Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 73 (1995)
Heft: 11

Artikel: Freude an der Sexualität - im Alter gar nicht so einfach
Autor: Treviranus, Gottfried
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725234

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

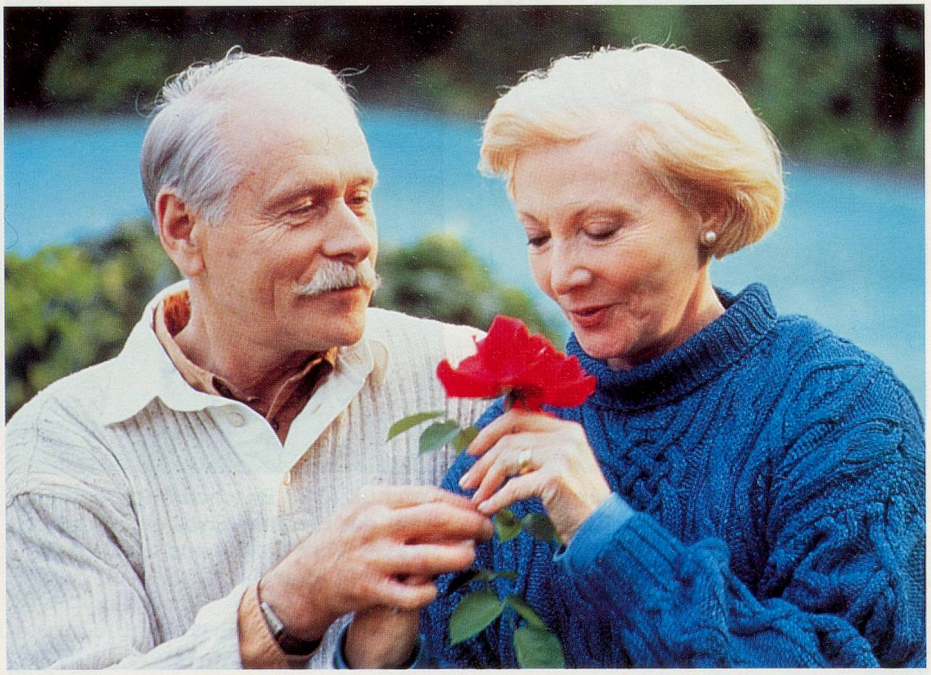
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 14.07.2025

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

Freude an der Sexualität – im Alter gar nicht so einfach



Intimität entsteht in einer Atmosphäre der Gegenseitigkeit und des Vertrauens und ist eine wichtige Bedingung für ein befriedigendes Sexualleben.

Foto: Gadreau/Sutter

Die «sexuelle Revolution» der 60er Jahre war ziemlich rasch an Grenzen gestossen, die durch die Geschlechtsrollen in der Gesellschaft gezogen wurden. Dennoch vergessen wir heute leicht, wie die Verhältnisse vorher waren. Ganz zu schweigen von der negativen Bewertung der Sexualität allgemein und den zahlreichen Hindernissen in der Verhütung, herrschte selbst bei aufgeklärt wirkenden Jugendlichen ein unglaubliches Unwissen über sexuelle Dinge. Wer heute «alt» wird oder ist, dem ist noch gut in Erinnerung, wie es früher war.

Alterssexualität bleibt auch heute ein stark tabuisiertes Thema, vor allem wenn es um Frauen geht. Denn lebt ein älterer Herr mit einer jungen Frau zusammen – die dann unter einem «Vaterkomplex» leidet – zollt man ihm Respekt. Interessiert sich eine ältere Frau hingegen für einen jungen Mann, so «hascht sie nach ihrer verlorenen Jugend». Hinzu kommt, dass Frauen mit steigendem Alter zunehmend häufig allein leben, da sie im Mittel fast sieben Jahre älter werden. Zwei von drei Männern, aber nur eine von drei Frauen über 65 sind verheiratet.

Wandel der Ansichten – Wandel der Sexualität

Im 18. Jahrhundert bestätigte jedes Lehrbuch zur Geburtshilfe, dass eine Frau nur schwanger werden könne, wenn sie höchste sexuelle Lust empfände. Seit der Antike hatte man den Frauen Sinnlichkeit, den Männern hingegen «höhere Werte» zugeschrieben. Hundert Jahre später galt es in der viktorianischen Gesellschaft als allgemeine Regel, dass eine sittsame Frau nur selten sexuelle Befriedigung für sich selbst begehrt. Weitere hundert Jahre später gilt die Ansicht, dass Männer Sex und Frauen Beziehungen wollen, und die «Wirklichkeit» scheint sich danach auszurichten. Lust wird zudem vorwiegend im «gebärfähigen» Alter geduldet. Bezüglich der Zukunft gilt das Interesse mehr dem «Cybersex», also der Sexualität mit elektronischen Robotern, als dem Geschlechtsleben des eigenen, noch fernen Alters. Allerdings ist heute eine neue Generation von Frauen herangewachsen, die sexuelle Zensur als unmenschlich ablehnen und die dennoch liebevoll genug sind, um über die Gefahren einer freizügigen Sexualität nachzudenken. Früher oder später werden sie sich vermutlich auch gegenüber der Sexualität im Alter positiver verhalten, als das die Erwachsenen von heute tun.

Das Vorurteil vom sexlosen Alter abbauen

Sexualität ist eine beliebte Zielscheibe der Vorurteile gegen ältere Menschen. Diesen kann man unter anderem dadurch begegnen, dass man die Hemmnisse, die durch Alterungsprozesse und Krankheiten auftreten, sachlich kennenlernt. Auch bei der Bewältigung unerwünschter psychischer Hemmungen können Rezepte helfen. Ein grosses allgemeines Hindernis sind z.B. depressiv geprägte negative Vorstellungen über sich selbst und die Welt, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ein erfülltes Sexualleben fördert jedoch nicht nur die Liebe, sondern vertreibt auch die Depression. Ist das Sexualleben psychisch und physisch «eingerostet», braucht es Geduld und Intelligenz und schliesslich auch eine Partnerschaft, um es wieder in Gang zu bringen. Seriöse Bücher von erfahrenen Fachleuten wie «Happy Sex» von Maurice Yaffé und Elizabeth Fenwick und auch

eine fachliche Beratung sind hierzu sehr zu empfehlen. In der Tat fördern Bildung, Gesundheit und Wohlstand allesamt ein langes «Sexualleben». Über die Hälfte der Paare lieben sich auch zwischen 60 und 75 noch körperlich, und zwar mit gleichbleibender Intensität. Nach 75 sind es jedoch weniger als ein Drittel. Wird damit aufgehört, so meistens auf Wunsch der Männer!

Lebendige Sexualität muss nicht mit dem Körper altern

Beim Mann macht sich das körperliche Alter bezüglich der Sexualität zuerst dadurch bemerkbar, dass die Brustwarzen sich ab 60 während des Samenergusses nicht mehr aufstellen. Auffälliger (und häufig besorgniserregender) ist, dass der Schwellkörper die Versteifung des Gliedes häufig erst kurz vor dem Samenerguss vollständig bewerkstelligen kann. Allerdings steigt im Alter die sexuelle Erregung insgesamt – bei Mann und Frau – eher in Zeitlupe an, was der Tagesrhythmus des Alters meistens auch zulässt. Männer machen sich häufig Sorgen, wenn sie auf sexuelle Reize nicht mehr mit einer Erektion antworten. Dies ist jedoch noch kein Zeichen von Impotenz. Ein Orgasmus, mit und ohne Samenerguss, kann im übrigen auch bei schlaffem Glied erlebt werden. Ältere Männer verspüren höchstens noch jedes zweite Mal ein besonderes Bedürfnis, den Samen zu ergiessen. Ob auch der Mann in die Wechseljahre kommt, ist nach wie vor unentschieden. Eine Gabe von männlichem Hormon ist jedoch meistens unnötig, unwirksam und riskant.

Was beim Mann die Erektion ist, ist bei der Frau die Befeuchtung der Scheide, die mit der Menopause rasch nachlässt. Auch sie spricht nicht mehr so häufig, so rasch oder so stark auf sexuelle Reize an. Heute sprechen viele Gründe für eine Hormonsubstitution, welcher zur Steigerung der Libido, des geschlechtlichen Verlangens, eine Spur männliches Hormon hinzugefügt werden kann. Vulva und Vagina werden ohne Hormonbeitrag und durch das Altern verletzlicher und enger. Wird die Sexualität nach einer Pause wiedererweckt, helfen hierbei fachärztliche Hormonsalben, Gleitmittel und Weitungen. Auch die Gebärmutter kann sich im Orgasmus durch den Hormonmangel häufig nur unter Schmerzen zusammenziehen. Die Gebärmutter gleich ganz zu entfernen – was im Kanton Bern viermal häufiger als in Schweden geschieht – ist jedoch eher selten die ideale Lösung. Der Orgasmus selbst verändert sich sehr wenig; manche Frauen erleben sogar erst im Alter mehrfache Orgasmen. Nimmt die Erregung weiter zu, so treten mitunter aus verschiedenen Quellen erhebliche Flüssigkeitsmengen aus, so dass bald fast das ganze Bett «unter Wasser» steht, wie es kürzlich in der Fachzeitschrift «Geriatrie Praxis» hiess, die davon abriet, sich durch das Austreten von Urin von körperlicher Liebe im Alter abhalten zu lassen.

Wenn Krankheit oder Seelennot die Sexualität behindern

Auch für Jüngere stellen Krankheiten mannigfaltige Bedrohungen für ein erfülltes Sexualleben dar. Viele Beeinträchtigungen können intelligent gemildert und viele «Elefanten» zur «Mücke» gemacht werden: Nach einem Herzinfarkt z. B. genügen bei guter Rehabilitation drei Monate Pause.

Viele gerade der kleineren Probleme sind jedoch so häufig, dass sie fälschlich als normal angesehen werden. Über- oder Unterempfindlichkeiten im Genitalbereich sind z.B. häufig, aber nicht normaler als an anderen Stellen des Körpers. Vielfach sind Nervenentzündungen und -einklemmungen des rheumatischen Formenkreises die Ursache. Dann genügt es zuweilen, Infekte an Gebiss und Nasennebenhöhlen zu sanieren. Aber auch mangelnde Intimität äussert sich unter anderem in geringerem «Empfinden» und ist beim Mann in einem von sechs Fällen Hauptursache der Impotenz. Ansonsten ist bei Impotenz an Alkohol und Medikamente, eine schlecht eingestellte Zuckererkrankung und vor allem an die Arteriosklerose zu denken. Die Impotenz kann heute u. U. durch Selbst-Injektionen, einen Vakuum-Aufrichter oder durch innere Prothesen behoben werden. Gelegentlich gelingt es auch einer «späten» Psychotherapie, eine Fähigkeit zu intimen Beziehungen hervorzuholen.

«Intimität», so ein Sexualitätsberater, «ist, wenn Leute einander erfreuen und sich aneinander freuen in einer sicheren Atmosphäre der Gegenseitigkeit und des wechselseitigen Vertrauens.» Dies sei «sicherlich die Art der Beziehung, die jedes menschliche Wesen sucht, auch wenn es keinen physischen Sex beinhaltet». Dem kann man wohl auch im Alter mit der Einschränkung zustimmen, dass Intimität mit Sex meistens noch besser ist. Intimität allein jedoch hilft bereits enorm, die vielfältigen Belastungen des Alters erträglich zu machen.

Dr. Gottfried Treviranus

Liebe im Alters- und Pflegeheim?

Der Unterbringung in einem Altersheim geht häufig der Verlust eines Lebenspartners und der Sexualität voraus. Tanz- und Gesangsveranstaltungen bieten hier auch gegen das Lebensende hin noch die eine oder andere Gelegenheit, um kunstvoll gemeinsam den letzten Flirt oder auch mehr zu erleben. Das Personal von Pflegeheimen aber ist in aller Regel kaum auf die Sexualität jener alten Menschen eingestellt, denen sie noch viel bedeutet. Während 80% der Bewohner mehrerer grosser Altersheime der USA Sexualität für wünschenswert hielten, wollten ihnen dies 39% der Pfleger und 52% der Pflegerinnen nicht zugestehen. Sexuell getönte oder offen sexuelle «Verhaltensauffälligkeiten», wie sie im Rahmen des Alters durch eine «Enthemmung» auftreten können, werden daher durch das entsetzte Personal nicht selten als besonders schwerwiegend eingestuft. Selbst im Rahmen von psychologischen Gruppenbetreuungen des Personals kommen solche Auswirkungen der eigenen moralisierenden Gefühle auf anvertraute Menschen kaum zur Sprache. Man redet, wie es eine führende Gerontopsychiaterin kürzlich lobend hervorhob, lieber vom Sterben. Vielleicht kündigt sich jedoch auch hier demnächst wieder ein Wandel zum Leben an.