Altersbilder, Scham und die Wirkung internalisierter Stereotype

Autor: Lars Gockel, VNB Deutschland

Das stereotype Bild vom „alternden asexuellen Menschen“ prägt nicht nur die öffentliche Wahrnehmung, sondern beeinflusst auch das Selbstbild älterer Menschen. Viele übernehmen diese negativen Altersstereotype und halten sich selbst für „asexuell“, selbst wenn sie insgeheim anders empfinden (vgl. Schultz-Zehden 2004). Altern wird dadurch gesellschaftlich als Prozess sexueller Entwertung dargestellt – begleitet von Sorgen um nachlassende Attraktivität, Leistungsfähigkeit und körperliche Veränderungen. Besonders ältere Frauen sind hiervon betroffen: Der „double standard of aging“ führt dazu, dass Frauen im Vergleich zu Männern wesentlich früher als unattraktiv oder sexuell uninteressant gelten (vgl. Schultz-Zehden 2004). Diese verkürzten und defizitorientierten Bilder blenden die Vielfalt sexueller Ausdrucksformen aus und reduzieren Sexualität auf Jugendlichkeit, Fortpflanzung und Koitus. Dadurch geraten Bedürfnisse wie Zärtlichkeit, Fantasie oder körperliche Zuwendung aus dem Blick, und es kommt zu Missdeutungen sowie geringer Toleranz gegenüber sexuellem Verhalten älterer Menschen. Nicht selten ziehen sich ältere Erwachsene zurück oder schämen sich für ihre anhaltenden sexuellen Bedürfnisse, insbesondere wenn altersbedingte körperliche Veränderungen - wie Erektionsstörungen oder gesundheitliche Einschränkungen - hinzukommen.

Medien und Öffentlichkeit: Verzerrte Sichtbarkeit

Ein deutlicher Grund für die Diskrepanz zwischen real erlebter Sexualität und gesellschaftlicher Wahrnehmung liegt in der medialen Darstellung. In populären Medien werden ältere Menschen häufig als grundsätzlich asexuell, gebrechlich oder desinteressiert dargestellt (vgl. Kron 2022). Bilder von innigen, liebevollen Beziehungen unter Senior*innen sind selten oder werden klischeehaft inszeniert. Wenn Sexualität im Alter überhaupt thematisiert wird, dann meist als Ausnahme oder humoristisches Element – etwa durch die Figur des „leidenschaftlichen Opas“ in Comedy-Formaten. Gleichzeitig entstehen neue Stereotype wie der „fitte, sexy Senior“ oder die „Cougar“, die ein jugendliches Erscheinungsbild betonen und damit erneut suggerieren, sexuelles Begehren sei erst dann legitim, wenn ältere Menschen besonders jung wirken (vgl. Marshall 2015). Die breite Mehrheit älterer Menschen mit alltäglichen körperlichen Alterserscheinungen bleibt unsichtbar. Dadurch werden bestehende Vorurteile verstärkt und ältere wie jüngere Generationen in der Vorstellung bestärkt, jenseits der 60 spiele Sexualität keine Rolle mehr.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Institutionelle Faktoren: Sexualität als blinder Fleck im Versorgungssystem

Neben gesellschaftlichen und medialen Einflüssen verstärken auch institutionelle Strukturen die Unsichtbarkeit von Sexualität im Alter. In der medizinischen Versorgung wird das Thema oft ausgeblendet: Viele Hausärzt*innen oder Therapeut*innen sprechen sexuelle Fragen bei älteren Patient*innen nicht an – aus Verlegenheit oder aus der Annahme heraus, es bestehe ohnehin kein Bedarf (vgl. Kron 2022). Gleichzeitig zeigen Umfragen, dass nur ein geringer Teil älterer Menschen von sich aus ihre sexuelle Gesundheit anspricht, was auf Scham, Tabus und fehlende Gesprächsräume hinweist (vgl. Ezhova et al. 2020). In Pflegeeinrichtungen verschärft sich diese Problematik weiter. Bewohner*innen verlieren dort wichtige Bereiche ihrer Privatsphäre, wodurch sexuelle und intime Bedürfnisse massiv eingeschränkt werden. Selbst verheiratete Paare werden beim Einzug ins Heim häufig getrennt untergebracht, ohne Rücksicht auf ihren Bedarf an Nähe und Zärtlichkeit (vgl. Blochwitz 2025). Das Pflegepersonal ist zudem meist unzureichend geschult, was sexuelle Gesundheit im Alter betrifft. Entsprechend werden spontane Zärtlichkeiten zwischen Bewohner*innen mitunter missbilligt oder als problematisches Verhalten interpretiert. Sexualität wird dadurch als störend oder peinlich dargestellt, anstatt als natürlicher Bestandteil menschlicher Lebensqualität bis ins hohe Alter. In Pflege-Leitlinien fehlen Hinweise auf Intimitäts- und Sexualitätsbedürfnisse häufig (vgl. Blochwitz 2025).

Scham als sozialer Kontrollmechanismus

Ein zentrales Element, das die Unsichtbarkeit sexueller Bedürfnisse im Alter verstärkt, ist Scham. Diese entsteht nicht zufällig, sondern ist das Ergebnis gesellschaftlicher Normen, die Sexualität eng an Jugendlichkeit, körperliche Fitness und Reproduktionsfähigkeit koppeln. Viele ältere Menschen internalisieren diese Vorstellungen und entwickeln das Gefühl, ihre Sexualität verloren zu haben oder nicht mehr würdig zu sein, sexuelle Bedürfnisse offen zu äußern. Das führt zu einem Schweigen, das sowohl im privaten Umfeld als auch im professionellen Kontext - etwa im Austausch mit Ärzt*innen oder Pflegekräften - wirkt. Scham fungiert damit als eine Art soziales Kontrollinstrument, das sexuelle Selbstbestimmung im Alter stark begrenzt. Sie erschwert den Zugang zu Beratung, Unterstützung und hilfreichen Ressourcen erheblich und trägt dazu bei, dass die Diskrepanz zwischen gelebter Intimität und gesellschaftlicher Anerkennung weiter bestehen bleibt (vgl. Sinković & Towler 2019).

Sexualität im Alter neu denken

Die Diskrepanz zwischen dem tatsächlichen sexuellen Erleben vieler älterer Menschen und

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

den gesellschaftlichen Vorstellungen von Sexualität im Alter ist tief in kulturellen Bildern, normativen Zuschreibungen und institutionellen Rahmenbedingungen verwurzelt. Während empirische Befunde (Blochwitz, 2025; Döring, 2019; Kron, 2022) eindeutig belegen, dass Intimität, Lust und Nähe auch im höheren Lebensalter von großer Bedeutung bleiben, hält sich in der öffentlichen Wahrnehmung hartnäckig ein verkürztes Bild: Sexualität wird noch immer eng mit Jugend, Fortpflanzung und funktionaler Leistungsfähigkeit assoziiert. Dieses unterkomplexe Verständnis blendet die Vielfalt und Wandelbarkeit sexuellen Erlebens im Alter aus und lässt keinen Raum für intime Rituale, emotionale Nähe oder erotische Fantasien jenseits des klassischen Geschlechtsverkehrs. Ursprung dieser Verzerrung ist ein gesellschaftlich dominantes Narrativ, das Sexualität auf äußere Attraktivität, körperliche Fitness und Reproduktionsfähigkeit reduziert. Damit wird das Begehren älterer Menschen entweder als „unpassend“ dargestellt oder völlig ignoriert. Medien und Werbung verstärken diese Vorstellung. Auch institutionelle Praktiken - etwa in Pflegeheimen oder medizinischer Versorgung - tragen zur Unsichtbarkeit bei: Sexualität wird dort meist verschwiegen, tabuisiert oder gar auf pathologische Phänomene reduziert. Die Folgen sind Beschämung und Schweigen, sodass sexuelle Selbstbestimmung im Alter schlichtweg nicht stattfindet, da Betroffene sich nicht trauen Hilfestellungen in Anspruch zu nehmen: „*Stigma related to later-life sexuality often deters older adults from seeking help for sexual concerns*“ (Syme & Cohn 2016).

Um diese Diskrepanz zu überwinden, braucht es ein radikales Umdenken: Gesellschaft, Pflegeeinrichtungen und das Gesundheitssystem müssen ein ganzheitlicheres und lebenslanges Verständnis von Sexualität entwickeln, das Lust, Nähe, Identität und Selbstbestimmung in jedem Alter anerkennt. Nur wenn wir die Vielfalt sexueller Ausdrucksformen jenseits jugendlicher Idealbilder ernst nehmen, können wir älteren Menschen ermöglichen, ihre Sexualität offen, würdevoll und ohne Scham zu leben. Sexualität im Alter ist nicht das Verschwinden eines Bedürfnisses - sie ist Ausdruck eines veränderten, aber ebenso bedeutsamen Erlebens, das seinen Platz im gesellschaftlichen Bewusstsein verdient.

Literatur

Blochwitz, M. (2025). *Sexuelle Rechte im Alten- und Pflegeheim. Können Pflegeeinrichtungen von Angeboten der Sexualassistenz profitieren? Eine Untersuchung zur Umsetzung der sexuellen Rechte im Alten- und Pflegeheim* (Masterarbeit, Hochschule Merseburg). Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt. Verfügbar unter: https://opendata.uni-halle.de/handle/1981185920/120898 [Zugriff am 18.11.2025].

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060

Döring, N. (2019). Sexualität in der Pflege. Zwischen Tabu, Grenzüberschreitung und Lebenslust. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*.

Ezhova, I., Savidge, L., Bonnett, C., Cassidy, J., Okwuokei, A. & Dickinson, T. (2020). Barriers to older adults seeking sexual health advice and treatment: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies, 107*, 103566.

https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103566
Flesia, L., Monaro, M., Jannini, E. & Limoncin, E. (2023). "I'm Too Old for That": The Role of Ageism and Sexual Dysfunctional Beliefs in Sexual Health in a Sample of Heterosexual and LGB Older Adults: A Pilot Study. *Healthcare, 11*. https://doi.org/10.3390/healthcare11040459.

Inelmen, E. M., et al. (2012). The importance of sexual health in the elderly: breaking down barriers and taboos. *Aging Clinical and Experimental Research, 24*(3 Suppl), 31–34.

Kolodziejczak, K., Rosada, A., Drewelies, J., Düzel, S., Eibich, P. & Tegeler, C., et al. (2019). Sexual activity, sexual thoughts, and intimacy among older adults: Links with physical health and psychosocial resources for successful aging. *Psychology and Aging, 34*(3), 389–404. https://doi.org/10.1037/pag0000347.
Kron, M. (2022). Mit 66 Jahren ist schon lange Schluss: Kein Sex im Alter durch Krankheiten und durch gesellschaftliche Stigmata. *Medscape*, 21. Feb 2022.

Marshall, B. L. (2015). Senior Sex In A Post-Viagra World. *The Doctor Will See You Now*, 11. August. Verfügbar unter: https://www.thedoctorwillseeyounow.com/content /sex/art4742.html [Zugriff am 18.11.2025].

Meston, C. M. (1997). Aging and sexuality. *The Western Journal of Medicine, 167*(4), 285–290.

Sinković, M. & Towler, L. (2019). Sexual Aging: A Systematic Review of Qualitative Research on the Sexuality and Sexual Health of Older Adults. *Qualitative Health Research, 29*(9), 1239–1254. https://doi.org/10.1177/1049732318819834.

Schultz-Zehden, B. (2004). *Wie wandelt sich Sexualität im Alter?* Informationen für Medien und Journalist*innen, Freie Universität Berlin. Verfügbar unter: https://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/archiv/2004_01/04_01_schultz-zehden/index.html [Zugriff am 19.11.2025].

Syme, M. & Cohn, T. (2016). Examining Aging Sexual Stigma Attitudes among Adults by Gender, Age, and Generational Status. *Aging & Mental Health, 20*, 36–45.

Towler, L. B., Graham, C. A., Bishop, F. et al. (2021). Older adults' embodied experiences of aging and their perceptions of societal stigmas toward sexuality in later life. *Social Science & Medicine, 287*, https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000244060