

Intimität hat kein Verfallsdatum

Lust kennt kein Alter

Das Ausleben sexueller Bedürfnisse ist nicht nur ein Privileg junger Leute mit schönen Körpern. Auch ältere Menschen haben entsprechende Wünsche und Sehnsüchte. Aber diese können sich ändern, andere Formen annehmen, nicht zuletzt gesundheitsbedingt.

Text **Markus Sutter** • Fotos **Ursula Sprecher**

Künstliche Intelligenz, besser bekannt unter dem Kürzel KI, ist als Inspirationsquelle bei der Recherche vieler Themen eine wahre Fundgrube.

Doch geben Sie einmal

den Begriff «Sex im Alter» bei ChatGPT ein. Sie werden staunen. Die verblüffende Antwort des digitalen Ratgebers lautet: «Möchtest du nicht über etwas anderes sprechen?» Ein Nachdoppeln führt zum gleichen Ergebnis: «Ich entschuldige mich, aber ich möchte diese Konversation nicht weiterführen. Vielen Dank.»

Das kann man digitale Prüderie nennen. Doch ist es im «wahren» Leben nennenswert anders? Viele, vor allem ältere Leute, würden mutmasslich das Gleiche sagen. Über Sex sprechen? Lieber nicht. Eigene sexuelle Wünsche und Bedürfnisse äussern? Erst recht nicht. Während über amouröse Abenteuer in der Jugend gerne mal geplaudert oder geprahlt wird, findet das Thema Sex im Alter vorwiegend hinter verschlossenen Türen statt.

Themenwoche über Sex im Alter

Das Alters- und Pflegeheimzentrum Adullam hat vor ein paar Monaten den Bann zu durchbrechen versucht und eine Themenwoche über Sex im Alter ins Leben gerufen. In einem Video über den Anlass kommt der Pflegeexperte Stephan Dinkler auf mehrere Beispiele von Sex in Heimen zu sprechen, ein Thema, das in internen Teamsitzungen allerdings oft negativ besetzt sei: auf an Demenz leidende Männer, die übergriffig werden; oder auf peinliche Vorfälle für alle Beteiligten bei der Körperpflege, wenn etwa junge Frauen alte Männer waschen und diese eine körperliche Reaktion zeigen. So etwas wie einen intimen Raum, in dem man für eine gewisse Zeit sexuelle Bedürfnisse ungestört befriedigen kann, existiere in den meisten Altersheimen nicht. «Ein Heim ist eben nur ein halböffentlicher Raum, das Abschliessen des Zimmers beispielsweise ist aus feuerpolizeilichen Gründen problematisch», gibt Dinkler zu bedenken. Lösungen seien oft schwierig zu finden. «Es ist aber an der Zeit, dass die Gesellschaft ihre Einstellung gegenüber den Alten und ihrer Sexualität grundlegend überdenkt und ältere Menschen ermutigt, über ihre Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen», betont Dinkler.

Mit einem Stigma belegt

«Sex im Alter ist immer noch mit einem Stigma belegt», gibt sich auch Geoffrey Hürtgen in seiner wohnlich-familiär eingerichteten Praxis überzeugt. Für den Arzt an der Schiffflände in Basel ist die Werbung mit ihrem Jugendkult an diesem Stigma nicht unschuldig. Sie vermittele ein Bild, das nicht gerade zum Selbstbewusstsein der älteren Generation beitrage.

«Jung, faltenfrei und knackig»: Solche Menschen haben miteinander Sex. Für Ältere sei das nichts mehr, laute eine oft geäusserte Meinung. Da könne auch ein Therapeut nichts mehr ausrichten. Und überhaupt, die alten Leute seien doch schon Eltern und sollten sich mit der Situation gefälligst abfinden. So nach dem Motto: Sexuelle Träume und Befriedigung hätten im Alter nichts mehr verloren.

Das Liebesleben hört allerdings keineswegs auf, wenn die grauen Haare überhandnehmen. Viel Forschungsmaterial zu diesem Thema gibt es zwar nicht. Eine Studie in der deutschsprachigen Schweiz mit über 1500 Beteiligten zwischen 45 und 91 Jahren kam aber klar zum Schluss, dass Sexualität auch im höheren Alter ein wichtiges Thema bleibt. Noch aussagekräftiger ist eine Langzeitstudie aus Deutschland. Ein besonders interessantes Ergebnis: Fast ein Drittel der älteren Studienteilnehmenden im Alter zwischen 60 und 80 Jahren war sexuell aktiver als der Durchschnitt bei den 20- bis 30-Jährigen.

Das Klischee von der sexuellen Passivität im Alter wurde klar widerlegt. So individuell, wie die Menschen sind, so individuell ist letztlich auch das Interesse an der Sexualität. Ältere Menschen sind zum Teil froh, dass dieses Kapitel für sie abgeschlossen ist, andere blühen erst richtig auf.

Auch ältere Menschen haben ein Recht auf Privatsphäre und ein erfülltes Liebesleben.



Bitte
nicht
stören!

Körperliche Veränderungen

Was man hingegen nicht negieren kann: Körper und Körperfunktionen verändern sich mit dem Alter und haben oft auch Auswirkungen auf das sexuelle Verlangen. Eine grosse Bedeutung spielen laut Hürtgen die Hormone. Bei Frauen sinkt der Östrogenspiegel, manche leiden unter Hitzewallungen und Harninkontinenz, die Scheide wird nicht mehr so schnell feucht. Bei Männern häufen sich Erektionsprobleme im Laufe der Zeit. Die Produktion des männlichen Geschlechtshormons Testosteron geht in aller Regel zurück, wodurch sich auch der Sexualtrieb, die Libido, verringert. «Die Fantasie ist noch da, aber bei mir unten herrscht ehrlich gesagt schon lange tote Hose», vertraute sich mir ein älterer Kollege vor Kurzem an. Mit solchen Patienten hat es Hürtgen des Öfteren zu tun. «Letztlich geht es darum, altersgerechte Lösungen zu finden.» Der Arzt zieht einen Vergleich mit einem alten Auto heran, das auch mehr Pflege und besseres Öl brauche, um funktionsfähig zu bleiben. Im Mittelpunkt seines Therapieplans stehe die Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch regenerative medizinische Konzepte; und ergänzend dazu das Gespräch, mit dem er herausfinden wolle, was einen Patienten bedrücke, und welchen Stellenwert die Sexualität bei dieser Person noch einnehme.



Geoffrey Hürtgen: «Letztlich geht es darum, altersgerechte Lösungen in der Sexualität zu finden.»

Mit dem blossen Verschreiben von Viagra als Therapie sei es jedenfalls nicht getan, vor allem im Alter nicht. Neben hormonellen Problemen könne etwa auch ein Vitalstoffmangel zu Potenzproblemen führen, könnten Durchblutungsstörungen oder eine Schädigung der Nervenbahnen eine erektile Dysfunktion zur Folge haben. Dann gelte es dort den Hebel anzusetzen. «Eine gesunde Sexualität ist etwas, das dich gesund hält, quasi ein Anti-Aging-Produkt», bringt es der Arzt auf den Punkt. Das rein mechanische «Vögeln», wie er es unverblümt nennt, figuriert bei ihm nicht unter dem Begriff gesunde Sexualität.

Helfen bei der Lustfindung

Sex nimmt im Alter oft eine andere Rolle ein als Sex in der Jugend. Die Häufigkeit des sexuellen Verkehrs verliere tendenziell an Bedeutung. Wichtiger werden Zärtlichkeiten, Umarmungen, auch im Hinblick darauf, sexuelle Lust zu entfachen. Was aber tun, wenn man als älterer Mensch solo ist und menschliche Nähe braucht?

Zumindest für Männer gibt es eine Alternative, die allerdings immer noch einen zweifelhaften Ruf genießt. Gemeint sind damit sogenannte Berührerinnen. Als Berührerin wird eine weibliche Person bezeichnet, welche vornehmlich älteren Männern oder/und solchen mit einem körperlichen oder geistigen Handicap hilft, Lust zu empfinden.

Luzia ist eine von ihnen. Sie will anonym bleiben, deshalb heisst sie in Wirklichkeit anders. Seit 16 Jahren bietet die zierliche, hübsche Frau im Raum Basel ihre Dienste als «körperorientierte Psychologin» an, wie sie ihren Beruf lieber bezeichnet. Ihre Erfahrungen sind durchzogen. Einst Kauffrau, hat sie sich bei der inzwischen verstorbenen Aiha Zemp, der Gründerin und Leiterin der Fachstelle für Behinderung und Sexualität in Basel, zur Sexualbegleiterin ausbilden lassen. Schon damals habe das Thema Berührerinnen hitzigste Diskussionen ausgelöst. «Sehr viel weitergekommen sind wir in der Zwischenzeit nicht», was Luzia sehr bedauert. Das Tabu ist geblieben. «Immerhin lebe ich gut von diesem Tabu.»

«Es gibt Menschen, Männer oder Frauen, die unterstützen mich, andere versuchen mich zu verhindern. Weiss-schwarz. Etwas dazwischen gibt es nicht.» Gewissen Angehörigen sei klar, dass zum Beispiel ihr Vater in sexuellen Nöten ist und es eine Lösung braucht. Andere rücken Frauen wie Luzia in eine Schmutzlecke, sehen in ihr eine Prostituierte.

MeToo-Debatte mit Auswirkungen

Seit der MeToo-Debatte habe der Begriff «Berührung» zudem eine andere Bedeutung erhalten. Luzia: «Berührung ist nicht mehr erwünscht.» Später kam noch Corona erschwerend hinzu. Menschen umarmten sich plötzlich nicht mehr, aus Angst, angesteckt zu werden. Von jemandem gedrückt zu werden, zu kuscheln, zu streicheln sei aber genauso ein Grundbedürfnis von Menschen wie essen und trinken, so Luzia. Manchmal komme es auch zu mehr. Was zwischen ihr und ihren Klienten alles laufe, will sie jedoch für sich behalten. Ihr ältester Klient ist übrigens vor rund zwei Jahren im Alter von 96 Jahren gestorben.

Einige Institutionen würden den sexuellen Bedürfnissen der alten Menschen Rechnung tragen und sie kontaktieren, andere nicht: «Gewisse Heime oder Spitäler legen mehr Wert auf Designer-Sitzmöbel... Lasst doch die alten Menschen machen, was sie wollen und wozu sie noch Lust haben», lautet abschliessend der Appell von Luzia. ■

Berührung schafft Nähe,
die Worte oft nicht vermitteln
können.