



Bildungswerk  
der Evangelisch-  
methodistischen Kirche

**Pastorin Ulrike Burkhardt-Kibitzki**  
Referentin im Bildungswerk  
Giebelstraße 16, 70499 Stuttgart

E-Mail:  
ulrike.burkhardt-kibitzki@emk.de

## Sexualität und Alter



### 1. Schlaglichter

Ein feines Dessousgeschäft im teuren Wiener 1. Gemeindebezirk. Im Schaufenster hängt ein großes Werbeplakat für eine exklusive französische Dessousmarke. Das Model hat weiße Haare, Falten und ist unübersehbar älter, vielleicht 70 Jahre. Eine schöne alte Frau. Sie trägt einen transparenten BH. Die Werbung spielt mit Alter, Ästhetik und Erotik.

Eine Klinik in einer süddeutschen Großstadt. Die weiblichen Pflegekräfte beklagen immer wieder unverschämte sexuelle Belästigungen, insbesondere von älteren und alten Männern. Von Verbalbelästigung bis hin zu Angrabbeln und stumpfer Anmache ist alles vertreten. Ältere und alte Frauen äußern hin und wieder den Wunsch, von einem hübschen adretten Pfleger Unterstützung bei der Körperpflege zu bekommen.

Der STERN 27/2019 porträtiert in seiner Titelgeschichte „Wie die Liebe gelingt“ die Liebe und ihre unterschiedlichen Facetten – 27 Paare erzählen. Darunter Anita und Uli, Mitte 50, die dem Sex Adieu gesagt haben. „Anita: Sollen wir jetzt wirklich erzählen, dass wir keinen Sex mehr haben? Irgendwie ist das peinlich. Uli: Ich kann dazu stehen. Ich sehe mich als Spitze einer Bewegung. Viele leben wie wir, nur spricht keiner darüber.“

„Die Kraft des Alters“, so der Titel einer Ausstellung im prominenten Wiener Belvedere im Winter 2017/2018. Die Enttabuisierung von Erotik und Sexualität im Alter sowie die Verbindung zu Thanatos, dem Tod, war eine der Hauptintentionen der Ausstellungsmacher. Viele der Exponate aus Kunstgeschichte und -gegenwart zeigten unverhüllte Nacktheit, Entblösstheit und Lust von Älteren. Das Konzept ging zur Gänze auf. Die Ausstellung stieß auf begeisterte Resonanz.

„Nacktbadestrand“ heißt der im Jahr 2011 veröffentlichte Roman der Wiener Rentnerin Elfriede Vavrik. Innerhalb weniger Monate wurde das Buch in der 5. Auflage verkauft, es entwickelte sich zum Bestseller. Die Autorin schildert ihre mit knapp 80 Jahren neu erwachte Lust an Sexualität, nachdem sie 40 Jahre ohne Sex lebte. „Mit charmanter Offenheit und ohne falsche Scham erzählt die Autorin von den Veränderungen des Körpers und der Libido im Alter und beleuchtet dabei auch so manche bisher unbeschriebene Facette der Männerseele.“ (Klappentext).

Umgang mit Sexualität im Pflegeheim – ein relativ neues Thema, das mittlerweile in der Ausbildung von AltenpflegerInnen eine nicht unbedeutende Rolle spielt. Vom Sexualassistenten bis zur Sexualität von Demenzerkrankten ist die Bandbreite der Teilaspekte beachtlich.

IDEA, das Nachrichtenmagazin der evangelikalen Welt, titelt in seinem Newsletter 33/2019: „Sex ist kein Heilsthema, aber ganz zentral für eine glückliche Ehe“ und weiter „Das Sexleben sollte in der Ehe Priorität haben“. Damit greift IDEA die Publikation von Daniel Kalupner auf, 44-jähriger Pastor der ICF-Gemeinde Nürnberg. Sie trägt den fast reißerisch anmutenden Titel „Sex Life – exklusiv intim“. Bereits in 5. bzw. 2. Auflage erschienen und somit Bestseller im christlichen SCM-Verlag sind die Titel „Liebeslust“ und „Alltagslust“. Die Untertitel verraten, worum es geht: ganz entspannt zum guten Sex sowie unverschämt und echt genießen. Autorin ist die Schweizer Sexologin, Paar- und Familienberaterin Veronika Schmidt. In beiden Büchern finden sich auch kürzere Abschnitte zum Thema Sexualität und Alter.

## **2. Sex im Alter – ein Tabu, das allmählich gebrochen wird**

Sex im Alter? Glühende Lust, prickelnde Freude an Nacktheit auch mit Falten und Dellen, Bauchansatz und Glatze? Liebesglück und Schmetterlinge im Bauch im Großelternalter? Das ist noch immer eines der größten Tabuthemen unserer Zeit. Erwachsene Kinder können sich kaum vorstellen, dass ihre Eltern Freude am Sex haben. Darüber spricht man nicht. Sexualität verbinden die meisten Menschen gleich welchen Alters noch immer mit Jugendlichkeit und Attraktivität. Derweil gehört Sexualität zur Grundausstattung eines Menschen und seiner Geschöpflichkeit solange er lebt. Sie wird mit unterschiedlicher Intensität erlebt und gelebt, aber es gibt keinen Automatismus, wonach mit 60 oder 70 Jahren grundsätzlich Sexualität vorbei wäre. Untersuchungen über sexuelle Aktivitäten kommen zu aufschlussreichen Ergebnissen.

„Einer neueren Studie zufolge verspüren unter den 75-Jährigen noch 61 Prozent der Frauen und 58 der Männer regelmäßig sexuelles Verlangen. ... Jenseits der 60 erfreuen sich immerhin noch knapp 40 Prozent eines Sexuallebens. Mit den weiteren Jahren werden es allmählich weniger, vor allem bei den Frauen. Die Mehrheit der Seniorinnen hat zwar bis Ende 70 sexuelle Wünsche und Fantasien. Trotzdem gaben bei einer Befragung von über 60-Jährigen nur 25 Prozent an, sexuell aktiv zu sein. Bei den gleichaltrigen Männern waren es dagegen 58 Prozent.“ (STERN-Ratgeber Sexualität).

Das Deutsche Ärzteblatt veröffentlichte im Jahr 2016 Untersuchungsergebnisse einer wissenschaftlich seriösen Befragung, wonach im Alter zwischen 60 bis 70 Männer nach eigenen Angaben jährlich 17 Mal Sex haben, Frauen 14 Mal.

„Wolke 9“ ist ein Film aus dem Jahr 2008, der das erste Mal ein sexuell aktives älteres Liebespaar auf die Leinwand brachte und viel Aufmerksamkeit erregte. Die jetzt 70-Jährigen und damit geprägt von den wilden 68-er Zeiten sind vielleicht die erste Generation, die nun auch die sexuelle Revolution im Alter erlebt. Das neue Alter, mehrheitlich gesund, vital und gut versorgt, hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche, auch die Sexualität. Trotzdem ist das Tabu noch immer ausgeprägt. Negative verlustdefinierte Altersbilder sitzen nach wie vor fest in den Köpfen, ein Wandel ist erst langsam absehbar. Der Jugendkult verbunden mit einem unsäglichen Schönheitswahn baut Zensuren im Kopf auf und erweist sich als Lustkiller erster Güte.

Kein Widerspruch ist die Tatsache, dass Sexualität heute überall und zu jeder Zeit präsent ist. Ein Klick im Netz und man findet, was man sucht. Nackte Busen, knackige Hinterteile, muskulöse Männerkörper. Auch ältere Menschen stellen unverhohlen sexualisierte Bilder von sich ins Netz. Von ästhetischer Erotik bis hin zur plumpen Pornografie gibt es für jeden Geschmack und Gusto etwas zu finden. Ganz legal. Die neue Kalendersaison startet. Eine große Auswahl an Hochglanz-Aktfotografien sucht Interessenten. Es sind ausschließlich junge, attraktive und makellose Models, die abgelichtet werden. Die Kalender finden ihre Käufer, und vermutlich sind es nicht nur junge, sexuell hochaktive Menschen. Auch Ältere haben ihre Freude und Lust an schöner Nacktheit und prickelnder Erotik.

### **3. Sex im Alter – ein neues Muss?**

Wir versuchen heute, das Älterwerden und Altsein unter neuen, positiven Vorzeichen zu verstehen und zu leben (s.o.). Älterwerden kann schön sein, v.a. dann, wenn man von schweren Krankheiten verschont bleibt, finanziell auskömmlich gestellt ist, sozial gut eingebettet lebt und aktiv Anteil nimmt am Leben. Aktivität ist das Zauberwort für gutes und gelingendes Altern. Die Kehrseite dieses „erfolgreichen“ Alterns ist eine in den Ruhestand hineinverlängerte Leistungsorientiertheit, die die Theologin Gunda Schneider-Flume als „Tyrannei des gelingenden Alters“ beschreibt. Gehört die Aufwertung und Neuentdeckung von Sexualität im Alter zu dieser neuen Tyrannei? Muss das Abebben oder das gänzliche Nichterleben von Sexualität im Alter als Verlust beklagt werden? Oder ist es nicht einfach ein normaler Prozess, für manche sogar eine Erleichterung, wenn Sexualität nicht mehr die entscheidende Rolle spielt für eine Ehe, Partnerschaft oder Freundschaft? Gibt es nicht viele andere Begegnungsweisen zwischen Menschen, die bereichernd, sinnstiftend und erfüllend sein können?

Jedes Paar hat seine eigene Sexgeschichte. Was für manche über Jahrzehnte Lust und Erfüllung bedeutet, in immer wieder neuen Varianten und Entdeckungen gelebt wird, und zu einer großen emotionalen sowie leiblichen Verbundenheit führt, ist für andere eine sehr viel kompliziertere Geschichte. Gründe dafür gibt es viele. Emotionale, psychische, physische und soziale Aspekte können Lust und Freude am Sex lähmen. Erkrankungen oder Medikamente können das Interesse an praktizierter Sexualität beenden. Zudem kommt die wachsende Anzahl der Singles im höheren Alter, darunter deutlich mehr Frauen als Männer. Der Partner für eine erfüllende sexuelle Zweisamkeit fehlt. Manche Singles empfinden deshalb eine schmerzhaft Lücke in ihrem Leben, anderen wiederum fehlen zwar Zärtlichkeit und ein aufmerksamer Weggefährte, Sexualität aber wollen sie nicht (mehr).

Für Homosexuelle ist praktizierte Sexualität im Alter noch weitgehend tabuisiert, sofern sie nicht in festen Beziehungen/Ehen leben. Viele Ältere haben erst spät oder gar nicht ihr Coming-Out gewagt, mussten sich Jahrzehnte verstecken und verbiegen, und konnten keine offenen Liebeskontakte pflegen. Viele Homosexuelle leben im Alter ohne Partner und sind von Isolation bedroht.

Genauso wenig wie Sex im Alter kein Tabu mehr zu sein braucht, darf auch Asexualität nicht zu einem neuen Tabu gemacht werden. Jede und jeder ist frei zu entscheiden, ob und wie er seine Sexualität leben möchte. Paare müssen immer wieder miteinander austarieren, wie ihre jeweiligen Bedürfnisse aussehen. Sowohl sexuelles Entgegenkommen als auch Verzicht sind aus Liebe zum Partner möglich. Entscheidend ist das vertrauensvolle, offene Gespräch über die eigenen Wünsche und Vorstellungen, was auch heute noch vielen Paaren nicht leicht fällt. Aber vielleicht ermöglicht gerade die größere Abgeklärtheit des Alters sowie eine gegenüber dem aktiven Erwerbsleben geringere Stressbelastung eine neue Gesprächstiefe, aus der frische erotische und sexuelle Intimität erwachsen kann.

#### **4. Sex im Alter – eine neue Entdeckung**

Mit zunehmendem Alter verändern sich die physiologischen/körperlichen Bedingungen von Sexualität. Erektionsprobleme bei Männern sowie Trockenheit der Vagina bei Frauen nach der Menopause können das Sexleben beeinträchtigen. Ab ca. 50 Jahren werden weniger Sexualhormone produziert, das betrifft Männer und Frauen. Dies kann bei beiden Partnern Unsicherheit und Ängste auslösen. „Aus medizinischer Sicht lässt sich konstatieren, dass sich bis ins hohe Alter eine Genuss- und Orgasmusfähigkeit zeigen kann und sexuelle Interessen und Bedürfnisse oftmals lange erhalten bleiben. Gleichzeitig ist jedoch eine Abnahme der Häufigkeit des Geschlechtsaktes im Vergleich zum Jugend- und Erwachsenenalter nicht von der Hand zu weisen. ... Zudem nimmt sowohl bei Männern wie Frauen das Lustempfinden mit fortgeschrittenem Alter tendenziell ab. Dieser Libidorückgang darf jedoch keinesfalls als Geringschätzung der Sexualität missinterpretiert werden.“ (Höllinger/Müller).

Neue sexuelle Ausdrucksformen gewinnen im Alter an Bedeutung. Weiche Emotionen wie Zärtlichkeit, Kuschneln, Umarmungen, Berührungen, Liebkosungen, Küsse werden wichtiger. Die Kommunikation über verborgene Wünsche und Phantasien kann offener, vertrauensvoller, ehrlicher und radikaler werden. So wird auch von einer „zweiten Sprache“ der Alterssexualität gesprochen. „Die zweite Sprache der Sexualität erfordert Einfühlungsvermögen. (...) Sie bietet die Möglichkeit, die Liebe jeden Tag zu erneuern. Sie erfordert Wissen darüber, was dem anderen Freude macht und was ihm guttut. Sie findet ihren Ausdruck in Verspieltheit und

Leidenschaft, in Gesprächen und gemeinsamem Lachen und Weinen, im Teilen von Geheimnissen, im Eingestehen von Ängsten und Unsicherheiten, im Erinnern, im Witze erzählen und im Pläne schmieden.“ (Butler/Lewis in Höllinger/Müller). „Und vielleicht – so halten zumindest Butler/Lewis fest – können in dieser Phase ‚Liebe und Sexualität erst ihr größtmögliches Potential entfalten. Sexualität existiert nicht einfach nur im Alter, sie kann auch erfüllt sein, als sie es jemals war.“ (Höllinger/Müller).

Sexualität kann in den Veränderungen und Verlusten, die das Alter auch mit sich bringt, ein Lebenselixier sein kann. Der Religionspädagoge Bartholomäus beschreibt Sexualität als „polyvalent“, mit 4-fachem Sinngehalt erfüllt. Sexualität bedeutet Identität durch die enge Verknüpfung mit dem Selbstwert eines Menschen. Sie stiftet und verstärkt Beziehungsfähigkeit. Sie schenkt Lust, Freude und Glück und sie eröffnet Fruchtbarkeit. „Sie schließt die Fortpflanzung ein und überschreitet sie zugleich. Sexuelles Erleben und sexuelles Handeln machen lebendig und lassen lebendig werden, sowohl in den Augenblicken ekstatischer Außeralltäglichkeit wie in der Alltäglichkeit einer Beziehung.“ (Bartholomäus in Höllinger/Müller). Alle Sinndeutungen von Sexualität können im Alter eine die ganze Existenz betreffende, vertiefte Rolle spielen. Ursehnsüchte des Menschen nach Geliebtwerden und Lieben, nach Annahme und Angenommenwerden, nach Begehren und Begehrtwerden und letztlich nach Selbsttranszendierung gehören zu seiner anthropologischen Grundausstattung, die in vom Schöpfergott geschenkter Sexualität erlebt werden darf. Fruchtbarkeit im Alter wird dann zum Wachsen, Reifen und Strömen der ganzen Fülle menschlicher Existenz, von Geist, Seele und Leib.

## **5. Alte Liebe in der Bibel – zwei Beispiele**

(Auszug aus HORIZONTE – Impulse für die Arbeit mit Älteren – Ausgabe 2015)

Abraham und Sara sind 90 bzw. 100 Jahre, Sara längst über das Klimakterium hinaus, Abraham auch nicht mehr im fruchtbarsten Mannesalter, als sich endlich der ersehnte Nachkomme einstellen soll. „Ich bin doch schon alt und verbraucht und soll noch das Glück der Liebe erfahren? Auch ist mein Herr doch schon ein alter Mann“ (1. Mose 18,12), lacht Sara. Doch bei Gott ist nichts unmöglich. Und es gibt keinerlei Anlass, die Zeugung Isaaks als spiritualisierten Akt zu verstehen, auch wenn das Alte Testament Gefühle im Zusammenhang von Liebe und Eros bei den Erzeltern eher spärlich beschreibt. Abraham und Sara hatten Sex und Isaak wurde gezeugt. Ist das nicht wunderbar? Da ist ein altes Ehepaar, das schon viel miteinander erlebt hat. Gemeinsames Aufbrechen in eine unbekannte Zukunft, Sara macht Haremserfahrungen beim ägyptischen Pharaon, enttäuschte Hoffnungen über viele Jahre, weil sich die Nachkommenverheißung einfach nicht erfüllen wollte, eine Leihmutterchaft, die fast in einer Katastrophe endet und das Ehepaar einander mehr entfremdet als zusammenführt. Und nun ein gutes Ende! „Sara aber sagte: ‚Gott ließ mich lachen; jeder, der davon hört, wird mit mir lachen. Wer, sagte sie, hätte Abraham zu sagen gewagt, Sara werde noch Kinder stillen?‘“ (1. Mose 21,6) Sara und Abraham, ein Ehepaar, das auch über krisenhafte und bewegte Jahre zusammengehalten hat. Sie leben aber nicht symbiotisch, jeder führt auch ein eigenes Leben. Die Geschichten der Bibel sehen mal mehr Abraham, dann wieder Sara als Haupthandelnde. Als Sara mit 127 Jahren stirbt beweint und beklagt Abraham Saras Tod. Er erwirbt eine Höhle im

Hain Mamre und begräbt sie selbst. Später heiratet er noch einmal, Ketura. Vermutlich eine deutlich jüngere Frau, denn mit ihr hat er noch weitere Kinder.

„König David war sehr alt geworden. Obwohl seine Diener ihn in viele Decken hüllten, fror er ständig. Da schlugen sie ihm vor: ‚Gestatte uns, dass wir für unseren Herrn, den König, eine junge, unberührte Frau suchen. Sie soll immer bei ihm sein und ihn liebevoll pflegen. Bestimmt wird dem König wieder warm, wenn sie in seinen Armen liegt.‘ So suchte man in ganz Israel nach einem schönen Mädchen. Schließlich wurde Abischag, eine sehr schöne junge Frau aus Schunem, ausgewählt und zum König gebracht. Abischag blieb von nun an immer bei ihm und pflegte ihn. Doch David schlief nicht mit ihr.“ 1. Kön 1,1-4 David war in jungen Jahren wahrlich kein Kind von Traurigkeit, Hirtenknabe, Musiker, Kriegsherr, Reichsgründer und offensichtlich ein sexuell höchst aktiver Mann. „Sein Erstgeborener Amnon stammte von Ahinoam aus Jesreel, sein zweiter, Kilab, von Abigajil, der Frau Nabas aus Karmel; der dritte war Absalom, der Sohn der Maacha, der Tochter des Königs Talmai von GEschur, der vierte Adonija, der Sohn der Haggit, der fünfte Schefatja, der Sohn der Abital, der sechste Jitream von Davids Frau Eglä.“ (2. Sam 3,2-5) Seine Frau Michal bekommt keine Kinder und seine Beziehung zu Batseba zeigt die Abgründe, in die Davids Begehren treiben konnte. Rücksichtslos fädelt er den Schlachtentod von Ehemann Urija ein, weil er die schöne Batseba besitzen will. Diese Gewalttat lässt Gott nicht ungesühnt. Der erste Sohn Batsebas muss sterben. David erkennt seine Schuld, Gott hat Erbarmen. Ihm und Batseba wird ein weiterer Sohn, Salomo, geschenkt, der künftige König. David und Batseba bleiben zusammen, Batseba nimmt als Königinmutter Einfluss auf die Thronnachfolge Davids. Gemeinsam mit Nathan macht sie Politik für ihren Sohn Salomo (1. Kön 1, 11ff.), während der hochbetagte David eine junge Frau mit ins Bett bekommt. Nun aber geht es mehr um Wärme, Zärtlichkeit und sinnliche Freude denn um Sex. Viagra war noch unbekannt. Der Schwerenöter David genießt die Nähe der jungen Frau. Was sich wohl Batseba dabei dachte? Wir wissen auch nicht, was Abischag gefühlt hat. Sicher war es eine Ehre für sie, den alten König zu pflegen und ihm nahe zu sein. Dieses Modell gibt es auch heute noch: Wohlhabender, einflussreicher, alter Mann und junge Frau. Wir sehen das meist kritisch, oft zurecht. Aber manchmal ist vielleicht doch auch Zuneigung, ja sogar Liebe im Spiel.

Zwei Beispiele aus der Bibel, die von Liebe bzw. Zuneigung im Alter erzählen. Es gibt noch mehr Paargeschichten in der Bibel. Adam und Eva, Isaak und Rebekka, Jakob und Rahel und Lea, Ruth und Boas, Ester und Artaxerxes – Paare, die gemeinsam durchs Leben gehen in gegenseitiger Zuneigung und Liebe. Und es gibt Paare, in denen Gewalt, Herrschaft und Eifersucht eine zerstörerische Kraft entfalten, denken wir an Amnon und Tamar oder Josef und die Frau des Potifar.

Das Hohelied der Liebe erzählt in großartiger poetischer Sprache das Werben und Umgarnen, das Gurren und Liebkosen, das Sehnen und Verlangen, das Glühen und Erfülltwerden von Liebesfreude und Liebeslust zwischen zwei jungen Menschen. Die Lektüre bereitet sinnliches Vergnügen und das darf es in jedem Alter geben. Dass Synagoge und Kirche über Jahrhunderte das Hohelied allegorisiert haben tut dem keinen Abbruch.

## Fragen für ein Gruppengespräch:

- Was lösen die oben genannten Schlaglichter bei Ihnen aus? Fallen Ihnen weitere Schlaglichter zum Thema ein?
- Inwiefern erleben Sie das Thema als Tabu? Handelt es sich bei der Verbindung von Alter und Sexualität um eine doppelte Stigmatisierung?
- Erkennen Sie Anzeichen eines Aufbrechens des Tabus? Falls ja, wird es von Ihnen begrüßt?
- Wird Sexualität im Alter zum neuen gesellschaftlich erwarteten Fitnessstatus?
- Wie müssen die Voraussetzungen aussehen, damit Sexualität im Alter lustvoll und „fruchtbar“ erlebt werden können?

*Ulrike Burkhardt-Kibitzki*



## **Literaturhinweise: (BW: ausleihbar im Bildungswerk)**

- Dabrock, Peter u.a. Unverschämt – schön, Sexualethik – evangelisch und lebensnah, Gütersloh 2015
- Drimilla, Elisabeth. Amor altert nicht, Paarbeziehung und Sexualität im Alter, Göttingen 2016, 2. Auflage (BW)
- Höllinger, Stephanie, Müller, Sigrid. Sexualität im Alter als ethische Herausforderung, in : Zeitschrift für medizinische Ethik 63 (2017), S. 109-121 (BW)
- Karle, Isolde. Liebe in der Moderne, Körperlichkeit, Sexualität und Ehe, Gütersloh 2014
- Ligniez, Annina. Zu verbraucht für Liebeslust? Sexualität bis zum Ende pflegen, in: Von Liebe und anderen Beziehungskisten, Arbeitshilfe zum Weitergeben, Evangelische Frauen in Deutschland 2 (2016), S. 77-82 (BW)
- Müller, Wunnibald. Küssen ist beten: Sexualität als Quelle der Spiritualität, Mainz 2003
- Schmidt, Veronika. Liebeslust – unverschämt und echt genießen, Holzgerlingen 2018, 2. Auflage
- Schmidt, Veronika. Alltagslust – ganz entspannt zum guten Sex, Holzgerlingen 2019, 5. Auflage
- Schneider-Flume, Gunda. Alter – Schicksal oder Gnade, Göttingen 2008 (BW)
- Pro Familie Magazin Nr. 4/2013 Sexualität und Alter
- Burkhardt-Kibitzki, Ulrike. Alte Liebe in der Bibel – zwei Beispiele, in: Horizonte – Impulse für die Arbeit mit Älteren 2015, Wenn die Liebe in die Jahre kommt, S. 28-30 (BW)

### **Link:**

- [www.stern.de/gesundheit/sexualitaet/sex-alter](http://www.stern.de/gesundheit/sexualitaet/sex-alter)

### **DVD:**

- Wolke 9 – ein Film von Andreas Dresen, FSK ab 12, 2009 (BW)
- Anfang 80 – ein Film von Sabine Hiebler und Gerhard Ertl, FSK ab 6, 2011 (BW)