

Immer noch in Bewegung: Sexualität in späteren Jahren

Autor: Kiki Kallis – The Learning Edge Ventures Ltd

Sexualität ist ein wesentlicher Aspekt der menschlichen Gesundheit und Identität während des gesamten Lebens. Dennoch ist es ein Tabu, das in der Diskussion um das Altern oft zu einem vernachlässigten Thema wird.

Es wird allgemein angenommen, dass das sexuelle Interesse und die sexuelle Aktivität mit zunehmendem Alter deutlich abnehmen. Entgegen der landläufigen Meinung zeigt die Forschung, dass ältere Erwachsene weiterhin sexuelle Verhaltensweisen zeigen und Intimität schätzen. Dennoch stehen ältere Erwachsene vor einer Reihe von Herausforderungen, wenn es um die sexuelle Gesundheit geht, die von physiologischen Veränderungen, die mit dem Alter einhergehen, bis hin zu sozialen und emotionalen Barrieren reichen. Die Bewältigung dieser Herausforderungen ist von entscheidender Bedeutung, um ein gesundes Altern zu fördern und die Lebensqualität in späteren Jahren zu verbessern.

Biologische und psychologische Veränderungen im Alter

Mit zunehmendem Alter wirken sich biologische Veränderungen oft auf die sexuelle Funktion und das Verlangen aus. Schlüsselhormone wie Östrogen und Testosteron nehmen häufig ab, was zu körperlichen Veränderungen führt, die sich auf die sexuelle Funktion auswirken. Es ist allgemein bekannt, dass die Menopause bei Frauen zu vaginaler Trockenheit führen kann, die zu schmerzhaftem Geschlechtsverkehr sowie zu einer Abnahme der sexuellen Erregung und des Verlangens führt. Wenn Männer älter werden, kann es zu erektiler Dysfunktion oder verminderter Libido kommen.

Zusätzlich zu diesen hormonellen Veränderungen stehen viele ältere Erwachsene vor gesundheitlichen Herausforderungen. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Arthritis können zum Beispiel den sexuellen Ausdruck beeinträchtigen. Antidepressiva und Blutdruckmedikamente haben oft Nebenwirkungen, die die sexuelle Funktion hemmen.

Psychologisch gesehen kann es bei älteren Erwachsenen aufgrund einer Vielzahl von Faktoren zu Veränderungen des sexuellen Verlangens kommen. Probleme wie chronische Krankheiten, geringes Selbstwertgefühl, Depressionen oder Bedenken hinsichtlich des Körperbildes können ihr Verlangen nach Intimität verringern. Darüber hinaus können die psychologischen Auswirkungen des Alterns, insbesondere die Angst, körperliche oder geistige Fähigkeiten zu verlieren, Menschen davon abhalten, sexuelle Intimität zu suchen oder zu genießen.

Soziale und emotionale Herausforderungen

Im Alter stehen viele Menschen vor erheblichen sozialen und emotionalen Herausforderungen, die sich auf ihren sexuellen Ausdruck auswirken können. Der Tod eines Ehepartners oder langjährigen Partners ist besonders folgenreich, da er nicht nur zu tiefer Trauer führt, sondern auch zu einem Rückgang der sexuellen Aktivität führen kann. Der Verlust der Intimität und die daraus resultierende Einsamkeit können Gefühle der Isolation, Depression und eines verminderten Selbstwertgefühls auslösen.

Das Stigma, das die Sexualität älterer Erwachsener umgibt, verschärft diese Probleme. Es gibt oft eine gesellschaftliche Tendenz, ältere Erwachsene als sexuell inaktiv oder desinteressiert zu betrachten, was den Einzelnen weiter isolieren und offene Diskussionen über sexuelle Gesundheit und ein aktives Sexualleben entmutigen kann. Darüber hinaus berichten viele ältere Erwachsene, insbesondere Frauen, dass ihre sexuellen Bedürfnisse und Wünsche sowohl von medizinischen Dienstleistern als auch von Familienmitgliedern häufig übersehen werden.

Herausforderungen für die sexuelle Ausdrucksfähigkeit in Langzeitpflegeeinrichtungen

Langzeitpflegeeinrichtungen stellen Herausforderungen für den sexuellen Ausdruck dar, die es für ältere Erwachsene, die in ihnen leben, noch schwieriger machen, ein aktives Sexualleben zu führen. Die Privatsphäre ist oft eingeschränkt, was für ältere Erwachsene, die intime Interaktionen suchen, Hindernisse schafft. Gemeinsame Wohnräume und das Fehlen persönlicher Grenzen können zu Unbehagen oder einem Widerwillen führen, sexuelle Wünsche auszudrücken. Darüber hinaus können institutionelle Regeln sexuelles Verhalten entmutigen oder ganz verbieten, entweder aufgrund moralischer Bedenken oder logistischer Beschränkungen.

Die Einstellung des Personals zur Sexualität älterer Erwachsener kann ebenfalls problematisch sein. Viele Angehörige der Gesundheitsberufe erhalten nur eine minimale Schulung zur sexuellen Gesundheit in einer alternden Bevölkerung, was zu Unbehagen bei der Ansprache oder der Anerkennung sexueller Bedürfnisse führt. Darüber hinaus stellen kognitive Beeinträchtigungen wie Demenz ethische Herausforderungen in Bezug auf die sexuelle Einwilligung dar, wobei Bedenken bestehen, ob der oder die Einzelne die Art der sexuellen Aktivität vollständig verstehen kann oder ob er oder sie in der Lage ist, eine angemessene Einwilligung zu geben.

Geschlecht, Identität und Inklusion im Alter

Noch mehr Barrieren für den sexuellen Ausdruck gibt es für ältere Erwachsene, die sich als LGBTQ+ identifizieren. Das Stigma, das sowohl alternde als auch nicht-heterosexuelle Menschen umgibt, kann zu Marginalisierung und Ausschluss durch Gesundheitsdienste führen. LGBTQ+-Personen können in Langzeitpflegeeinrichtungen mit Diskriminierung oder mangelndem Verständnis konfrontiert sein und sich unter Druck gesetzt fühlen, ihre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität zu verbergen, um eine negative Behandlung zu vermeiden.

Auch geschlechtsspezifische Erwartungen und kulturelle Normen spielen eine wichtige Rolle. Ältere Frauen zum Beispiel sind oft mit agistischen und sexistischen Stereotypen konfrontiert, die sie als unattraktiv oder desinteressiert an Sex darstellen. Umgekehrt können ältere Männer auf Herausforderungen stoßen, die mit körperlichen Fähigkeiten oder der Angst zusammenhängen, aufgrund sexueller Schwierigkeiten als "weniger männlich" wahrgenommen zu werden.

Auf dem Weg zur Behauptung sexueller Gesundheit im Alter

Die Förderung eines gesunden sexuellen Alterns erfordert einen vielschichtigen Ansatz. Ärzte, Pflegepersonal und andere Gesundheitsdienstleister sollten darin geschult werden, Gespräche über die sexuelle Gesundheit älterer Erwachsener zu initiieren, unabhängig von ihrem Geschlecht oder ihrer Geschlechtsidentität, und dabei sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte der Sexualität anzusprechen. Eine offene Kommunikation über Veränderungen der sexuellen Gesundheit und eine angemessene medizinische Versorgung sind entscheidend für den Erhalt des sexuellen Wohlbefindens.

Pflegekräfte in Langzeitpflegeeinrichtungen sollten auch darüber aufgeklärt werden, wie sie ein Umfeld fördern können, das den sexuellen Ausdruck unterstützt und die Privatsphäre und das Einverständnis des Einzelnen respektiert. Darüber hinaus können die Bewohner*innen ihre Unabhängigkeit in ihrem Sexualleben durch klare Richtlinien bewahren, die ihre sexuellen Rechte berücksichtigen.

Die Bekämpfung der sozialen Stigmatisierung und die Förderung einer alters- und sexpositiven Kultur sind von entscheidender Bedeutung. Kampagnen im Bereich der öffentlichen Gesundheit und Interessenvertretung können dazu beitragen, das Bewusstsein zu schärfen und die gesellschaftliche Einstellung zur Sexualität älterer Erwachsener zu verändern, indem sie eine integrativere und respektvollere Sicht auf das Altern und den sexuellen Ausdruck fördern.

Sexualität im Alter ist ein komplexes und oft unterschätztes Thema, das aber für das Wohlbefinden älterer Erwachsener von entscheidender Bedeutung ist. Von den physiologischen Auswirkungen des Alterns bis hin zu den emotionalen und sozialen Hürden, die auftreten können, stehen viele ältere Erwachsene vor großen Herausforderungen, wenn es um die sexuelle Gesundheit geht. Nichtsdestotrotz ist es mit angemessener medizinischer Versorgung, sozialer Unterstützung und integrativer Politik möglich, den sexuellen Ausdruck und die Intimität älterer Menschen zu unterstützen. Die Berücksichtigung dieser Bedürfnisse verbessert nicht nur ihre Lebensqualität, sondern trägt auch dazu bei, schädliche Stereotypen abzubauen und eine integrativere Gesellschaft zu fördern.

Indem wir Sexualität im Alter anerkennen und unterstützen, bekräftigen wir, dass sexuelles Wohlbefinden ein grundlegendes Menschenrecht ist, unabhängig vom Alter.

Bibliography:

DeLamater, J.(2012). Sexual expression in Later Life: A Review and Synthesis. *Journal of Sex Research*, 52(7), 681-694.

Fileborn, B., Luntamo, S., & Kaye, L. (2017). The sexual health of older adults: A comprehensive review. *The Gerontologist*, 57(6), 1137-1153. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx118>

Gott, M., & Hinchliff, S. (2003). "I think it's good to talk to somebody": A review of older people's views about sexual health. *Social Science & Medicine*, 56(8), 1591-1600.

Hughes, M., Murry, D., & Markey, R. (2011). LGBTQ+ older adults and sexual health: A growing need for inclusion. *Health & Social Care in the Community*, 19(4), 14-21. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.01032.x>

Lindau, S. T., Schumm, L. P., Laumann, E. O., & Levine, K. (2007). A study of sexuality and health among older adults in the United States. *New England Journal of Medicine*, 357(8), 762-774.

Villar, F. (2019). Sexual expression and sexual practices in long-term residential facilities for older people *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 58(1), 14-19. <https://www.researchgate.net/publication/372263787> Sexual expression and sexual practices in long-term residential facilities for older people