

Sexualität im Alter



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Was sich
verändert 115

Das sollten Sie
wissen 115

Sexualität im Alter

Sexualität ist Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität.

Sie erlischt im Alter nicht.

Ein grosser Teil der älteren Männer und Frauen sind sexuell aktiv, auch wenn sich die Formen verändern können, in denen sie ihre Sexualität leben. Der Geschlechtsverkehr selber steht manchmal nicht mehr so sehr im Mittelpunkt. Die unzähligen Formen von Nähe, Hautkontakt, Zärtlichkeit und körperlich ausgedrückter Zuneigung werden wichtiger. Wenn der Partner/die Partnerin schwer krank wird oder stirbt, ist es nicht mehr möglich, die gemeinsame Sexualität zu leben. Dann kann es zum Bedürfnis werden, diesen Lebensbereich neu zu gestalten.

Ein paar Denkanstösse zu diesem noch immer oft tabuisierten Thema.



Was sich verändert

- Zu den normalen Veränderungen gehört, dass sich die Hormonproduktion wandelt. Frauen erleben dies sehr deutlich in den Wechseljahren und mit der Menopause. Dabei kann sich auch die Schleimhaut in der Scheide verändern, was zu unangenehmen Empfindungen beim Geschlechtsverkehr führt. Oft wird das Sexualleben aber auch als schöner und erfüllter erlebt, weil die Angst vor unerwünschter Schwangerschaft wegfällt.
- Bei Männern sind die Veränderungen nicht so eindeutig. Die Fruchtbarkeit nimmt mit zunehmendem Lebensalter langsam ab. Auch der Hormonhaushalt verändert sich im Lauf der Jahre, aber nur allmählich. Manchmal tauchen Erektionsstörungen auf. Sie können hormonell bedingt sein oder auf Durchblutungsstörungen zurückgehen. Die Ursachen können aber auch ganz andere sein.
- Krankheiten wie Diabetes, Urininkontinenz, Depression und viele andere können Lust, Aktivität und Erlebnisqualität in der Sexualität beeinflussen. Ebenso körperliche Behinderungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten.
- Ausgeprägter Alkoholkonsum und starkes Rauchen wirken sich auf die Sexualität aus. Auch indirekt über die Gesundheitsprobleme, die sie sonst verursachen.
- Einstellungen, Prägungen, Vorstellungen und persönliche Erfahrungen rund um die Sexualität spielen ebenfalls hinein. Das gesellschaftliche und familiäre Umfeld steht der Sexualität im Alter oft ablehnend gegenüber. Diese Vorurteile können es erschweren, Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität zu äussern und zu leben.

Das sollten Sie wissen

- Angst vor Blossstellung und Zurückweisung, Angst vor Schwäche, weil vielleicht Gewohntes nicht mehr möglich oder erschwert ist, erzeugen Spannung und Verkrampfungen, die erst recht zu einer unbefriedigenden sexuellen Situation führen können.
- Offen miteinander reden können, gerade über sich verändernde sexuelle Bedürfnisse und über Probleme, ist jetzt ganz wichtig und hilfreich. Es hilft, neue Formen gelebter Sexualität zu finden und sich gemeinsam daran zu erfreuen.
- Holen Sie sich Rat, z.B. beim Arzt. Viele Probleme wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bei der Frau oder Erektionsstörungen beim Mann

Welche Wünsche nach Zärtlichkeit und/oder Sexualität habe ich?

Welche Probleme belasten meine intimen Beziehungen?

**Welche Wünsche/
Probleme möchte ich
mit meinem (neuen)
Partner / meiner
(neuen) Partnerin
besprechen?**

– um nur die häufigsten zu nennen – lassen sich heute medizinisch behandeln.

- Falls Sie Bedenken haben, dass sexuelle Aktivitäten bei bestimmten Krankheitssituationen zu anstrengend sein könnten, fragen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin.
- Sie und Ihre Partnerin / Ihr Partner sind grundsätzlich niemandem darüber Rechenschaft schuldig, wie Sie Ihre Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Liebe leben, auch nicht aufgrund von traditionellen Vorstellungen oder religiösen Normen.
- Mit viel Offenheit, Respekt, Vertrauen und Einfühlungsvermögen gestaltet und gelebt, kann Sexualität auch im höheren Alter das Leben wunderbar bereichern und die Lebensqualität und die Gesundheit positiv beeinflussen! Wichtig ist die Bereitschaft, mit Veränderungen auch auf diesem Gebiet kreativ umzugehen und offen zu sein für neue Wege.

Wenn Sie eine neue sexuelle Beziehung eingehen, vergessen Sie nicht, sich und Ihre Partnerin / Ihren Partner vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen!

**Wo brauchen wir
Beratung, z.B. durch
eine Sexualberatungs-
stelle, einen Arzt?**