnerschaft. www.buetlercoaching.ch

von der Fixierung auf Leistung wegkommen. Wenn es mit der Lust nicht stimmt, funktioniert auch Viagra nicht.

Gibt es eine Art Leitfaden, was der Sexualität im Alter guttut?

Aus meiner Erfahrung ist es die seelische Intimität. Das vertrauensvolle offene Gespräch ist wichtig. Auch empfehle ich Paaren, dass sie nackt kuscheln und ohne Erwartungen und Druck einfach die Nähe geniessen und die ganze Palette von Berührungen kennen lernen. Die häufig gestellte Frage, was denn ohne Höhepunkt übrig bleibe, zeigt, dass in der Sexualität in unserer Gesellschaft etwas Wesentliches verloren gegangen ist, nämlich die Kultur der Erotik mit absichtsloser entspannter Zärtlichkeit. Liebevolle Wahrnehmung kann genau so erfüllend sein wie ein Orgasmus.

Sie haben ursprünglich Theologie studiert und plädieren für eine spirituelle Sexualität. Was meinen Sie damit?

Mir geht es vor allem darum, spirituelle selbstlose Liebe, die Gott zugeschrieben wird, freundschaftliche Liebe und erotische Liebe zusammen als eine Ganzheit zu betrachten. Alle drei gehören zusammen. Sexualität ist ein grosses Geschenk, also nicht nur «Triebabfuhr», sondern Präsenz, Zärtlichkeit und Selbsterfahrung. Es geht um Verbindung und Zuwendung. In der Bibel wird der sexuelle Akt mit «sie erkannten einander» umschrieben.

Heute werden am meisten Ehen zwischen 55 und 65 geschieden. Warum nehmen denn Scheidungen in diesem Alter zu?

Das Elternsein ist als Projekt abgeschlossen und die Kinder sind ausgeflogen. Dafür hat man jahrelang eigene Bedürfnisse zurückgestellt, jetzt brechen sie wieder auf. Dann kommt entweder die Erkenntnis, dass in der bestehenden Beziehung keine Weiterentwicklung mehr möglich ist, oder es gelingt als Paar, sich neu zu finden und gemeinsame Ziele zu setzen.

>>

>>

Welche Rolle spielen dabei Sex und Fremdgehen?

In der Regel verabschiedet sich die Sexualität im Paarleben erst, wenn man sich bereits auseinandergelebt hat. Die Hauptprobleme sind fehlende Kommunikation, Streit oder ein Ungleichgewicht. Fehlender Sex oder Fremdgehen sind eher Folgen davon. Fremdgehen kann auch eine Chance sein, die Beziehung zu klären. In der Regel bringt Fremdgehen andere Energien in die bestehende Beziehung. Das kann ein Chaos an Gefühlen auslösen.

Sie selber leben seit vier Jahren in einer neuen Beziehung. Gibt es so etwas wie eine Altersweisheit für den zweiten Frühling?

Es ist sicher anders als in jungen Jahren. Man kennt sich selber besser, man ist entspannter und gelassener, man kann mit dem Unperfekten besser umgehen und hat nicht mehr so hohe Erwartungen. Und natürlich hat die Beziehung jetzt ein anderes Entwicklungspotential.

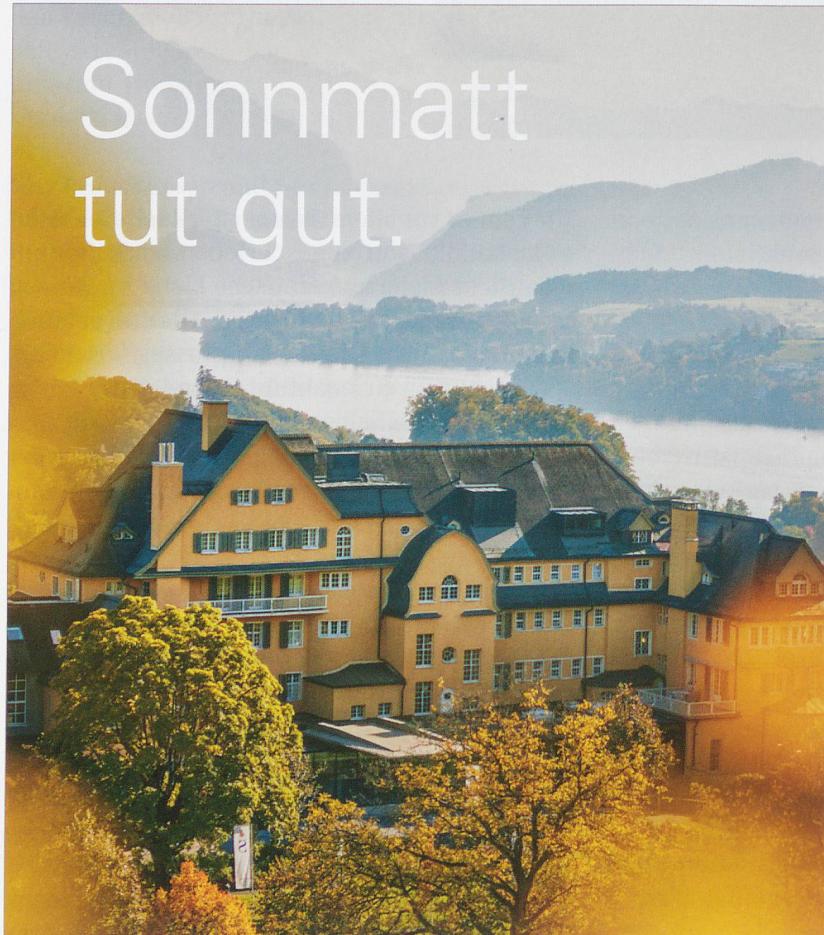
Studien zeigen, dass Sexualität die Gesundheit fördert. Doch im Alter sind viele Menschen allein. Wie können sie ihre sexuellen Bedürfnisse leben?

Man kann die Liebe pflegen: sich selber Gutes tun, soziale Beziehungen emotional gestalten, das eigene Selbstwertgefühl stärken. Es gibt viele Möglichkeiten, neben klassischem Sex und Masturbation den eigenen Körper zu spüren, wie mit Qi Gong, Yoga und Massagen. In Zürich bietet das Institut «Sexological Bodywork» eine breite Palette von Kursen auch für Singles an, in denen man durch Berührungen ein besseres Körpergefühl erhält.

Kann nicht gelebte Sexualität zu einem Problem werden?

Das wurde in Altersheimen erkannt, weil das Pflegepersonal «Anmache» von Bewohnern erlebt hat. Wenn Bewohner unter der fehlenden Sexualität leiden, werden in einigen Heimen heute Berührerinnen eingesetzt. Doch das ist selten eine dauerhafte Lösung und es kostet auch einiges. Manchmal versteckt sich hinter einer Anmache auch einfach nur das Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung. Deshalb ist eine liebevolle Umgangskultur mit gemeinsamen Erlebnissen der Bewohner wichtig, denn sie fördert das Gefühl der Verbundenheit untereinander. ■

INSERAT



**SONNMATT
LUZERN**

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund bleiben,
gelassen altern.

Sie erreichen uns telefonisch
unter 041 375 32 32

www.sonnmat.ch