

## Serie Sexualmedizin (15) – Sex im Alter

# Generation Silversex

**WIEN – Derzeit nimmt unsere Lebenserwartung im Schnitt um fünf bis sechs Stunden pro Tag zu. Ältere Menschen bleiben trotz steigender Lebenserwartung länger von funktionalen Einschränkungen verschont. Höchste Zeit also, sich mit dem Thema „Sex im Alter“ zu beschäftigen, bei dem noch immer Aufklärungsbedarf besteht.**

„Sexualität als psychosoziales Grundbedürfnis unterliegt ebenso wie die Grundbedürfnisse Geborgenheit, Sicherheit oder Angenommenheit, Sicherheit oder Angenommenheit, erklärt Mag. Dr. DORIS BACH, Klinische und Gesundheitspsychologin im Haus der Barmherzigkeit in Wien. Alte Menschen verlieren nicht das Bedürfnis, berührt zu werden, sondern sie verlieren vielmehr die Menschen, die sie berühren. „Wir haben nicht gelernt, uns mit dem Alter auseinanderzusetzen, im Gegenteil: Wir wollen das

Alter verhindern, aber trotzdem alt werden“, verdeutlichte Dr. Bach das Dilemma. Wie Sexualität im Alter gelebt wird, hängt von der Lebenseinstellung, vom Lebensstil, von der Religiosität, von der Partnerschaft und auch davon ab, wie Sexualität in jüngeren Jahren gelebt wurde. Über Sexualität zu sprechen, ist für viele alte Menschen noch immer ein Tabu. „Die Aufgabe der Ärzte und des Pflegepersonals ist es deshalb, im Gespräch mit den Patienten Sexualität zu thematisieren“, so Prim. Univ-

Doz. Dr. EUGEN PLAS, Leiter der Urologie im Hanusch-Krankenhaus in Wien. Aktuelle Studien zur sexuellen Aktivität im Alter zeigen, dass es mit zunehmendem Alter nicht mehr nur um den sexuellen Akt per se geht, sondern stärker das gemeinsame Erleben und die Zufriedenheit mit der Sexualität im Mittelpunkt stehen. Häufigste Ursache für abnehmende sexuelle Aktivität im Alter ist bei Männern das Eintreten körperlicher Beschwerden und bei Frauen der Verlust des Partners. Für abnehmende Sexualität kann aber weniger das Alter selbst als das defizitorientierte Altersbild eine Erklärung sein.

„Es stimmt weder, dass Ältere kein Interesse am Sex haben, noch, dass sie keinen Sex haben, geschweige denn, dass sie keinen Sex haben wollen“,



räumte Univ.-Prof. Dr. FRANZ KOLLAND, Institut für Soziologie der Universität Wien, mit Mythen zur Sexualität im Alter auf. Sexualität spielt im (höheren) Alter eine Rolle, hängt aber stark vom Gesundheitszustand, vom Vorhandensein eines positiven Selbstkonzepts und eines Partners ab. Sehr wohl bedarf es im Alter aber einer veränderten Stimulation.

Einen positiven Zusammenhang gibt es zwischen Lebenszufriedenheit und Sexualität: Wird Sexualität als wichtig empfunden, ist auch die Lebenszufriedenheit als solche höher. Sexualität stellt somit einen wichtigen Aspekt gesunden Alterns dar, wobei Befunde belegen, dass die Zufriedenheit mit der Sexualität im Alter bei Männern geringer ausgeprägt ist als bei Frauen. Auch die Lebensformen von älteren Männern und Frauen unterscheiden sich stark: Während von den über 85-jährigen Frauen nur wenige verheiratet sind, trifft auf über 85-jährige Männer das Gegenteil zu. „Wichtig ist, dass es nicht die Alterssexualität gibt“, erläuterte Prof. Kolland. Vielmehr gibt es unterschiedliche Stile, die durch die Biographie, die eigene Geschichte und durch das Milieu in dem man lebt, geprägt werden.

### Anything goes

Sexualität ist heute zu einem massenmedialen Dauerthema geworden. Sie ist alltäglich, entdramatisiert, pragmatisch, selbstverständlich. „Anything goes“ scheint die Devise zu sein, die aber nicht immer für Ältere gilt. Prim. Plas kritisierte in diesem Zusammenhang, dass für die Öffentlichkeit Sexualität beim alternden Menschen nicht mehr wirklich dazugehört. In der postmodernen neosexuellen Revolution entstehen neue Begehrensformen (z.B. Cybersex), die stark lust- und erotikorientiert sind. „Diese Ausweitung der erotischen Komponente des Sexuellen können wir im Alter gut brauchen, auch weil wir mit der genitalen Funktionsfähigkeit irgendwann an Grenzen stoßen“, so Prof. Kolland.

Trotz der Veränderungen, die sich in den letzten Jahrzehnten vollzogen haben, sind Sexualität und Intimität laut MARTINA STEINBEISS, DGKS, Kontinenz- und Stomaberaterin sowie Lebens- und Sozialberaterin am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Linz, noch immer Tabuthemen. Sie führt dies auf die Ein-

bettung dieser Themen in den stark wirksamen Kontext von Erziehung, Religion, Kultur, gesellschaftlichen Normen und Werten zurück. „Im Idealfall altert die Sexualität mit beiden Partnern mit. In diesen Prozess wachsen Menschen langsam hinein. Verändert aber Krankheit die Sexualität, bedeutet das Ende der genitalen Sexualität oft auch das Ende des Körperkontakts. Ein Berührungsdéfizit, wie es auch bei vielen Menschen in Pflegeeinrichtungen zu finden ist, ist die Folge. Der fehlende Körperkontakt kann zum einen etwas durch Massagebehandlungen und Körperpflege mit den Elementen der basalen Stimulation ausgeglichen werden. Zum anderen haben sich neue Berufsgruppen herausgebildet, die sich dieses Themas annehmen. In der Schweiz gibt es beispielsweise Sexualbegleiter. „Der Übergang zur Prostitution ist fließend“, so DGKS Steinbeiß, „Geschlechtsverkehr ist allerdings explizit ausgeschlossen. Der Einsatz von Sexualbegleitern ist auch deswegen ein Thema, weil es für die Leiter von Pflegeheimen in der Praxis schwierig ist, Prostituierte zu finden. Erschwerend kommt hinzu, dass viele (Pflege-)Institutionen auf ältere Menschen, die ihre partnerschaftlichen und sexuellen Bedürfnisse befriedigen wollen, gar nicht eingestellt sind.“

### Herausforderungen

Künftige Herausforderungen betreffen Pflegepersonal und Ärzte gleichermaßen. Sie sind im Arbeitsalltag gefordert, die Intimsphäre der Patienten bestmöglich zu wahren, den professionellen Umgang mit der Sexualität dementer Patienten, mit sexuellen Übergriffen sowie den professionellen Umgang mit Wert- und Normvorstellungen von Patienten in Bezug auf die Sexualität sicherzustellen – vor allem dann, wenn diese nicht mit den eigenen Vorstellungen konform gehen. Dass sich das Thema Sexualität im Alter auf der Überholspur befindet, lässt sich an der vermehrten Auseinandersetzung in Film und Literatur, aber auch an der Verankerung des Themas in der Aus- und Weiterbildung erkennen. „Sexualität und Intimität sind in jedem Alter ein Thema, ab wann wir dürfen und bis wann wir wollen“, so DGKS Steinbeiß abschließend. ISA

2. IST Symposium Intimität – Sexualität – Tabuisierung im Alter, Februar 2010

# OPTIMAL



PREISGESENKT  
bis **33 %**  
ZUM ERSTANBIETER\*

## BEI HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Optimale Therapiekosten mit Enac Hexal® und Co-Enac Hexal®:

- Enac Hexal® Günstigstes Enalapril Österreichs\*
- Co-Enac Hexal® Günstigstes Enalapril + HCT Österreichs\*

SICHER GENERISCH  
GÜNSTIG!

\* KVP, Stand WVZ 4/2010

