

Probleme der Sexualität im Alter

Definition, Demografie, Bedürfnisse

Rheinfelder Tag Sexualmedizin
Sexualität, älterer Menschen, 04.11.2021

PD Dr. med. Thomas Münzer
European Academy for Medicine of Ageing Board Member
Kompetenzzentrum Gesundheit und Alter St. Gallen
thomas.muenzer@geriatrie-sg.ch

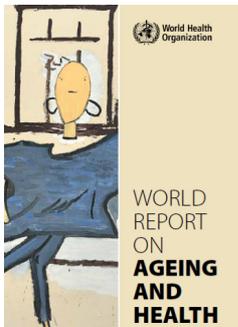
“Sexual intercourse is kicking death in the
ass while singing.”

Charles Bukowski

«Sexualität reicht von sieben mal im Leben
bis zu sieben mal am Tag»

Johannes Heinrich Schultz

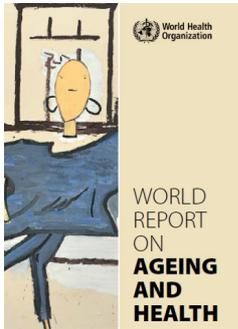
Was ist gesundes Altern



Prozess, um funktionelle
Fähigkeiten zu entwickeln oder
zu erhalten, die mit
Wohlbefinden im Alter
einhergehen.

Und Sex.....?

Im World report



Eine Seite über «sexuality»
259 Seiten über «anderes»

Was sagt die WHO

- Too few data for good statistics
- Negative image
- Sexual functioning is important for relationship satisfaction both in older women and older men
- Men need (a little more) kissing and cuddling

Aktivitäten nach WHO

Age	Active %
57-64	73
65-74	53
75-85	26*

*= at least 1x IC/ week

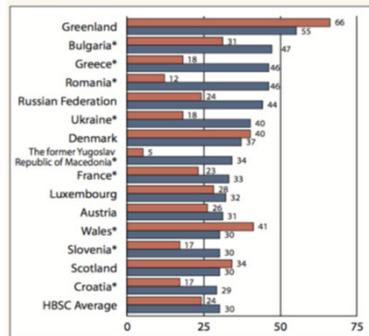
WHO Definition der Sexualität

...zentraler Aspekt des menschlichen Seins: umfasst das jeweilige Geschlecht, die Geschlechtsidentität und-Rollen, sexuelle Orientierung, Erotik, Vergnügen, Intimität und Reproduktion....

- Sexuelles Interesse
- Sexuelle Aktivität
- Sexuelle Zufriedenheit

Wer hat mit 15 schon Sex?

Figure 1. Percentage of 15-year olds who have had sexual intercourse (2).



Intergovernmental Panel on Population Statistics
HBSC International report from the
2005/2006 survey. Copenhagen: WHO
Regional Office for Europe, 2006.

Wer hat mit 85 noch Sex?

- Alte Menschen haben keine «Lust»
 - Sie sind im Grunde asexuell
 - Darum muss man nicht darüber reden
- Sex > 60 ist ungesund
- Mit 30 hört ja sowieso alles auf

Sex in der Grundversorgung

- 22% Frauen und 38% Männer > 50 reden in der Praxis darüber
- Bei 68% Frauen > 65 wurde das Thema nie erwähnt
- 97% hätten gerne darüber gesprochen, aber es wurde nie thematisiert
- 80% würden einen zweiten Termin abmachen, um darüber separat zu sprechen

Prim Care Clin Office Pract 44 (2017) 429-438

Hindernisse im Alltag

- Ärztinnen und Ärzte
 - Haben Vorurteile und Angst vor dem Thema
 - Zu wenig Wissen und Interesse
 - Zu wenig Zeit
 - Sexualität wird auf Erektion reduziert
- Ältere Personen
 - Schämen sich
 - «delegieren das Thema»

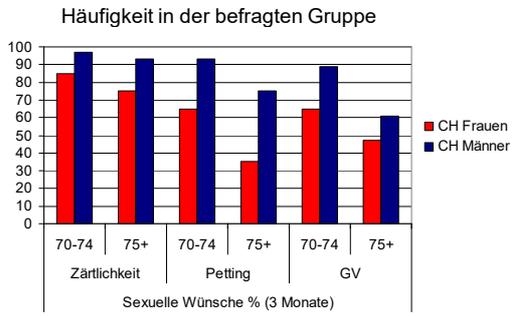
Prim Care Clin Office Pract 44 (2017) 429-438

Ergebnisse von Befragungen

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

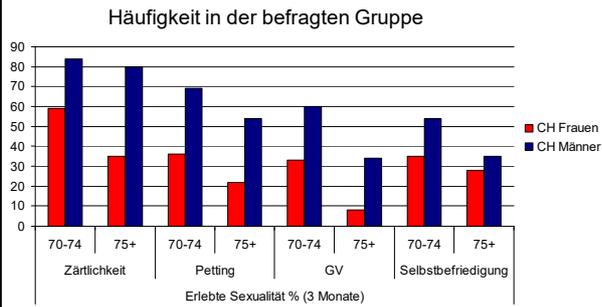
William Shakespeare

Wer hat mit 75 noch Sex?



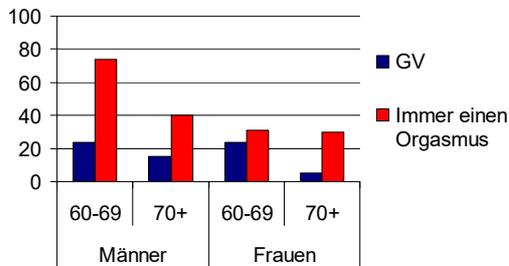
Bucher et al. 2001, Sexualität in der zweiten Lebenshälfte, ISPM Uni Zürich

Sexuelle Realität im Alter



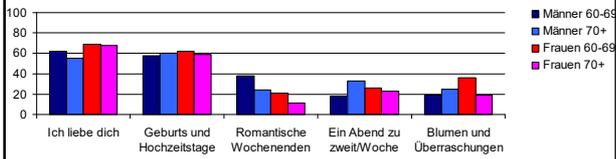
Bucher et al. 2001, Sexualität in der zweiten Lebenshälfte, ISPM Uni Zürich

Geschlechtsverkehr und Orgasmus



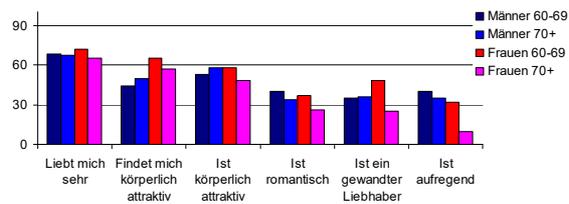
AARP, 2010, Sex, Romance and Relationships in Midlife and Older Adults

Romantik und Sex



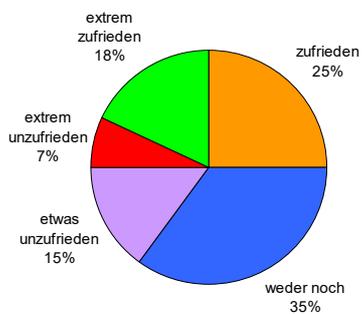
AARP, 2010, Sex Romance and Relationships in Midlife and Older Adults

Romantik und Sex



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

Zufriedenheit mit dem Sexleben



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

Zusammenfassung Umfrage

- Die sexuelle Zufriedenheit ist 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

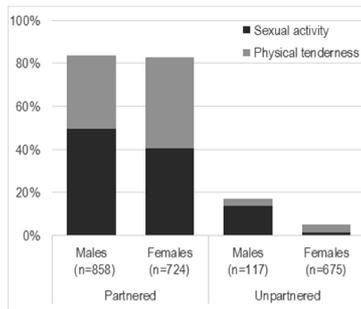
Gute Nachrichten

- Bei Frauen über 70 ist die Zufriedenheit gestiegen
- > 70jährige, die sich als „sexuell aktiv“ bezeichnen
 - 1971 0,8 % der Frauen 50% der Männer
 - 2000 13 % der Frauen 69% der Männer
- Grund Partnerschaft bis ins hohe Alter

Einflussfaktoren

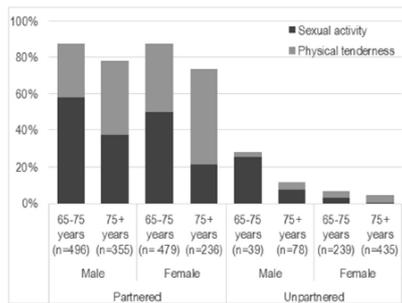
- Partnerschaft und Beziehungsdauer
- Erfahrungen und Verhalten aus früheren Jahren
- Subjektive/objektive Gesundheit
- «Leistungsdruck» = Festhalten an Jugend
- Bildung, kulturelle Erfahrungen
- Institutionelle Barrieren
 - «Sex im Altersheim» ist kein Thema

Europäische Umfrage



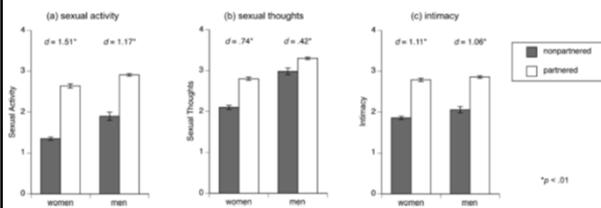
J Sex Med 2017;14:918-927

Europäische Umfrage



J Sex Med 2017;14:918-927

Berliner Daten



Kolodziejczak K Psychology and Aging, 2019

Was können wir tun?

- Das Thema enttabuisieren
- Über Bedürfnisse sprechen
- Signale richtig deuten
- Über Angebote nachdenken
- Die eigene Scham überwinden

Empfehlungen für die Praxis

- Screening zu sexuellen Themen und genügend Zeit für die Thematik reservieren
- Sind Sie die richtige Person? (Frau-Frau)?
- Edukation / was geht im Alter noch?
- Cave: «eigener Rucksack» Vorteile? Haltung?

Age and Ageing 2011; 40: 538-543

Einige mögliche Fragen

- Haben Sie Probleme mit dem Sexualeben?
- Manche Personen, die diese Medikamente einnehmen haben eine veränderte Sexualität. Geht Ihnen das auch so?
- Manchmal werden ältere Menschen traurig, depressiv und verlieren das Interesse an Sexualität. Geht Ihnen das so?
- Frauen in der Menopause erleben manchmal nicht nur Wallungen, sondern auch eine Trockenheit der Vaginalschleimhaut. Haben Sie das auch schon bemerkt?

Age and Ageing 2011; 40: 538-543

Warum das Ganze?

- ELSA (English Longitudinal Study of Ageing)
- Fragebogen zur Lebensfreude
- 3000 Männer / 3800 Frauen > 64y

Table 2. Sexual activity, functioning, and concerns and satisfaction in relation to enjoyment of life

Parameter	Men				Women					
	Yes, % ^a	Mean ± SEM	No	F	P	Yes, % ^a	Mean ± SEM	No	F	P
Sexual activity										
Any sexual activity in the past year	76.9	9.75 ± 0.04	9.44 ± 0.07	13.08	<.001	57.8	9.86 ± 0.04	9.67 ± 0.05	8.79	.003
Frequent sexual intercourse ^b	45.9	9.97 ± 0.05	9.68 ± 0.05	16.35	<.001	49.3	10.09 ± 0.05	9.97 ± 0.05	2.70	.101
Frequent kissing, petting, or fondling ^c	64.3	9.99 ± 0.04	9.52 ± 0.06	43.68	<.001	67.1	10.13 ± 0.04	9.81 ± 0.06	16.68	<.001
Frequent masturbation ^d	42.0	9.84 ± 0.05	9.82 ± 0.05	0.14	.709	15.0	10.02 ± 0.09	10.04 ± 0.04	0.06	.812

- Fazit: Sex steigert auch im Alter die Lebensfreude

Sex Med 2019;7:11-18

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

Triebfedern der Sexualität

- Libido (Lust)
 - Psychische Energie die mit den Trieben der Sexualität verknüpft wird
 - Erregung
 - Zusammenspiel komplexer Stimuli
 - Berühren
 - Sehen
 - Riechen
 - Worte
 - Hormone
- } Rahmenbedingungen
Umgebung

ZNS das grösste Sexualorgan

