

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 60 (1982)
Heft: 3

Artikel: Sexualität im Alter
Autor: Borer, Eva Maria
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722761>

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: 31.01.2026

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

Sexualität im Alter

Noch vor einem halben Jahrhundert ein strenges Tabu – heute ein Thema, über das offen gesprochen und geschrieben werden darf. Trotzdem können sich auch heute Fragen daraus ergeben, auf die es noch keine gültigen Antworten gibt, Probleme, die mit dem ehemaligen Tabu, dem Wohnen bei Angehörigen oder in Altersheimen, mit der Renten- und Erbschaftsregelung und andern rechtlichen Bestimmungen zusammenhängen.

Das Wort «Alter» ist veraltet, wir sprechen lieber von Senioren, von älteren Menschen, vom dritten Lebensalter, machen einen grossen Bogen um Wörter wie «Betagte» oder «Greise», die auf Menschen unserer Zeit nicht mehr passen. Wir hüten uns auch davor, zu sagen, wann genau das Alter anfängt – um so mehr, als das individuell verschieden ist. Um das Thema dieser Betrachtung möglichst exakt und unpersönlich wie für ein Lexikon zu umschreiben: Mit «Sex im Alter» sind hier die erotisch-körperlichen Kontakte von Frauen und Männern im AHV-Alter gemeint.

Eine solche Definition ist notwendig, denn immer noch gibt es in allen Generationen Menschen, die derartige Kontakte für unnatürlich, unmöglich, unmoralisch halten. Das kann Unfrieden in den Familien, unnötige Heimlichtüre, Erschweren der Altersprobleme und Vereinsamung zur Folge haben. Daher steht in meiner Betrachtung als erstes die Frage:

Ist Sexualität im Alter unnatürlich?

«Wann ist ein Mensch zu alt für Sex?» fragt der bekannte Psychiater **Dr. David Reuben** (in seinem Buch: «Alles, was Sie schon immer über Sex wissen wollten» Verlag Droemer Knaur), und er gibt die Antwort: «Niemals. Erstaunlicherweise nutzen sich die Geschlechtsorgane nicht ab... Tatsache ist, dass ein aktives sexuelles Interesse nach dem 60. Lebensjahr sogar der Gesundheit förderlich sein kann. Das Sexuelle und alles, was dazu gehört, bringt Schwung, Begeisterung und die nötige Würze in unser tägliches Leben. Das heisst nicht etwa, dass sich alte Leute in sexbesessene Lüstlinge verwandeln sollten. Aber

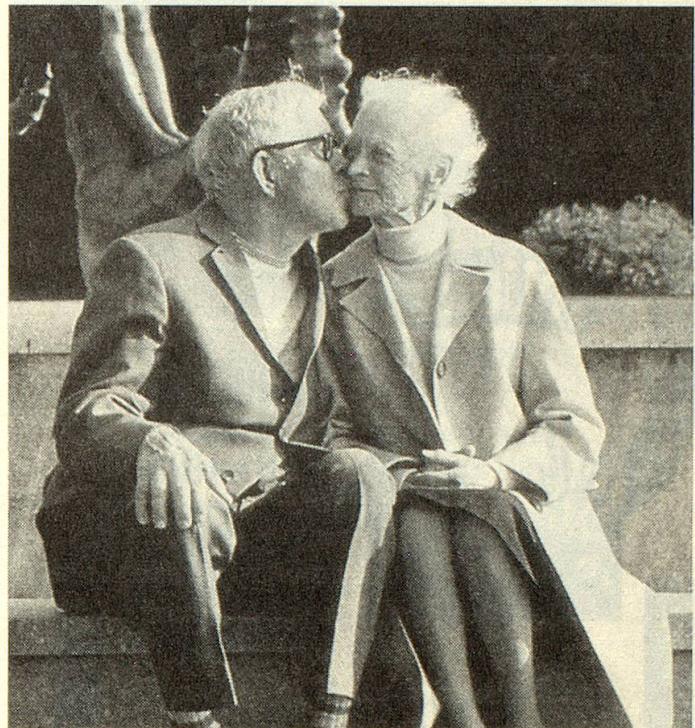


Foto Roland Beck

viel von der deprimierenden Einsamkeit des Alters liesse sich durch die menschlichen Kontakte vermeiden, die auf der Suche nach einem passenden Sexualpartner entstehen.» Dr. Reuben warnt dann davor, dass die Sexualnerven bei allzu langer völliger Enthaltsamkeit allmählich verkümmern, und er rät bei notwendigen Übergangszeiten (Krankheit oder Tod des Partners) zur Selbstbefriedigung, um «seinen Geschlechtsapparat in Schwung zu halten». Er geht auf verschiedene häufige Alterskrankheiten (Arthritis, Herzkrankheiten, Prostata-Leiden, Fettleibigkeit) ein. Schliesslich betont er, dass es keine absolute Altersgrenze gibt: «Gründliche Untersuchungen an älteren Menschen (über 70 Jahren) haben vor kurzem interessante Tatsachen ans Licht gebracht. Wenn bestimmte Mindestbedingungen erfüllt sind, ist es ohne weiteres möglich, dass ein Mensch bis zum Alter von 80 und mehr Jahren sexuell aktiv bleibt... Bei vielen Menschen erhöhen sich sogar um das 75. Lebensjahr das sexuelle Interesse und die sexuelle Aktivität.» – Ein anderer Wissenschaftler, der Biologe **Alex Comfort** (in seinem sehr offenherzigen Buch «Freude am Sex», Verlag Ullstein),

somona Dr. Ritters

Frühstück:
die wichtigste
Mahlzeit
des Tages!



Wichtig: Vollwert- Nahrung zum Frühstück!

Dr. Ritters Vollkorn-Kleie-Frühstück: reiche Müesli-Mischung mit Zusatz von Spezial-Weizenkleie, Leinsamen und Milchzucker. Rohfaserreiche Mahlzeit – für eine gute Verdauung.

Dr. Ritters Müesli: tellerfertig! Biologisch vollwertig, enthält leicht verwertbare pflanzliche Stärke und Eiweiss. Köstlich – mit frischer Milch oder Fruchtsaft.

Auch ungesüßt (grüne Packung).

Somona 4657 Dulliken/Olten

Exklusiv im biona
Reform-Fachgeschäft

kommt beim Stichwort «Alter» zu ähnlichen Schlüssen: «Weder Männer noch Frauen verlieren im Alter ihre sexuellen Bedürfnisse oder Funktionen... Es gibt tatsächlich bis zum Alter von 75 und mehr Jahren ein, wenn überhaupt, nur geringes körperliches Nachlassen, wenn man von der Häufigkeit absieht. Ein Viertel bis die Hälfte aller Paare in diesem Alter haben noch regelmässig Geschlechtsverkehr, dabei sind auch alle jene eingeschlossen, die, als sie jünger waren, niemals ein intensives Sexualleben führten.» Und auch dieser Wissenschaftler mahnt: «Über 50 ist es vor allem wichtig, die Sexbetätigung nie für längere Zeit aufzugeben. Wie bei so vielen Dingen ist das spätere Leben, wenn man alles ausprobiert hat, die Zeit, in der man sich – zusammen – den Dingen widmet, die man am liebsten hat.»

Dies also sind die Auffassungen von zwei seriösen Fachleuten, die mit meinen eigenen Erfahrungen (Jahrgang 1905, 34 Jahre verheiratet) und von andern Ehepaaren und nicht verheirateten Paaren zwischen 60 und 80 übereinstimmen. Ergänzen möchte ich die Ausführung der beiden Wissenschaftler allerdings in einem Punkt: Er betrifft die wichtige Rolle der Zärtlichkeit und Fürsorge, deren Bedeutung im Alter noch zunimmt. Das Bedürfnis, Freude zu geben, und das beglückende Bewusstsein, noch imstande zu sein, dem Partner zu Lusterlebnissen zu verhelfen und in dieser Kunst immer erforderlicher zu werden, ist bestimmt nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer ebensogross wie das eigene Lusterlebnis.

Zusammenwohnen: ja oder nein?

Dass Ehepaare zusammen wohnen, ist selbstverständlich. Weitaus grösser aber ist die Zahl jener Senioren und Seniorinnen, die ihren Lebenspartner verloren haben, allein in einer Kleinwohnung oder bei einem ihrer Kinder oder in einem Altersheim wohnen. Wenn sie eine(n) neue(n) Partner(in) finden, wird früher oder später die Wohnfrage auftauchen:

- Sollen sie unverheiratet zusammenleben – und wenn ja, wo?
- Soll jeder, wie bisher, für sich wohnen und soll das Zusammensein sich auf Ferien, Wochenenden, kleine Reisen beschränken?
- Wird im Altersheim bzw. in der Alterssiedlung das Zusammenleben von Paaren in «eheähnlichem Verhältnis» in einem Dop-

pelzimmer oder einer Zweizimmerwohnung toleriert?

- Sind die Angehörigen bereit, die neue Partnerschaft zu akzeptieren?
- Wäre es nicht das einfachste, wenn sie, um allen Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen, heiraten?

Natürlich gibt es keine allgemeingültigen Antworten auf diese Fragen, da die finanziellen, die familiären und die örtlichen Verhältnisse zu verschiedenartig sind. Immerhin seien hier einige praktische Gesichtspunkte zusammengefasst.

Alterssex als Weltanschauung?

«Alterssex ist keine Weltanschauung, er ist ein Angebot.» (Franke, 1977.) In diesem Sinne sollten wir Sexualität im Alter keineswegs fordern, sondern vielmehr durch Aufklärung und persönliche Unterstützung bei denen fördern, die unter dem Mythos der Asexualität im Alter leiden und von anderen u.U. als «schmutzige alte Frau» oder «schmutziger alter Mann» etikettiert werden.

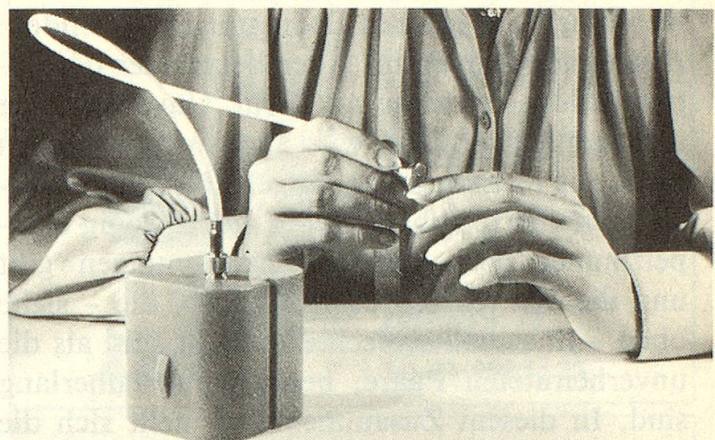
Wir sollten auch Verständnis für diejenigen haben, die schon in früherem Lebensalter kein Vergnügen an sexueller Aktivität hatten und nun froh sind, sich der normativen Erwartung anderer unter dem Vorwand ihres Alters entziehen zu können. So wenig wir in die Erwartungen und Normen der Gesellschaft gezwungen werden möchten, ebenso wenig sollten wir nun die Alten zu lebenslanger Sexualität zu verpflichten versuchen.

*Ulrich Kobbé
aus «Alterspflege»*

Für eine Heirat sprechen im allgemeinen konfessionelle Gründe, die eigenen und die der nächsten Angehörigen.

Gegen eine Heirat sind meistens die Familienangehörigen, da die Erbgesetze einen prozentual festgelegten Anteil der Erbmasse dem überlebenden Ehepartner zusprechen. Dagegen spricht aber auch unsere gesetzliche Regelung der Renten und der AHV: Witwen verlieren bei einer Wiederheirat ihre Witwenrente, auch wenn der neue Ehemann nicht mehr erwerbstätig ist. Zwei unverheiratete AHV-Rentner erhalten, auch wenn sie zusammen wohnen, zwei Einzelrenten, verheiratete die um 25% kleinere Ehepaarrente.

quicklime®



Einfacher als mit Schere,
Zange oder Feile

Für Finger- und Zehennägel

Für jede trockene, harte Haut

Ungefährlich

Mit Batteriebetrieb: ohne
Steckdose und Anschlusskabel
überall einsatzbereit
Preis komplett Fr. 54.- (+ Porto)

Für Hand- und Fusspflege

Mit Netzanschluss:

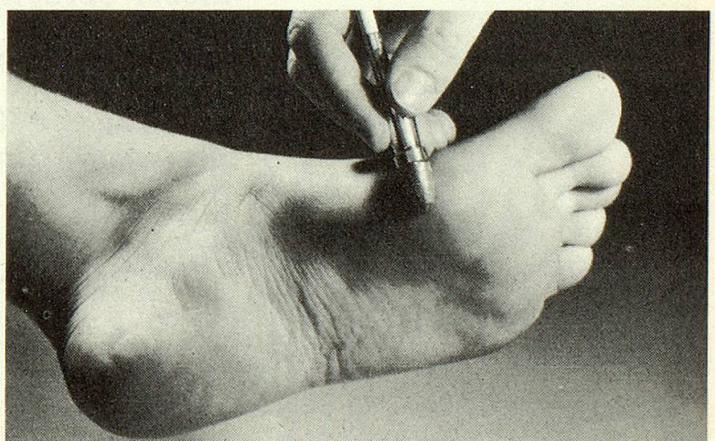
220 Volt, 30 Watt, SEV geprüft
stärkerer Motor und verstärkte Welle
Preis komplett Fr. 108.- (+ Porto)

Unabnützbare Schleifköpfe

Von der Ärztekommision der
Schweiz. Diabetes-Gesellschaft
geprüft und empfohlen

Seit 10 Jahren bewährt

Ein patentiertes Schweizerprodukt
1 Jahr Garantie



**Gubser & Partner AG
8050 Zürich
Telefon 01 / 312 17 07
An der VITA TERTIA, Stand 345**

Zusammenwohnen wird dort vorgezogen, wo eine geeignete Wohnung bereits vorhanden ist. Wesentlich schwieriger ist es heute, eine Kleinwohnung zu tragbaren Bedingungen zu finden. Zusammenwohnen im Altersheim oder der Alterssiedlung ist zwar auch für Unverheiratete nicht ganz unmöglich, wird auch im allgemeinen nicht aus Moralgründen abgelehnt, ist aber sozusagen unerreichbar, weil es viel zuwenig Doppelzimmer oder Zweizimmerwohnungen gibt und die Wartelisten der Ehepaare, die – siehe oben – finanziell schlechter gestellt sind als die unverheirateten Paare, heute bereits überlang sind. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob nicht die Altersheime bedeutend mehr Doppelwohngelegenheiten einrichten könnten, was zudem eine spürbare Entlastung für das Pflegepersonal bringen würde.

Eine gewisse Selbständigkeit wird von vielen Senioren(innen) vorgezogen. Mir sind Paare bekannt, die getrennt wohnen, regelmässig eine Mahlzeit am Tag gemeinsam einnehmen, die Wochenenden oder auch bestimmte Wochentage und -nächte gemeinsam verbringen, kleine Reisen unternehmen, im Krankheitsfall für einander sorgen.

Wir müssen begreifen, dass Sexualität beim Menschen nicht nur der Fortpflanzung, sondern ganz allgemein der menschlichen Kommunikation dient. Auch der alte Mensch hat das Bedürfnis nach körperlicher Nähe, nach Sinnlichkeit oder auch nach Wertschätzung als Mann und Frau.

Dr. med. H. P. Meier-Baumgartner

Mit und ohne Trauschein

Wo zwei Menschen miteinander alt werden, gilt es vor allem eine Gefahr zu vermeiden: Gewohnheit und Langeweile, die zur Gleichgültigkeit, zur «Vereinsamung zu zweit» führen können. Ihr eindrucksvolles Gegenstück sind jene Paare, die auch nach der Goldhochzeit immer noch «Liebespaare» sind, erfüllt vom Bedürfnis, dem Partner zu gefallen, sein Leben zu teilen, für ihn zu sorgen, gemeinsame Erinnerungen aufzufrischen, neue Wege der Liebe und, ja, auch der Liebeslust zu entdecken.

Paare einer Partnerschaft ohne Trauschein haben im allgemeinen erst wenige gemeinsame Erinnerungen. In allen mir persönlich bekann-

Aktiv am Leben teilnehmen!

In's Konzert oder Theater gehen; Vorträgen und Führungen folgen; Reisen; mit guten Freunden plaudern; Mitzureden.

Stehen Ihnen Hörprobleme bei der Erfüllung dieser berechtigten Wünsche im Wege?

Wenden Sie sich unverbindlich an uns.

Vertragslieferant der IV, AHV, SUVA sowie Militärversicherungen.



Hörservice AG

8001 Zürich, Talstrasse 39, Telefon 01 / 221 05 57
8400 Winterthur, Marktgasse 41, Telefon 052 / 23 93 21
5610 Wohlen, Zentralstrasse 27, Telefon 057 / 66 220

ten Fällen handelt es sich um Witwer und Witwen, und ihre Verbindung ist um so intensiver, je glücklicher ihre vorhergegangenen Ehen waren. Gewiss soll damit nicht die Treue über den Tod hinaus herabgesetzt werden. Aber zwei Menschen, die einander in tiefer Liebe verbunden sind, wünschen dem überlebenden Partner gewiss nicht Vereinsamung, sondern alles Glück, dessen er oder sie noch fähig ist. Darum ist die Erinnerung an eine positive Lebensgemeinschaft ein so wichtiger Baustein für die neue Partnerschaft. Dass in unserer Zeit ein solches Paar immer noch gelegentlich moralisch verurteilt wird, scheint mir unbegreiflich. Heute, wo das Zusammenleben von zwei unverheirateten jungen Menschen fast überall akzeptiert oder doch toleriert wird, sollten die nachwachsenden Generationen dankbar dafür sein, wenn zwei alleinstehende alte Menschen ihre Einsamkeit teilen und dadurch überwinden, was ihrer Beziehung weitaus mehr Gewicht gibt als jene Stunden, die sie dem «Sex im Alter» widmen.

Eva Maria Borer

Die Bedeutung von Körperkontakten in drei Altersgruppen in der deutschsprachigen Schweiz

	45-54 Jahre (N = 51)	55-64 Jahre (N = 80)	65 Jahre und älter (N = 154)
	%	%	%

Ich habe es gern, wenn man
zärtlich zu mir ist

Ja	92	73	60
Nein	4	16	20
Keine Antwort	4	11	20
	100 %	100 %	100 %

Ich bin gern zärtlich zu
meiner Frau/Freundin
(zu meinem Mann/Freund)

Ja	88	70	54
Nein	12	20	25
Keine Antwort	—	10	21
	100 %	100 %	100 %

Ich küsse gern meine Frau/
Freundin (meinen Mann/Freund)

Ja	82	58	53
Nein	16	35	25
Keine Antwort	2	7	22
	100 %	100 %	100 %

H. P. Schneider «Sexualverhalten im Alter»

Original

43-Kräuteröl



Bioaktiv

enthält die ätherischen Öle aus 43 bewährten Kräutern und ist das vielseitig anwendbare Körper-Pflegemittel.

1 Flasche Fr. 15.-
2 Flaschen Fr. 28.-

Bestellungen an

A. Jäggi

Zentralstr. 72

8036 Zürich

Tel. 01/462 85 85

SACO AG WOLLHANDEL

und Material für Freizeitbeschäftigung



Grosse Auswahl: Spinnräder, Spindeln, Karden • 99 Sorten zum Spinnen • Kardieren • Webstühle • Klöppeln • Vom feinen bis zum Riesenfaden: Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen • Spezialstoffe • Mat. für Batik und Kerzen • Marseiller Seifen •

CH-2006 Neuchâtel
3, ch. des Valangines
Tél. 038 / 25 32 08

Immer Neuheiten
Direktpreise, Laden,
Versand. Katalog gratis.

Künstliche Zähne

Dentofix hält sie fester!

Dentofix bildet ein weiches, schützendes Kissen, hält Zahnpfosten so viel fester, sicherer und behaglicher, so dass man mit voller Zuversicht essen, lachen, niesen und sprechen kann, in vielen Fällen fast so bequem wie mit natürlichen Zähnen. Dentofix, spezielles Adhäsionspulver, vermindert die ständige Furcht des Fallens, Wackelns und Rutschens der Prothese und verhüttet das Wundreiben des Gaumens. Dentofix verhindert auch übeln Gebissgeruch.

Generalvertretung: Dr. E. Bichsel, Bern

Arthritis

Gelenkschmerzen, Gichtknoten
und Gelenkverdickungen,
da helfen die homöopathischen

OMIDA-Arthritistropfen

in Apotheken und Drogerien Fr. 6.50/Fr. 9.80

Homöopathische OMIDA-Heilmittel seit 1946