

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 10

Artikel: Erotik kennt kein Alter
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724979>

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: 11.01.2026

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

Erotik

Ein glückliches Sexualleben trägt viel zu Wohlbefinden und Zufriedenheit bei. Rezepte dafür gibt es allerdings keine. Die eigene Sexualität lässt sich aber gestalten und entwickeln – auch im Alter.

VON USCH VOLLENWYDER

In Zürich durfte der Film gar nie gezeigt werden. Pfiffige Carunternehmen boten Fahrt samt Eintritt in die Kinos des benachbarten Aargaus an. Bei der Premiere in Rom wurde das Kino von einem Grossaufgebot an schwer bewaffneten Carabinieri geräumt. Und Madame de Gaulle soll in Frankreich höchstpersönlich dafür gesorgt haben, dass anstössige Stellen geschnitten wurden: «Das Wunder der Liebe», der erste Film des wohl populärsten europäischen Aufklärers Oswalt Kolle, galt Ende der Sechzigerjahre als Skandal – und wurde von Millionen von Menschen gesehen.

Heute ist Oswalt Kolle 76 Jahre alt. Der deutsche Publizist und Filmemacher, der sich schon vor Jahrzehnten zur so genannten offenen Ehe und zu gleichgeschlechtlichen Beziehungen bekannt hatte und mit Nacktfotos von seiner Familie am Strand in der Öffentlichkeit bekannt geworden war, lebt seit über dreissig Jahren in Amsterdam. Im wild überwachsenen Garten seines Backstein-Reihenhauses nicht weit vom Zentrum empfing er die Zeitlupe zum Gespräch über alte Zeiten und neue Herausforderungen.

Herr Kolle, Sie gelten als der «Sexpapst», der Ende der Sechzigerjahre mit seinen Aufklärungsschriften und -filmen die Gesellschaft veränderte. Ich lehne diesen Spitznamen total ab. Ich arbeite nämlich nicht mit Geboten und Verboten, nicht



BILDER: SABINE WUNDERLIN (2), RENATE WERNLI (2). MODELLE: SPECIAL

kennt kein Alter

einmal mit Ratschlägen. Ich informiere, kläre auf und rege an. Wie Menschen schliesslich ihre Sexualität leben, müssen sie selber entscheiden.

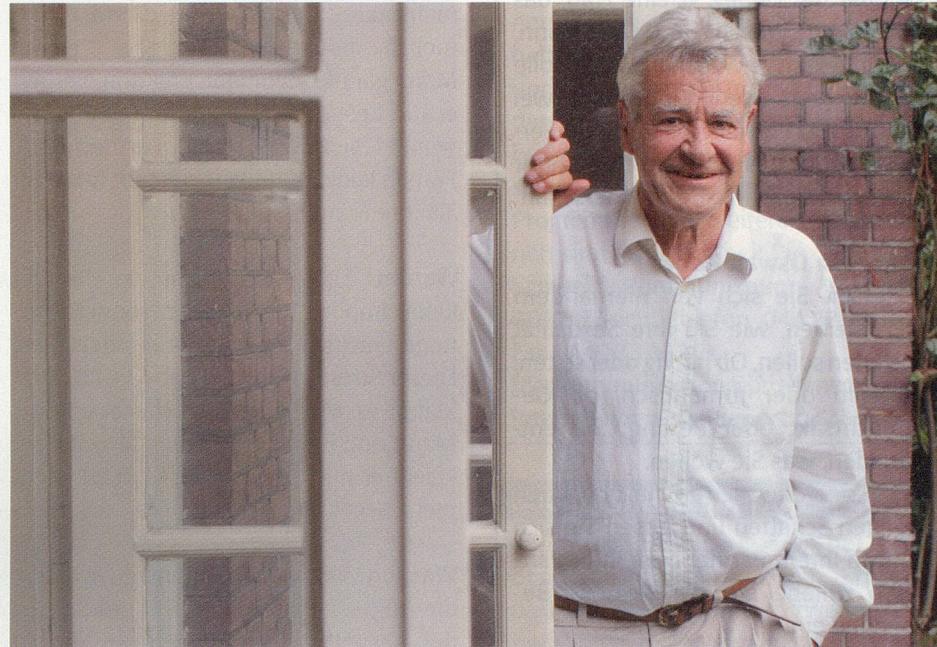
Trotzdem wollten damals viele Ihrem Beispiel folgen und ebenfalls eine offene Ehe führen. Und scheiterten ...

...an Eifersucht und Verlustangst. Meine Frau und ich lebten trotz anderweitiger sexueller Kontakte immer in der Sicherheit, dass wir zusammengehörten. Sie prägte den sehr schönen Satz: «Wenn du nie weggehst, wie weiss ich dann, ob du auch wieder zurückkommst?»

Haben Sie diese Abmachung auch mit Ihrer jetzigen Partnerin? Nein. Diese Beziehung ist anders – und wie jede Beziehung muss auch sie wieder neu und für sich gestaltet werden. Als meine Frau nach fünfzig Jahren Ehe starb, war ich am Boden zerstört. Ich empfinde es als Wunder, dass ich vor zwei Jahren eine neue Liebe gefunden habe. Meine Freundin Josée ist 64 Jahre alt, und wir ergänzen uns auch sexuell sehr gut. Die Liebe ist ein wunderbares Dach, das sich über unsere sexuelle Partnerschaft spannt.

Das heisst, Liebe und Sexualität gehören zusammen? Es ist keine Frage, dass Sexualität verbunden mit Liebe lustvoller ist. Diese Verbindung wird nicht immer gefunden. Aber auch das Flirren, das Bauchgefühl, kann sehr schön sein ...

... und wird dann mit der grossen Liebe verwechselt. Das passiert mehr Frauen. Ihnen haben Grossmütter und Mütter während Jahrhunderten eingeredet, sie könnten Sexualität nur geniessen, wenn sie liebten. Viele Frauen erschrecken, wenn sie nach dem Tod ihres Mannes mit einem mehr oder weniger fremden Mann im Bett landen und vielleicht sogar zum ersten Mal wirklich Lust empfinden. Dann glauben sie, es müsse die grosse Liebe sein – dabei ist es oft nichts anderes als eine Mallorcageschichte nach ein bisschen Rotwein.



Oswalt Kolle: «Jede Beziehung muss neu und für sich gestaltet werden.»

Heute hat sich Oswalt Kolle ganz den Fragen rund um die Entwicklung der Sexualität im Alter verschrieben. Ihn fasziniert, wie unterschiedlich Menschen damit umgehen: Es gibt Paare, die haben sich ein Leben ohne Sexualität eingerichtet – und vermissen nichts. Andere brauchen tägliche körperliche Kontakte, um ausgeglichen und erfüllt zu sein. Wieder anderen genügen Zärtlichkeit und Hingabe vollkommen.

Wer als Jugendlicher ein Sexmuffel war, wird im Alter nicht plötzlich ein feuriger Liebhaber. Wer nie Freude an Sex hatte, wird nach den Wechseljahren gern gänzlich damit aufhören. Und wer ihn schon in jungen Jahren ausgiebig genoss, möchte auch als alter Mensch nicht freiwillig darauf verzichten. Viel stärker als das fortschreitende Alter beeinflussen die Lebensumstände die sexuelle Aktivität von Männern und Frauen: Krankheit, Tod des Partners, Einsamkeit, psychische Probleme – aber auch eine neue Beziehung, eine harmonische Partnerschaft, Gesundheit und Glück.

Auf der ganzen Welt bleiben Menschen durchschnittlich bis zum achtzig-

ten Lebensjahr sexuell aktiv. Das zeigt eine Studie des Pharmaunternehmens Pfizer, die mit 26 000 über vierzigjährigen Menschen in 28 Ländern durchgeführt wurde. Noch fast alle der Sechzig- bis Neunzigjährigen betrachten Sex als grundsätzlich wichtig für ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden. Bei neunzig Prozent der über Achtzigjährigen gehören immer noch Zärtlichkeiten, Petting oder Selbstbefriedigung zum Liebesleben. Erhebungen in der Schweiz bestätigen im Wesentlichen diese internationale Untersuchung: Sex kennt keine Altersgrenze. Eine Tendenz zeigt höchstens, dass im höheren Alter der Austausch von Zärtlichkeiten, Nähe und Intimität stärker gewichtet wird als Penetration, Ejakulation und Orgasmus.

Mit den Jahren verändern sich hingegen die biologischen Voraussetzungen für den Geschlechtsverkehr. Die körperlichen Reaktionen werden langsamer. Es braucht ein längeres Vorspiel und mehr Stimulation. Die Scheide wird weniger feucht, der Penis weniger hart. Geduld und ein gemächlicheres Tempo sind gefragt. Doch statt dass diese Zeit für mehr

RATSSLÄGE VOM FACHMANN

► Der Publizist und Filmemacher Oswalt Kolle wurde am 2. Oktober 1928 in Kiel geboren. Er machte in den Sechzigerjahren die Aufklärung populär. Seine bekanntesten Filme sind «Das Wunder der Liebe», «Deine Frau, das unbekannte Wesen» und «Dein Mann, das unbekannte Wesen». Oswalt Kolle hat drei erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder und lebt mit Josée del Ferro, Direktorin des Del-Ferro-Instituts für Stottertherapie, in einer Partnerschaft.

Tipps von Oswalt Kolle

- Lassen Sie sich von niemandem vorschreiben, wie Sie Ihre Sexualität gestalten sollen. Ob häufig oder selten, ob wild oder romantisch, ob Geschlechtsakt oder Petting: Sie entscheiden, was Sie wollen.
- Springen Sie auch einmal über Ihren eigenen Schatten und lassen Sie sich einfach Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin zuliebe auf die sexuelle Begegnung ein.
- Lassen Sie sich gegenseitig bewusst auch Freiheit, bleiben Sie immer ein bisschen unverheiratet.
- Entwickeln Sie Fantasien, sprechen Sie erotische Wünsche aus. Probieren Sie Neues. Schauen Sie sich vielleicht einmal gemeinsam einen erotischen Film an, erkunden Sie erotische Spielzeuge und Hilfsmittel.
- Besinnen Sie sich auf Ihre Sternstunden. Erinnern Sie einander daran. Holen Sie diesen Moment zurück und versetzen Sie sich noch einmal in diese Situation.
- Diskutieren Sie Probleme nicht im Bett. Dort werden die Diskussionen allzu oft als Kritik, Verweigerung oder Vorwurf empfunden.
- Nehmen Sie sich eine Auszeit und planen Sie bewusst einen Abend oder ein Wochenende für Ihre Zweisamkeit. Freuen Sie sich darauf.
- Lassen Sie Ihre Sexualität nicht einschlafen, auch wenn Sie keinen Partner haben. Seien Sie zärtlich zu sich selber.
- Wenn Sie allein sind: Gehen Sie aus, begegnen Sie anderen Menschen.
- Besprechen Sie Fragen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Zärtlichkeit und Hinwendung genutzt wird, kann gerade die abnehmende männliche Erektionsfähigkeit ein Paar in eine Krise führen.

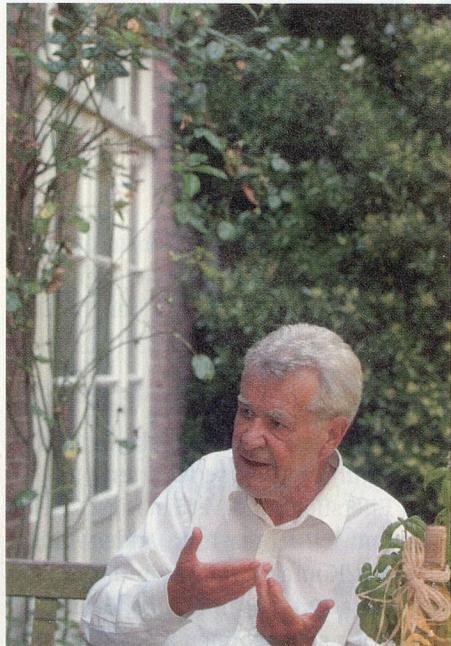
Männer fürchten um ihre Potenz und haben Versagensängste. «Die Erektion ist nicht alles, aber ohne Erektion ist alles nichts», pflege ich zu sagen. Hat ein Mann gar nie mehr eine Erektion, verliert er die Lust auf sexuelle Kontakte – und wendet sich von seiner Partnerin ab. Frauen leiden häufig noch mehr darunter als ihre Männer.

Warum? Lange Zeit hiess es: «Es gibt keine impotenten Männer, sondern nur ungeschickte Frauen» – und umgekehrt. Dieser Stress im Hinterkopf «O Gott, jetzt klappt es wieder nicht» belastet beide – Mann und Frau. Und Frauen fragen sich: «Liebt er mich nicht mehr? Bin ich nicht mehr begehrenswert?»

Was tun? Offen sein, miteinander reden, die Ängste aussprechen. Der grösste Teil der sexuellen Probleme im Alter hat körperliche Gründe und kann behandelt werden (siehe Interviews auf Seite 11). Ängste vor Medikamenten wie Viagra sind unbegründet. Ein Mann wird dadurch nicht ein anderer, ein besserer Liebhaber. Aber er bekommt wieder eine Erektion. Ich vergleiche es mit einem Brillenträger: Ihm wird schliesslich auch nicht gesagt, er brauche keine Brille mehr, er habe schon genug gesehen.

Und was können Frauen tun, um ihr Sexualeben möglichst lustvoll zu gestalten? Das trockene Gewebe der Geschlechtsorgane kann mit Gleitcremes, Salben und Hormonpräparaten behandelt werden (siehe Interview Seite 11). Vor allem aber müssen sich Frauen vom Gedanken lösen, sie seien mit einem alten Körper nicht mehr begehrenswert.

Das heisst, sie dürfen nicht einem jungen Körper nachtrauern? Sie dürfen sich nicht an der Jugend messen lassen! Wichtig ist die Beziehung, ob die gut ist – und da spielen Aussehen und Jugend keine Rolle. Vom Jugendwahn muss unsere ganze Gesellschaft wegkommen. Dafür müssen auch die Medien werben, dafür muss geschrieben und fotografiert werden!



Oswalt Kolle: «Das Recht auf Sexualität haben nicht nur junge Leute.»

Sexualität soll im Alter aber auch nicht plötzlich zur Pflicht werden. Es gibt keine Pflicht dazu –, aber es gibt ein Recht darauf. Und dieses Recht haben nicht nur junge Leute.

Im Alltag von älteren und alten Menschen klaffen jedoch Wünsche und Gegebenheiten oft weit auseinander. Partnerlosigkeit ist der weitaus häufigste Grund, warum alte Männer und noch viel mehr alte Frauen sexuell nicht mehr aktiv sind. Drei Viertel aller Männer über 65 Jahren sind in festen Händen, ein beinahe gleich hoher Prozentsatz von Frauen ist verwitwet. Gründe für diesen Unterschied sind die höhere Lebenserwartung der Frauen, verschärft durch die Tatsache, dass sie meist noch jünger sind als ihre Partner. Während für ältere Männer die häufigste Lebensform die Ehe ist, ist es für Frauen das Alleinsein.

Allein stehende Frauen müssen deshalb auch andere Möglichkeiten suchen, wenn sie ihre Sexualität ausleben wollen. Nicht selten entstehen gleichgeschlechtliche Beziehungen – oder entsprechende Bedürfnisse kommen zum Vorschein. Andere Frauen suchen sich einen jüngeren Liebhaber. Und schliesslich zeigen Untersuchungen, dass auch Selbstbefriedigung kein Tabuthema mehr ist. Unterstützung kann dabei der lustvolle Umgang mit Hilfsmitteln wie zum Beispiel

Fortsetzung Seite 10



PRO-SENECTUTE-TAGUNG

«Sexualität im Alter»: Oswalt Kolle ist einer der Referenten, die an der Pro-Senectute-Tagung «Sexualität im Alter» vom 15. November 2004 am Nachmittag im Kongresshaus Zürich sprechen werden. Sein Thema lautet: «Neue Partnerschaften im Alter». Weitere namhafte Referentinnen und Referenten und ein Podiumsgespräch widmen sich den Themen rund um Sexualität, Zärtlichkeit und Liebe von älteren Menschen zu Hause und in Heimen. Programme und weitere Informationen sind erhältlich bei: Pro Senectute Schweiz, Kommunikation, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, Fax 044 283 89 80, Mail kommunikation@pro-senectute.ch Internet www.pro-senectute.ch

BÜCHER UND BERATUNG

► Erotik ist alterslos. Das will der Fotoband «Sechzig plus» zeigen. Männer und Frauen weit in der zweiten Lebenshälfte zeigen sich nackt und verspielt in verschiedenen Posen und an unterschiedlichen Orten – und stehen damit zu ihren Runzeln und Falten. Anja Müller: *Sechzig plus. Erotische Fotografien*. Konkursbuchverlag, Berlin 2002, 160 S., 140 Fotos, CHF 42.30

► 28 Männer und Frauen über fünfzig erzählen von Erotik, Sex und Lust. Diese «Liebesläufe» wurden vom Autorenpaar Inge und Rainer Koch protokolliert. Entstanden ist ein Buch voller authentischer Lebensberichte.

Inge Lona Koch & Rainer Koch: *Sag nie, ich bin zu alt dafür. Erotik und Sex ab fünfzig*. Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag, Berlin 2003, 554 S., CHF 25.90 (Taschenbuch). Bestellton auf Seite 86.

► Eine Sexualtherapie kann helfen, wenn nicht körperliche Probleme, sondern Probleme wie dauernde Unlust, Orgasmusunfähigkeit, Ängste oder unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse eine Partnerschaft belasten. Weitere Auskünfte erteilt das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP, Bräuereistrasse 11, 8610 Uster, Telefon 044 940 22 20, Fax 044 940 22 25, Mail isp.uster@bluewin.ch Internet www.sexualpaedagogik.ch

Vibratoren bieten: «Meine älteste Kundin war neunzig Jahre alt», sagt Anita Wildermuth, die Geschäftsführerin von Femintim. Dieser einzige Sexshop mit einem Angebot und Öffnungszeiten ausschliesslich für Frauen befindet sich in Rapperswil am Zürichsee.

Ungleich schwieriger haben es Heimbewohnerinnen und -bewohner, die sexuell noch aktiv sein möchten. Mangelnde Intimität, Mehrbettzimmer und fehlende Rückzugsmöglichkeiten wie ein so genanntes Kuschelzimmer oder eine separate kleine Wohnung verunmöglichen fast überall körperliche Kontakte. Meist gibt es auch kein Türschild mit dem Hinweis «Bitte nicht stören», das zeigen würde, dass ein Paar Intimität und Ruhe wünscht. Das Thema Sexualität ist in Heimen noch weitgehend tabuisiert, auch beim Personal.

Frisch Verliebte – seien es ganz junge oder ganz alte – kennen die «Schmetterlinge im Bauch». Bei ihnen ist die Lust auf Erotik und Sexualität ständige Begleiterin. In langjährigen Partnerschaften ist die grosse Leidenschaft vergangen. Doch auch nach Jahren des Zusammenlebens kann die gemeinsame Sexualität immer noch entwickelt und neu gestaltet werden. Fantasie, Zärtlichkeit, Freundschaft und Vertrauen sind die besten Voraussetzungen dafür.

Dazu erzählt Oswalt Kolle eine letzte Episode: Eine jüngere Fernsehjournalistin sagte zu mir: «Herr Kolle, Sie meinen, an einer Beziehung müsse man arbeiten. Doch das mache ich schon in meinem Beruf. Wenn ich an einer Beziehung auch noch arbeiten muss, dann lasse ich sie lieber sausen.» Und ich antwortete ihr: «Einmal werden Sie nicht mehr so jung und attraktiv sein und nie gelernt haben, eine Partnerschaft aufzubauen. Mit Ihrer Einstellung werden Sie eine sehr einsame, alte Frau werden.» ■

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Wie haben Sie Sexualität in jungen Jahren erlebt? Wie erleben Sie sie heute? Was hat sich verändert? Welche Fragen belasten Sie – oder welche Entwicklungen freuen Sie? Ihre Meinung interessiert uns! Schreiben Sie uns an: Redaktion Zeitlupe, Umfrage, Postfach 2199, 8027 Zürich, oder per Mail an zeitlupe@pro-senectute.ch

