

Workshop Altersforum 14. Mai 2013
Zärtlichkeit und Sexualität haben kein Verfallsdatum

**„... im Alter gibt man
weder das Essen,
noch das Trinken
noch das Schlafen auf.
Warum also sollte man den Sex aufgeben?....“**

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. Als Paar offen miteinander reden können über sich verändernde sexuelle Bedürfnisse und über Probleme ist im Alter wichtig und hilfreich. Es hilft, neue Formen und Spielarten gelebter Sexualität zu finden und sich gemeinsam daran zu erfreuen.

Die Angst vor Blossstellung und Zurückweisung, Angst vor Schwäche (weil vielleicht Gewohntes nicht mehr wie bisher möglich oder erschwert ist) können Spannung und Verkrampfungen erzeugen, die erst recht zu einer unbefriedigenden sexuellen Situation führen.

Veränderungen bei der Frau nach der Menopause bzw. im Alter:

Das Interesse an Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung bleibt ebenso wie die Fähigkeit zur Erregbarkeit, zum Genuss und Orgasmus unverändert.

Die Abnahme des Hormons Oestrogen führt dazu, dass die Schleimhaut der Scheide weniger elastisch ist, dünner wird und auch nicht mehr so feucht wird. Deshalb kann es beim Geschlechtsverkehr zur Bildung von kleinen Rissen in der Schleimhaut kommen, was zu Schmerzen beim genitalen Sex führt. Das kann durch die lokale Anwendung von entsprechenden Salben und Zäpfchen vermieden werden (s. auch Merkblatt: Intimpflege für Junge und Weniger Junge).

Veränderungen beim Mann im Alter:

Auch bei Männern verändert sich der Hormonhaushalt im Lauf der Jahre allmählich. Die Libido kann abnehmen, und Erektionen entwickeln sich langsamer, braucht stärkere Stimulation. Der Penis verliert an Elastizität und erreicht deshalb im erigierten Zustand nicht mehr die frühere Grösse, die Sensibilität nimmt ab. Es handelt sich um normale altersbedingte Umbauprozesse.

Erektionsstörungen können auftreten, hormonell bedingt oder aufgrund von Durchblutungsstörungen. Die Ursachen können aber auch ganz andere sein (Krankheit, Medikamente, Versagensängste).

Interessante Infos zur sexuellen Aktivität im Alter:

Das sexuelle Interesse ist bei der Mehrheit der Älteren bis ca. 80 Jahre vorhanden. Der sexuelle Genuss kann beim Mann aufgrund der körperlichen Veränderungen abnehmen, bei der Frau bleibt er unverändert.

Geschlechtsverkehr endet bei Männern **durchschnittlich** mit 68 Jahren, bei Frauen **durchschnittlich** mit 60-65 Jahren. Selbstbefriedigung praktizieren 10-30% der Frauen und 20-50% der Männer über 65. Geschlechtsverkehr wird von der Mehrheit der 65-70jährigen ausgeübt, die Bedeutung nimmt jedoch ab zugunsten von Zärtlichkeit und Intimität.

Erotische Träume treten bei ca. der Hälfte der 60-80 jährigen und einem Drittel der 80+ jährigen Frauen auf. Bei den Männer berichten 1/3 der 60-90 jährigen darüber.

Von erotischen Phantasien berichten ca. die Hälfte der 60-80 jährigen Frauen und ca. 90% der 50-90 jährigen Männer.

Gründe für sexuelle Inaktivität bei	Männer %	Frauen %
Keine Partner(in) vorhanden	21.9	60.4
Partner(in) kann nicht mehr	8.21	18.7
Ich habe keine Lust mehr	14.6	19.4
Anderes (z.B. Urinkontinenz)	17.5	13.9
Ich bin zu alt dazu	9.5	6.2

Partner(in) will nicht mehr	29.9	6.2
Ich kann nicht mehr	20.4	---
Es bereitet mir Schmerzen	0.7	4.0
Partner(in) ist unattraktiv	2.2	1.5
Ich bin zu wenig attraktiv	0.0	1.8

Lic.phil. Christa Gubler, www.ziss.ch