

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 9

Artikel: «Es braucht sinnlich anregende Impulse»
Autor: Schütz, Esther Elisabeth
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078373>

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: 05.04.2026

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

«Es braucht sinnlich anregende Impulse»

Sexualität im Alter – hört das Bedürfnis danach nie auf? Sexualität – die Fähigkeit, sich sexuell erregen zu lassen – ist bereits ab Geburt angelegt, begleitet den Menschen ein Leben lang und hört erst mit dem Tod auf. Die Gestaltung der Sexualität wird gelernt und kann lebenslang weitergelernt werden. Jede Frau, jeder Mann hat sie für sich selber zur Verfügung und kann sie im Austausch teilen. Dazu gehört das Bedürfnis nach Körperlichkeit und Sinnlichkeit, nach Berührung und Zärtlichkeit, nach Erotik und sexuellem Austausch.

Wie kann in einer Alters- und Pflegeinstitution auf dieses Bedürfnis eingegangen werden?

Wichtig ist, die Bewohnerinnen und Bewohner in ihrer Weiblichkeit und Männlichkeit zu unterstützen. Ihnen die Gelegenheit zu geben, sich zu pflegen und schön zu machen – wie das die meisten Menschen ihr Leben lang gemacht haben: Sie achteten auf schöne Kleider, haben sich geschminkt, betrachteten sich im Spiegel, bekamen Komplimente. Auf diese Weise werden sie im Gefühl bestärkt: Ich bin älter geworden und werde weiterhin in meiner Attraktivität als Mann, als Frau wahrgenommen.

Ist das nicht eine Selbstverständlichkeit? Meinen Sie? Woher soll denn die Anregung kommen, sich schön zu machen, wenn das Personal uniforme Arbeitskleider trägt? Wenn die Spiegel nur den Kopf bis zum Kragen zeigen? Wenn eine Kultur der Komplimente fehlt? Wenn der Schrank so schmal ist, dass nur eine Handvoll Kleider hineinpassen? Wenn die Hygiene wichtiger ist als individuelle Wünsche?

Haben Sie Beispiele? Ja, aus meiner Arbeit und aus eigener Erfahrung: Meine Mutter wollte ihre Spitzenunterwäsche mit ins Altersheim nehmen. Das ging erst nicht – weil sie nicht mit 60 Grad gewaschen werden konnte. Ebenso hätte sie auf ihre eigene Bettwäsche verzichten müssen, wenn ich mich als Tochter nicht dafür eingesetzt hätte. Oder die Badezimmer:



Esther Elisabeth Schütz

ist klinische Sexologin ISI, Erwachsenenbildnerin AEB, Supervisorin BSO und leitet das Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP in Uster. Seit 2014 bietet das Institut den neuen Masterlehrgang «Sexologie MA» an, dessen Studienleiterin sie ist. Esther Elisabeth Schütz arbeitet seit dreissig Jahren auf dem Gebiet der Sexologie, gibt Schulungen und Weiterbildungskurse und ist als Sexualtherapeutin tätig. Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP, Brauereistrasse 11, 8610 Uster, Telefon 044 940 2220, Mail esther.schuetz@bluewin.ch, Internet www.sexualpaedagogik.ch oder www.sexualtherapie.ch

Hatte daheim jemals jemand ein solch steriles Badezimmer, wie sie in vielen Heimen üblich sind? Es braucht das Verständnis, dass eine ästhetische Umgebung eine Wirkung auf Wohlbefinden und Verhalten der Bewohnerinnen und Bewohner hat. Und das Personal braucht Zeit, um über die Sinnlichkeit im Alltag und in der Pflege die Gesundheit der ihm anvertrauten Menschen – auch die sexuelle Gesundheit – zu fördern.

Ist Sinnlichkeit wirklich so wichtig? Sinnlichkeit belebt alle Sinne und geht weit über die Funktionalität des Körpers hinaus. Zum Beispiel: alte Erinnerungen wecken, sich von Musik berühren lassen, sich dazu bewegen und so den Kontakt zu sich selber und dem Gegenüber fördern. Sich selbst berühren, die Hände, das Gesicht, die eigene Haut erkunden. Tief atmen und wahrnehmen: Das bin

ich in meinem weiblichen oder männlichen Körper, in dem ich zu Hause bin, bis ich sterbe.

Wie steht es mit den sexuellen Wünschen? In einem sinnlichen Umfeld findet die Sexualität eher ihren Platz. Der Kontakt mit dem eigenen Körper ist Ausgangslage für den Kontakt mit anderen. Es ist deshalb ein grosser Unterschied, ob jemand hygienisch einwandfrei versorgt wird. Oder ob eine Bewohnerin angeregt wird, sich selber sanft zu waschen, den weichen Frauenbauch mit Body Lotion einzucremen und man ihr Zeit lässt, damit sie ihren eigenen Berührungen auch in der Nacktheit nachspüren kann. Dadurch erfährt sie, dass der Hautkontakt lustvoll ist, und sie wird sich eher getrauen, sich in der Intimität selber zu befriedigen.

Aber vielleicht möchte man ja lieber wieder einen Partner haben ... Neue sexologische Untersuchungen zeigen, dass die nächste oder übernächste Generation, die ins hohe Alter kommt, einen grösseren Spielraum im Umgang mit Sexualität kennt und die sexuellen Kontakte entsprechend neu gestalten wird. Die Wissenschaft redet dabei von unterschiedlichen Anziehungscodes; das heisst, sexuelle und erotische Anregungen können von den verschiedensten Seiten kommen und unterschiedlich ausgelebt werden. Dadurch erweitert sich die Palette sexueller Möglichkeiten – mit sich selber und zu zweit. Das heisst, die Sexualität bleibt in Zukunft weit über den Wunsch nach einer Partnerschaft hinaus lebendig.

Wie kann sich eine Institution auf diese Zukunft vorbereiten? Es braucht dafür sexologisches Wissen und damit eine offene Auseinandersetzung der Teams mit der Förderung der sexuellen Gesundheit im Alter. Es ist Zeit für einen Wandel, denn die neue Generation der Nach-Achtund-sechziger wird im vierten Lebensalter als sexuell aktive Frauen und Männer die Institutionen beleben.