



„Sexualität hat viele Gesichter und das Sexualverhalten von Menschen weist eine Vielzahl sexueller Orientierungen auf. Menschen unterscheiden sich in ihrem sexuellen Erleben und haben unterschiedliche Bedürfnisse, Neigungen oder Vorstellungen.“ [2]

Forschungsfrage

Welche Bedeutung hat Sexualität im Altersverlauf für Menschen ab 60 Jahren?

Nimmt Sexualität im Alter ab?

Welche Einflüsse und Hindernisse sind diesbezüglich relevant?

Methodik

- **Grundlage für das Forschungsprojekt:** von der Forschungsgruppe selbst entworfener Fragebogen (analog / auf Papier) mit 15 Fragen zum Thema „Sexualität und Erotik im Alter“ [3]
- **Rücklaufquote** der anonym erhaltenen Antworten: 101 ausgefüllte Fragebögen
- Rücklaufquote war geringer als erwartet
- im Rahmen der Fragebogen-Aktion waren deutliche Vorbehalte bzw. Ablehnung einer (anonymen) Befragung zur „Sexualität im Alter“ festzustellen
- **Auswertung** des Fragebogens: auf EXCEL-Basis durch die Forschungsgruppe selbst

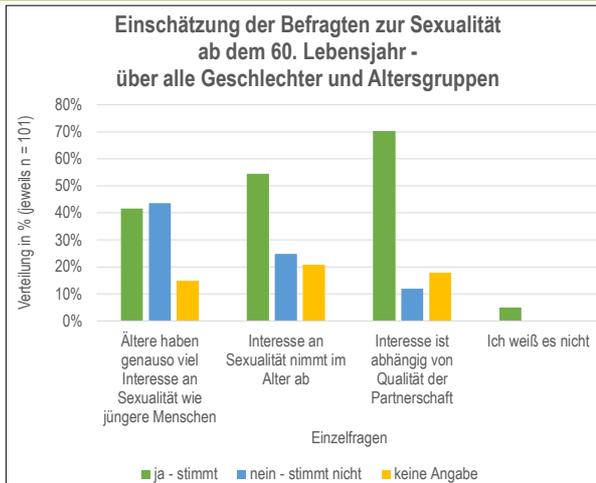


[5]

Umfrageergebnisse

Zahlen, Daten, Fakten - in % aller Befragten
(w = weiblich, m = männlich, d = divers)

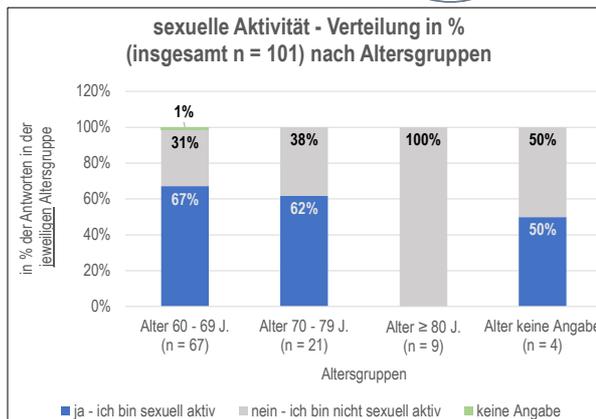
- **Geschlechterverteilung:**
 - weiblich: 55%
 - männlich: 41%
 - divers: 4%
- **Altersverteilung:**
 - 60 – 69 Jahre: 66%
 - 70 – 79 Jahre: 21%
 - ≥ 80 Jahre: 9%
 - keine Altersangabe: 4%
- **64%** haben Interesse am Thema „Sexualität“ (w 36%, m 24%, d 4%)
- **67%** leben in einer Partnerschaft (w 38%, m 30%, d 0%)
- **60%** sind sexuell aktiv (w 28%, m 28%, d 4%)
- **69%** haben sexuelle Phantasien (w 31%, m 34%, d 4%)
- **60%** praktizieren Selbstbefriedigung (w 31%, m 27%, d 4%)
- **44%** konsumieren Pornographie – „selten im Jahr“ bis „wöchentlich“ (w 12%, m 28%, d 4%)
- **93%** nehmen keine sexuellen Dienstleistungen in Anspruch (w 54%, m 37%, d 2%)



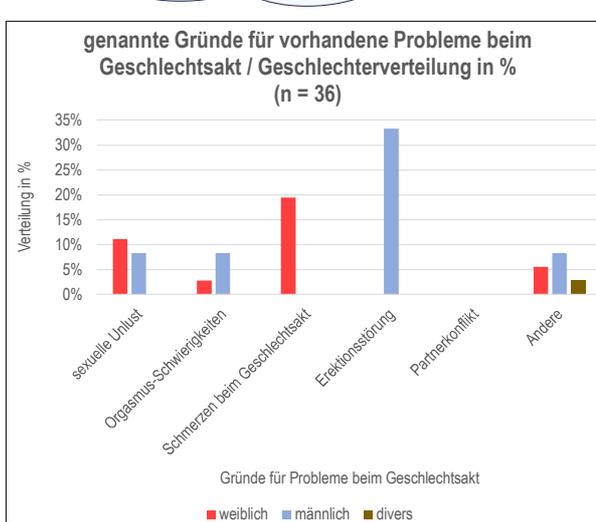
Mitteilungen der Befragten zum Thema „Sexualität im Alter“ im Freitext (Zitate / auszugsweise) in Text-Wolken:

„Die Qualität der sexuellen Beziehung wächst mit den Jahren / Jahrzehnten.“

„Sie basiert auf viel Vertrauen, ist zärtlich, nicht mehr so wild, aber sehr befriedigend und lustvoll 😊.“



„Ist in der Öffentlichkeit eher kein Thema. Auch im Freundeskreis gibt es niemanden, um ganz offen darüber zu reden. Es sollte zu einem Thema werden, welches ganz normal zu unserem Leben dazugehört. Es sollten uns die Wörter für dieses Thema zur Verfügung stehen ...“



Wie ist die Verteilung der sexuellen Orientierung bei den Befragten (n = 101, über alle Geschlechter und Altersgruppen):

- heterosexuell: 81%
- homosexuell: 5%
- bisexuell: 5%
- weiteres: 2%
- ohne Angabe: 7%



[4]

Welche Ursachen werden bei den sexuell nicht aktiven Menschen (n = 40) hierfür genannt?

- kein(e) geeignete(r) Partner(in): 35%
- gesundheitliche Ursachen: 28%
- kein Interesse: 28%
- Sonstiges: 3%
- keine Angabe: 8%

„Mir geht es bestens – der Seelenfrieden ist wichtig für alles. Mein Partner ist 38 (seit 3 Jahren in Beziehung).“

„Meiner Meinung nach ist Sexualität im Alter beschwerlicher und es tritt z.T. an die Stelle von Lust, Gefühle der Zusammengehörigkeit, Zärtlichkeit, Verbundenheit. Zu streicheln und gestreichelt zu werden ist immer wichtig und erfüllend.“

FAZIT / Kernaussagen

- 42% aller Befragten sind der Meinung, dass Ältere genauso viel Interesse an Sexualität wie jüngere Menschen haben.
- 54% aller Befragten sind der Meinung, dass das Interesse an Sexualität im Alter abnimmt.
- 60% aller Befragten sind sexuell aktiv (im Wesentlichen in den Altersgruppen 60 – 69 Jahre und 70 – 79 Jahre). Hierbei ist auffällig, dass – zumindest nach dieser nicht repräsentativen Erhebung – die Menschen im höheren Alter (hier 80+) offenbar überwiegend nicht (mehr) sexuell aktiv sind.
- Die am Häufigsten genannten Gründe für Probleme beim Geschlechtsakt sind Erektionsstörungen (bei Männern) bzw. Schmerzen beim Geschlechtsakt (bei Frauen).
- Unter anderem auch aufgrund der seitens der Forschungsgruppe erfahrenen Vorbehalte bzw. Ablehnung einer Teilnahme an der (anonymen) Fragebogenaktion ist festzustellen, dass das Thema „Sexualität im Alter“ immer noch ein Tabu darstellt.
- Ausblick: Interessant wären weitere Untersuchungen bzw. Befragungen mit deutlich größerer Stichprobe zu dem Thema „Sexualität im Alter“, beispielsweise über eine anonymisierte Online-Befragung. Wünschenswert wäre diesbezüglich insgesamt auch eine größere Präsenz dieses Themas in den (seriösen) Medien.

Quellen / Literatur

- [1] Bild: <https://www.patrons-uhr.de/magazin-artikel/sexualitaet-im-alter>
Abruf vom 19.06.2025
- [2] <https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/sexualitaet>
Abruf vom 11.06.2025
- [3] Fragebogen der Forschungsgruppe vom 20.12.2024

[4] Bildquelle: <https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/geschlecht-symbol/13#query=e4350139-4352-4ae7-bc11-e4b10df43388>
Abruf vom 12.06.2025

[5] Bildquelle: <https://images.app.goo.gl/9Du6djq4VHGjTBE17> - Abruf vom 12.06.2025

[6] Institut für Sexualpädagogik – Weiterbildung Sexualberatung 2020-22: „Sexualität im Alter“, ohne Datum

[7] Sexualität trotz(t) Alter - ein Talk der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW – <https://www.youtube.com/watch?v=ImoGr3nCEJY> – Abruf vom 14.06.2025

[8] Informationsdienst der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Heft 1/2 2003 „Alter und Sexualität“

[9] <https://www.base2.mpg.de/aktuelles-presse/sex-ist-immer-ein-thema-auch-im-hohen-alter>
Berliner Altersstudie II – Abruf vom 18.06.2025