„... im Alter gibt man weder das Essen, noch das Trinken noch das Schlafen auf. Warum also sollte man den Sex aufgeben?....“

Das gesellschaftliche und familiäre Umfeld steht der Sexualität im Alter oft ablehnend gegenüber. Diese Vorurteile können es erschweren, Bedürfnisse nach Zärtlichkeit und Sexualität zu äussern und zu leben. Als Paar offen miteinander reden können über sich verändernde sexuelle Bedürfnisse und über Probleme ist im Alter wichtig und hilfreich. Es hilft, neue Formen und Spielarten gelebter Sexualität zu finden und sich ge- meinsam daran zu erfreuen.

Die Angst vor Blossstellung und Zurückweisung, Angst vor Schwäche (weil vielleicht Gewohntes nicht mehr wie bisher möglich oder erschwert ist) können Spannung und Verkrampfungen erzeugen, die erst recht zu einer unbefriedigenden sexuellen Situati- on führen

Veränderungen bei der Frau nach der Menopause bzw. im Alter:

Das Interesse an Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung bleibt unverändert, ebenso bleiben die Fähigkeit zur Erregbarkeit, zum Genuss und Orgasmus unverändert.

Veränderungen beim Mann im Alter:

Auch bei Männern verändert sich der Hormonhaushalt im Lauf der Jahre allmählich. Die Libido kann abnehmen, und Erektionen entwickeln sich langsamer, braucht stärkere

Stimulation. Der Penis verliert an Elastizität und erreicht deshalb im erigierten Zustand nicht mehr die frühere Grösse, die Sensibilität nimmt ab. Es handelt sich um normale altersbedingte Umbauprozesse.

Interessante Infos zur sexuellen Aktivität im Alter:

Das sexuelles Interesse ist bei der Mehrheit der Älteren bis ca. 80 Jahre vorhanden. Der sexuelle Genuss kann beim Mann aufgrund der körperlichen Veränderungen abnehmen, bei der Frau bleibt er unverändert.

Geschlechtsverkehr endet bei Männern **durchschnittlich** mit 68 Jahren, bei Frauen **durchschnittlich** mit 60-65 Jahren. Selbstbefriedigung praktizieren 10-30% der Frauen und 20-50% der Männer über 65. Geschlechtsverkehr wird von der Mehrheit der 65-70jährigen ausgeübt, die Bedeutung nimmt jedoch ab zugunsten von Zärtlich- keit und Intimität.

Erotische Träume treten bei ca. der Hälfte der 60-80 jährigen und einem Drittel der 80+ jährigen Frauen auf. Bei den Männer berichten 1/3 der 60-90 jährigen darüber.

Von erotischen Phantasien berichten ca. die Hälfte der 60-80 jährigen Frauen und ca. 90% der 50-90 jährigen Männer.