FGPG
FACHGESELLSCHAFT PALLIATIVE GERIATRIE

palliative.ch
gemeinsam kompetent
ensemble compétent
insieme con competenza

Sexuelles Wohlsein im Alter

anerkänne, drüber rede, umsetze

Quelle: WHO, 2010

Claudia Pesenti-Salzmann

Pflegeexpertin MAS GeneralClinic/PallCare
Fachfrau klinische Sexologie

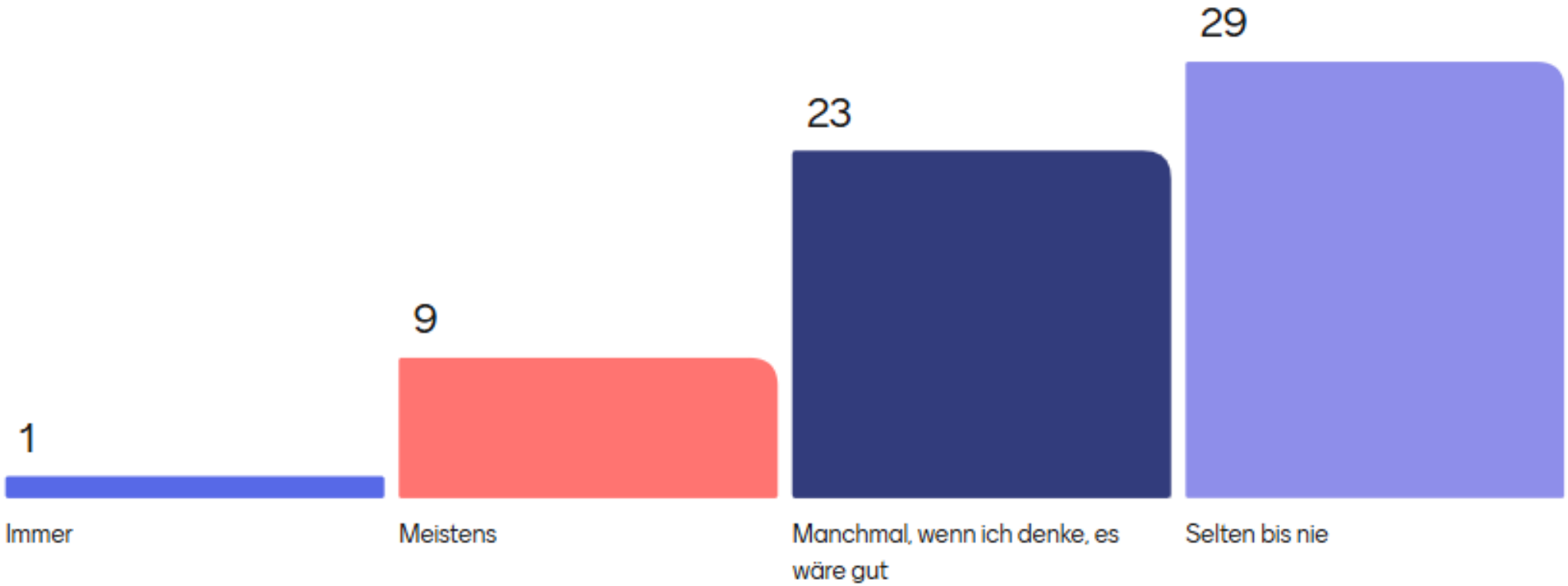
Claudia Pesenti-Salzmann

Was fällt Ihnen zum Begriff Sexualität ein?

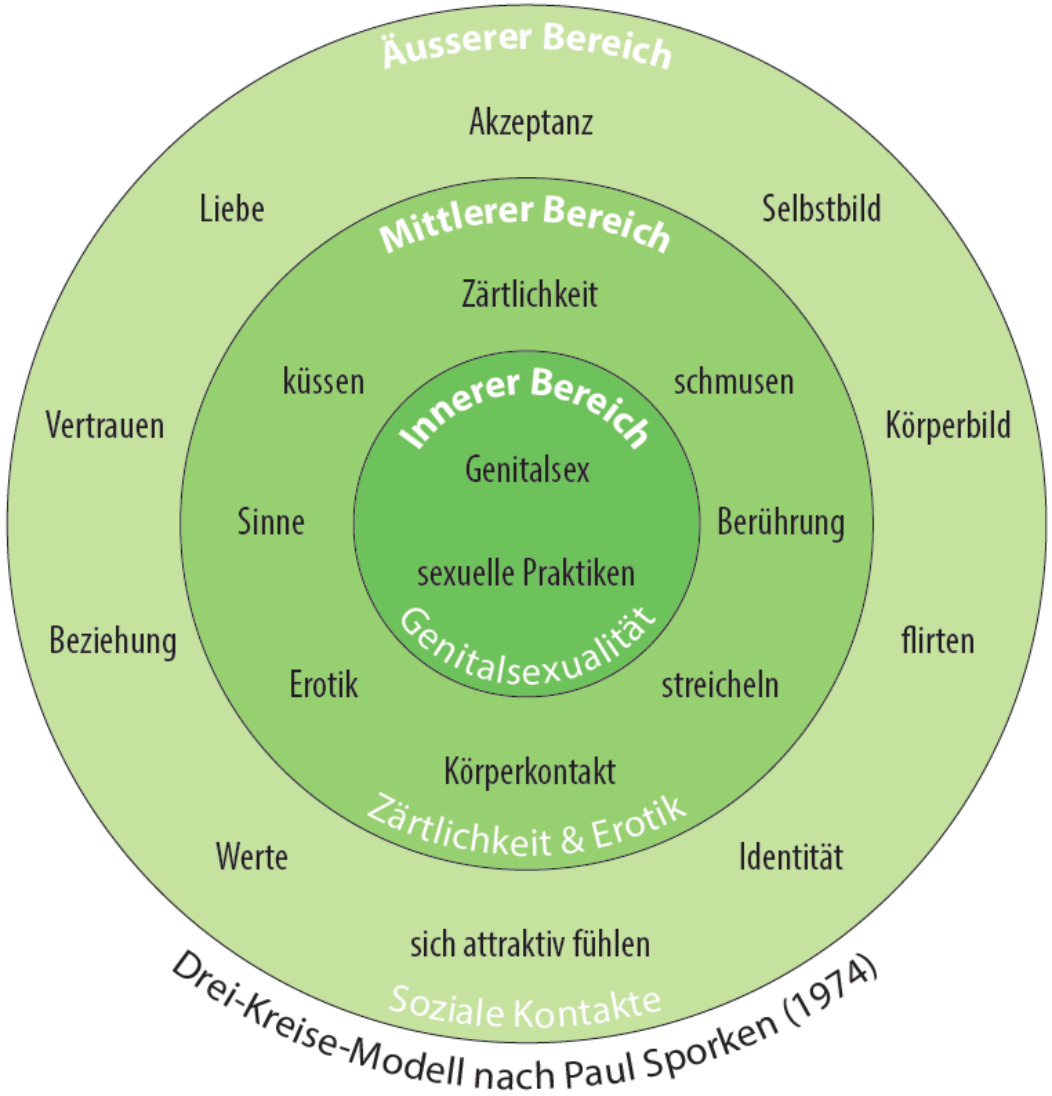
Auswertung durch mentimeter.com

- Sexualität wird vor allem als Nähe, Liebe und Vertrauen gesehen; körperliche Lust steht nicht allein im Zentrum.
- Scham, Tabu und Schuldgefühle tauchen mit auf, was auf Gesprächsbarrieren und Bedarf an sensibler Sprache hindeutet.
- Sexualität wird im Praxisalltag meist nur bei Anlass angesprochen; mehr Routine und Sicherheit könnten das Thema entlasten.

Sprechen Sie Sexualität im Praxisalltag von sich aus an?



Was ist Sexualität?



Was ist sexuelle Gesundheit?

"Sexuelle Gesundheit ist der Zustand
körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen
Wohlbefindens bezogen auf die Sexualität
und bedeutet nicht nur die Abwesenheit von Krankheit,
Funktionsstörungen oder Schwäche.

Sexuelle Gesundheit erfordert sowohl
eine **positive, respektvolle** Herangehensweise an Sexualität und sexuelle Beziehungen,
als auch die **Möglichkeit für lustvolle und sichere sexuelle Erfahrungen,**
frei von Unterdrückung, Diskriminierung und Gewalt."

WHO (2010)

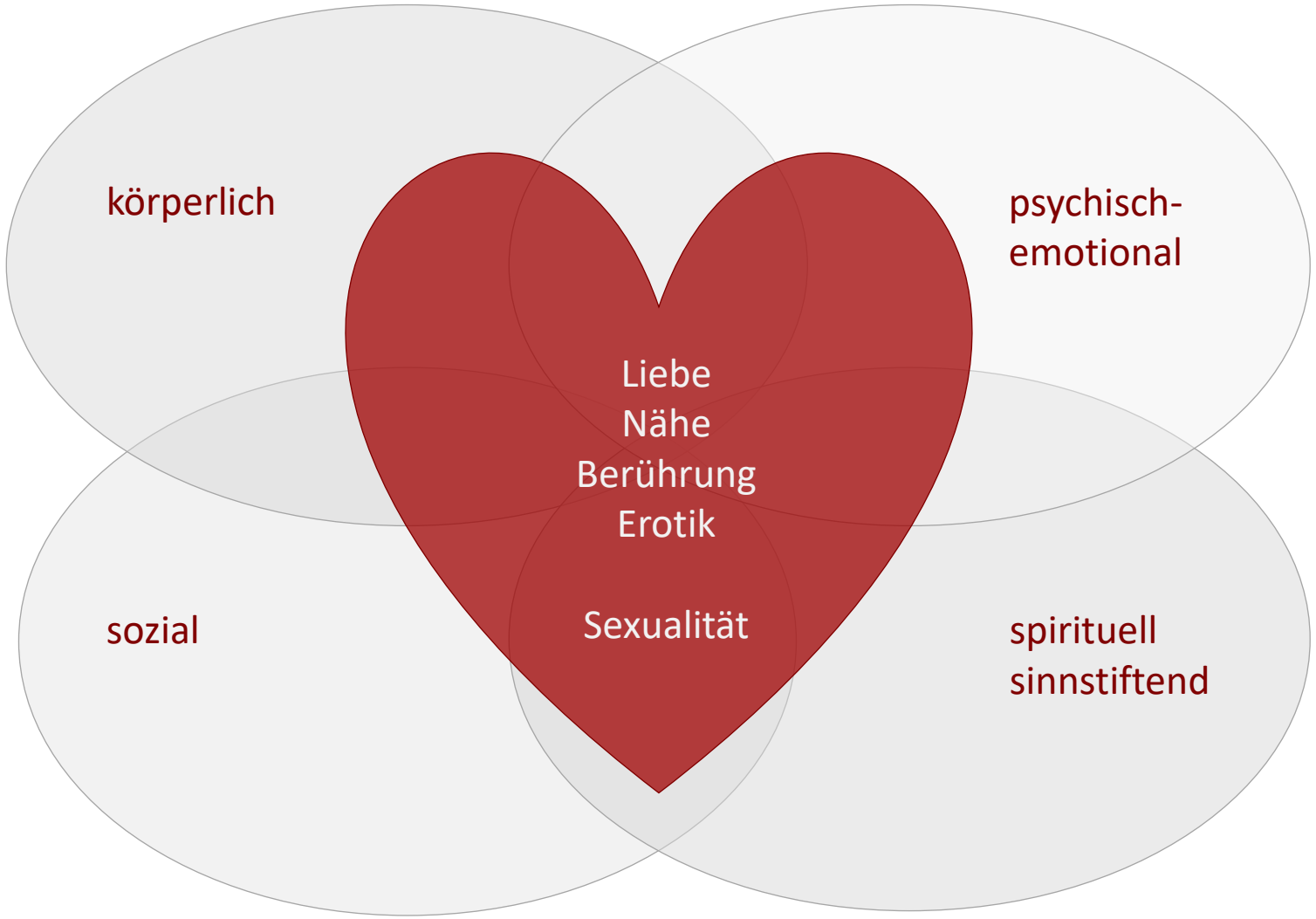
Sexualität ist ein wertvolles Gut der Person.
Sie kann auch in der Beziehung gelebt werden, respektvoll zu sich selbst und den anderen, innerhalb des eigenen Lebensprojektes.

Sexuelle Gesundheit ist die Integration
körperlicher, emotionaler und sozialer Aspekte des Sexuallebens einer Person.
Deshalb ist die Sexualität ein “Schlüssel” zur Berreicherung
der Persönlichkeit, zur Kommunikation und der Liebe.

(WHO, 1974)

Quelle: WHO, 2010

<u>Ganzheitlicher</u> Ansatz – Recht einer möglichst selbstbestimmten Sexualität *anerkänne*



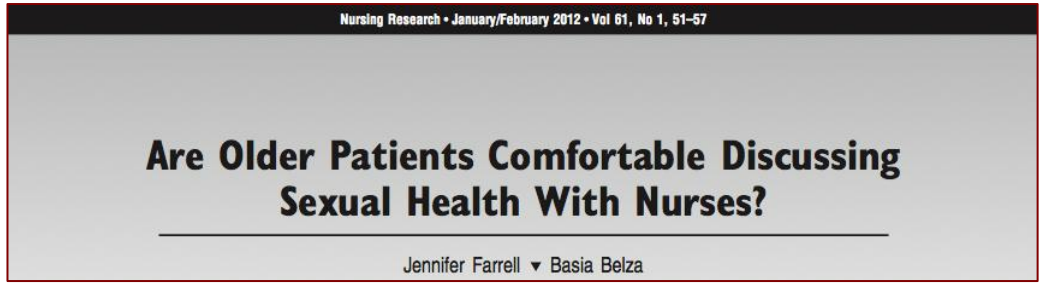
- 101 Befragte
- Medianes Alter 81 (62 - 96)
- 70.3% Frauen (n = 71)
- 25.7% Männer (n = 26)

47.1% (n = 41) möchten auf sexuelle Gesundheit angesprochen werden

86% (n= 78) sagten, dass sie sich wohl fühlen, wenn Themen der Sexualität angesprochen werden, sie seien weder beleidigt noch beschämt

Antwort auf die Frage, was sexuelle Gesundheit für sie bedeutet:

Körperliche Lust mit oder ohne Partner:in
und
psychisch-körperliches Wohlsein


Nursing Research • January/February 2012 • Vol 61, No 1, 51–57

Are Older Patients Comfortable Discussing Sexual Health With Nurses?

Jennifer Farrell ▾ Basia Belza

Schlussfolgerungen

Fachpersonen aus Pflege und Medizin sollten im Praxisalltag über sexuelle Gesundheit reden und sich nicht vom Gedanken abhalten lassen, dass sich ältere und alte Menschen schämen könnten.

Sexuelle Gesundheit anzusprechen bedeutet Barrieren und Tabù's auzuflösen.
Es kann ein sicherer Rahmen geschaffen werden, der sensible Themen zulässt.

Research Article

The relationship between need for sexual intimacy and strategies for coping with shame in the older people

Ahmet Çapar & Ayşe İnel Manav

Published online: 13 Jan 2026

Cite this article https://doi.org/10.1080/03601277.2026.2615361 Check for updates

Ansatz
Sexuelle Aktivität ist ein grundlegendes physiologisches Bedürfnis bis ins hohe Alter. Schamgefühle im Zusammenhang mit diesem Grundbedürfnis können sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit älterer Menschen auswirken.

Ziel
Zusammenhang zwischen Bedürfnis nach sexueller Intimität und Strategien zur Bewältigung von Scham bei älteren Menschen ermitteln.

Studienteilnehmende
n 376 Menschen - Alter 65 bis 92 J – wohnhaft in einem Stadtzentrum der Türkei

Erhebung
Dez. 2024 bis Mai 2025, Fragebogen mit „Shame Compass Scale“ & „Need for Sexual Intimacy Scale”

Research Article

The relationship between need for sexual intimacy and strategies for coping with shame in the older people

Ahmet Çapar & Ayşe İnel Manav

Published online: 13 Jan 2026

Cite this article https://doi.org/10.1080/03601277.2026.2615361 Check for updates

Ergebnisse

Die Hälfte der Teilnehmenden war sexuell aktiv mit hohem Bedürfnis nach sexueller Intimität.

Menschen mit zunehmendem Bedürfnis nach Sex (diverse Praktiken) griffen häufiger auf maladaptive Strategien wie: Vermeidung, Rückzug und Angriffe auf andere

Mit zunehmendem Bedürfnis nach Zugehörigkeit (Nähe, Berührung, Zärtlichkeit) griffen sie hingegen seltener auf maladaptive Strategien, wie Angriffe auf andere zurück

Research Article

The relationship between need for sexual intimacy and strategies for coping with shame in the older people

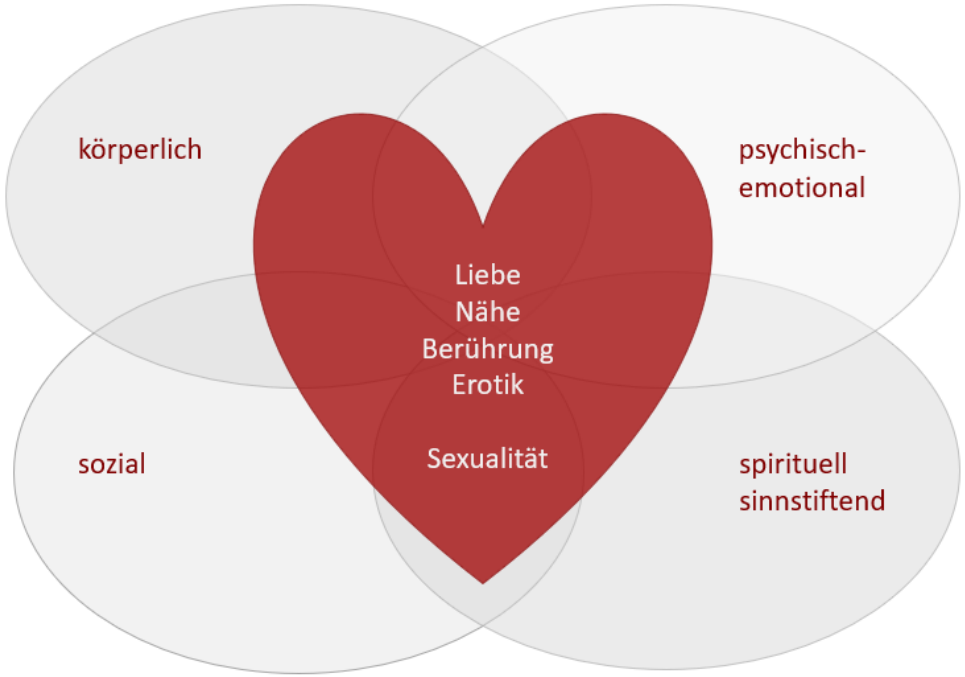
Ahmet Çapar & Ayşe İnel Manav

Published online: 13 Jan 2026

Cite this article https://doi.org/10.1080/03601277.2026.2615361 Check for updates

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, dass Pflegekräfte in Zusammenarbeit mit älteren und alten Menschen eine **ganzheitliche Betreuung** anbieten, damit diese ein gesundes Sexualleben führen können, ohne sich dabei zu schämen**.**



Adults that Experience Sexual Shame: Effects on Self-Esteem and Sexual Satisfaction

Diplomarbeit von Orla Day

March 2019 Department of Psychology Dublin Business School

Submitted in partial fulfilment of the requirements of the Higher Diploma in Psychology

Schlussfolgerung: Sexuelle Scham hat einen signifikanten Einfluss auf die sexuelle Zufriedenheit bei Erwachsenen und auf das generelle Wohlsein

Geringes Selbstwertgefühl ein Indikator z.B. bei Depressionen, Neurotizismus und Angst.
Ein hohes Mass an sexueller Scham spielt bei vielen psychischen Problemen eine Rolle.
(Whitley, 1985)

Wenn die sexuelle Scham verringert wird, sollte sich dadurch das Selbstwertgefühl und das allgemeine Wohlbefinden des Einzelnen steigern.
(Diener & Diener, 1995)

Geringes Selbstwertgefühl steht in Verbindung mit Depressionen. Sexuelle Scham als Prädiktor für ein geringes Selbstwertgefühl nur eine Komponente des komplexen Themas Selbstwertgefühl
(Orth, Robins & Meier, 2009)

Ein höheres Selbstwertgefühl wurde stark mit allgemeinem Glück und Wohlbefinden in Verbindung gebracht
(Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Whitley, 1985; Furnham und Cheng, 2000).

„Alte“ Studien, und doch hat sich im Praxisalltag an vielen Orten noch nicht wirklich sehr viel verändert….

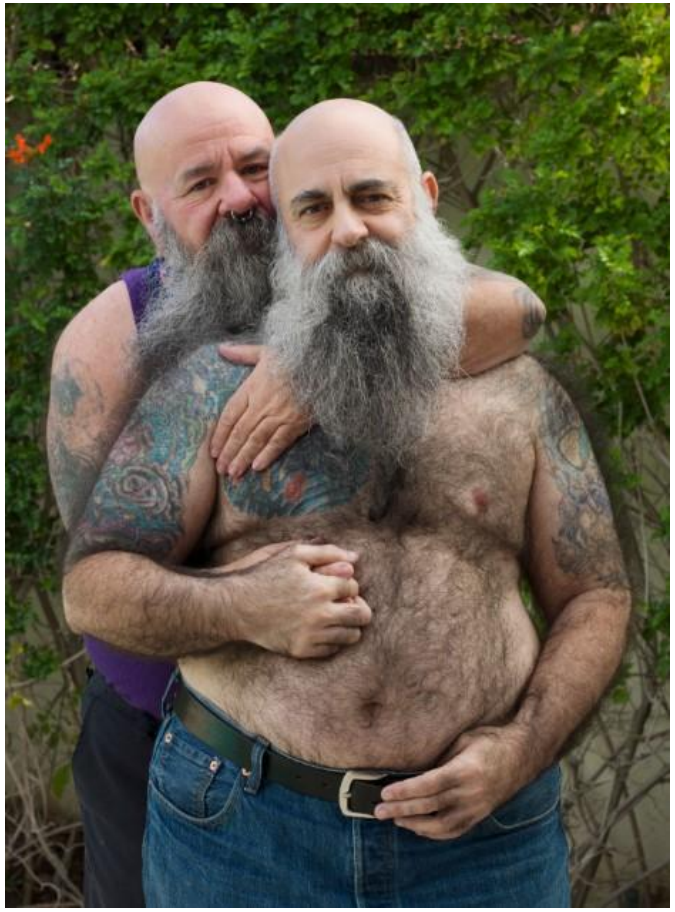
1 Moreiera et al; World Journal of Urology 2005; 23:422-429
2 Lemieux et al; Palliative Medicine 2004; 18: 630-637

Betagte Frauen und Männer sind interessiert an Sexualität und sind aktiv, obwohl die meisten davon grössere Gesundheitsprobleme und Sexualdysfunktionen haben. (1)

Auch wenn eine Krankheit stark invalidant oder unheilbar ist, sagen auch alte Menschen, dass Sexualität ein wichtiger Aspekt ihres Lebens ist und das selbst noch Wochen oder Tage vor dem Tod. (2)

Viele finden, dass ein ganzheitlicher Ansatz auch die Möglichkeit einschliessen sollte, darüber reden zu können, welche Auswirkungen die Krankheit oder das Alter auf die Sexualität haben könnten. (2)

Und…
…sind Sie parat?
…sind Ihre Teams parat?



Fotoband "To Survive on This Shore": Leben als Trans-Mensch | STERN.de

Trans Aktivistin Nora Eckert: Warum nicht alle trans Menschen medizinische Maßnahmen benötigen | WEB.DE

https://kurier.at/freizeit/leben-liebe-sex/polyamorie-wie-das-beziehungskonzept-funktioniert/400051727

Impuls-si
Claudia Pesenti-Salzmann

Soziale Faktoren, welche besonders das sexuelle Wohlsein einschränken

Einsamkeit

Witwe/r sein

Opposition der Kinder/Familie

Falsche Vorstellungen

In der Institution leben

- Strukturelle Hindernisse
- Hindernisse bedingt durch das Personal (Goffman, 2013)

Sexuelles Wohlsein, Lust, Erotik, Bedürfnis…..*drüber rede*

Eigene persönliche Haltung, des interprofessionellen Teams und der Institution checken:

Gehört Sexualtät zum Leben und ist somit Thema?

Voraussetzungen, damit sexuelle Gesundheit Standard werden kann:

- Auseinandersetzen mit der Thematik / Austausch
- Sensibilisierung und Weiterbildung Personal
- Spezialisierte Fachkraft im erweiterten Team

Wichtigste Aufgabe der Pflege, Betreuung und Medizin:

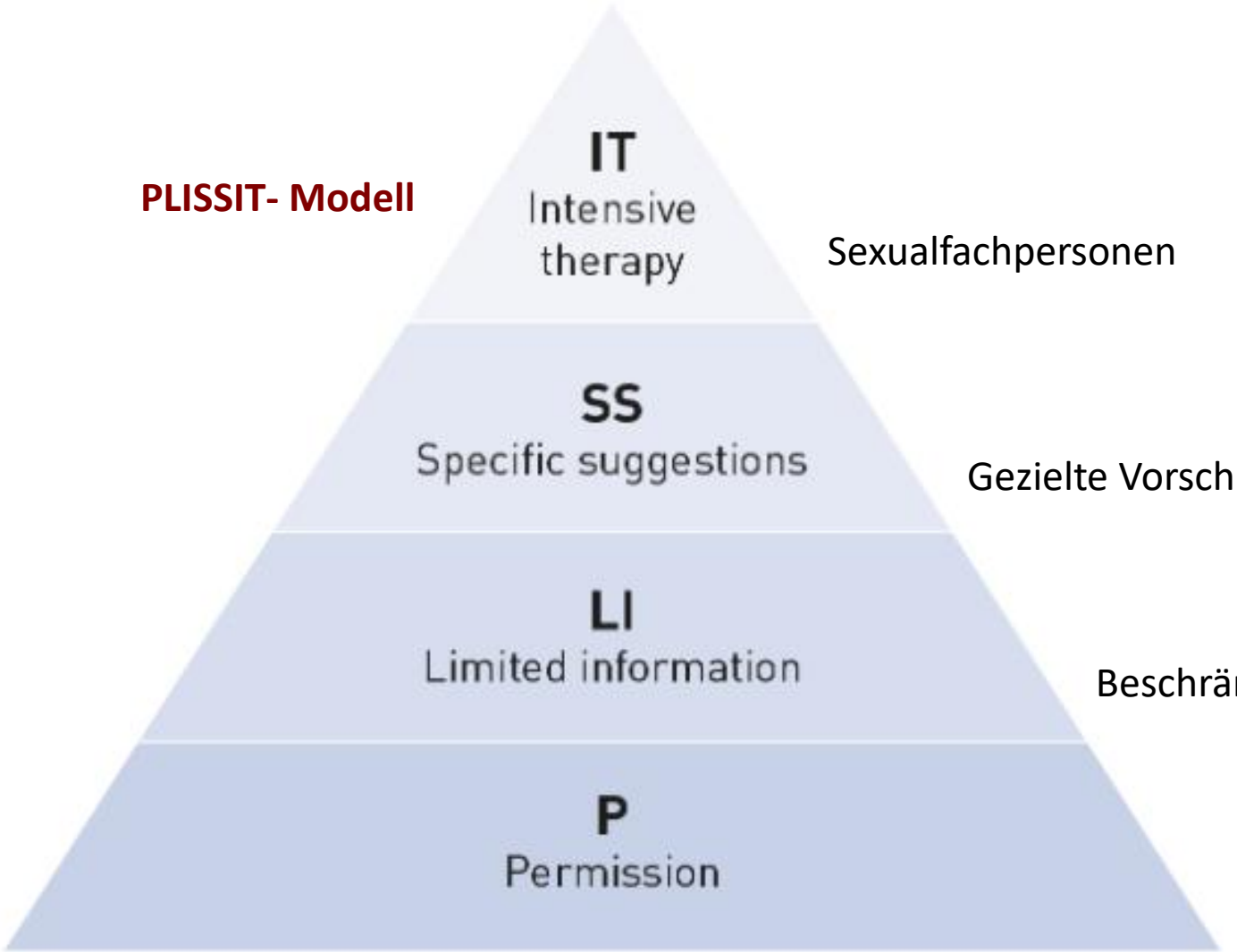
Legitimieren !

Wann *drüber rede*?

Anamnese – kein besserer Moment als dieser ☺,

wenn da bloss nicht…

PLISSIT- Modell



Sexualfachpersonen

Gezielte Vorschläge

Beschränkte Informationen

Legitimation

Jack S. Annon, 1976

BETTER	
Bring up…	Sexuelles Wohlsein und sexuelle Gesundheit thematisieren
Explain…	Erklären, was alles zu Sexualität gehört, sie ein Lebensthema ist, wichtiger Bestandteil sein darf und auf die Lebensqualität einwirkt
Tell…	Erzählen über mögliche Unterstützung und helfen nötige Info einzuholen, (eigene) Broschüre abgeben
Timing…	Wichtig: so früh wie möglich ansprechen (Türe aufmachen), immer Mal wieder darauf zurück kommen
Educate…	Erklären/legitimieren, dass Alter/Krankheit Veränderungen mit sich bringen, es jedoch auch Lösungsansätze gibt
Record…	Gespräche über sexuelle Gesundheit dokumentieren; wann, mit wem, welche Fachpersonen involviert, welche Interventionen, etc., allerdings KEINE Details

Mick J, Hughes M, Cohen MZ, **Using the BETTER Model to assess sexuality**
Clin J Oncol Nurs 2004;8(1):84–6.

Altern bringt Veränderungen und Herausforderungen mit sich.
Und Chancen.

….umsetze

Was ist das Bedürfnis aktuell?

Was darf losgelassen werden?

Was gibt es Neues zu entdecken?

Was sind die vorhandenen Ressourcen?

Online-Umfrage vor dem Buch, 2019/2020

An Menschen Ü50, nicht im Heim wohnend

- Über 1000 Tn.; 932 Fragebögen auswertbar
- 58% Frauen - 41% Männer - 1% andere Gender
- 88% heterosexuell – 9% bisexuell – 3% wählten homosexuell, asexuell, queer und „andere“
- Die beiden ältesten Frauen 81 J – ältester Herr 91 J
- 19% waren zwischen 65 und 91J – medianes Alter 73 J

Ein paar Ergebnisse

Zunehmendes Alter hat sein Gutes: Einige Aspekte wirken sich förderlich auf den Sex aus, wie z.B. Zeit haben und mehr Gelassenheit

Mit Ü50 wird Lust vor allem durch diese Dinge unterstützt:
Zeit–Fantasie–Drüber reden–sexuelle Bildung–Neues: z.B. Sextoys, Tantra

Take in practice message:

Wer Menschen betreut, pflegt oder behandelt sollte

- sich mit seiner eigenen Sexualität, möglichen Vorurteilen und den eigenen Wertevorstellungen auseinandersetzen
- sich der eigenen Haltung bewusst sein im Bezug zu Themen der Sexualität
- anerkennen, dass die eigene Haltung als Fachperson Auswirkungen hat auf die Qualität der Betreuung, Pflege oder Behandlung

Oft ist REDEN Gold.

Machen wir es BETTER.

Es kommt auf die Ausrichtung des Lichts an…

Danke für Ihre Aufmerksamkeit ☺

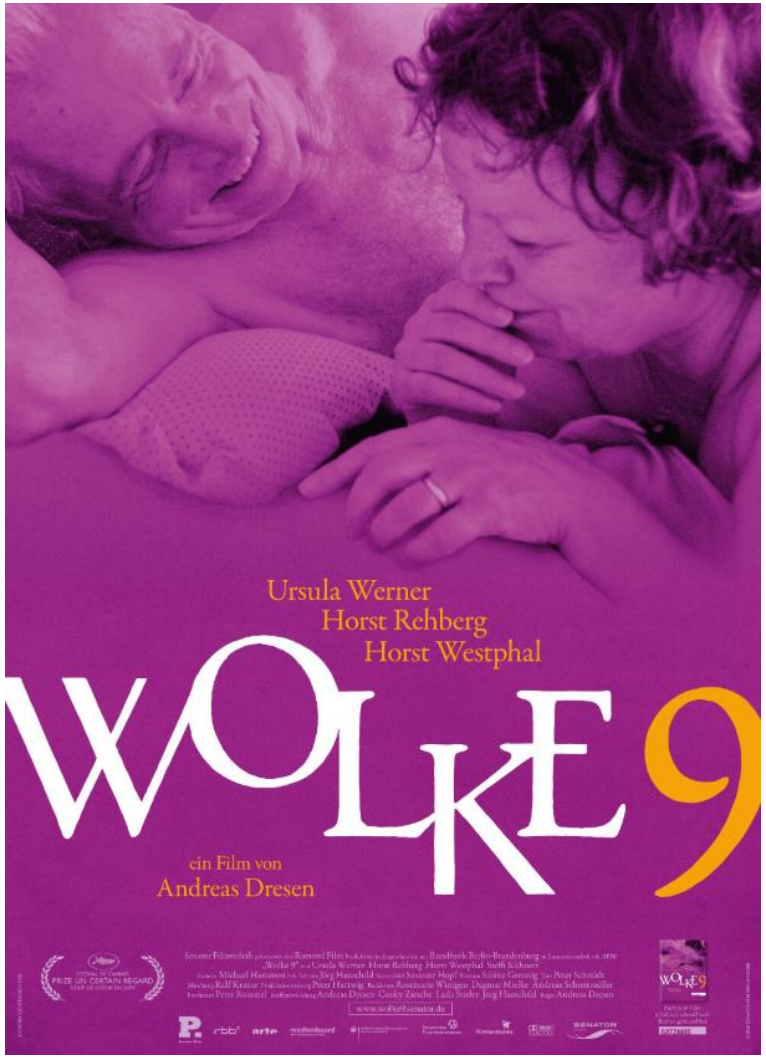
Claudia Pesenti-Salzmann
info@impulsi.ch
impulsi.ch
+41 79 655 55 67

Zum Buch: Vorstellung und Bestellung
https://www.impulsi.ch/buch-lustvoll-alt-werden-1/

Impulsi Claudia Pesenti-Salzmann

Filmtipp

https://www.youtube.com/watch?v=CCnbjrKNg4U
Trailer



D - 2008