

Die Lust endet nie

Sex im Alter ist für viele ein Tabu. Darüber gesprochen wird kaum. Wieso?



Kinder denken, dass ältere Menschen keinen Sex haben. Aber das hängt nicht unbedingt mit dem Alter zusammen.

Bilder: Relate

Rebecca Schüpfer

Anna, 88 Jahre, sagt: «Es ist schon Jahre her, dass wir das letzte Mal Sex hatten. Ich war wohl um die 70. Es war irgendein Familienfest, wir tranken eine Menge Rotwein. Wir schliefen damals schon seit Langem in getrennten Schlafzimmern, und nachdem alle Gäste abgereist waren, hatten wir innigen Sex. Ich hatte zu der Zeit ja schon diese Knieprobleme, ich glaube, darum lag ich auf dem Rücken, nicht auf den Knien, Po in die Luft, so, wie ich es früher gerne hatte. Hinterher sagte ich: «Jetzt hast du mit einer zahnlosen alten Frau geschlafen!» Und er antwortete: «Und du mit einem blasenkranken alten Mann!»»

Diese Geschichte aus dem Leben von Anna hat Claudia Gehrke aufgezeichnet. Claudia Gehrke ist eine deutsche Autorin, hat vor fünf Jahren das Buch «Lange Lieben» geschrieben. Es handelt über Sexualität im Alter. Ihr Ziel war es damals, ein Tabu zu brechen. Geschafft hat sie es wohl nur marginal.

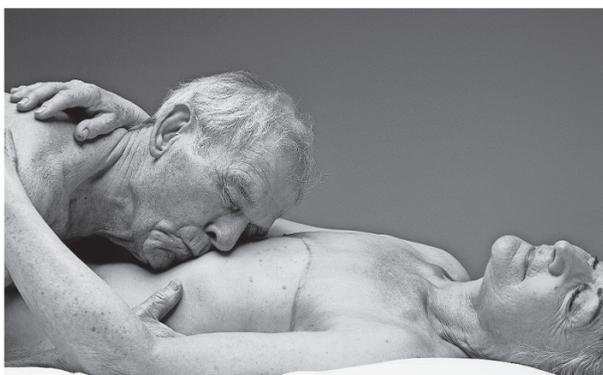
Vor ein paar Wochen machten weltweit Bilder Schlagzeilen, die fünf nackte Paare dabei zeigten, wie sie intim sind, sich lieben, einander Zuneigung schenken. Die Fotos hat der weltweit bekannte Fotograf Rankin im Rahmen einer Aufklärungskampagne geschossen. Seine Botschaft sollte dieselbe sein wie diejenige von Claudia Gehrke damals: Intimität im Alter soll normal sein. Das grosse Schweigen darüber soll gebrochen werden.

Die Kommentare in den sozialen Medien waren jedoch mehr beleidigend als wohlwollend. Von «Wtf» über «diese Bilder haben mir den Appetit genommen» bis hin zu «braucht die Welt wirklich solche Bilder?» Diese Reaktionen könnten zeigen: Sex kennt, gesellschaftlich gesehen, doch eine Altersgrenze.

«Nein», sagt Livia Maesano, Beraterin bei der SIPE Wallis, «bei Lust und Liebe gibt es keine Altersgrenzen.» Intimität und das Bedürfnis danach hören nicht im Alter auf. Sie sagt: «Es ist ein Menschenrecht, über welches selbstbestimmt entschieden werden soll.»

Erotik und Sexualität werden in der Gesellschaft meist mit Idealen begriffen. Dickes Haar, lange Wimpern, volle Lippen, straffe Brüste, glatte Haut, flacher Bauch, knackiger Hintern, stramme Oberschenkel. Bilder in Werbungen, in den sozialen Medien oder in Hochglanzmagazinen verfestigen die Vorstellung von ewiger Jugend. Das stellt nicht nur junge, sondern vor allem ältere Frauen vor Herausforderungen.

Ältere Frauen müssen sich einerseits von ihrer Jugend verabschieden und gleichzeitig ihrem Körper für die nächsten Jahre eine Chance geben. Frauen werden oftmals auch vom gesellschaftlichen «double standard of aging» beeinflusst. Heisst: Frauen werden im Gegensatz zu Männern früher als unattraktiv, alt und asexuell wahrgenommen. Obwohl das sexuelle Verlangen bestehen bleibt.



Zärtlichkeit, flirten, sich berühren, sich geborgen fühlen, küssen und vieles mehr gehören zur Sexualität. Doch all diese Bedürfnisse würden aus dem gesellschaftlichen Blick heraus vor allem dem jugendlichen und attraktiven Ideal zugeschrieben. Livia Maesano sagt: «Das ist falsch.»

Ein wichtiger Schritt zur Enttabuisierung wäre, wenn in Werbungen oder Filmen ein Bewusstsein dafür gefördert werden könnte, sagt Livia Maesano. Es sei zwingend, darüber zu reden. Oftmals werde unter dem Begriff der Sexualität plump Sex respektive Penetration verstanden. Livia Maesano sagt: «Jedoch ist Sexualität viel mehr als das.»

Die gesellschaftliche Vorstellung von Alter folgt einer Defizit-Hypothese. Im Alter würde alles schlechter. Das Aussehen, die Gesundheit, der Hormonspiegel sinkt, die Haut wird fahl, die sexuelle Tüchtigkeit funktioniert nicht mehr.

Doch Sexualität im Alter wird für immer mehr Menschen zum Thema. Die Lebenserwartung nimmt stetig zu. Studien haben zudem ergeben, dass sexuelle Aktivität mit der Dauer der Beziehung abnimmt. Wer also im Alter eine neue Beziehung anfängt, soll auch wieder mehr Sex haben.

Sex im Alter ist vor allem für Frauen gesund. Das zeigte zuletzt eine Untersuchung der Fachzeitschrift «Journal of Health and Social Behavior». Regelmässiger Sex bringt den Kreislauf in Schwung und

schützt so vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Bluthochdruck. Bei Männern hingegen kann Sex im Alter gefährlich sein. So steigt laut der Studie das Herzinfarkt-Risiko doppelt so hoch an wie bei sexuell enthaltensamen Männern.

Sexualität im Alter wird auch in Alters- und Pflegeheimen immer mehr zum Thema. Die 68er-Jahre, die Anti-Baby-Pille, die feministischen Bewegungen – alle, die früher damit in Kontakt kamen, treten in wenigen Jahren womöglich den Gang in ein Alters- oder Pflegeheim an.

Intimität im Altersheim existiert, sagt Livia Maesano. Auch mit einem Eintritt in eine Einrichtung würden diese Bedürfnisse bleiben. Sie sagt: «Allenfalls verändern sich die Prioritäten und Zugänge, es stehen dann eher Zärtlichkeiten im Fokus als reiner Sex.» Einerseits sei es von zentraler Bedeutung, dass das Personal und die Leitung hierzu geschult und sensibilisiert würden. Wichtige Fragen wie: «Wie gehen sie mit dem Thema um, wird es mit den Bewohnerinnen angesprochen oder nicht?» seien notwendig.

Livia Maesano sagt auch, dass strukturelle Ressourcen vorhanden sein müssten. Etwa Doppelzimmer, wo Paare gemeinsam leben könnten. Störungsfreie Zonen, Privatsphäre oder nur schon Internetzugang, um sich entsprechende Filme anschauen zu können. «Möglichkeiten», sagt Livia Maesano, «gibt es viele.»