

Je oller - je doller?

TABUTHEMA *Über Sex im Alter wird nicht gerne gesprochen. Dabei sollte es eigentlich selbstverständlich sein*

VON NICOLE RICHTER

„Sexualität im Alter ist immer noch ein Tabu“, sagt Christoph Josef Ahlers, Sexualwissenschaftler, klinischer Psychologe und Autor aus Berlin. In einer Gesellschaft, die Attraktivität an jugendliches und makelloses Aussehen knüpft, steigt der Druck auf älter werdende Menschen – auch beim Sex. Wer sich jedoch von den negativen Altersbildern und Bewertungen lossagt und sich selbst und den eigenen Körper liebt, hat die Chance, Sexualität bis ins hohe Alter genießen zu können. Denn das Klischee „Alte Leute haben keinen Sex mehr“ stimmt nicht, zeigen Umfragen.

Ja, Sexualität verändert sich im Laufe der Lebensjahre, aber sie wird durchaus noch oft gelebt. Laut einer Umfrage zur Freizeit-Beschäftigung „Erotik/Sex“ nach Lebensphasen 2021 gaben 41 Prozent der Ruheständler an, regelmäßig Sex zu haben. Auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat Untersuchungen veröffentlicht, die zeigen, dass sexuelle Aktivitäten nicht zwangsläufig mit dem Alter, sondern eher mit der Dauer der Beziehung abnehmen. Wer im Alter eine neue Beziehung beginnt, hat auch wieder mehr Sex. Wird Sexualität im Alter anders definiert? Und wenn ja, wie?

Zärtlichkeit ist besonders wichtig

Laut einer Studie der AOK fanden 91 Prozent der befragten Männer und 81 Prozent der Frauen im Alter von 74 Jahren Zärtlichkeit besonders wichtig. Dem Sexualakt maßen nur 61 Prozent der Männer und 21 Prozent der Frauen eine größere Bedeutung bei. Mit zunehmendem Alter verändert sich die Rolle der Sexualität. Die Fortpflanzungsfunktion verliert an Bedeutung und Sexualität ist nicht mehr zwangsläufig auf den Geschlechtsverkehr fokussiert.

Wer früher gerne Sex hatte, wird aber auch im Alter nicht plötzlich abstinent. Zärtlichkeit, Bindung



Überschäumende Lebensfreude ist keine Frage des Alters. Ebenso wenig wie Sexualität.

FOTO: RAWPIXEL

und Nähe bleiben für viele Menschen auch im Alter wichtig. Durch körperliche Einschränkungen (wie zum Beispiel vaginale Trockenheit oder erektile Dysfunktion) verändern sich bevorzugte Praktiken und Stellungen. Sinnvoll ist es daher, so Psycholog*innen, unter Sexualität nicht nur Geschlechtsverkehr zu verstehen, sondern auch andere sexuelle Aktivitäten, wie Masturbation oder den Austausch von Zärtlichkeit zu berücksichtigen.

Das Erreichen sexueller Erfüllung über Masturbation spielt für viele

Menschen im letzten Lebensdrittel eine wichtige Rolle, zeigen amerikanische Studien. Etwa die Hälfte aller Männer und ein knappes Viertel aller Frauen gaben an, sich selbst zu befriedigen. Hierbei wurde deutlich, dass sich dabei die Zahlen zwischen Alleinstehenden und in festen Partnerschaften lebenden Menschen nur unwesentlich unterscheiden; dies also in allen Lebensformen als Teil der Sexualität empfunden wurde. In Partnerschaften masturbierten 52 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen, ähnliche Zahlen ergaben

sich für alleinlebende Männer (55 Prozent) und Frauen (23 Prozent).

Alles, was Spaß macht, ist auch im Alter möglich. Wichtig ist es vor allem, über das Empfinden miteinander zu sprechen und sich Raum für Intimität zu schaffen – genau wie bei jüngeren Generationen. Wer gelernt hat, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, sie ernst nimmt und sich traut, diese auch zu kommunizieren, hat in jeder Altersstufe gute Karten für ein erfülltes Liebesleben. Wer klischeehafte, einengende Normen auch hier hinter sich lässt, kann sich

auf die Reise zu den eigenen Empfindungen und dem eigenen Begehren begeben.

Wenn Sex die „intimste Form von Kommunikation ist, die uns Menschen zur Verfügung steht“, wie Christoph Josef Ahlers schreibt, und wir Menschen nach Paul Watzlawick „nicht nicht kommunizieren können“, worüber machen wir uns dann noch Gedanken?

■ **Nicole Richter** ist Fachbereichsleiterin „Frauen, Männer, Vielfalt“ im Institut für Kirche und Gesellschaft.

Weil ich so bin, wie ich bin

LEBENSILF *Geschlechtersensible Pflege im Dortmunder Zehnthof schließt eine Lücke im breiten Angebot von Pflegeeinrichtungen*

VON MARTIN TREICHEL

Am Anfang waren zwei lesbisch lebende Frauen. Eine war so hilfsbedürftig geworden, dass die andere sie zuhause nicht mehr pflegen konnte. Aber wo ist ein Ort, an dem sie ihre Partnerschaft offen zeigen und leben können? Welche Pflegeeinrichtung ist „selbstverständlich“ darauf eingestellt, auf seelische, körperliche und emotionale Bedürfnisse von Menschen zu achten, die nicht der heterosexuellen Norm entsprechen? Die also zum Beispiel nicht einfach Frauen nach „ihrem Mann“ fragen, wenn es um nahe Angehörige geht?

Offene Ohren fanden die beiden bei Manuela Balkenohl, der Leiterin des Wohn- und Begegnungszentrums Zehnthof, einer Einrichtung der städtischen Seniorenheime Dortmund. „Wir möchten unseren Bewohner*innen und Mitarbeiter*innen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Die

Auseinandersetzung mit dem Thema LSBTIQ* bringt einen Entwicklungsschub in den Bereichen Haltung, Fachwissen, Zusammengehörigkeit und Selbstverwirklichung.“

Seit 2018 ist der Zehnthof die einzige nordrhein-westfälische Einrichtung, die mit dem „Qualitätssiegel Lebensort Vielfalt“ ausgezeichnet wurde – einer Initiative der Schwulenberatung Berlin, gefördert vom Bundesfamilienministerium. Eine Pflegeeinrichtung, die das Qualitätssiegel erwerben will, muss „in struktureller, organisationspolitischer und personeller Hinsicht Voraussetzungen schaffen, sexuelle und geschlechtliche Minderheiten zu integrieren“, wie es in der Ausschreibung heißt.

Was selbstverständlich scheint, ist es bei näherem Hinsehen durchaus nicht: Viele Homosexuelle, Bisexuelle oder trans* und intergeschlechtlich lebende Menschen in Alten- und Pflegeeinrichtungen



verbergen ihre Sexualität und geschlechtliche Identität aus Angst vor Diskriminierung und Ausgrenzung. Um alle Menschen gleich gut zu behandeln, ist es wichtig, individuelle Unterschiede wie beispielsweise Gruppenzugehörigkeiten oder Identitätsmerkmale wahrzunehmen.

Dass zum Beispiel eine Frau Mut-

ter ist oder jemand verwitwet, kann in der Pflege eine relevante Information sein. Dasselbe gilt aber auch für eine lesbische Lebensweise oder eine Geschlechtsangleichung. Das gut gemeinte „Gleichbehandeln“ kann zu einem „Unsichtbarmachen“ führen, wenn individuelle Lebenswege und -zusammenhänge ignoriert werden. Eine gleichwürdige Behandlung von Menschen setzt ein Wissen über deren vielfältige Lebenswelten voraus. So wird Pflege kultursensibel.

Wichtigstes Instrument des Qualitätssiegels ist daher der „Diversity-Check“, der 120 Kriterien für geschlechtersensible Pflege auflistet – 80 Prozent davon müssen erfüllt sein.

Für den Zehnthof, so berichten es Manuela Balkenohl und die Mit-

arbeiterinnen Gabriele Kogler-Diller und Bozena Krawczyk, beginnt nun die Phase der Re-Zertifizierung, denn ein einmal erworbenes Qualitätssiegel muss regelmäßig erneuert werden. Im Zehnthof ist man zuversichtlich, ist die Einrichtung doch mittlerweile weit über die Grenzen Dortmunds hinaus für ihre geschlechtersensible Pflege bekannt. „Jüngst ist ein schwuler Mann aus Solingen zu uns gezogen. Er hatte anderswo schlechte Erfahrungen gemacht und suchte ausdrücklich nach einem Haus, dessen Klima von Toleranz und Vielfalt bestimmt ist.“ Die Erfahrungen aus dem Zehnthof zeigen: Es braucht mehr Pflegeeinrichtungen, in denen dieser geschlechtersensible Blick zum Qualitätsmerkmal wird.

■ **Martin Treichel** ist Leiter des Fachbereichs „Frauen Männer Vielfalt“ im Institut für Kirche und Gesellschaft.