



Mag. Wilma Steinbacher: „Beschäftigen und enttabuisieren wir das Thema. Reden wir gemeinsam darüber“.

INFO

Mag. Wilma Steinbacher ist Vorsitzende des Vereins pro senectute (Verein für das Alter in Österreich).

Erotische Träume bis ins hohe Alter

In unserer auf ewige Jugend eingestellten Gesellschaft ist Sexualität im Alter noch vielfach ein tabuisiertes Thema.

Und dennoch hört Erotik und Lust nicht irgendwann einfach auf. Sehnsucht nach Zärtlichkeit bleibt unverändert ein Leben lang bestehen. Bei aller demonstrierten Unbefangenheit, ob in Filmen oder Fachbüchern, ist es für Seniorinnen und Senioren dennoch nicht einfach, die Veränderungen anzunehmen, die das Alter nun einmal mit sich bringt. Die Scheu, über die Wünsche, Sehnsüchte und Probleme beim Sex zu reden sitzt bei vielen Paaren tief. Übrigens nicht nur bei den Älteren. Untersuchungen ergaben, dass auch die jüngere Generation sich nicht immer leicht tut, über Lust und Gefühle zu sprechen.

Was ändert sich, muss Mann immer können und Frau immer jugendlich attraktiv sein, um sexuelle Erfüllung erleben zu können? Nein, zum Glück nicht. Leben heißt nun mal Veränderung und wer sich mit den normalen Vorgängen im älter werdenden Körper auseinandersetzt und Bescheid weiß, kann gelassener mit ihnen umgehen. Wer sich jedoch an den Normen der „ewigen“ Jugend misst, schafft hinge-

gen nur unnötigen Stress und entwickelt auch noch heftige Ängste, den eigenen Vorstellungen und denen des geliebten Partners nicht mehr zu genügen.

Somit kann gesagt werden, Sexualität sollte nicht tabuisiert oder gar als etwas „Abwegiges“ abgetan werden. Was bedeutet das für Menschen mit Demenz? Die Herausforderung liegt darin, dass das Recht des Menschen (ob als Mann oder Frau) auf Sexualität zu wahren ist und gleichzeitig die Grenzen der betreuenden Angehörigen oder Professionellen (in den verschiedensten Einrichtungen) zu respektieren sind. Denn die Integrität aller Beteiligten ist in jedem Moment zu wahren. Wichtig ist, dass nach Lösungen gesucht und rechtzeitig Unterstützung angenommen wird. Darüber zu sprechen, etwa mit einer privaten Vertrauensperson, in der Selbsthilfegruppe, mit einem Arzt oder einer Fachkraft, die im Bereich Demenz und Sexualität Kenntnisse hat, vermeidet vielfach Ohnmacht, Wut, Schamgefühl und Irritation.