

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2005)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Sexualität ist eine wichtige Energiequelle  
**Autor:** Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820520>

### 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:** 01.02.2026

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

# Sexualität ist eine wichtige Energiequelle

**Erfüllte Sexualität ist an kein Alter gebunden – wenn sie nicht im Sinne eines Leistungssports auf einen «Akt von elf Minuten» beschränkt ist. Verbunden mit Erotik, zärtlicher Zuwendung und Liebe, entspricht sie einem Grundbedürfnis des Menschen. Darüber waren sich die Referentinnen und Referenten an der Fachtagung vom vergangenen März in Nottwil einig.**

**I**Der Urologe und ehemalige Chefarzt Oskar Schmucki verwies denn auch auf die verbleibende Lebenserwartung von 20 Jahren der heute 65-Jährigen und betonte: «Es kann doch nicht sein, dass alles Bisherige verschwindet.» Anhand von Statistiken zeigte er auf, dass im Alter zwischen 40 und 80 Jahren 83 Prozent der Männer und 63 Prozent der Frauen regelmässig sexuell aktiv sind.

Entsprechend stellte Ida Glanzmann, Altishofen, Präsidentin der Pro Senectute Kanton Luzern, die Forderung in den Raum, den alten Menschen das Recht auf Sexualität und allenfalls nach dem Tod des Ehemanns oder der Ehefrau auf eine neue Beziehung zuzugestehen. In Heimen seien entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen. Oft genüge es schon, zwei Betten nebeneinander zu schieben, damit ein Ehepaar wie früher in nahem Körperkontakt einschlafen könne.

## Lebensschule Liebe

Sexologin Anna Reif sprach von der Schwierigkeit, in der heutigen Gesellschaft alt zu werden. Sie vermisst in der Öffentlichkeit alte Paare, die Hand in Hand gehen, sich zärtlich küssen. Auf die Frage, was ihnen im Altersheim fehle, hatten alte Menschen ihre Wünsche aufgezählt: Geborgenheit, Zuwendung, eine liebevolle Umarmung, jemand, der zuhört, ein Mensch, der sagt: «Ich liebe dich so, wie du bist.» «Wo lernen wir in unserer kopforientierten Leistungsgesellschaft Herzensbildung und Menschlichkeit? Wo lernen wir zu lieben, uns selbst und andere? Wo lernen wir, den Körper des andern spielend zu entdecken und zu verwöhnen



**Referierten engagiert an der von Pro Senectute Luzern organisierten Fachtagung «Sexualität im Alter»:**  
**Miette Vonarburg, ehemalige Sozialarbeiterin, und Oskar Schmucki, Urologe.**

– ohne Angst, zu versagen?», fragte sie und plädierte für einen neuen Zugang zur Liebe und Sexualenergie, was in jedem Alter möglich sei.

## Zärtlichkeit und Intimität

Gemäss Oskar Schmucki sind für eine erfüllte Sexualität im Alter zwei Hürden zu nehmen. Eine davon sei der unter dem Einfluss der rigiden Sexualmoral der Kirchen anerzogene erschwerte Zugang zur Sexualität. Dieser könne nur durch viele Gespräche überwunden werden. Im Hinblick auf die altersbedingten körperlichen Hürden warnte er vor der Werbung der Pharmaindustrie, welche sexuelle Defizite suggeriere. Er zeigte Möglichkeiten und Grenzen von Cremen, Hormonersatzpräparaten und Medikamenten wie etwa Viagra auf und bezeichnete offene Gespräche über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse als wichtigste Voraussetzung für eine erfüllte Sexualität.

## Sexualität als Körpersprache der Liebe

Erfrischend offen und humorvoll stellte sich die ehemalige Sozialarbeiterin und Familientherapeutin Miette Vonarburg mittels roter Schuhe, Hut und Schal als 75-jährige Frau vor, die sich noch immer als sexuelles Wesen betrachtet. Dies belegte sie mit ihren sinnlichen Empfindungen gegenüber Schönheit, Zärtlichkeit und Komplimenten. Die Sexualität bezeichnete sie als Körpersprache der Liebe und wunderschönes Geschenk, das nicht vergaudet werden sollte. Zwar sei man im Alter nicht mehr so leidenschaftlich und beweglich. Deshalb plädierte sie für die Pflege der Erotik, von Zuwendung und Liebe, um guten Sex geniessen zu →



BILDER: BILDLUPE/SABINE WUNDERLIN, MONIKA FISCHER



An der Fachtagung in Nottwil mit von der Partie: Brigitte Obrist, ehemalige Sexarbeiterin, und Gerontologe Paul Steiner.

**IHRE  
SICHERHEIT!**

# Hörgerätebatterien zum Sparpreis!

- Empfohlen von führenden Hörgeräte-Herstellern
- Telefonberatung
- Rücknahmегарантie jederzeit
- Mit Einverständnis von IV, AHV,  
SUVA, «pro audito schweiz»

**30 Batterien      Fr. 59.-**  
**60 Batterien      Fr. 90.-**

(entspricht IV-Jahrespauschale,  
Rückerstattungsformular auf Wunsch  
lieferbar)

Inklusive Entsorgungsgebühr (VEG-Taxe),  
7,6% MwSt und Porto. Versand mit Rechnung  
durch Behindertenwerk St. Jakob

- Hohe Batterieleistung
- Lange Hörstundendauer
- Passend für alle Hörgeräte



Verbrauchte Batterien den Entsorgungsstellen zurückgeben

Ihr Spezialist  
für Höracoustic!

**Vital  
Energie**

Stampfenbachstr. 142  
Postfach 325  
8035 Zürich  
Tel. 01 363 12 21  
Fax 01 362 66 60  
[www.vitalenergie.ch](http://www.vitalenergie.ch)

## Farbcode

Ich bestelle:  V 675 Blau  
 V 312 Braun  
 V 13 Orange  
 V 10 Gelb

30 Batterien  
 60 Batterien  IV-Formular  
 12 Pflege-Sprudeltabletten  
 1 Hörgerätebatterietester

zu Fr. 59.-  
zu Fr. 90.-  
zu Fr. 10.-\*  
zu Fr. 10.-\*

\*nur zusammen mit Batterien erhältlich

Ich möchte kostenlos Mitglied im **Vital Energie Club** werden,  
mein Geburts-Monat und -Jahr: \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

können. Sex im Alter gehört für sie nicht ins Geheimfach, und doch ist der zehnfachen Grossmutter nach 52 Ehejahren die Wahrung der Intimität wichtig. So antwortete sie auf die Frage «Schlafen Sie noch mit ihrem Mann?» diplomatisch: «Ich schlafe jede Nacht neben meinem Mann.»

### Lust auf Lebensqualität – Intimität im Heimalltag

Gemäss dem Gerontologen Paul Steiner wird Lebensqualität im Heim meist gleichgesetzt mit Sicherheit. Dabei sei Sexualität kein Thema. Für ihn bedeutet Lebensqualität jedoch umfassendes Wohlbefinden. Der Heimbewohner müsse seine Wünsche äussern und seinen Bedürfnissen entsprechend ohne Scham leben können. An den Pflegenden sei es, sich wo nötig abzugrenzen. Paul Steiner zeigte auf, dass Erotik und Sexualität in Pflegeheimen selbst bei Menschen mit schweren Krankheiten eine wichtige Rolle spielen, und stellte Möglichkeiten vor, wie die Betreuenden diese sensibel wahrnehmen und darauf eingehen können.



**Plädierte für einen neuen Zugang zur Liebe und Sexualenergie:** Sexologin Anna Reif.

Am Podiumsgespräch unter der Leitung von «Zeitlupe»-Chefredaktor Emil Mahnig berichtete die ehemalige Sexarbeiterin Brigitte Obrist sachlich von ihrer früheren Arbeit. «Ältere Männer müssen nicht mehr wie Zuchthengste einen Leistungsausweis erbringen. Sie gehen ins Puff und kaufen sich Sicherheit, mit den persönlichen Wünschen nicht abgelehnt zu werden», erklärte sie und unterstrich ebenfalls die Bedeutung offener Gespräche über die persönlichen Wünsche.

### Die Rechte beim Eintritt einfordern

Allgemein wurde denn auch eine vermehrte Auseinandersetzung mit dem Tabuthema Sexualität gefordert. Gemäss Paul Steiner können ungelöste Fragen dann angegangen werden, wenn alte Menschen ihre Bedürfnisse und Rechte beim Eintritt ins Heim einfordern: «An uns Pflegenden ist es zu überlegen, wie wir sie im Heimalltag integrieren, damit ein Leben wie in den eigenen vier Wänden möglich ist.»

Monika Fischer

## 1a überzeugt



«1a hunkeler hat uns nicht nur mit ihren erstklassigen Produkten, sondern auch mit der fachmännischen Beratung überzeugt.»

Maja und Markus Zingg mit Kindern, Buchrain

**1a hunkeler**  
Der Fenster- und Holzbauer

Postfach, 6000 Luzern 6  
Fon 041 420 53 53, [www.1a-hunkeler.ch](http://www.1a-hunkeler.ch)

## 1a dauerhaft



«Es ist bereits 10 Jahre her, seit die Fenster von 1a hunkeler montiert wurden. Noch heute sind wir mit dem Produkt und der Dienstleistung absolut zufrieden.

Schlecht für 1a hunkeler, sehen doch unsere Fenster noch heute wie neu aus.»

Oskar und Lisbeth Berli, Rain

**1a hunkeler**  
Der Fenster- und Holzbauer

Postfach, 6000 Luzern 6  
Fon 041 420 53 53, [www.1a-hunkeler.ch](http://www.1a-hunkeler.ch)