

Erich Grond

Sexualität im Alter

Was Pflegekräfte wissen sollten und was sie tun können

2., aktualisierte Auflage



**BRIGITTE KUNZ
VERLAG**

Erich Grond

Sexualität im Alter

Was Pflegekräfte wissen sollten
und was sie tun können

2., aktualisierte Auflage



**BRIGITTE KUNZ
VERLAG**

Der Autor:

Dr. Erich Grond ist emeritierter Professor für Sozialmedizin und Psychopathologie, Internist und Psychotherapeut.

Erich Grond
Veilchenstraße 1
58095 Hagen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-768-8 (Print)

ISBN 978-3-8426-8348-8 (PDF)

© 2011 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Alle Angaben erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors und des Verlages. Für Änderungen und Fehler, die trotz der sorgfältigen Überprüfung aller Angaben nicht völlig auszuschließen sind, kann keinerlei Verantwortung oder Haftung übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden. Die im Folgenden verwendeten Personen- und Berufsbezeichnungen stehen immer gleichwertig für beide Geschlechter, auch wenn sie nur in einer Form benannt sind. Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, ohne dass dieses besonders gekennzeichnet wurde.

Reihengestaltung: Groothuis, Lohfert, Consorten | glcons.de
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Druck Thiebes GmbH, Hagen

INHALT

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| 1 Alterssexualität und Pflege | 9 |
| 2 Alterssexualität im Wandel | 12 |
| 2.1 Der gesellschaftliche Wertewandel | 12 |
| 2.1.1 Moral mit doppeltem Boden– Sexualität im20. Jahrhundert | 13 |
| 2.1.2 Übersexualisierung– Gefahr oder Illusion? | 16 |
| 2.1.3 Alterssexualität heute | 17 |
| 2.2 Theorien zur Alterssexualität | 19 |
| 2.3 Vorurteile von Pflegekräften gegenüber der Alterssexualität | 19 |
| 3 Mehr Frust als Lust im sexuellen Erleben | 22 |
| 3.1 Frust in der Wahrnehmung sexueller Altersveränderungen – wenn der Körper streikt | 22 |
| 3.1.1 Frust durch schwindende Sinneseindrücke | 23 |
| 3.1.2 Lustorgan– das Gehirn | 24 |
| 3.1.3 Hormonveränderungen im Alter | 25 |
| 3.1.4 Hormonveränderungen bei Frauen | 27 |
| 3.1.5 Hormonveränderungen beim Mann | 28 |
| 3.1.6 Veränderungen der Genitalien | 28 |
| 3.2 Die Fantasie altert nicht | 31 |
| 4 Wenn die Lust zur Last wird | 33 |
| 4.1 Die biografische Entwicklung alter Frauen | 33 |
| 4.2 Sexuelle Gewalterfahrungen alter Frauen | 34 |
| 4.3 Die biografische Entwicklung alter Männer | 38 |
| 4.4 Die Partnerschaft im Alter | 39 |
| 4.4.1 Sexualität in der alternden Partnerschaft | 40 |

| | | |
|------------|--|----|
| 4.5 | Frust aus Einsamkeit | 45 |
| 4.6 | Frust über die sexuelle Lebensbilanz | 47 |
| 4.7 | Frust wegen Libidoverlust | 47 |
| 4.8 | Frust durch Funktionsstörungen | 49 |
| 4.8.1 | Sexuelle Funktionsstörungen | 49 |
| 4.8.2 | Psychosoziale Ursachen | 50 |
| 4.8.3 | Sexuelle Funktionsstörungen alter Frauen | 52 |
| 4.8.4 | Sexuelle Funktionsstörungen alter Männer | 54 |
| 5 | Sexuelles Verhalten bei Demenzkranken | 59 |
| 6 | Erkrankungen und ihr Einfluss auf die Alterssexualität ... | 64 |
| 6.1 | Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 64 |
| 6.2 | Krebs-Erkrankungen | 66 |
| 6.3 | Altersrheuma | 69 |
| 6.4 | Neurologische Erkrankungen | 70 |
| 6.5 | Psychische Störungen | 72 |
| 6.6 | Abhängigkeitserkrankungen | 73 |
| 6.7 | Sexuell übertragbare Krankheiten | 74 |
| 6.8 | Sexuelle Selbstbestimmung bei Schwerkranken und Sterbenden. | 75 |
| 6.9 | Störungen der Sexualpräferenz | 75 |
| 7 | Lebensweltbedingter Zuwendungsmangel | 78 |
| 7.1 | Zuwendungsmangel in der häuslichen Pflege | 78 |
| 7.2 | Zuwendungsmangel in Kliniken | 79 |
| 7.3 | Zuwendungsmangel in Pflegeeinrichtungen | 80 |
| 7.3.1 | Mängel in der Strukturqualität | 81 |
| 7.3.2 | Tabuisierte Sexualbedürfnisse der Bewohner | 81 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 7.4 | Pflegekräfte und die Sexualität der Bewohner | 84 |
| 7.4.1 | Pflegekräfte und ihre Einstellung zur Sexualität der Bewohner | 84 |
| 7.4.2 | Einfühlsame Pflege | 85 |
| 7.4.3 | Informationen und Beratung | 87 |
| 7.4.4 | Fortbildung und Supervision der Pflegenden | 88 |
| 8 | Die Rolle der Pflegekraft | 89 |
| 8.1 | Von Beruf »Pflegekraft« | 89 |
| 8.1.1 | Der alltägliche Spagat | 89 |
| 8.1.2 | Die Wichtigkeit der persönlichen Reflexion | 90 |
| 8.1.3 | Unangenehme Gefühle: Scham, Ekel und Schuldgefühle | 94 |
| 9 | Sexuelle Zufriedenheit im Alter | 101 |
| 9.1 | Sexuelle Zufriedenheit durch enttabuisierende Kommunikation | 101 |
| 9.1.1 | Die Grundvoraussetzung: offene Gespräche | 101 |
| 9.1.2 | Beratungsgespräche | 105 |
| 9.2 | Sexuelle Zufriedenheit durch Zärtlichkeit | 106 |
| 9.3 | Sexuelle Zufriedenheit durch das Ernstnehmen von Sehnsüchten | 109 |
| 9.4 | Sexuelle Zufriedenheit durch Gesundheitsförderung | 110 |
| 9.5 | Sexuelle Zufriedenheit durch eine positive Einstellung zur Alterssexualität | 110 |
| 9.6 | Sexuelle Zufriedenheit durch individuelle Vielfalt | 111 |
| 9.7 | Sexuelle Zufriedenheit durch Spiritualität | 112 |
| 9.8 | Die Grenzen der Alterssexualität | 113 |
| 9.8.1 | Sexuelle Beziehungen zwischen Pflegekräften und Pflegebedürftigen | 113 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| 10 | Rechtliche Aspekte der Alterssexualität | 115 |
| 10.1 | Schutz der Privatsphäre | 115 |
| 10.2 | Schutz vor sexueller Belästigung der Pflegekräfte | 117 |
| 10.2.1 | Sexuelle Belästigung von Pflegekräften durch ältere Männer ... | 119 |
| 10.2.2 | Sexuelle Belästigung von Pflegekräften durch ältere Frauen | 120 |
| 10.2.3 | Sexuelle Belästigung von Bewohnern durch Pflegekräfte | 121 |
| 10.3 | Intime Beziehungen in der Pflegeeinrichtung | 121 |
| 11 | Sexualität ist ein natürliches Bedürfnis | 123 |
| | Literatur | 125 |
| | Kontaktadressen | 132 |
| | Internetseiten | 133 |
| | Register | 134 |

VORWORT

Ältere Menschen und Sexualität? Das war bis vor wenigen Jahren eher kein Thema, sondern ein Tabu und das ist es für viele ältere Menschen noch heute. Sie verschweigen ihre sexuellen Bedürfnisse; zumal auch jüngere Menschen (und Pflegekräfte) nicht so gern darüber reden, sich bei ihren Eltern oder Großeltern Sexualität lieber gar nicht vorstellen wollen. Stattdessen sind sie oft der Meinung: »Die Alten haben keine sexuellen Wünsche mehr, ihr ›Verfallsdatum‹ ist doch längst überschritten.«

Ältere Menschen und Sexualität? Das ist ein Thema, das durchaus in der Öffentlichkeit angekommen ist. So brach ein Kinofilm mit dem Titel »Wolke 9« eines der letzten Tabus im Kino: Zwei Mittsechziger verlieben sich, verfallen sich mit Haut und Haar. »Wolke 9 und die Altersflecken beim Sex« titelte weltonline.de im September 2008, als der Film beim Festival in Cannes gefeiert worden war. Welch Unerhörtheit: Zwei alte Menschen verlieben sich, haben Sex, genießen das Leben. weltonline.de konnte nicht umhin, dem mutigen Produzenten dieses Films zu gratulieren!¹

Ältere Menschen und Sexualität ist aber weit mehr als Körperakrobatik und unverminderte Lust am Koitus.

Sexualität im Alter

Der wichtigste Sinn der Sexualität im Alter ist es, die intensive Begegnung mit einem »Du«, einem Gegenüber, zu erhalten. Sexualität ist Sehnsucht nach menschlicher Nähe, nach Zuwendung, nach Zärtlichkeit und Zeit. Die Sehnsucht nach Liebe vergeht nicht mit dem Alter, ist aber oft nicht mehr realisierbar.

¹ <http://www.welt.de/kultur/article2385509/Wolke-9-und-die-Altersflecken-beim-Sex.html>
[Zugriff am 24. Januar 2011]

Wie sich ein alter Mensch sexuell verhält, hängt von vielen Faktoren ab: der moralischen Erziehung, der Bedürfnisentwicklung und Beziehungsbiografie, dem soziokulturellen Kontext, der aktuellen Lebenswelt, Krankheiten und eventuellen sexuellen Störungen.

Leider ist Sexualität für viele alte Menschen immer noch gleichbedeutend mit Frust, mit Enttäuschungen und Erinnerungen an schmerzliche Erfahrungen. So wird Alterssexualität in Pflegeeinrichtungen manchmal totgeschwiegen, weil sie nicht den Moralvorstellungen der Träger entspricht. In Pflegelehrbüchern wird Alterssexualität nur kurz erwähnt. Da verwundert es nicht, dass sich Pflegekräfte überfordert fühlen, wenn sie mit der Sexualität älterer Menschen konfrontiert werden. Häufig sind sie auch Formen sexueller Belästigung durch Bewohner ausgesetzt, was zu Enttäuschungen und sogar zum Burn-out beitragen kann.

Dieses Buch will Pflegekräften helfen, die älteren Menschen und ihr Verhältnis zur Sexualität besser zu verstehen. Es will zu Gesprächen über Alterssexualität ermutigen und dazu beitragen, die sexuelle Lust auch kranker Menschen ernst zu nehmen. Zur Würde eines Menschen gehört die Selbstbestimmung bis zuletzt – also auch, sich über die eigene sexuelle Aktivität oder den Verzicht darauf zu entscheiden, ohne sich lächerlich zu machen.

Ein besonderer Dank gilt Claudia Flöer von der Schlüterschen Verlagsgesellschaft für wertvolle Ergänzungen und kritische Anregungen.

Hagen, im April 2011

Dr. Erich Grond

1 ALTERSSEXUALITÄT UND PFLEGE

In der Pflege sollten alte Kranke die eigene Sexualität leben dürfen (Kroh-winkel), d. h. dass Pflegekräfte es dem Pflegebedürftigen ermöglichen, seine sexuellen Bedürfnisse zu äußern, dem Partner oder der Partnerin zu begegnen, sich auch bei Demenz begehrenswert zu fühlen oder Lust zu erleben.

Gelebte Alterssexualität hängt von einigen Faktoren ab:

- vom Ausmaß der Erkrankungen
- von der Beziehung zum Partner und zu den Pflegekräften
- von der wertschätzenden Kommunikation
- von der individuellen Biografie
- von den kulturellen Normen und Wertvorstellungen, die die Einstellung Älterer verändert haben
- von der Lebenswelt der Älteren (zu Hause, in Kliniken und Pflegeeinrichtungen)

Grundsätzlich können Ältere durchaus sexuell aktiv sein, was von etwa einem Drittel der über 70-Jährigen auch bejaht wird, wenn sie einen festen Partner haben. Dabei wird Sexualität in Form von Selbstbefriedigung oder Koitus seltener, während das Zärtlichkeitsbedürfnis zunimmt.

In Kliniken und Pflegeeinrichtungen werden aber widersprüchliche Signale gegeben. Einige Pflegekräfte glauben, dass die sexuelle Aktivität Älterer zu fördern sei, um ihre Gesundheit zu stärken. Andere beharren hingegen auf dem Verzicht, weil sie sich durch sexuelle Aktivitäten der älteren Menschen gestört fühlen oder um deren Gesundheit fürchten. Die Pflegekräfte könnten alten Menschen aber durchaus die Chance geben, ihre Fähigkeiten selektiv zu optimieren und Verlorenes zu kompensieren. Das bedeutet etwa, dass Paare die Sexualität als intensives intimes Miteinander z. B. in der Zärtlichkeit zu optimieren und so nachlassende Erregungs- und Orgasmusfähigkeit zu kompensieren.

»Gerade im Alter mit den vielfachen Verlusten und angesichts der Bedrohung durch das nahende Lebensende sind die Botschaften von Annahme, Zuwendung, Nähe und Geborgenheit in der nonverbalen Sprache der Sexu-

alität umso lebenswichtiger und eng mit Selbstwertgefühl, Sinnfindung und Lebensfreude verbunden.«² Alternde Paare können Versäumtes nachholen, Kreativität entwickeln, gemeinsame Hobbys pflegen, neue Aufgaben übernehmen und mit anderen Formen erotisch-sexueller Stimulation ihre Intimität vertiefen, wenn sie ihr partnerschaftliches Miteinander verbessern. Bei einer intakten Kommunikation verschiebt sich mit zunehmendem Alter das Interesse vom Koitus hin zu mehr Zärtlichkeit. Körperliche Nähe auch ohne Sexualität vermittelt das Gefühl, angenommen und geborgen zu sein. Zu lieben und geliebt zu werden ist auch für alte Menschen das höchste Gut. Das Mit- und Füreinander in der Sexualität hat gerade im letzten Lebensabschnitt eine große Bedeutung. »Sexualität gehört zur Lebensqualität« – dieser Aussage stimmen 53 % der alten Frauen und 70 % der alten Männer zu.³

Auch in Pflegeeinrichtungen hängt die Lebensqualität der Bewohner zum Teil von ihrer sexuellen Zufriedenheit ab. Bewohner, die wieder einen Partner finden, blühen auf, werden aktiver, pflegen sich besser und zeigen mehr Selbstbewusstsein. Doch der neue Partner im Alter sorgt auch für Probleme: Die »Glücklichen« spüren Missgunst und Eifersucht bei den anderen Bewohnern und die Ablehnung ihrer Kinder, die um das Erbe fürchten, oder der Pflegekräfte, die die individuellen Bedürfnisse der Bewohner aus Scham oft nicht ansprechen.

Pflegekräfte können Themen wie Zärtlichkeit und Sexualität im Alltag durchaus ansprechen, denn Unwissen und Vorurteile über Sexualität behindern eine gute Beziehung zwischen ihnen und den zu Pflegenden. Der Austausch über sexuelle Bedürfnisse, Scham, Ängste und Verhalten kann für Kranke und Pflegekräfte gleichsam hilfreich sein, wenn die Gespräche von Vertrauen, Feingefühl und der Beachtung persönlicher Grenzen getragen sind. Pflegekräfte können auch die Sprachlosigkeit eines Paares z. B. in der Pflege-Anamnese überwinden. Sie können Ältere über die Veränderungen ihres Körpers aufklären, damit diese nicht überbewertet werden. Alterssexualität ist ein Thema der Pflege und es muss ganzheitlich gesehen werden.

² Beier u. a. 2001, 90

³ Binder 2008

Dazu gehören:

- **Menschenwürde**
Auch Demenzkranke dürfen die eigene Sexualität leben.
- **Biologische Aspekte**
Sexualität erhält die Gesundheit, entspannt, schützt das Immunsystem und kann das Leben auch Schwerkranker verlängern.
- **Psychologische Aspekte**
Sexualität befriedigt Grundbedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit und Wohlbefinden, dass der alte Mensch noch liebenswert ist; Lust dämpft aggressive Impulse.
- **Soziale Aspekte**
Verleiblichte Kommunikation bestätigt die soziale Identität, als alte Frau und alter Mann noch akzeptiert zu sein.
- **Spirituelle Aspekte**
Sinn der Sexualität ist personale Begegnung mit einem Du; gegenseitiges Verstehen ermöglicht Transzendenz in der Hingabe, aus der Lust als Lebensenergie erwächst.

Konkret heißt das: Pflegekräfte können alten Männern helfen, sich wegen ihrer nachlassenden Erektionsfähigkeit nicht abzuwerten. Eine Sexualberatung kann das Miteinander in Beziehungen, d.h. die kommunikative Dimension der Sexualität, vertiefen. Mit Zärtlichkeit und körperlichen Streicheleinheiten auch ohne Koitus fördern die Partner ihre Lebensqualität. Das Bedürfnis nach Angenommensein und nach Nähe ist für viele alte Menschen das entscheidende Motiv, noch leben zu wollen. Allerdings müssen sich Pflegekräfte hier einer gewissen Toleranz befleißigen und nicht ihre Sicht der Dinge in den Vordergrund rücken. So passierte es, dass eine streng gläubige Pflegerin sich darüber empörte, dass Bewohner Pornofilme ansahen und Heimleiter und Träger um Konsequenzen bat. Weil diese nicht ihren Vorstellungen entsprachen, kündigte sie.

2.1 Der gesellschaftliche Wertewandel

Was heißt eigentlich alt? Laut Definition der WHO ist ein Mensch alt, wenn er das 65. Lebensjahr vollendet hat. Doch letztlich ist Altern ein höchst individueller Prozess, der auch von gesellschaftlichen Tendenzen bestimmt wird. Frauen, die mit 70 Jahren noch wenig Falten oder dunkles Haar haben, werden wegen ihres jugendlichen Aussehens bewundert. Auf dem Arbeitsmarkt gelten hingegen schon 45-Jährige als alt und mithin als nicht mehr vermittelbar. Eine klare medizinische oder biologische Definition, wann das Alter beginnt, fehlt nach wie vor. Fakt ist aber, dass der menschliche Körper altert und dass Altern immer Veränderung bedeutet– auch in der Sexualität. Weder schließen sich Alter und Sexualität noch Pflegebedürftigkeit und Sexualität aus.

Nach aktuellen Prognosen wird es im Jahr 2050 doppelt soviel Ältere wie Jüngere und doppelt soviel Demenzkranke geben wie derzeit, sodass die Pflegebedürftigkeit zunehmen wird. Zurzeit werden 68 % der Pflegebedürftigen noch zu Hause gepflegt, 31 % (bis 2020 etwa 50 %) in Pflegeeinrichtungen, weil An- oder Zugehörige in der häuslichen Pflege immer mehr überfordert sind. Da auch Demenzkranke bis ins hohe Alter sexuelle Wesen bleiben, werden Pflegekräfte auch mit der Sexualität älterer Menschen konfrontiert.

Junge Altenpflegekräfte wissen oft wenig über das Sexuelleben ihrer Eltern oder gar ihrer Großeltern. Zum einen fragen sie nicht danach, zum anderen sprechen Ältere selten über ihre Sexualität. Und wenn über Sexualität gesprochen wird, dann eher im Zusammenhang mit Beeinträchtigungen derselben. Früher hatten die heute alten Frauen Angst vor einer Schwangerschaft, heute haben sie Angst vor dem Ende einer Beziehung, vor AIDS oder davor, zum Sex gezwungen zu werden. Die Großfamilie schrumpft zur Kleinfamilie, die Bedeutung der Herkunftsfamilie schwindet, die Heiratsrate nimmt ab, die Scheidungsrate (fast jede dritte Ehe wird geschieden) zu. Jede dritte Frau bleibt heute kinderlos. Immer mehr Unverheiratete leben zusammen, Dreipersonenhaushalte mit unterschiedlichen Interessen ohne

Verwandtschaft und Einpersonenhaushalte (drei Viertel der über 80-jährigen Frauen) nehmen zu. Heute stehen Freunde (Zugehörige) vielen näher als die eigenen Geschwister, was mit neuen Abhängigkeiten einhergeht. Das heißt, dass die Lebensweisen vervielfältigt und Intimbeziehungen pluralisiert werden. Das sexuelle Erleben wird bei alternden Pflagedürftigen immer unterschiedlicher, sodass Durchschnittszahlen von Koitus und Selbstbefriedigung wenig aussagen.

2.1.1 Moral mit doppeltem Boden – Sexualität im 20. Jahrhundert

»Wenn man eine Freundschaft anfing, ging die zu Ende, weil man nicht mit ihm schlafen wollte. Dann hat man mit der Zeit so das Gefühl gehabt, also ohne das geht es nicht, da musst Du irgendwann durch. Ich war dann letzten Endes 20.« Dies ist nicht etwa die Aussage einer 25-, sondern einer 99-Jährigen.⁴ Es ist auch eine Illustration, wie ältere Menschen Sexualität erlebten und erleben.

Kaum etwas ist so doppelbödig, verlogen und oft genug unbarmherzig wie die Sexualmoral gerade des 20. Jahrhunderts. Was Männern erlaubt, war Frauen keinesfalls gestattet. Mochten die Sitten im Berlin der 1920er-Jahre locker sein, anderswo galten Homosexualität oder Promiskuität als furchtbare Verlotterung. Vor allem die kirchliche Sexualmoral setzte enge Grenzen und auf diesem Hintergrund wurde alles abgelehnt, was nicht der Fortpflanzung innerhalb der Ehe und letztlich der Macht der Männer über die Frauen diene.

Uta Ranke-Heinemann schrieb in ihrem Bestseller »Eunuchen für das Himmelreich« 1988 zum ersten Mal in scharfem Ton darüber, welche ungeheuerlichen Thesen Theologen jahrhundertlang zimmerten, wenn es um die Sexualität ging. Das Beispiel Jesu, seine Ehelosigkeit, sollte Schule machen: »Jesu Lustfeindlichkeit hatte ... Folgen für das Bild der übrigen Frauen seitens der Theologen. Frauen bieten da ein Bild der Minderwertigkeit, da sie ... nur zum Kinderkriegen taugen. ... Jesu Lustfeindlichkeit hatte damit

⁴ <http://www.br-online.de/bayern2/notizbuch/sexualitaet-aufklaerung-zeitgeist-ID1251186306249.xml>