




Sex über 69. Mehr als nur Viagra & Co

Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich
11. Gerontologietag Tabus im Alter - Tabus des Alters
02.09.2010

PD Dr. med. Thomas Münzer
Oberarzt Geriatriische Klinik
Kompetenzzentrum Gesundheit und Alter St. Gallen und
Geriatriische Universitätsklinik Bern
thomas.muenzer@geriatrie-sg.ch



Mythen über Sex im Alter

- Alte Menschen sind asexuell
 - Man muss daher nicht nach Sexualität fragen
- Sex für Menschen über 50 ist ungesund
- Ältere Männer sind oft sexuelle Straftäter
- Die 69er Stellung hört bei 68 auf

Sex über 69 - Themen

- Was ist Sexualität
- Wo und wie entsteht sie?
- Biologische Veränderungen bei Frau und Mann
- Sexualität im Alter, Ergebnisse von Umfragen
 - Schweiz 2001/ USA 2009
- Sexualität im Pflegeheim
- Alte Prostituierte / Alte Freier / Alte Homosexuelle
- Zusammenfassung
- Fragen für die Diskussion

Die WHO Definition der Sexualität

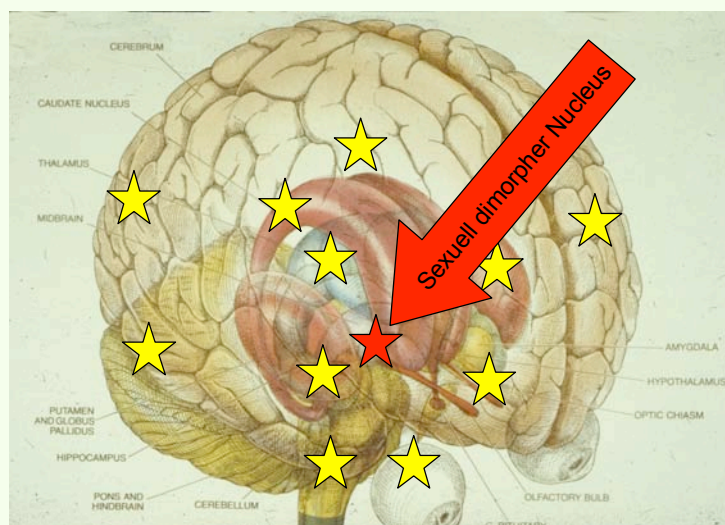
...ein zentraler Aspekt des Mensch-Seins, der während eines gesamten Lebens Sex, geschlechtliche Identität und Rolle, sexuelle Orientierung, Erotik, Freude, Intimität und Reproduktion umfasst...

- Sexuelles Interesse
- Sexuelle Aktivität
- Sexuelle Zufriedenheit

Triebfedern der Sexualität

- Libido (Psychoanalyse)
 - Psychische Energie die mit den Trieben der Sexualität verknüpft wird
 - Erregung (Arousal)
 - Zusammenspiel komplexer Stimuli
 - Taktile
 - Optisch
 - Olfaktorisch
 - Verbal
 - Hormonell
- } Rahmenbedingungen
Umgebung

Auswahl involvierter Hirnareale



Physiologisch - anatomische Veränderungen

GERIATRISCHE KLINIK
St.Gallen



Polymorbidität und Sexualität

GERIATRISCHE KLINIK
St.Gallen

- Arthrose
 - Beweglichkeit
- Diabetes
 - Polyneuropathie
- Chronische Schmerzen
 - Libido
- Herzerkrankungen
 - Ausdauer
- Inkontinenz
 - Urinverlust der Frau stört Erotik
- Zerebrovaskulärer Insult
 - Libido, Beweglichkeit
- Medikamente / Rauchen / Alkohol
- Demenz >>> Workshop am Nachmittag
 - Frau Ugolini, Herr Held

Behinderung
im
Sexualleben?

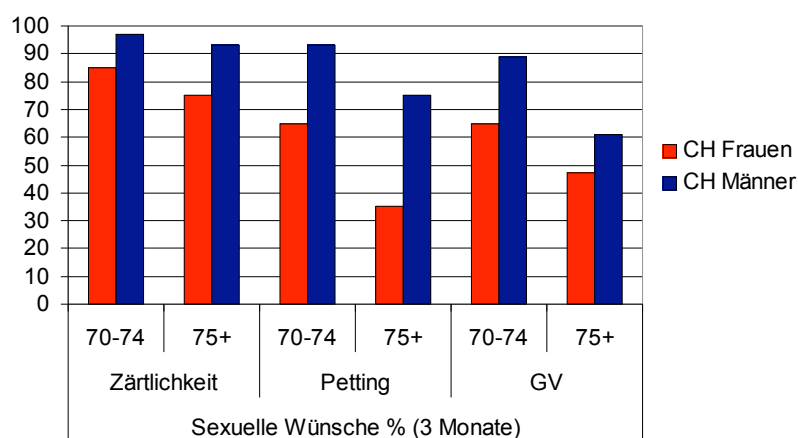
Ergebnisse von Befragungen

Ist es nicht seltsam, dass das Verlangen so viele Jahre die Leistung überdauert?

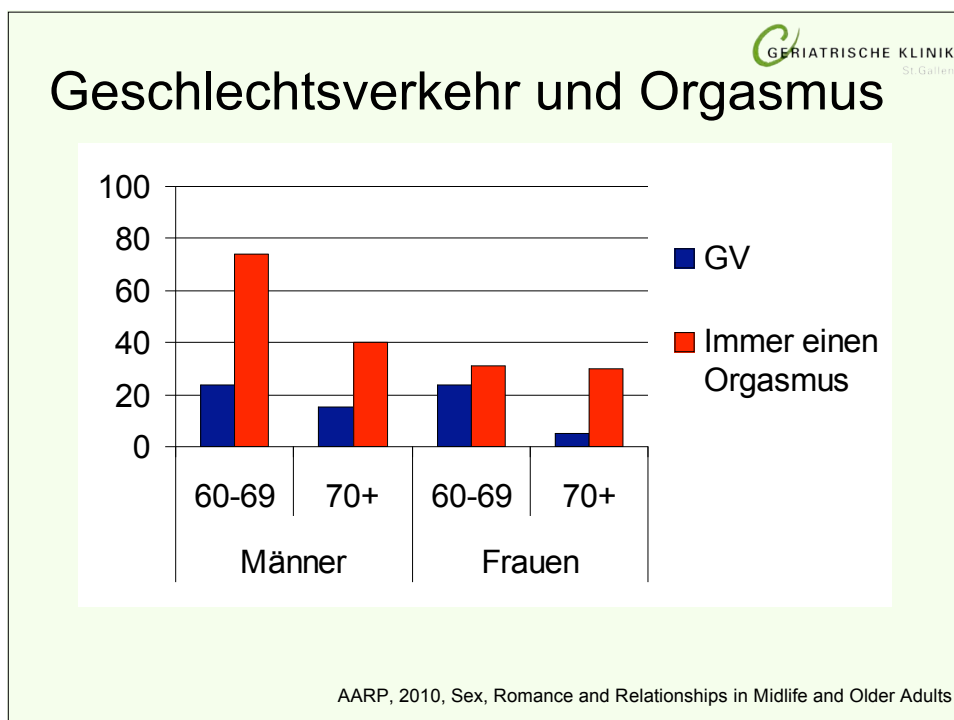
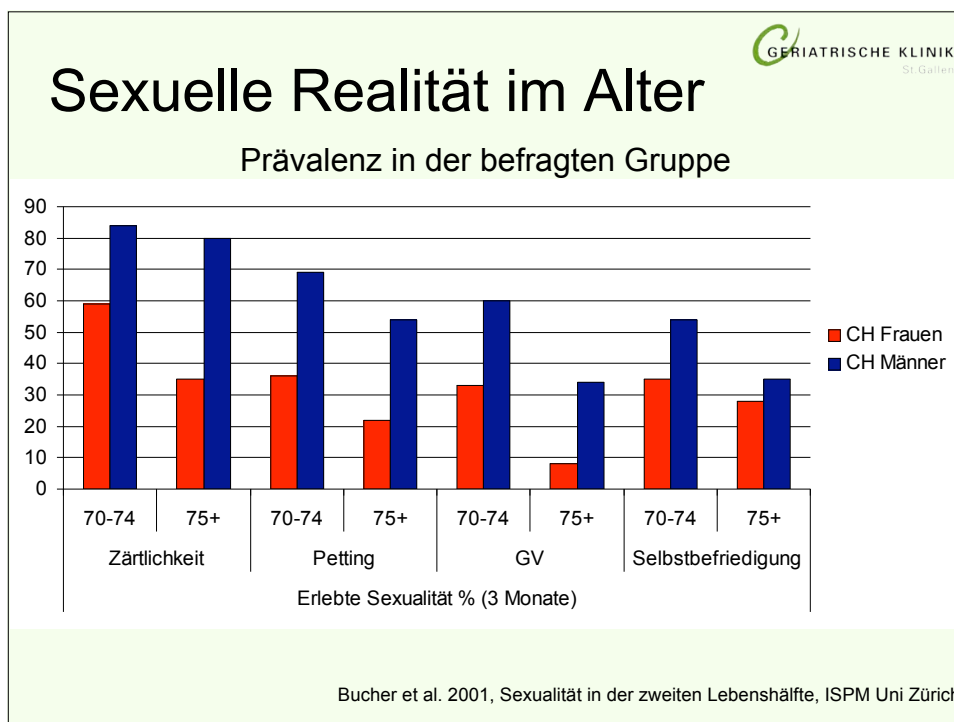
William Shakespeare

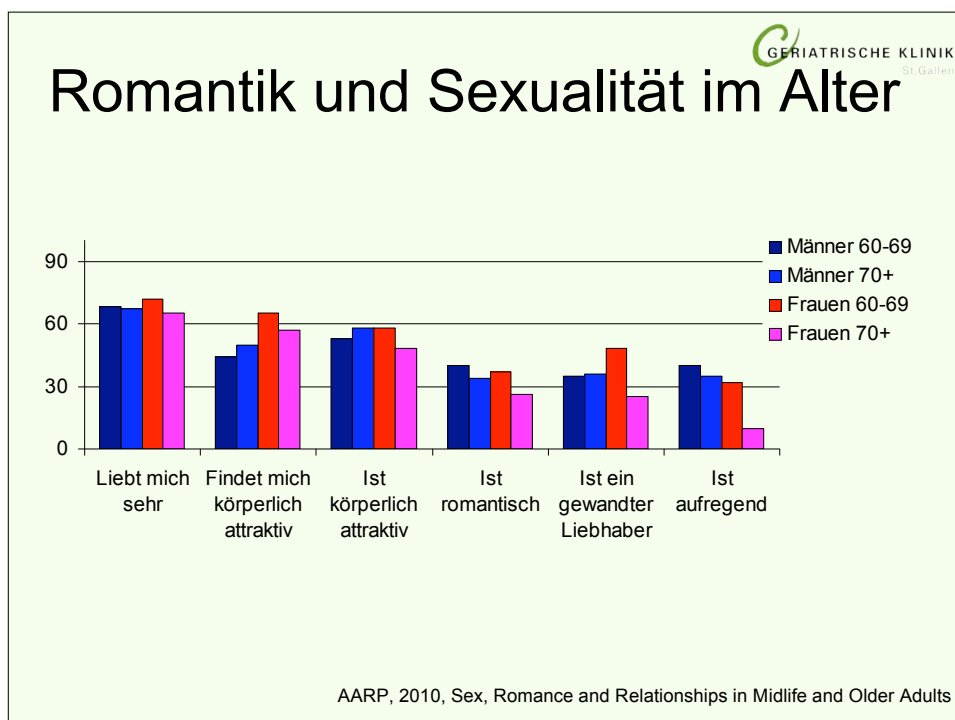
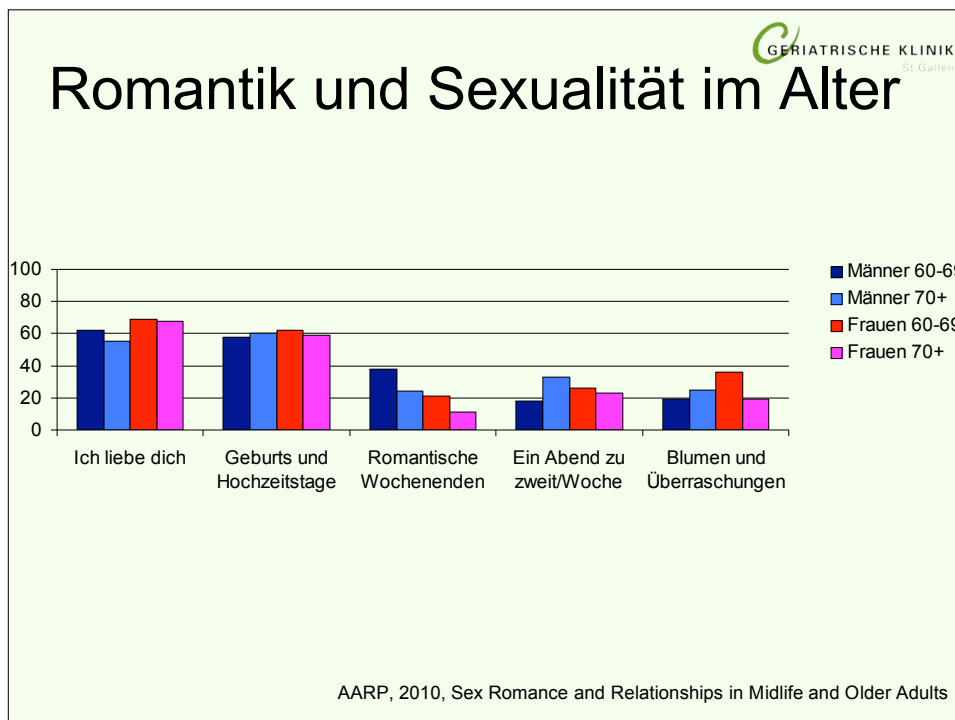
Sexuelle Wünsche im Alter

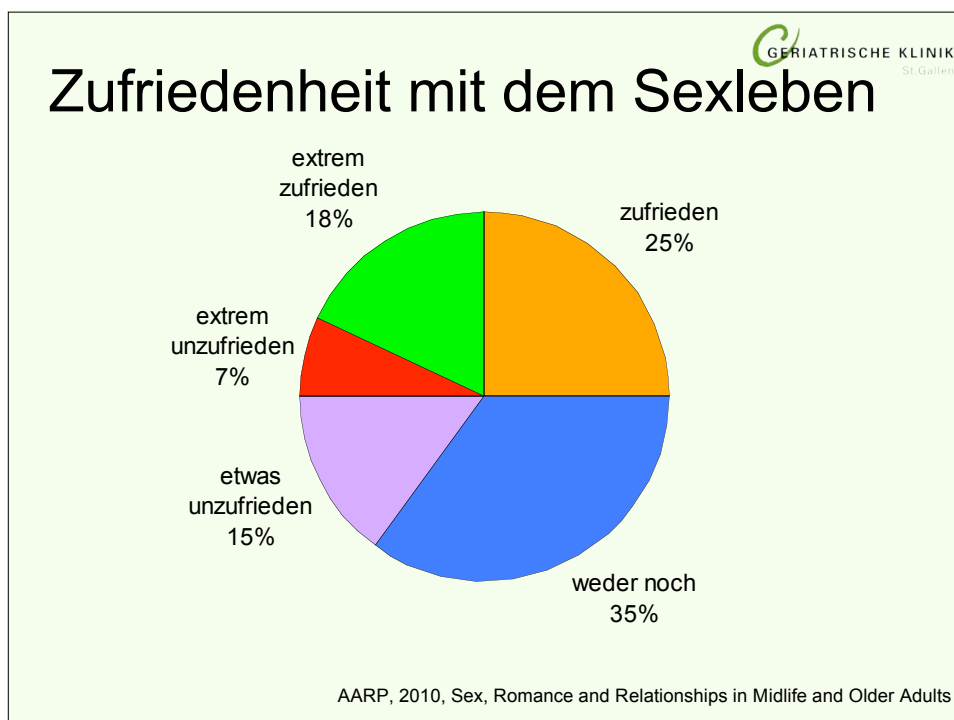
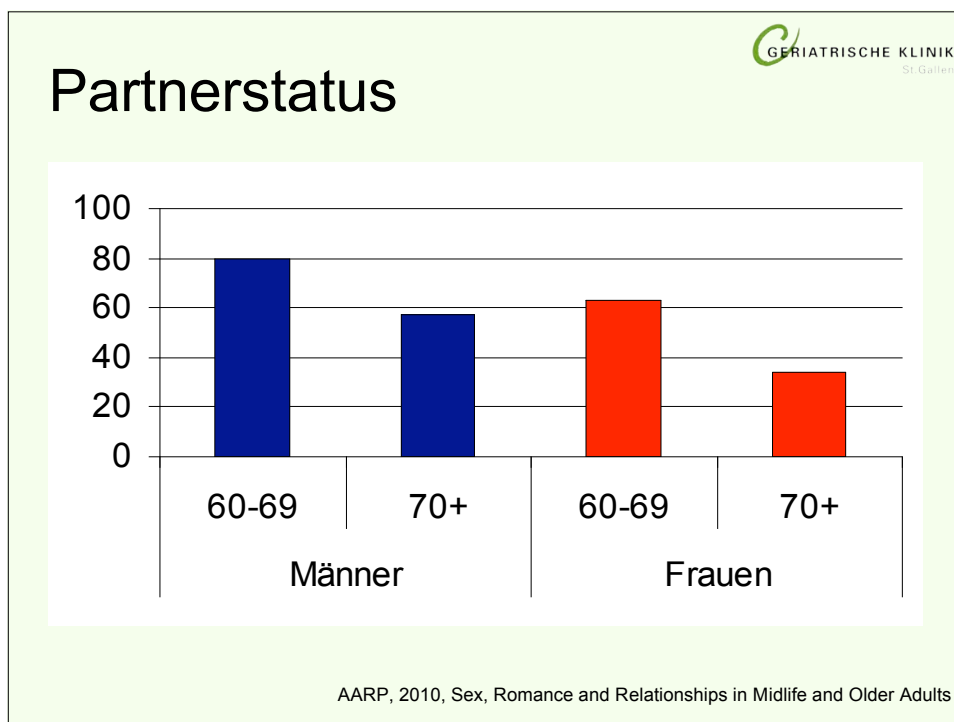
Prävalenz in der befragten Gruppe



Bucher et al. 2001, Sexualität in der zweiten Lebenshälfte, ISPM Uni Zürich







Zusammenfassung AARP Umfrage 2009

GERIATRISCHE KLINIK
St.Gallen

- Die GV Frequenz und die sexuelle Zufriedenheit sind verglichen mit 2004 gesunken
- Männer sind aktiver und unzufriedener
- Faktoren für ein optimales Sexleben
 - Sexpartner(in)
 - regelmässiger Verkehr / mehr als wöchentlich
 - körperliche und geistige Gesundheit
 - finanzielle Sicherheit

AARP, 2010, Sex, Romance and Relationships in Midlife and Older Adults

Langzeitbereich und Sexualität

GERIATRISCHE KLINIK
St.Gallen



Barrieren im Langzeitbereich

- Keine/mangelnde Privatsphäre
- Kein Partner, keine Partnerin
- Körperliche Behinderung/Beeinträchtigung
- Einstellungen/Haltungen von
 - Pflegenden
 - Familienangehörigen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Gefühl nicht attraktiv zu sein
- Erektile Dysfunktion, Dyspareunie

Räume der Anerkennung Maria Magdalena St. Gallen



Die „ältere“ Sexarbeiterin

- Ab 30 gilt man als alt. Man muss sich für die Kunden jünger geben
 - Einkommenseinbussen
- Manche Frauen steigen mit 50 Jahren ein
 - Arbeitslosigkeit
 - etwas neues versuchen
 - Weg aus der Isolation
 - Weg zu mehr Anerkennung
- Viele Frauen können nichts anders mehr tun


Der ältere Freier

- Manche Frauen haben alte Kunden gern
- Es gibt Frauen, die bei älteren Kunden Hausbesuche machen
- Übereinstimmende Aussagen
 - es geht alles langsamer
 - weniger „Stehvermögen“
 - höherer Bedarf an Zärtlichkeit, weniger Sex
 - brauchen mehr Gespräche
 - keine Probleme mit der Prävention
 - sind mehrheitlich korrekt und respektvoll

GERIATRISCHE KLINIK
St. Gallen

Alter und Homosexualität



GERIATRISCHE KLINIK
St. Gallen

SAGE – Service and Advocacy for Gay Elders (LGBT)

- Über 3 Millionen LGBT Frauen und Männer > 65 Jahre in den USA
 - Wachsende Probleme mit geeigneten Wohnungen und Pflegeplätzen
- SAGE organisiert/betreibt
 - Besuchsprogramme für gebrechliche LGBT
 - HIV Unterstützungsprogramme für ältere Betroffene
 - Betreuungsprogramme für alte LGBT
 - Seniorenclubs

Zusammenfassung

- Alte Personen
 - praktizieren Sex
 - sind mit dem Sexualleben zufrieden
- Sexualität spielt auch im Alter eine wichtige Rolle
 - Sie ist und bleibt ein wichtiger Faktor der seelischen Gesundheit
- Altern und Krankheit beeinträchtigen die Sexualität
- Sexualität wird wenig thematisiert
- Organisationen und Institutionen sollten sich konstruktiv mit der Sexualität alter Personen auseinandersetzen

Sexualität in der Tabuzone warum?

- Wann und warum schämen wir uns?
- Welche Bilder / Vorstellungen halten wir aus?
- Wann ist es genug?
- Wann ist etwas „peinlich“
- Wie weit würden wir selbst gehen?
- Wo sind die Grenzen zwischen gesund und krank?

Was können wir tun?

- Das Thema enttabuisieren
- Über Bedürfnisse sprechen
- Signale richtig deuten
- Über Angebote nachdenken
- Die eigene Scham überwinden
- Sexarbeiterin im Heim oder Anti – Bock vom Arzt?