

## Medienmitteilung

An die Zuger Medien

23. Mai 2022

## Sexualität im Alter enttabuisieren

**Im Rahmen der Gesundheitstage vom 3. und 4. Juni 2022 tritt die bekannte Psychologin und Sexologin Dr. Caroline Fux im Auftrag des Kantonalen Seniorenverbands KSVZ auf. Sie wird Tipps geben, wie auch im Alter eine erfüllende Sexualität gelebt werden kann. Zudem können ältere Paare mit der Methode des "Paar-Dates" ihre Beziehungskommunikation verbessern.**

Tabus verschwinden erst, wenn man sie bricht. Es gibt viele Gründe, Tabus rund um Sexualität im Alter zu brechen. Körperliche Gesundheit beeinflusst die Lebensqualität positiv. Viele Menschen zählen Nähe, Intimität und Sex neben Schlafen, Essen und Trinken zu den Grundbedürfnissen und erachten diese als wichtig für die körperliche Gesundheit. Wenn es jedoch um Sexualität von Seniorinnen und Senioren geht, reagieren viele Menschen verlegen oder sprechen darüber nur verschämt hinter vorgehaltener Hand.

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Rolle der Sexualität; oft ist sie nicht mehr auf den Geschlechtsakt ausgerichtet. Dennoch bleiben Lust und Erotik ebenso wie Zärtlichkeit, Bindung und Nähe wichtige Bestandteile des Lebens. Ein gesundes Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, mit der veränderten Körperlichkeit umzugehen, sind wesentlich für einen schamfreien, entspannten Umgang mit der eigenen Sexualität.

Die Annahme, dass Sexualität zwingend an ein jugendliches Aussehen gekoppelt sein muss, ist nicht zutreffend. Durch die höhere Lebenserwartung besteht immer länger die Möglichkeit, sexuelle Beziehungen zu führen, und viel mehr Menschen als gemeinhin angenommen leben dies auch. Wer ein Leben lang lustvoll geliebt hat, wird auch im Alter Spass an Sex haben, wobei das Motto "Qualität statt Quantität" viel Lebensfreude beschert.

Wichtigste Grundlage für ein erfülltes Sexualeben ist eine glückliche und vertrauensvolle Beziehung, in welcher man auch über eigene Bedürfnisse sprechen kann. Das Miteinander-Sprechen sollte auch im Alter nicht zu kurz kommen und kann beispielsweise im Rahmen eines "Paar-Dates" als Ritual geübt werden.

Der Vortrag von Dr. Fux findet jeweils am 3. und 4. Juni in der Metalli Zug, Lokal Klubschule Migros, von 14 bis 15 Uhr statt. Der Eintritt ist kostenlos. Mehr Informationen finden sich unter [www.seniorenzug.ch](http://www.seniorenzug.ch)

Ansprechperson für Medien:

Ingrid Hieronymi, [ingrid.hieronymi@seniorenzug.ch](mailto:ingrid.hieronymi@seniorenzug.ch), 076 410 97 04