

Sexualität im Alter

Der Film „Wolke 9“ von Andreas Dresen hat es endlich an die Öffentlichkeit gebracht. Auch ältere Menschen sehnen sich nach sexueller Erfüllung: angesichts der steigenden Lebenserwartung selbst noch mit achtzig Jahren, wenn es ihre Gesundheit zulässt. Altersforscher und die Berliner Altersstudie bestätigen, dass Zärtlichkeit, Nähe, Sex als Wohlfühl sogar einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Älteren haben. Und sich ihre erotischen Träume kaum von denen der Jungen unterscheiden.

Transkript des Beitrags:

O-Ton Evelyn Gundlach, 82 Jahre alt

„Es ist natürlich richtig: das Vorspiel dauert länger. Auf jeden Fall. Aber schöner!“

„Bei älteren Leuten, wenn die Sex haben – ich genieße das mehr. Bei jungen Leuten ist das, mal auf deutsch gesagt, rein raus, rein raus und das war’s denn aber auch.“ (lacht)

„Also wir, wenn ich habe, denn genieß ich das.“

„Sicher ist ein alter Körper nicht mehr so knackig. Das ist richtig. Aber trotzdem, man sieht es nicht. Man nimmt es nicht wahr. Man ist so mit sich und seinen Gefühlen beschäftigt. Man empfindet es nicht als alt.“

O-Ton Klaus Michael Beier, Sexualmediziner, Charité Berlin

„Sexualität altert nicht. Das gilt grundsätzlich. Aber man muss ein erweitertes Verständnis von Sexualität zu Grunde legen. Wenn man es rein betrachten würde mit Blick auf sexuelle Reaktionen, Lusterleben und die Beziehungsdimension von Sexualität nicht mit in den Blick nimmt, dann muss man sagen, dass sich hier Veränderungen ergeben. Weil eben die Reaktionen nicht mehr so schnell ablaufen.“

„Es wäre ein Fehler Sexualität auf diesen Aspekt zu reduzieren. Und die Ergebnisse der Berliner Altersstudie zeigen genau das: Die älteren Menschen konzentrieren sich gerade auf die Beziehungsdimension von Sexualität.“

O-Ton Evelyn Gundlach, 82 Jahre alt

„Wenn’s heute nicht klappt, dann ist es nicht so schlimm. Dieser Druck ist nicht da. Also junge Leute sagen, dreimal in der Woche müssen wir, es ist egal wie, ja, das ist so. Wir aber - nein, das ist gemütlich – das ergibt sich alles ganz anders. Ich meine, ich war ja auch mal jung. Ich weiß ja, wie es war.“

„Und das ist intensiver. Und schöner. Hundertprozentig.“

Im Seminar für Altenpflege-Azubis über Sexualität im Alter

O-Ton Gisela Gehrmann, Seminarleiterin zu den Schülern

*Ich unterstelle Ihnen, wenn Sie alte Menschen sehen, von mir aus 80 aufwärts, wenn die Hand in Hand durch die Straße gehen, dass Sie das schön finden.“
(Zustimmung aus dem Publikum)*

*„Können Sie sich vorstellen, die sitzen in der Bushaltestelle und haben so intime Küsse, wie junge Menschen das manchmal auch in der Bushaltestelle machen?“
(zögerliche, ablehnende Reaktion)*

O-Ton Seminarteilnehmerin:

„Vorstellen kann ich's mir nicht. Aber ich hab's schon gesehen.“

Frage: *„Und, was war da im Gefühl?“*

Antwort: *„Das war irgendwie merkwürdig komisch. Ja.“*

„Sehen Sie, Ihr Verstand sagt: 'Warum eigentlich nicht?' und Ihr Gefühl sagt: 'oh, nee'.“

O-Ton Gisela Gehrman:

„Ich glaube, es wird normaler, weil viel mehr Menschen auch in diesem Alter leben. 80 Jährige sind ja keine Seltenheit mehr. Es ist ja jetzt so im Lebensbaum zu sehen, dass immer mehr Männer auch das Alter erreichen. Bis jetzt war ja die Kriegsgeneration immer noch weg. Und je mehr Männer da sind, desto mehr Partnerschaften gibt es auch.“

O-Ton Evelyn Gundlach

„Der muss natürlich schon ein bisschen appetitlich aussehen. Also der muss schon ein bisschen knuddelig, appetitlich..., der muss gut riechen, das kommt ja auch noch dazu. Leider sind ältere Männer da sehr nachlässig manchmal. Also, ein bisschen sein muss schon.“

O-Ton Klaus Michael Beier, Sexualmediziner, Charité Berlin

„Die Rolle der Intimität für Lebensqualität und Gesundheitserhaltung kann man gar nicht hoch genug einschätzen. Insofern würde ich immer versuchen, diese Erlebnisform zu fördern. Und das hat auch neurobiologische Grundlagen, weil wir wissen, dass durch Körperkontakt, durch Nähe zu einem vertrauten Menschen, stressreduzierende Mechanismen im Körper in Gang gesetzt werden. Deshalb wundert es nicht, dass eine der stärksten, wenn nicht gar der stärkste Einflussfaktor auf die Sterblichkeit soziale Beziehungen sind.“

O-Ton Evelyn Gundlach:

„Ich meine, der hatte auch schon Schwierigkeiten. Der musste Hilfsmittel nehmen. Aber das haben wir dann beide hingekriegt. Und das klappte prima. Das ist nicht mühevoll. Nee. Das ist an und für sich überhaupt nicht mühevoll. Das läuft auch nicht langsamer....“

Ein Bericht von Felix Krüger.