

# Sexualität im Alter: Und es gibt sie doch!

Sexuelle Wünsche und Gedanken von alten Menschen werden tabuisiert. Nicht nur von den Betroffenen, sondern auch von ihren Mitmenschen.

Text: Christoph Hürny

Sexualität ist Ausdruck des Menschseins. Vom Kleinkind bis ins hohe Alter ist Sexualität ein wesentlicher Teil unserer Existenz. In gerontologischen oder geriatrischen Fachbüchern wird aber Sexualität kaum bis gar nicht thematisiert, am ehesten noch im Zusammenhang mit der schwierigen Hypersexualität von an Demenz erkrankten Menschen. Es entsteht der Eindruck, dass Sexualität im hohen Alter nicht existiert und möglicherweise auch nicht existieren soll, weil sie stört. Sexuelle Wünsche und Gedanken von alten Menschen sind nach wie vor mit einem Tabu belegt, und zwar von den Betroffenen selbst wie auch von ihren Mitmenschen. Junge Menschen finden sexuelle Begegnungen von alten Menschen oft abstossend, sogar die eigenen Kinder mögen die sexuelle Seite ihrer Eltern nicht wahrhaben. In unserer Kultur des perfekten, ewig jungen Körpers mit imperativer Erfüllung eines Schönheitsideals eignen sich gealterte, faltige, unansehnliche Körper nicht für erotische Fantasien oder gar Handlungen. Die 83-jährige Jane Fonda,



Karl Hauser hat während seines Aufenthalts im Altersheim Hunderte von Liebesbriefen gezeichnet. Sie sind im Museum im Lagerhaus in St. Gallen archiviert.

wahrscheinlich mit allen Errungenschaften der Schönheitschirurgie versorgt, wurde darauf angesprochen, ob sie nicht manchmal Lust hätte, mit einem jüngeren, knackigen Mann zu schlafen. Lust hätte sie schon, war ihre Antwort, aber ihre Eitelkeit würde es ihr nicht erlauben, ihre runzelige Haut zur Schau zu stellen, sie würde sich

schämen. Wie viele Bereiche des hohen Alters ist auch die Sexualität individuell sehr unterschiedlich, was Haltung, Erleben und Praxis anbelangt. Die Sexualität des alten Menschen gibt es nicht.

## Karl Hausers Liebesbriefe

In der Folge werden einige dieser verschiedenen Aspekte beleuchtet. Als Einführung die eigenartige Geschichte von Karl Hauser. Nach einem schwierigen und entbehrungsreichen Leben als Knecht und Arbeiter, vereinsamt, ist er ins Altersheim Bürgerspital St. Gallen eingetreten. Er war in einem Einzelzimmer untergebracht und bezüglich seiner sexuellen Bedürfnisse so frustriert, dass er beim Direktor vorsprach und nach einer Liebesdienerin verlangte. Sein Anliegen wurde geprüft, aber damals als unüblich betrachtet, und deswegen erhielt Herr Hauser eine Absage. Nach einer gewissen Zeit bemerkte seine Betreuerin, dass er «Sexheftli» gekauft hatte, diese intensiv studierte und die Rundungen der abgebildeten Frauenkörper mit einem Stift nachzeichnete. Seiner Betreuerin widerstrebte das. Sie regte sich je länger desto mehr auf, und eines Tages herrschte sie ihn an, er solle aufhören mit dem widerlichen Unfug, gab ihm einen Zeichenblock und farbige Filzstifte mit dem Auftrag, selbst zu zeichnen. Von Stund an zeichnete und malte Herr Hauser jeden Morgen einen ornamentalisch gestalteten Liebesbrief an seine Betreuerin mit Herzen, Vasen, Blumen und kurzen Texten aus Volksliedern. Nach dem Abfassen des Briefes genehmigte er sich in der Cafeteria ein Bier und rauchte einen Stumpen. In den Jahren bis zu seinem



len eingetreten. Er war in einem Einzelzimmer untergebracht und bezüglich seiner sexuellen Bedürfnisse so frustriert, dass er beim Direktor vorsprach und nach einer Liebesdienerin verlangte. Sein Anliegen wurde geprüft, aber damals als unüblich betrachtet, und deswegen erhielt Herr Hauser eine Absage. Nach einer gewissen Zeit bemerkte seine Betreuerin, dass er «Sexheftli» gekauft hatte, diese intensiv studierte und die Rundungen der abgebildeten Frauenkörper mit einem Stift nachzeichnete. Seiner Betreuerin widerstrebte das. Sie regte sich je länger desto mehr auf, und eines Tages herrschte sie ihn an, er solle aufhören mit dem widerlichen Unfug, gab ihm einen Zeichenblock und farbige Filzstifte mit dem Auftrag, selbst zu zeichnen. Von Stund an zeichnete und malte Herr Hauser jeden Morgen einen ornamentalisch gestalteten Liebesbrief an seine Betreuerin mit Herzen, Vasen, Blumen und kurzen Texten aus Volksliedern. Nach dem Abfassen des Briefes genehmigte er sich in der Cafeteria ein Bier und rauchte einen Stumpen. In den Jahren bis zu seinem

Lebensende hat er hunderte solcher Briefe gezeichnet. Diese sind im Museum im Lagerhaus in St. Gallen archiviert. Ich will nicht sagen, dass platonische Liebe, also Liebe ohne manifeste Sexualität, im Alter häufiger vorkommt, aber die Sexualität sucht sich immer einen Weg, auch in widrigen Umständen.

## Inwiefern sind sexuelle Aktivitäten im Alter möglich?

Bei den meisten Menschen sind das sexuelle Erleben und Empfinden und eine sexuelle Praxis bis ins hohe Alter erhalten. Hormonelle Veränderungen nach der



Meno- und Andropause bedeuten entgegen von verbreiteten Vorurteilen meist keine substantielle Abnahme der Lust. «Doch alle Lust will Ewigkeit», wie Nietzsche sagt. Im Alter geht aber alles langsamer: wahrnehmen, denken, fühlen, bewegen und innere Körpervorgänge. Deshalb braucht es intensivere physische und psychische Stimulation für eine adäquate Erregung. Die Schleimhäute von Mann und

Frau sind zarter und verletzlicher, werden immer noch feucht bei intensivem Erleben. Die Erektionen werden langsamer, weniger hart und dauern weniger lange. Es braucht mehr Geduld als in jungen Jahren. Aber eine Prise Leidenschaft ist oft auch in langjährigen Beziehungen dabei und hilft Verlangsamung und Abnahme der Vitalität zu ertragen. Wesentliche Störfaktoren sind chronische Krankheiten und entsprechende Medikamente.

## Was, wenn es keine Partnerinnen und Partner gibt?

Die besten Aussichten, ihre Sexualität bis ins hohe Alter mitzunehmen, haben langjährige Partner in einigermaßen stabilen Beziehungen oder Menschen, die sich im Alter verlieben. Viele Paare pflegen ihre Sexualität bewusst, indem sie zum Beispiel regelmässige Termine buchen und es dann auch zum Sex kommen kann, wenn die Lust nicht a priori da ist. «Use it or lose it» haben schon Masters und Johnson 1966 geraten. Schwieriger wird es bei alleinstehenden alten Menschen, die oft vereinsamt sind und keinen Zugang zu potenziellen Partnerinnen und Partnern haben. Dies betrifft



mehrheitlich Frauen, die im hohen Alter wegen ihrer längeren Lebenserwartung viel zahlreicher sind als Männer. Auch wenn in den letzten Jahren Alters- und Pflegeheime zum Teil bezüglich sexuellen Erlebens ihrer Bewohner etwas permissiver geworden sind und sogar berichtet wird, dass zwischen Alleinstehenden im Heim hie und da neue Liebesbeziehungen entstehen, ist es doch schwierig ungestörte Intimität zu ermöglichen.



### Warum wissen wir so wenig über Sexualität im Alter?

Alte Menschen schämen sich, über persönliche sexuelle Erlebnisse und Bedürfnisse zu sprechen. Auch Pflegende und Ärzte tun sich schwer damit. Somit ist es schwierig zu erfahren, wie diese Bedürfnisse wirklich aussehen. Die Resultate der Untersuchungen zu diesem Thema sind entsprechend spärlich und widersprüchlich. Aber was ganz offensichtlich ist: Wie jeder Lebensabschnitt hat auch das hohe Alter sexuelle Anteile. Je nach der biographischen psychose-



xuellen Entwicklung sind Ausprägung und Intensität des sexuellen Erlebens ganz unterschiedlich. Von der Erleichterung des «Nicht mehr Müssens», der Verzweiflung des «Nicht mehr Könnens», zu lediglich Nähe auf Distanz, zu zartem Streicheln, zum Kuscheln und schliesslich zur vollständigen sexuellen Begegnung sind tatsächlich mögliche Spielarten. Wichtig ist, dass jede und jeder das tut, was guttut und dass man sich findet. Nach der alten Einsicht, was für beide Partner gut ist, passt. ■

#### Mehr wissen:

Der Bericht «Aspekte der sexualmedizinischen Beratung von älter werdenden Menschen» von Dr. med. Karoline Bischof bietet eine gute thematische Übersicht. Scannen Sie den QR-Code.



**Christoph Hüorny**

Prof. Dr. med., emeritierter Chefarzt der Geriatrischen Klinik in St.Gallen und Lehrbeauftragter für Psychosoziale Medizin an der Universität Bern. Präsident Hospiz St. Gallen, Mitglied des Stiftungsrats der Pro Senectute und von Palliative Care Ostschweiz.

✉ [christoph.huorny@bluewin.ch](mailto:christoph.huorny@bluewin.ch)