

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "Der Körper hat kein Ablaufdatum für Sex"  
**Autor:** Haas, Alexandra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087716>

### **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:** 04.05.2026

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

INSERAT

**iDUMO<sup>®</sup>**  
INTERNATIONAL



## Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne
- ✓ Einfache Bedienung

Broschüre  
gratis:  
**0800-808018**  
Anruf  
gebührenfrei

Informationen unter  
[www.idumo.ch](http://www.idumo.ch),  
[info@idumo.net](mailto:info@idumo.net)

# „Der Körper hat kein Ablaufdatum für Sex,“

Sexberaterin und Buchautorin Alexandra Haas über Sex ab 60, über körperlichen und psychischen Leistungsdruck und über Vibratoren.

**Sie betreiben seit 12 Jahren ein Erotik-Fachgeschäft in Zürich. Zählen auch ältere Menschen zu Ihren Kundinnen und Kunden?**

Immer mehr sogar, was uns sehr freut. Leider ist die Meinung, dass ein Körper irgendwann zu alt für Sex sei, noch weit verbreitet. So als hätte der Körper ein Ablaufdatum. Das ist Quatsch. Meine älteste Kundin ist 87 Jahre alt!

**Haben ältere Menschen andere Anliegen als jüngere?**

Ältere Menschen kommen eher nach längeren Abstinenz-Phasen zu uns oder weil ihr Körper sich nicht mehr so verhält, wie sie ihn kennen. Das verunsichert.

**Woher rührt diese Unsicherheit?**

In der Pubertät werden wir über die Veränderungen unseres Körpers aufgeklärt. Im Alter werden wir diesbezüglich alleine gelassen.

**Wie soll man dem begegnen?**

Das Wichtigste ist, «Standschäden» zu vermeiden und ein bis zwei Mal pro Woche sich selber so zu verwöhnen, dass Erregung entsteht. Ein Orgasmus ist nicht nötig. So wird unsere Intimzone regelmässig durchblutet. Das tut dem Körper gut.

**In den Wechseljahren macht der weibliche Körper starke Veränderungen durch, und unter anderem werden die Schleimhäute der Vagina trocken. Was empfehlen Sie?**

Die eben erwähnten Erregungsübungen und Gleitmittel. Durch die Trockenheit kann Geschlechtsverkehr ohne Gleitmittel schmerzhaft sein. Von Ärzten werden oft wasserbasierte Gleitmittel empfohlen. Sie trocknen ein und werden klebrig, wenn es an der körpereigenen Feuchtigkeit mangelt. Besser sind silikonbasierte Gleitmittel, die für diesen Zweck entwickelt wurden. Die gleiten immer.

**Und wie sieht die Situation bei den Männern aus?**

Wenn es mit der Erektion nicht mehr so klappt wie in jungen Jahren, ziehen sich viele zurück, manchmal sogar von allem, was zu «mehr» führen könnte, also auch Berührungen und Zärtlichkeiten. Männer stehen oft unter einem Leistungsdruck und haben dann Angst, nicht mehr zu genügen. Viele wissen auch nicht, dass der Penis mit zunehmendem Alter mehr direkte Stimulation braucht. In jüngeren Jahren genügt der Anblick einer attraktiven Person, um eine Erektion zu kriegen. Das kann sich mit zuneh-



● **Alexandra Haas**

Vor 12 Jahren hat die Linguistin und Buchautorin Alexandra Haas in Zürich den Sexshop Special Moments eröffnet. Im hellen Ladenlokal werden Kundinnen und Kunden beraten und können ungestört in Büchern und im übrigen Angebot stöbern. Special Moments bietet auch Workshops und Vorträge rund um Sex und Lust an. Das aktuelle Programm ist abrufbar unter [www.specialmoments.ch](http://www.specialmoments.ch)

men dem Alter verändern, und wenn man das weiss, ist man entspannter. Für guten Sex braucht es ja zum Glück keine Erektion.

**Für viele ist Sex nur dann gut, wenn man einen Orgasmus hat.**

Der Orgasmus ist leider häufig ein Grund für Stress beim Sex. Ich habe Frauen kennengelernt, die während Jahrzehnten in ihrer Beziehung nie einen Orgasmus hatten. Das kann frustrierend sein – oder dazu führen, dass man sich mit dem Thema auseinandersetzen will. Wenn wir älter werden, ist es auch oft so, dass wir mehr Stimulation benötigen als früher. Zum Glück gibt es heute viele gute Hilfsmittel, die unterstützen können.

**Ist es nicht merkwürdig, wenn man für Sex Hilfsmittel benötigt?**

Wir benutzen ja auch eine Brille, wenn wir etwas nicht lesen können. Ich weiss, dass es Frauen gibt, die

Angst davor haben, zum Beispiel einen Vibrator zu benutzen, weil es vielleicht mehr Spass machen könnte als Sex mit dem Partner. In der Folge verneinen sie dieses Verlangen, um ihren Partner gewissermassen zu schützen.

**Das klingt nicht nach einem erfüllten Sexalleben.**

Na ja, es macht nicht viel Sinn, die Befriedigung der eigenen Lust an den Partner auszulagern. So lernt man sich selber auch nicht kennen. Viele Menschen finden erst im Alter den Mut, etwas bezüglich ihres Sexallebens zu verändern. Schon mehrfach kamen Frauen und Männer über 60, 70 in meinen Laden und meinten, jetzt wollten sie doch wissen, was es alles noch gibt. Der Körper kann ganz viel lernen, auch im hohen Alter noch. Ein Mann fing zum Beispiel an, Beckenbodentraining zu machen. Er war selber verblüfft, was das bei ihm bewirkte. \*

*„Der Körper kann ganz viel lernen, auch im Alter noch.“*

**Zielgenau gegen Schmerzen und rheumatische Beschwerden, wie:**

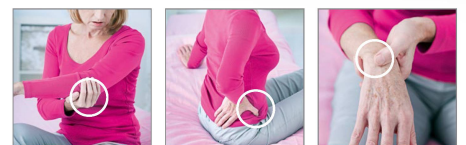
- Arthrose
- Arthritis
- Gicht

SCHMERZLINDERND

ENTZÜNDUNGSHEMMEND

HAUTPFLEGEND

GERUCHSNEUTRAL



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.