



Lust bleibt auch im Alter

Alte Menschen haben oft weniger Sex als junge, das Bedürfnis danach haben sie aber genauso. Ein Rentner und eine Rentnerin erzählen von ihrem Sexualleben.

Als **Elsi Sameli*** mit 45 Jahren ihren Mann verlor, glaubte sie nicht mehr daran, noch einmal die grosse Liebe zu finden. Umso glücklicher war sie, als sie mit 68 erneut vor den Traualtar trat, mit ihrem Traummann, ihrem Seelenverwandten, wie sie sagt. Elsi Sameli hatte wieder Schmetterlinge im Bauch und das Bedürfnis nach Nähe, nach Zärtlichkeit und Sex.

«Das war die beste Zeit meines Lebens, auch vom sexuellen Empfinden her», erinnert sich die heute 84-Jährige. Was genau es gewesen sei, ob die Vertrautheit oder die gegenseitige Rücksichtnahme, das kann sie nicht sagen. «Ich war einfach unheimlich glücklich, dass ich mich noch einmal verlieben konnte. Ausserdem haben wir offen über unsere Bedürfnisse ge-

sprochen. Wir wollten uns nah sein, auch körperlich – es war sehr harmonisch und passte einfach», sagt sie. Bis ihr Mann vor fünf Jahren starb, hat Elsi Sameli ihre Sexualität gelebt. «Es gehörte dazu, diese Intimität war für uns bis zuletzt wichtig.» Nun hat die Ostschweizerin aber mit ihrer Sexualität abgeschlossen, sie empfindet nicht mehr das Bedürfnis danach. «Ich



Von wegen tote Hose im Bett. Auch alte Menschen haben Sex – und wie.

bin erneut eine Partnerschaft eingegangen, wo es auch mal ein Küsschen gibt oder eine Umarmung. Auf mehr möchte ich mich aber nicht einlassen», sagt Sameili. Sie und ihr Partner hätten offen darüber geredet und sich gemeinsam dazu entschieden, die Partnerschaft als eine Art Freundschaft mit Nähe, aber ohne Sex zu leben. «Vielleicht liegt es auch daran, dass ich meinem verstorbenen Mann bis zuletzt sehr nah war. Ich kann mir nicht vorstellen, diese Intimität noch einmal mit jemand anderem zu teilen.»

Unfreiwilliger Verzicht

Bei dem 86-jährigen **Hans Understahl*** war es kein freiwilliger Verzicht auf das Sexualleben. Seine letzten Erfahrungen

machte er vor acht Jahren. «Dann kam meine Frau in Pflege», erzählt Understahl. Er sei zu ehrlich gewesen, um nebenbei eine Freundin zu haben, das Pflichtgefühl war grösser als das Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr. «Das war aber zweifelsohne noch da», sagt er. Heute würde er sich manchmal ärgern, dass er seiner Lust auf körperliche Nähe nicht gefolgt sei. Denn mit der Zeit habe sie abgenommen, heute empfinde er nichts mehr und ist auch überzeugt, dass «es» nicht mehr funktionieren würde. Wenn er sein Sexualleben als junger Mann mit demjenigen im reifen Alter vergleicht, erklärt Understahl, dass er früher natürlich öfter Sex gehabt habe, was er genossen habe. Heute halte er noch ab und zu Händchen mit seiner pflegebedürftigen Frau, das sei aber schon alles.

Körperliche Veränderungen

Mit dem Alter verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch das sexuelle Bedürfnis. Männer benötigen beispielsweise mehr Stimulation, um eine Erektion zu bekommen. Bei Frauen sind durch die Menopause die vaginalen Schleimhäute trockener, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Deshalb ist es laut Psychologe **Thomas Bucher** wichtig, dass sich die Partner offen über ihre Wünsche, ihre Erwartungen austauschen können. Bucher hat in einer Studie des Schweizerischen Nationalfonds die Sexualität in der zweiten Lebenshälfte untersucht. Eine Erkenntnis war, dass die sexuelle Aktivität ab 50 zwar abnimmt, wobei der Rückgang bei Frauen ausgeprägter ist als bei Männern. «Ältere Menschen haben aber nach wie vor ein Sexualleben», sagt Bucher. Der Mythos des asexuellen Alters lasse sich in der Realität nicht bestätigen. «Gerade ältere Leute, die in einer Partnerschaft leben, wünschen sich Nähe, Zärtlichkeit und Erotik.» Denn das sexuelle Interesse würde im Alter nicht versiegen. «Wünsche nach Sexualität und erotische Fantasien begleiten die meisten Menschen bis ins hohe Alter», sagt Bucher. Den Grund dafür sieht der Psychologe in der Bedeutung der Sexualität in früheren Jahren. Dies hätten auch andere Studien aufgezeigt. Auch die Selbstbefriedigung bleibt im Alter ein wichtiges Thema. «Wer sich schon in jungen Jahren selber befriedigt hat, tut dies auch im Alter.»

Sprachlosigkeit überwinden

Was Thomas Bucher bei den Befragungen ebenfalls aufgefallen ist: eine sexuelle Sprachlosigkeit und die fehlende offene Kommunikation zwischen zwei Partnern. «Ältere Leute sind in einer Generation aufgewachsen, in der man nicht wirklich offen über Sexualität gesprochen hat. Das war ein Tabu», sagt er. Deshalb sei die Hemmschwelle vermutlich höher als bei jüngeren Leuten, die heute in einer Gesellschaft leben, in der Sexualität in Medien ständig thematisiert wird.

Eine Sprachlosigkeit beim Thema Sex spürt auch **Bettina Ugolini**, Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. «Wenn ältere Leute zu mir in die Beratung kommen, sprechen sie über Gebrechen, über Streitigkeiten in der Partnerschaft, über Veränderungen im Umfeld. Selten aber über die Sexualität», sagt Ugolini. Natürlich würde sie immer dazu raten, Dinge offen anzusprechen, «aber ich respektiere die Grenze, die mir die Leute vorgeben». In tiefer gehenden Gesprächen würde sie aber immer wieder erfahren, dass jene Leute, die bereits früher sexuell aktiv waren, dies bis ins hohe Alter pflegen. «Es liegt auch an der heutigen Gesellschaft, diesbezüglich toleranter zu werden», sagt sie. Oftmals fänden wir zwei ältere Menschen, die am See Hand in Hand spazieren, zwar «härzig». Dass die beiden aber zu Hause im Bett noch miteinander intim sind, können sich die wenigsten vorstellen. «Dabei ist ein erfülltes Sexualleben ein Ursprung von Lebenskraft, es verleiht Vitalität und Energie», sagt Ugolini.

Dass immer wieder auch Unsicherheiten aufkämen, zum Beispiel bei älteren Menschen, die sich nach langer Zeit noch einmal auf einen neuen Partner einlassen, kann die Leiterin der Beratungsstelle gut nachvollziehen. «Dann sollte man sich unbedingt die nötige Unterstützung holen und offen über seine Schamgefühle sprechen», sagt sie. Denn auch im Alter könne man die Sexualität noch einmal neu entdecken und lustvoll erleben.

* Namen aus Diskretionsgründen von der Redaktion geändert.