

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

Werbung

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>

Nicht alle haben das Glück, so verständnisvolle Partnerinnen und Partner in ihrer Beziehung zu finden. Verschärft wird die fehlende Bereitschaft, darüber zu sprechen, durch Erwartungshaltungen und persönliche Vorstellungen, die auf das Gegenüber projiziert werden. Die gängigen «Ich ha gemeint...»- oder «Du häsch doch immer...»-Muster erweisen sich besonders in einer intimen Partnerschaft als Beziehungsgift. Hier hilft nur, sich einen Ruck zu geben und sich beispielsweise bei einem guten Glas Wein offen auszutauschen. Das klappt vielleicht nicht auf Anhieb: «Ich bezweifle, dass es den Leuten erst über den «Alterssex» schwerfällt zu sprechen. Wer den Austausch über Wünsche, Ängste, Sehnsüchte, Gefühle und Fantasien nicht lebenslang gelernt und geübt hat, wird diese Türe im Alter nur noch schwer öffnen können. Aber jetzt sind die 68er alt, und ich hoffe auf offene Gespräche», sagt Lotta.

«Viele Menschen trauen sich erst im Alter, bezüglich ihres Sexuallebens etwas zu verändern», weiss denn auch Alexandra Haas. Dazu gehört,

dass man seinen älteren, veränderten Körper besser kennen- und damit auch schätzen lernt. «Klar, es zwick mal hier und dort, das Knie schmerzt, und ich schimpfe über dieses oder jenes Wehwehchen. Aber mein Körper ist mein treuer Begleiter und meine persönlichste Hülle», erklärt Lotta. Yoga, Massagen und viel Zeit für sich helfen, den Körper zu spüren, zu entdecken. Und vor allem gilt eines, wie es Paul mit Blick auf seine männlichen Kollegen zusammenfasst: «Mehr Genuss, weniger Leistung!» *

* Die richtigen Namen sind der Redaktion bekannt.

Angebote von Pro Senectute Bern:

- ♦ «Sexualität im Alter», 14. September, 9.30 - 12 Uhr, Beratungsstelle GenerationenHaus Bern, Telefon 031 359 03 03
- ♦ «Sexualität ist keine Frage des Alters», 17. Oktober, 14 - 16.30 Uhr, Regional- und Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 3111
- ♦ «Wie die Liebe lebendig bleibt», 31. Oktober, 14 - 16 Uhr, Regional- und Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 3111
- ♦ «Wenn Sexualität sich verändert», 5. Dezember, 14 - 16 Uhr, Regional- und Beratungsstelle Biel, Telefon 032 328 3111

INSERAT



10% Rabatt auf alle 50plus Erlebnis-Sprachreisen 2018



Brush up your English im Rosamunde Pilcher-Land

Frischen Sie Ihre Englisch-Sprachkenntnisse an der „Englischen Riviera“ auf. Verbinden Sie Lernen, Reisen und Kultur mit dem Erleben und Entdecken der einzigartigen Landstriche aus Rosamunde Pilchers Erzählungen.

Auch beliebt: Wander-Sprachreise *Südengland zu Fuss* oder Themen-Sprachreise *Auf den Spuren von Agatha Christie*

Jetzt
kostenlos
beraten
lassen!

INSERAT

iDUMO[®]
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,
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-