

Tagung in Nürnberg: „Liebe und Zärtlichkeit – Erfüllung bis ins hohe Alter?“

# Alle Menschen wollen berührt werden

**NÜRNBERG** – Eine Umarmung. Ein Kuss. Sex. In allen Lebensphasen haben die Menschen das Bedürfnis nach Berührungen, Zärtlichkeit, Liebe und Intimität. Gestern trafen sich am Institut für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität in Nürnberg Experten, um über die Bedeutung von Sexualität für Menschen im Alter zu sprechen. Mit dabei war Prof. Dr. Kirsten von Sydow, Psychotherapeutin, Professorin an der Psychologischen Hochschule Berlin und Autorin des Buches „Lust auf Liebe bei älteren Menschen“.

**NZ:** Frau von Sydow, was bedeutet denn Sexualität „im Alter“? Ab wann sind die Menschen alt oder zu alt?

**Kirsten von Sydow:** Die Menschen sind nie zu alt für erotische Gefühle – sie haben aber vielleicht irgendwann keinen Partner, keine Lust mehr oder zu viele gesundheitliche Probleme und verzichten dann auf genitale Sexualität mit einem Partner. Lebenslang bedeutsam bleiben Zärtlichkeit und Körperkontakt. Auch Selbstbefriedigung wird von fast allen Männern und vielen Frauen bis ins hohe Alter ausgeübt.

**NZ:** Verändert sich der Stellenwert der Sexualität im Laufe des Lebens?

**Von Sydow:** Die Medien vermitteln uns, dass wir alle ständig begehrtestenswert und leidenschaftlich sein sollten und dass Sex in jedem Lebensalter andauernd stattfinden sollte. Die Realität ist jedoch, dass Sexualität großen Schwankungen unterliegt und dass Menschen sich darin unterscheiden, welchen Stellenwert das hat und was ihnen sexuell wichtig, unwichtig oder unangenehm ist. In Partnerschaften nimmt die sexuelle Aktivität ab und wird oft irgendwann eingestellt.

**NZ:** Zur Fortpflanzung kann Sex ab einem gewissen Alter nicht mehr dienen – wozu dann?

**Von Sydow:** Zu Lustgefühlen und Orgasmen und dazu, sich verbunden und nah mit einem Partner zu fühlen.

**NZ:** Danken viele Menschen, dass sie ihr Leben lang können und auch wollen müssen?

erhalten und zu fördern. Warum erfordern Sie dieses Gebiet?

**Von Sydow:** Ich habe in einem Projekt der Weltgesundheitsorganisation an der Universität Bonn dazu geforscht. Meine Doktorarbeit handelt von der „Psychosexuellen Entwicklung im Lebenslauf“ von Frauen, die im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts geboren worden sind. Außerdem gehören sexuelle Probleme und Störungen, Elternschaft und Paarbeziehung, Bindungsstörungen und -traumata zu meinen Forschungsschwerpunkten.

**NZ:** Ist der Wunsch nach Berührung und Zärtlichkeit ein anderer als der nach Sexualität? Lässt er nie nach?

**Von Sydow:** Dieser Wunsch ist lebenslang vorhanden. Das ist biologisch in uns angelegt und wichtig für das menschliche Wohlbefinden. Studien belegen, dass man auch ohne Sex – nicht immer, aber manchmal auch gut – leben kann, dass aber Berührung und Zärtlichkeit von der Wiege bis zum Tod von hoher Bedeutung für das seelische und körperliche Wohlbefinden sind. Babys sterben sogar ohne Körperkontakt.

**NZ:** Reicht da die Umarmung der Kinder und Enkel oder wünschen sich Ältere auch immer einen Partner?

**Von Sydow:** Das ist unterschiedlich. Viele, aber nicht alle älteren Singles wünschen sich einen Partner. Viele Frauen und manche Männer wünschen sich aber eher eine romantisch-erotische Freundschaft – und oftmals kein Zusammenleben mehr, weil das eine hohe Anpassungsleistung verlangt. Gerade Frauen sind dadurch oft noch immer mit der Erwartung des Partners, oder auch an sich selbst, konfrontiert, dann wieder viel Haushaltsarbeiten zu übernehmen – und das wollen sie nicht. Ein anderer Faktor ist, dass die meisten älteren Menschen schon schmerzliche Verluste wie Verwitwung oder Scheidung erlitten haben und deshalb große Angst haben, sich erneut auf eine Partnerschaft einzulassen. Zudem besteht im Alter ein Männermangel – es gibt nicht genug alte alleinlebende Männer. Die meisten Frauen über 65 sind Singles.

Fragen: *Christina Merkel*

aktiveren, unproblematischer mit, die eher zufriedener in ihrer Partnerschaft sind als überschätzen diese Umfragen die reale Aktivität vermutlich.

**NZ:** Die Fachtagung in Nürnberg ist Teil des europäischen Wissenschaftsprojekts „IntimAge. Dessen Ziel ist es, psychische und sexuelle Gesundheit im dritten Lebensalter zu

**Von Sydow:** Ja! Es besteht ein großer Leistungsdruck, durch den sich die Menschen selbst und auch gegenseitig unter Drucksetzen.

**NZ:** Gibt es Umfragen, wie viel Sex ältere Menschen haben?

**Von Sydow:** Ja, es gibt Umfragen und Durchschnittswerte dazu. Aber da machen meistens eher die gestürzten,