Keine Frage: Ohne Sex hört das Leben auf

Sex im Alter wird noch immer tabuisiert, dabei legt gerade die Nachkriegsgeneration viel Wert auf ein erfülltes Sexualleben. Ärzte sollten daher auch die Auswirkungen ihrer Therapie auf die Sexualfunktion berücksichtigen – und Pflegende die Wünsche von Heimbewohnern ernst nehmen.

» Ein Betablocker und ein starkes Analgetikum bei einem Diabetiker – kein Wunder, dass da im Bett nichts mehr läuft. „Es gibt beängstigend viele Medikamente, die die Sexualität beeinflussen können“, erläuterte Dr. Rainer Kortus, ehemaliger Chefarzt der Abteilung für Gerontopsychiatrie am Zentrum für Psychiatrie Winnenden. Ärzte würden sich jedoch bei alten Menschen über solche Auswirkungen meist keine Gedanken machen: Noch immer werde davon ausgegangen, dass mit dem Alter das sexuelle Verlangen zurückgeht und Sex bei über 80-Jährigen nicht mehr stattfindet. Letzteres sei zwar häufig der Fall, das liege jedoch nicht an mangelnder Lust, sondern eher an fehlenden Gelegenheiten und gesundheitlichen Einschränkungen. So gibt es bei alten Menschen bekanntlich einen deutlichen Frauenüberschuss, älteren Frauen fehlt also häufig der Sexualpartner. Mit gleichgeschlechtlichen Beziehungen und Selbstbefriedigung tun sich Senioren häufig schwer, vor allem die Vorkriegsgeneration sei entsprechend sozialisiert, erläuterte Kortus.

Pille und sexuelle Befreiung haben Spuren hinterlassen

Deutlich weniger Berührungsängste habe die Nachkriegsgeneration: Pille und sexuelle Befreiung hätten hier ihre Spuren hinterlassen. So sei der Wunsch nach Sexualität bei den heute 70-Jährigen deutlich höher als früher. In Umfragen zeigten 66% der Frauen und 80% der Männer bis Mitte 70 ein Interesse an Sexualität, zwei Drittel der Frauen über 60 berichteten über erotische Träume, 90% der Männer über erotische Fantasien. Als sexuell aktiv bezeichneten sich noch etwa die Hälfte der Frauen über 65 Jahre und der Männer über 70 Jahre.

Im höheren Alter klaffen Wunsch und Wirklichkeit jedoch weit auseinander. Nach einer Untersuchung im Jahr 2001 wünschen sich etwa 60% der Männer und 50% der Frauen mit einem Alter von über 75 Jahren noch Geschlechtsverkehr, aber nur 30% der Männer und 10% der Frauen in diesem Alter könnten sich den Wunsch auch erfüllen, sagte der Gerontopsychiater.

Neben einem fehlenden Partner machen alten Menschen vor allem Erkrankungen zu schaffen. So führten KHK, Hypertonie und Diabetes bei Männern häufig zu einer erektilen Dysfunktion, diese tritt nicht selten auch nach einer Prostatektomie auf. Bei Frauen kommt es nach der Menopause zur Atrophie der Vaginalschleimhaut mit reduzierter Lubrikation, was Schmerzen beim Koitus begünstigt. Wenig förderlich für das Sexualleben sei bei ihnen auch eine Harninkontinenz.

Indem Ärzte solche Leiden angehen, könnten sie viel zur sexuellen Zufriedenheit ihrer Patienten beitragen. Wichtig sei daher, die Auswirkungen einer Behandlung auf die Sexualität – im Positiven wie im Negativen – im Blick zu haben und mit den Patienten zu diskutieren. Kortus rät, das Thema taktvoll anzusprechen. Dies könne bei Patienten mit sexuellen Störungen bereits zu einer deutlichen Entlastung führen. Gegebenenfalls seien auch Gespräche mit einem Paar- oder Sexualtherapeuten zu empfehlen.

Entsexualisierende Bekleidung in Pflegeheimen

Noch schwerer mit ihren sexuellen Wünschen haben es Demenzpatienten oder ältere Menschen in Pflegeheimen. Die gesellschaftliche Entwertung alter Menschen führe dazu, dass solche Wünsche nicht ernst genommen wür-

den und Pflegekräfte oft hilflos reagierten, wenn sie mit Hypersexualität oder peinlichen Situationen konfrontiert würden, erläuterte Kortus. Bei „beschämenden Erkrankungen“ wie Demenz und Inkontinenz werde ein sexueller Trieb- und Bedürfnisverzicht vorausgesetzt. In den meisten Pflegeeinrichtungen herrschten zudem „sexualfeindliche Bedingungen“. So würden schöne Unterwäsche oder Kosmetika als Unsinn bezeichnet, entsexualisierende Kleidung, etwa der Jogginganzug, spiegele wohl die Einstellung der Pflege zur Sexualität wider. Von der häufig romantisierten „befreiten Alterssexualität“ sei in Heimen also nichts zu spüren: Die Pflege werde vielmehr als „weiße Dienstleistung“ verstanden, Sexualität bei Pflegebedürftigen als etwas Schmutziges angesehen, das damit in Widerspruch stehe. Dabei könnte auch hier schon das Ansprechen sexueller Wünsche und Phantasien zu einer Entlastung führen.

Letztlich müssten sich Ärzte und Pflegende im Klaren sein, dass die sexuelle Lust im hohen Alter nicht zwangsläufig zurückgehe. Kortus zitierte eine 82-Jährige, die von der Psychiaterin Christel Dietz-Grygier zu ihren sexuellen Empfindungen befragt worden war: „Ich habe mein ganzes Leben lang die Vorstellung gehabt, wenn der Sex aufhört, hört das Leben auf. Doch er ist immer da, in Form von Träumen, von Vorstellungen, von Onanie. Es ist keinesfalls so, dass man müde wird und einen die Lust verlässt. Gott sei Dank.“ (TM)

Quelle:

Symposium „Aktuelle Themen der Gerontopsychiatrie“, 29. Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG), 28.–30.9.2017, Frankfurt am Main.