



# Liebe & Sexualität im Alter

ICH LEBE,  
DAHER FÜHLE ICH



Verband der Seniorenwohnheime Südtirols  
Associazione delle Residenze per Anziani dell'Alto Adige

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL

„In unserer  
Kultur will  
man nicht,  
dass Menschen  
mit Falten  
über Sex  
sprechen.“

Jane Fonda, 86 Jahre

---

## IMPRESSUM

2024 | 2. AUFLAGE

HERAUSGEBER

Verband der Seniorenwohnheime Südtirols,  
Amt für Senioren und Sozialsprengel

FACHLICHE BERATUNG

Silvia Clignon, Hubert Fischer,  
Lukas Schwienbacher

TEXT & REDAKTION

Jutta Wieser

ÜBERSETZUNG

Alberto Clò

GRAFIK & LAYOUT

Petra Schwienbacher  
(tintenfuss.it)

### **Martina Ladurner**

PRÄSIDENTIN DES VERBANDES  
DER SENIORENWOHNHEIME SÜDTIROLS

Liebe und Sexualität kennen kein Alter. Und doch ist die Vorstellung von Liebe und Sexualität im Alter von Stigmatisierung und Tabus umgeben. Deshalb ist es an der Zeit, diese Vorbehalte zu überwinden. Es ist ein Thema, das wir als etwas Natürliches betrachten sollten, das zum menschlichen Leben dazugehört – unabhängig vom Alter und wo man seinen Lebensabend verbringt. Auch Menschen in Seniorenwohnheimen haben den Wunsch nach sexueller Selbstbestimmung. Gleichzeitig gilt es, dass für beide Seiten – die Pflegenden und die Gepflegten – keine Intimitätsgrenzen überschritten werden. Daher ist es wichtig, eine ehrliche Diskussion darüber zu führen. Die Akzeptanz und Offenheit in Bezug auf das Thema sind entscheidend. Es ist unsere Überzeugung, dass diese Broschüre einen Beitrag dazu leisten kann, diese Akzeptanz zu fördern.

### **Rosmarie Pamer**

LANDESRÄTIN FÜR SOZIALEN  
ZUSAMMENHALT, FAMILIE, SENIOREN,  
GENOSSENSCHAFTEN UND EHRENAMT

### **Hubert Messner**

LANDESRAT FÜR GESUNDHEITSVORSORGE  
UND GESUNDHEIT

Älter werden umfasst alle Lebensbereiche. Über das Landesgesetz zum aktiven Altern unterstützt hier das Land Südtirol mit unterschiedlichen Initiativen. Auch der Bereich des Gefühlslebens soll davon nicht ausgespart werden, denn aktives Altern zu fördern bedeutet, für diverse Anliegen der älteren Generation zu sensibilisieren und Tabus zu brechen. Wenn wir älter werden, hören wir nicht auf zu fühlen – in jeglicher Hinsicht. Sexualität und Liebe im Alter soll als Thema vorurteilsfrei und unbefangen aufgegriffen werden. Jede und jeder tut gut daran, sich damit zum eigenen Wohl und zum Wohl der Menschen, die uns nahe stehen, zu beschäftigen. Denn schließlich wollen wir alle in einem Südtirol leben, das allen Menschen, unabhängig vom Alter, ein selbstbestimmtes, gutes und aktives Leben ermöglicht.

# Liebe und Sexualität im Alter

Älter werden ist ein spezieller Vorgang und vollzieht sich auf unterschiedlichen Ebenen und in verschiedenen Rhythmen. Der Körper verändert sich und meistens auch die Sichtweise auf das Leben, durch die Erfahrungen die wir machen.

Die Gefühle eines älteren Menschen bleiben hingegen wie bei jungen Menschen: vielschichtig und kraftvoll, manchmal verwirrend und oft auch sehr erfüllend.

Und während sich der Körper und die Bedürfnisse verändern, z.B. das Bedürfnis nach Verlangsamung oder nach mehr Achtsamkeit im Umgang mit dem eigenen Körper und den eigenen Gefühlen, ist die

Sexualität in allen Lebensphasen der Dreh- und Angelpunkt unseres Wohlbefindens.

**Die sexuellen Bedürfnisse sind genauso wichtig und relevant wie bei jungen Menschen, allerdings mit einem gesellschaftlichen Tabu belegt.**

Und das, obwohl wir fast schon überflutet werden von sexualisierten Bildern: in Filmen, Zeitschriften und Werbungen. Sexualität war früher generell tabuisiert, heute stehen vor allem junge Menschen unter einem Leistungsdruck und für ältere Menschen wird das Thema als erledigt angesehen.

## Was ist mit Sexualität gemeint?

---

Wir sind mehr als unsere Körper, wir sind mehr als unser Geist und Intellekt, reich an Fähigkeiten, Emotionen, Fantasie, Kreativität und Spiritualität. In der Verbindung all unserer Anlagen von Körper, Geist und Seele erleben wir uns als vollständig.

**Sexualität ist nicht nur das Befriedigen körperlicher Bedürfnisse, sondern ein ganzheitliches Erleben:** von Berührungen über Gedankenaustausch bis hin zum Verschmelzen mit einem anderen Menschen. Weil wir meistens nicht über Sexualität reden, fehlen uns die Worte dafür, aber einige Beschreibungen benutzen folgende Formulierungen:

- „Ganz im Jetzt sein“
- „Kontrolle loslassen können“
- „absolut intim“
- „Einssein mit der Welt“
- „Sex ist für mich mit Liebe verbunden, denn dafür braucht es Vertrauen“
- ... und vieles mehr

Die Frage nach Sexualität ist meistens auch eine Suche nach Liebe, Nähe und Geborgenheit. Diese Gefühle kennen kein Alter und kein Geschlecht, aber trotzdem gibt es Unterschiede.

Eine Studie der Universität Zürich kommt zu dem Ergebnis, dass das sexuelle Interesse auch bei älteren Frauen auf einem sehr hohen Niveau erhalten bleibt.

### **Die Praxis sieht so aus:**

Mit 65 Jahren geben fast 80 % der Männer, aber nur 49 % der Frauen an, in den letzten drei Monaten Geschlechtsverkehr gehabt zu haben. Bei den 75-Jährigen Männern sind es etwa 49 %, bei Frauen nur 8,1 %.\*

\*Quelle: NZZ, 17.5.2019

# Sexualität im Alter neu entdecken



Der Körper wird im Alter anders und dadurch verändert sich möglicherweise der Zugang zur Sexualität, manches ist ungewohnt und neu, vielleicht auch unbequem, aber möglicherweise auch aufregend. Es ist auch die Chance die jahrelangen Bahnen der gewohnten Sexualität zu verlassen und den Leistungsgedanken (endlich) zu verwerfen.

**Was ist Sex noch, wenn es nicht um den viel beschworenen Höhepunkt geht, sondern um Berührung und Zärtlichkeit, um Akzeptanz und Hingabe?**

Die WHO\* verbindet Lebensqualität und Wohlbefinden mit sexueller Gesundheit und fordert, dass die

sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden, oder anders ausgedrückt: ein erfülltes Liebes- und Sexualleben stärkt das Immunsystem, den Selbstwert und die Lebensfreude.

## Gewollte und notwendige Berührungen in den Seniorenwohnheimen

Ein selbstbestimmtes Leben ist gerade für Menschen in Seniorenwohnheimen eine Gratwanderung für alle Beteiligten: für Betreute und für Pflegende.

Manche Berührungen sind in der Pflege notwendig. Leicht kann dabei die Intimitätsgrenze überschritten und unangenehme oder

\*Weltgesundheitsorganisation [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int) 15.07.2019

„... täglich schaue  
ich in den Spiegel,  
das Haar wird  
weiß, die Falten  
werden mehr,  
doch ich lebe  
und liebe meine  
Gefühle ...“

**Karl, 63 Jahre**

auch sexuelle Gefühle bei Heimbewohner:innen ausgelöst werden, die sich dann vielleicht in Anspielungen, Belästigungen oder Übergriffen gegen die Pflegenden ausdrücken können.

**Wie können Pflegende damit umgehen? Wie können die richtigen Worte für diese Situationen gefunden werden?**

Expert:innen empfehlen einen offenen Umgang mit den Gefühlen und eine klare professionelle Haltung der Pflegekräfte: das bedeutet Grenzen klar zu ziehen und gewisse Reaktionen einzuüben, die sofort Deutlichkeit schaffen. Die Etablierung eines offenen Austauschs in

den Pflegeteams kann dazu einen wesentlichen Beitrag leisten. Für Heimbewohner:innen braucht es grundsätzlich in Seniorenwohnhäusern ausreichend Privatsphäre für das eigenverantwortliche Umgehen mit Bedürfnissen und für die Begegnung mit anderen.

In einigen Ländern setzt sich die Sexualassistenz durch, wobei auch hier die Angebote in Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen sehr unterschiedlich sind. Wenn keine Einzelzimmer zur Verfügung stehen, werden manchmal eigene Kuschelzimmer eingerichtet, damit auch im Seniorenwohnheim Sexualität auf unterschiedliche Art und Weise gelebt werden kann.

# Raus aus dem Tabu, rein in die Eigenverantwortung

Wenige essentielle Bereiche unseres Lebens sind so tabuisiert wie die Sexualität – weil sie so vielschichtig und vielfältig ist, weil wir zum Teil auch mit sehr moralischen Urteilen über Sexualität erzogen wurden und weil das Ausdrücken der eigenen Wünsche oft mit Scham behaftet ist.

Offenheit und Akzeptanz sich selbst gegenüber sind der erste Schritt in Richtung erfüllte Beziehungen, **nur wenn wir wissen, was wir brauchen, können wir dafür die richtigen Worte finden und für uns sorgen und auch auf die Wünsche unseres Gegenübers reagieren und sie akzeptieren.**

Das bedeutet natürlich nicht, dass wir auf alle Wünsche entsprechend

antworten können und müssen, aber es beginnt im besten Fall eine gemeinsame Suche nach Möglichkeiten und Kompromissen, damit ein ausgewogenes Verhältnis entstehen kann zwischen den eigenen Grenzen und Wünschen und die des Partners bzw. der Partnerin.

## Lust und Frust

---

**Einer der größten Lustkiller in allen Lebensphasen ist Stress und Druck.**

Im Alter verändert sich der Blick auf das Leben, der Arbeits- und Zeitstress nimmt ab, der Druck lässt nach, aber es stellt sich vielleicht Stress in Form von Ängsten und Sorgen ein, die im Zusammenhang mit Gesundheitsproblemen, Sterb-



lichkeit oder dem Verlust des Ehepartners bzw. der Ehepartnerin oder Freunden stehen. Depressionen und andere Stimmungsstörungen können ebenfalls die sexuelle Funktion beeinträchtigen.

Dazu kommen die möglichen Folgen der hormonellen Umstellung, z.B. bei den Frauen die Trockenheit der Schleimhäute (*für dieses Problem empfehlen Expert:innen Gleitmittel, als einfache Gegenmaßnahme*) oder bei den Männern z.B. Erektionsstörungen. Schmerzen oder Krankheiten vermindern die Lust sowieso in jedem Alter.

Die Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit bleiben, genau wie die Sehnsucht nach Zuneigung, Liebe und Intimität.



Für eine erfüllende Sexualität im Alter braucht es Offenheit, um neue Wege der Intimität zu erkunden. Gespräche über Wünsche, Bedenken und Erwartungen helfen, die Veränderungen anzunehmen.



- Einander lustvoll  
nahe sein
- Berühren
- Händchen halten
- Gespräche führen
- Sich gegenseitig  
wertschätzen & liebevoll  
füreinander da sein
- Alleine neue Formen  
der Lust probieren
- ... und vieles mehr

# Ein erfülltes Sexleben im Alter

Eine erfüllende Sexualität kann so unterschiedlich sein wie es Menschen auf der Welt gibt, denn unsere Vorlieben sind verschieden.

**Der Sex wird im Alter oft besser, weil wir im besten Fall aufhören, entsprechen zu wollen und das leben, was uns gut tut und Lust macht:** einander nahe sein, berühren, Händchen halten, Gespräche führen, sich gegenseitig wertschätzen und liebevoll füreinander da sein oder auch alleine neue Formen der Lust probieren.

Die gesellschaftliche Akzeptanz ist wichtig. Denn durch das Abbauen von Vorurteilen und Stereotypen und das Anerkennen, dass ältere

Menschen an Sexualität interessiert sind, schaffen wir den Raum Bedürfnisse zu erkennen. Und damit entsteht Verständnis, dass Sexualität ein lebenslanger Weg der Intimität und Erfüllung ist.

Jede Form des sexuellen Kontaktes, die allen Beteiligten Freude bereitet, ist gut – auch wenn sie ungewöhnlich erscheinen mag.

„Selbstbefriedigung hat mir geholfen zu verstehen, was ich brauche, um ein erfülltes Sexleben zu führen.“

Maria, 62 Jahre