

## „Fast alle Menschen wünschen sich lebenslang Zärtlichkeiten“

Intimität und Sexualität im Alter fordern auch die Altersforscher — Expertin Kirsten von Sydow kommt zu einer Fachtagung nach Nürnberg

Alte Menschen haben Lust auf Sex und Zärtlichkeit — diese Erkenntnis hat die Tabuzone verlassen. Altersforscher der Friedrich-Alexander-Universität entwickeln deshalb im europäischen Wissenschaftsprojekt „Intim-Age“ Programme und Materialien, die Ärzten, Pflegeern und Sozialarbeitern beim Umgang mit Älteren und ihren sexuellen Wünschen helfen sollen. Zu einer Fachtagung des Instituts für Psychogerontologie kommt mit der Psychologin Kirsten von Sydow eine Expertin für das Thema nach Nürnberg.

Das Thema Intimität und Sexualität im Alter wird präsenter. Welche neuen Erkenntnisse hat die Forschung?

Kirsten von Sydow: Tatsächlich ist es schwierig, denn es gibt kaum repräsentative Daten. Gerade Alleinlebende oder sexuell Belastete, die uns besonders interessieren, machen bei Studien eher nicht mit. Die Forschung konzentriert sich daher momentan eher auf Fragen nach der Häufigkeit von Partnerschaft, Sexualität und Bindung sind ihre Themen: Psychologin Kirsten von Sydow. Foto: privat

Geschlechtsverkehr in Ehen sowie auf sexuelle Funktionsstörungen wie Erektionsstörungen.

Haben sich die Wünsche und Ansprüche älterer Menschen tatsächlich verändert oder sprechen jetzt nur alle darüber?

von Sydow: Fast alle Menschen wünschen sich lebenslang Zärtlichkeiten und nahezu alle Männer und die Mehrheit aller Frauen bleibt bis ins Alter sexuell interessiert. Was im Einzelnen gewünscht oder gelebt wird oder nicht, hängt von vielen Faktoren ab, wie dem Gesundheitszustand, Vorhandensein einer Partnerschaft und der eigenen Vorgeschichte.

Was sich tatsächlich verändert, sind sogenannte Kohorteneffekte, also Effekte in einer Gruppe von Menschen, die etwa zur gleichen historischen Zeit aufgewachsen sind. Die jüngeren Alten sind liberaler aufgewachsen und haben auch höhere Erwartungen an ihre Sexualität, auch im Alter. Und insofern viel-eleicht auch ein höheres

Enttäuschungspotenzial als ältere Frauen-Kohorten, die sexual oft-mals gar nichts erwartet haben.

Für allein lebende ältere Menschen ist es oft schwierig, liebevollen Körperkontakt zu bekommen. Was macht es mit einem Menschen, wenn Zärtlichkeiten fehlen?

von Sydow: Babys sterben ohne Körperkontakt — alte Menschen sind da robuster, aber auch im Alter ist gewöhnlicher Körperkontakt nachweislich gut für das psychische und physische Wohlbefinden.

Da die Mehrheit der über 65-jährigen Frauen Singles sind, ist es wichtig, Körperkontakt nicht nur in Partnerschaften zu leben, sondern auch im familiären Kontext, mit Kindern, Enkeln oder Freunden und Freundinnen. Auch Berührungen wie beim Freiseur werden oft als angenehm erlebt — und nicht zuletzt der sinnliche Kontakt zu Haustieren.

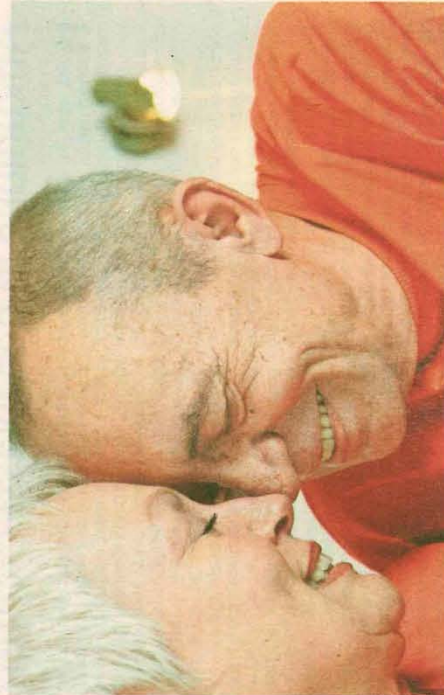
Welche Fragen müssen aus Ihrer Sicht bei diesem Thema noch geklärt werden?

von Sydow: Ein ähnlich großes Thema wie der Mangel an Sex oder Zärtlichkeit ist es, dass manche Frauen und Männer sexual zu viel mit-machen und sich nicht trauen, „Nein“ zu sagen. Und viele ältere Paare vermei-

den Sex, weil sie durch körperliche Veränderungen wie Erektionsprobleme oder eine trockenere Scheide nach den Wechseljahren verunsichert sind.

Hier ist es sehr empfehlenswert, die Probleme mit Ärzten zu besprechen und — sofern mindestens ein Partner — Resipitäre zur Fachtagung „Liebe und Zärtlichkeit — Erfüllung bis ins hohe Alter“ am 19. Juli unter [www.geron-to-fau.de/fachtagung](http://www.geron-to-fau.de/fachtagung)

deutlich leidet — professionelle Hilfe zu suchen.  
Int.: C. THURNER



Altersforscher richten ihr Augenmerk zunehmend darauf, welchen Einfluss Zärtlichkeiten für die seelische und körperliche Gesundheit im Alter haben — und welche Alternativen es gibt, wenn kein Partner mehr da ist.  
Foto: dpa