

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 11

Artikel: Aufklärung über das Altern : ist Sex im Alter gefährlich?
Autor: Nydegger, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725617>

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: 09.02.2026

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

Aufklärung über das Altern

Ist Sex im Alter gefährlich?



Foto: Prisma

Von Eva Nydegger

Das Zentrum für Altersforschung der Universität Zürich will dazu animieren, Vorurteile gegen das Altern abzubauen.

Seit Anfang Jahr erhalten die Schweizer Medien jede Woche einen Fax, in welchem ein ausgesuchtes Vorurteil über das Altern zitiert und mittels der Zusammenfassung wissenschaftlicher Arbeiten widerlegt wird. Das Zentrum für Altersforschung der Universität Zürich möchte, dass diese Fakten publiziert werden zur kritischen Durchleuchtung der Mythen, die sich um das Altern ranken. Anlass der Aktion: das Internationale Jahr der älteren Menschen.

Sex schützt Männer vor Herzinfarkt

Nehmen wir das Vorurteil «Sex im Alter ist lebensgefährlich». Jede wissenschaftliche Untersuchung, die bisher zum Thema Sex im Alter gemacht worden ist, widerlegt diese Behauptung

spielend. Schon 1982 zeigte die «Duke Altersstudie», dass betagte Männer mit viel Sex und betagte Frauen mit Freude daran länger leben.

Noch deutlicher sind die Resultate einer kürzlich abgeschlossenen Studie an zehntausend 45- bis 59-jährigen Männern in Wales. In den 80er-Jahren waren die Männer erstmals medizinisch untersucht und befragt worden, unter anderem auch über ihr Sexualleben. Etwa jeder Dritte gab an, zweimal oder öfter pro Woche einen Orgasmus zu erleben. Ungefähr jeder Fünfte war weniger als einmal pro Monat sexuell aktiv. Die übrigen Männer, rund die Hälfte, lagen irgendwo dazwischen. Zehn Jahre später war von den Untersuchten etwa jeder sechste verstorben. Für die sexuell Aktivsten war dieses Risiko nicht einmal halb so gross wie bei jenen, die nur selten einen Orgasmus erlebten. Am deutlichsten zeigte sich das beim Herzinfarkt, etwas weniger ausgeprägt aber auch bei allen anderen krankheitsbedingten Todesfällen. Fazit: Je öfter ein Mann den Orgasmus erlebt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit einer todbringenden Krankheit. Der in vielen Kulturen verbreitete Glaube, mit jedem Samenerguss verliere der

Mann einen Teil seiner Lebensenergie, scheint wenig stichhaltig.

Frauen: je älter, desto besserer Sex

Eine neue Untersuchung von Frauen und Männern in den USA zeigt, dass etwa 40 Prozent der untersuchten Frauen, gegenüber 30 Prozent der Männer, sexuelle Probleme haben. Das Hauptproblem der Frauen ist mangelndes Interesse am Sex. Frauen über 50 mit einer guten Schulbildung haben den besten Sex: Sie zeigen am meisten Interesse an sexuellen Beziehungen, erleben die häufigsten Orgasmen, empfinden am meisten Lust und Freude beim sexuellen Zusammensein, fürchten am wenigsten zu versagen und haben am wenigsten Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Einziger Nachteil im Vergleich mit jüngeren Frauen: Sie klagen öfter über trockene Schleimhäute. Orgasmusschwierigkeiten sind bei jungen und älteren Frauen etwa gleich häufig. Hier spielen die Bildungsunterschiede die grösste Rolle: Frauen mit einem höheren Schulabschluss haben mehr als doppelt so häufig Orgasmen wie Frauen mit Volksschulabschluss.

Die offene Frage

Trotz all diesen erfreulichen Studienergebnissen bleibt bezüglich des Mythos über Sex im Alter eine Frage ungelöst. Der Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein, Initiator der eingangs erwähnten Aktion des Zentrums für Gerontologie, weist darauf hin, dass wir nicht wissen können, ob ein aktives Sexualleben – ähnlich wie andere körperliche Anstrengungen – vor vorzeitigem Sterben wirklich schützt oder ob es lediglich ein Indikator ist für körperliche Fitness, seelisches Wohlbefinden oder soziale Kompetenz – alles wichtige Faktoren für eine niedrige Sterblichkeit.

■ Die Broschüre «Mythen und Fakten zum Altern», aus der das im Artikel erwähnte Beispiel stammt, kann für 20 Franken bestellt werden beim Sekretariat des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich, Rämistrasse 74, 8001 Zürich.