

## SEXUALITÄT IM ALTER



Sexualität im Alter ist ein Thema, das in der Gesellschaft oft unterschätzt oder tabuisiert wird. Dabei ist sie ein natürlicher und wichtiger Teil des Lebens, der nicht mit dem Älterwerden einfach verschwindet. Zahlreiche Studien belegen, dass ältere Menschen oft sexuelle Bedürfnisse und Wünsche haben, die für ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität eine entscheidende Rolle spielen. Mit zunehmendem Alter ändern sich allerdings die Rahmenbedingungen und oft auch die Art der sexuellen Aktivität und Intimität.

Dieser Artikel beleuchtet, welche Herausforderungen und Veränderungen auftreten, welche Mythen zu diesem Thema bestehen und wie Senior\*innen ihre Sexualität trotz körperlicher und psychischer Hürden genießen können.

### **Veränderungen im Körper und deren Einfluss auf die Sexualität**

Mit dem Alter durchläuft der Körper vielfältige Veränderungen, die sich auch auf die Sexualität auswirken. Sowohl Frauen als auch Männer erfahren hormonelle Veränderungen, die ihren Körper und ihre Sexualität beeinflussen.

- **Hormonelle Veränderungen bei Frauen:** Frauen erleben mit der Menopause einen Rückgang des Östrogenspiegels, was zu vaginaler Trockenheit und Veränderungen in der Elastizität des Gewebes führen kann. Dies kann zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen und das sexuelle Verlangen beeinflussen.
- **Hormonelle Veränderungen bei Männern:** Bei Männern sinkt mit zunehmendem Alter der Testosteronspiegel, was zu einer verminderten Libido und gelegentlich zu erektiler Dysfunktion führen kann. Die Erektionsfähigkeit kann ebenfalls eingeschränkt sein und oft sind längere Pausen zur Erholung nach dem Sex notwendig.
- **Weitere körperliche Veränderungen:** Auch gesundheitliche Einschränkungen wie Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Nebenwirkungen von Medikamenten können die sexuelle Aktivität beeinflussen. Diese Veränderungen bedeuten jedoch nicht, dass Sexualität im Alter unmöglich ist – vielmehr erfordert sie Anpassungen und eine offene Kommunikation zwischen den Partner\*innen.

## Psychologische und emotionale Aspekte der Sexualität im Alter

Neben den körperlichen Veränderungen spielen psychologische und emotionale Faktoren eine wesentliche Rolle für die Sexualität im Alter. Eine langjährige Partnerschaft kann Intimität und Vertrauen stärken, gleichzeitig aber auch zur Routine werden und neue Impulse erfordern.

- **Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein:** Mit dem Alter kann sich die Selbstwahrnehmung verändern. Körperliche Veränderungen und Altersstereotype führen manchmal dazu, dass Menschen ihre Attraktivität infrage stellen und Hemmungen entwickeln. Ein positiver Umgang mit dem eigenen Körper und Selbstbewusstsein können helfen, diese Hemmungen abzubauen.
- **Verlust und Trauer:** Im Alter erleben Menschen häufiger den Verlust von *Partnerinnen oder Freundinnen*. Dies kann Trauer und Einsamkeit auslösen, die sich negativ auf die sexuelle Lust und das Bedürfnis nach Intimität auswirken können. Gleichzeitig bietet die Trauerbewältigung auch eine Möglichkeit, neue Beziehungen und Freundschaften aufzubauen, die oft auch Intimität beinhalten.
- **Offene Kommunikation:** Die Fähigkeit zur offenen und ehrlichen Kommunikation über sexuelle Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen wird mit zunehmendem Alter wichtiger. Dies betrifft sowohl die Kommunikation mit einem langfristigen Partner als auch mit neuen Partner\*innen. Indem ältere Menschen lernen, über ihre Bedürfnisse zu sprechen, können sie ihre Beziehungen oft vertiefen und ihre Sexualität selbstbewusster gestalten.

## Mythen und gesellschaftliche Tabus

Leider halten sich viele Mythen über die Sexualität im Alter, die dazu führen, dass sich Senior\*innen oft missverstanden oder stigmatisiert fühlen:

- **Mythos 1: Ältere Menschen haben kein Interesse an Sex.** Tatsächlich zeigen Studien, dass das Bedürfnis nach Intimität und Sexualität oft bis ins hohe Alter bestehen bleibt. Die Art der Intimität kann sich jedoch verändern – oft wird Zärtlichkeit und Nähe als ebenso wichtig wie Geschlechtsverkehr empfunden.
- **Mythos 2: Sexualität ist nur für junge Menschen wichtig.** Sexualität ist ein lebenslanger Aspekt der menschlichen Erfahrung und wird oft zu einer Quelle des Wohlbefindens, der Verbindung und des psychischen Ausgleichs.
- **Mythos 3: Alterssexualität ist peinlich oder unangemessen.** Dieses Tabu führt dazu, dass ältere Menschen ihre Sexualität oft verstecken oder sich nicht trauen, über sexuelle Probleme zu sprechen. Das gesellschaftliche Verständnis und die Akzeptanz für die Sexualität im Alter wächst jedoch und kann durch Aufklärung weiter verbessert werden.

## Lösungsansätze und Tipps für ein erfülltes Sexualleben im Alter

Die folgenden Tipps können dazu beitragen, dass ältere Menschen auch im fortgeschrittenen Alter ein erfülltes Sexualleben genießen:

- **Sich Zeit nehmen:** Mit dem Alter ändert sich oft die Geschwindigkeit, mit der körperliche Erregung eintritt. Langsames Vorgehen, ein längeres Vorspiel und bewusste Sinnlichkeit können zu einem intensiveren Erlebnis führen.
- **Gleitmittel und Feuchtigkeitscremes:** Um vaginale Trockenheit zu lindern, können Gleitmittel oder spezielle Feuchtigkeitscremes sehr hilfreich sein. Für Männer kann die Nutzung von medizinischen Hilfsmitteln oder Medikamenten wie Viagra erwogen werden, wenn erektile Dysfunktion das Sexualleben beeinträchtigt.
- **Sexualtherapie und Beratung:** Wenn sexuelle Probleme die Beziehung belasten oder die sexuelle Zufriedenheit einschränken, kann eine Sexualtherapie oder Beratung helfen, Lösungen zu finden und die Kommunikation zu verbessern. Dies gilt besonders für langjährige Paare, die Schwierigkeiten haben, über ihre veränderten Bedürfnisse zu sprechen.
- **Gesundheitliche Vorsorge:** Ein gesunder Lebensstil mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf kann sich positiv auf die Libido und das Wohlbefinden auswirken. Auch regelmäßige Arztbesuche sind wichtig, um gesundheitliche Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.
- **Neugier bewahren:** Für viele ältere Menschen ist es eine positive Erfahrung, ihre Sexualität neu zu entdecken und Neues auszuprobieren. Ob Tantramassagen, erotische Literatur oder Massagen – Offenheit für neue Formen der Intimität kann das Sexualleben bereichern.

Sexualität im Alter ist ein bereichernder und natürlicher Teil des Lebens, der eine große Bedeutung für das Wohlbefinden und die Lebensqualität hat. Mit Offenheit, Kommunikation und einer anpassungsfähigen Haltung können ältere Menschen ihre Sexualität in neuen Facetten erleben. Es ist wichtig, dass sowohl die Gesellschaft als auch die medizinischen Fachkräfte ältere Menschen in ihrer Sexualität unterstützen und ermutigen, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu leben. Ein bewusster und informierter Umgang mit Sexualität kann so zu einem erfüllten und glücklichen Lebensabschnitt beitragen.

Arlette Bär, Psychologin

[arl@caritas-aargau.ch](mailto:arl@caritas-aargau.ch)

**Ökumenische Eheberatungsstelle Lenzburg-Freiamt-Seetal**