

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 6-7

**Rubrik:** Ihre Seiten : Liebe, Sex und Zärtlichkeit

### **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:** 09.01.2026

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



# Liebe, Sex und Zärtlichkeit

**Einige Leserinnen und Leser mochten unser Thema nicht, störten sich am Wort «Sex». Doch alle anderen berichten uns in eindrücklicher Offenheit, wenn auch mit der verständlichen Bitte, ihren Namen nicht zu nennen, von ergreifenden und beglückenden Liebeserlebnissen, die sie ihr Alter vergessen und den «Himmel auf Erden» erleben lassen – nicht nur an Körper, sondern ebenso sehr an Geist und Seele. Und wie Frau L.W., die sich «für jeden anderen Menschen, der glücklich ist», freut, scheint das persönliche Glück der partnerschaftlichen Altersliebe auch auf andere Menschen auszustrahlen und etwas Licht für alle in die Welt zu bringen.**

## Herrlich!

Mit meinen 80 Jahren fühle ich mich immer noch wie mit 50. Sex ist schon wunderbar für den Frauenkörper. Vor allem die Haut profitiert davon enorm, doch gleichermassen Geist und Körper. Darum bin ich so glücklich, dass ich einen Mann gefunden habe, der mit mir die Sexualität geniessen kann. In meiner früheren Ehe verspürte ich nur halb so viel Lust wie heute, weil die Zärtlichkeit oft fehlte und ein Vorspiel selten war. Doppelt geniesse ich nun das Glück, einen Mann zu haben, der es auch herrlich findet, die Sexualität auszuleben, auch wenn es vielleicht nicht jedes Mal ganz so erfolgreich ist. Doch weil sich meine enorme Lust auch auf ihn überträgt, hat auch mein Partner ganz starke Gefühle, und wenn es bei ihm zum Orgasmus kommt, so schreit er ihn laut heraus.

*Frau A.P. in A.*

## «Das ist die echte Witwe ...»

Dass in unserer Zeit Sexprofessorinnen Triumphe feiern, ist weiter nicht verwunderlich. Da muss sogar die Bibel als Beweis herhalten. Abraham und Sara haben tatsächlich im hohen Alter Liebe erfahren, nur glaube ich, dass es dabei nicht um Sex, sondern um die Frucht der Liebe ging: um das Kind. Ich habe durchaus nichts gegen echte Freundschaft und Liebe im Alter, die sicher eine grosse Hilfe auf dem letzten und oft beschwerlichen Weg vor dem Sterben sind. Doch andere Ziele stehen auch in der Bibel, zum Beispiel in Timotheus 4, Vers 5: «Das ist aber eine echte Witwe, die einsam ist, die ihre Hoffnung auf Gott stellt und bleibt am Gebet und Flehen Tag und Nacht.»

*Frau H.B. Hofer, Bern*

## Kitt für unsere alte Ehe

Dieses Jahr werde ich 78 Jahre alt, meine Frau 75. Vor zwei Jahren durften wir unsere goldene Hochzeit feiern, und wir erfreuen uns an vier verheirateten Kindern. Vielfach herrscht ja die Meinung vor, dass Sex nach der Menopause nicht nur für die Frau, sondern auch für den Mann endgültig vorbei sei. Doch wenn wir das Alte Testament etwas kennen, so wissen wir, wie die biblischen Menschen bis ins höchste Alter ganz selbstverständlich und ohne jeden Skrupel miteinander Geschlechtsverkehr als normale Naturgabe betrieben haben. Bis zu meinem 70. Altersjahr kamen auch wir zweimal wöchentlich (wie Luther!) zusammen, seit etwa drei Jahren noch alle zwei bis drei Wochen. Es fehlt mir zwar nicht an der Erektion, vielmehr an der Sperma-Produktion – vielleicht hat das auch mit einer Prostata-Operation vor drei Jahren zu tun. Doch auch wenn es nicht mehr jedesmal klappt, so liegen wir jeden Morgen zusammen und streicheln uns und lieben uns gegenseitig zärtlich. Nachher sind wir den ganzen Tag frohgemut. Und es scheint ganz so, dass uns dieses morgendliche Schmusen fit hält und uns stets neuen Kitt für unsere alte Ehe gibt.

*Herr H.F.-W. in A.*

## Hotelbett zuerst prüfen

Nachdem wir beide unabhängig mehr als vierzig Jahre lang verheiratet gewesen waren und unsere Ehepartner an derselben schweren Krankheit gestorben sind, lernten wir uns vor etwa vier Jahren kennen. Festgefahren im Berufs-, Alltags- und Sexualleben, mussten wir uns von unseren Vergangenheiten lösen und behutsam eine neue Liebe aufbauen. Dies gelang uns, und heute erfreuen wir uns an seelischer, geistiger und ganz besonders an einer sexuellen Harmonie. Obwohl wir getrennt schlafen (Schnarchen!), sind wir jeden Abend und Morgen zusammen im Bett und geniessen intensiv unser Sexualleben, Zärtlichkeit und die damit verbundene Ausstrahlung auf unser gesamtes Wohlbefinden. Ganz spontan übernachteten wir auch manchmal im Hotel, mit feinem Nachtessen, Liebesnacht und Frühstück. Natürlich geht es bei uns nicht mehr so ungestüm zu und her wie bei Jungvermählten, doch wir geniessen unsere Lust, ganz losgelöst von den Alltagssorgen. Und wir empfinden dieses Abschalten im Hotelbett, auf Reisen und in den Ferien äusserst wohltuend für Körper und Seele und möchten es möglichst vielen «alten Leuten» weiterempfehlen. – Achtung: Hotelbett zuerst prüfen, ob es nicht knarrt!

*Marlis Sommer Hanselmann und Alfred Hanselmann-Sommer, Staffelbach*

## Heute schöner als mit 20

Liebe und Sex braucht es zum Leben. Ich finde es heute mit 78 Jahren schöner als mit 20. Meine erste Liebesnacht war eine Enttäuschung. Ich hatte immer einen Ehemann oder einen Freund, und während den Jahren dazwischen habe ich (ohne Anleitung) Selbstbefriedigung gemacht, doch das kann den geliebten Menschen nicht ersetzen. Liebe und Sex haben kein Alter, und dieser Meinung sind alle Menschen, mit denen ich darüber rede. Ich möchte das allen empfehlen, denn mich freut es für jeden anderen Menschen, der glücklich ist.

*Frau L.W.-R., Regensdorf*



## Sie wollen nur das eine ...

Da ich in meinem harten Leben nur eine ganz kurze Zeit und erst noch heimlich und in grösster Angst echte Liebe erfahren durfte, war ich immer sehr verkrampft, wenn es hätte schön sein sollen. Nun lebe ich seit 28 Jahren und an einer unheilbaren Krankheit leidend allein. So ist Liebe für mich kein Thema, so gerne ich auch jemanden haben möchte, der mich gern hat und so akzeptiert, wie ich bin. Ich kann ja meine Krankheit nicht wegblasen, auch mit Operationen nicht. So muss ich «Liebe im Alter» wohl vergessen. Denn leider wollen viele, die jemanden suchen, nur das eine, und das ist meistens versteckt im Kontaktinserat ...

*Frau K.A., L.*

## Sex ersetzt Medikamente

Mit meinen 41 Jahren gehöre ich zwar noch nicht zu den Seniorinnen, aber ich habe durch meinen pflegerischen Beruf viel mit älteren Menschen gearbeitet und dabei immer jene bewundert, die bis ins hohe Alter hinein ihre natürlichen Bedürfnisse nach Nähe, Verständnis, Wärme und Geborgenheit beibehalten und auch ausgelebt haben. Das Bedürfnis nach Zweisamkeit und nach körperlicher und seelischer Berührung ist etwas absolut Natürliches, ganz unabhängig vom Alter, und es ist das Recht jedes Menschen, selbst zu entscheiden, wo für ihn die Grenzen liegen. Meiner Meinung und Erfahrung nach ersetzt Sexualität im Alter oft auch schmerzstillende und beruhigende Medikamente, weil Sexualität sowohl den Körper entspannt wie auch die Seele nährt.

*Sirpa Vilmilä, Wil*

## Ein Geschenk

Echte Liebe hört nie auf. Sie wird mit einem selbst reifer und älter und wandelt sich. Das ist etwas Natürliches, gehört zum Menschsein, und darum kann auch nicht allen gleichermassen empfohlen werden, «Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität» zu «praktizieren». So wie einer mit 80 noch eine Skiabfahrt wagen kann, ein anderer aber an Arthritis leidet und dennoch nicht vom Doktor verlangen wird, dass er ihn wieder zum Skifahrer macht, so ist es auch mit der Sexualität. Im Alter ist sie ein

Geschenk. Doch Geschenke kann man sich nur wünschen, nicht aber deswegen einfach zu Doktoren und Beratern laufen. Sonst entsteht der falsche Eindruck, dass praktizierte Sexualität heute auch im Alter etwas Normales wäre.

*Frau O.M.-F. in R.*

## Ein Geben und ein Nehmen

Jeder Mensch braucht Liebe, vom Kind bis ins hohe Alter: Das Kind erfährt sie durch die Eltern, erwachsene Menschen geben sie sich gegenseitig, im oft einsamen Alter dann sehnt man sich wieder nach der Liebe von Kindern und Enkelkindern und auch von Aussenstehenden. So ist Liebe ein gegenseitiges Geben und ein Nehmen. Und wie Dr. Ruth Westheimer bin ich auch der Meinung, dass Sex im Einklang mit uralten familienethischen Traditionen öffentlich bewusst und akzeptiert sein soll, individuell jedoch immer privat bleiben muss.

*K.W. in W.*

## Ich musste 70 werden

Ich danke Ihnen für Ihre Offenheit mit Ihrem Thema über Sex und Liebe. An der Seniorenmesse habe ich die «Zeitlupe» abonniert. Sie ist das Beste, das ich bis jetzt an Seniorenzeitschriften zu lesen bekam. – Seit acht Jahren bin ich verwitwet, doch während den letzten Lebensjahren meiner Frau, die 62jährig starb, konnte ich ihr sexuell dank Marta Emmenegger, Gerti Senger (Autorin von «Was heisst schon frigid – Intimsachen, die auch jeder Mann kennen sollte») und Dr. Ruth Westheimer viel Schönes bieten. Seither weiss ich, welche Lebensfreude mir die sexuelle Lust schenkt. So bin ich glücklich, anderthalb Jahre nach dem Tode meiner Frau eine Witwe kennengelernt zu haben, die mir zeigte, wie sie es gerne hat. Obwohl wir 80 Kilometer auseinander wohnten, trafen wir uns oft. Auch heute, nachdem sie krank in einem Pflegeheim ist, verbindet uns immer noch Zärtlichkeit, und wir spüren beide, was dem andern Freude bereitet. Meine Kinder hätten mich zwar am liebsten in ein Kloster oder auf eine einsame Insel verbannt, doch langsam merken sie, dass ihr Vater nur deshalb so vital und fröhlich ist, weil er zu seiner sexuellen Lust steht. Aber dazu musste ich erst 70

Jahre alt werden, bis ich selbst verstand: Nur wenn ich einer Frau die Erfüllung ihrer Wünsche und Geborgenheit schenke, bin auch ich glücklich. Und ich danke den drei Sexualberaterinnen und Autorinnen dafür, dass ich dank ihren Werken das Geschenk der sexuellen Lust kennenlernte und mich daran erfreuen darf, bis ich sterben werde. Und als angenehme «Nebenwirkung» der Sexualität und des Trainings der «Liebesmuskeln» kann ich seither auch volle acht Stunden ohne frühere lästige Pausen und Altmännerprobleme durchschlafen und am Morgen herrlich erholt den neuen Tag beginnen.

*Hans Lehmann, Rikon*

## Enttäuscht

Mein Mann und ich haben uns immer auf die «Zeitlupe» gefreut, aber diesmal waren wir enttäuscht. Wird nicht schon überall genug über Sex geschrieben? Gibt es nicht noch viele andere geistige und seelische Werte im Alter, die glücklich und zufrieden machen?

*F. und B. Seewer-Menet, Schönenberg TG*

## Ein wenig Himmel auf Erden

Ihr Thema hat mich sehr berührt, und es wurde wieder die Sehnsucht nach früheren Zeiten wach. Als mein Mann nach 40 guten Ehejahren starb, lernte ich einen lieben Freund kennen, und nach etlicher Zeit liebten wir uns wie Junge! Liebe im Alter ist wunderschön – schade, dass sie so herabgewürdigt wird. Für mich war es immer ein wenig Himmel auf Erden. Nun ist diese Zeit nach dem Tod meines Freundes leider auch vorbei. Da ich auch sonst noch viele Aufgaben habe, macht es mir nichts aus, allein zu sein, und ich habe immer Freude, wenn ich händchenhaltende ältere Menschen sehe, ganz ohne Eifersucht. Aber nachdem ich diese Zeilen schrieb, träumte ich, wieder jemanden kennengelernt zu haben, und war danach etwas traurig ...

*Frau R.B. in S.*

## Wirklich gut und interessant

Ich möchte Ihnen zu dem wirklich guten Artikel über Ruth Westheimer gratulieren. Die «Zeitlupe» ist eine sehr gute und interessante Zeitschrift – danke! *Max und Ilse Wyler-Weil, Uster*