

Fachforum AIDS HILFE WIEN – Reife Lust: Sexuelle Gesundheit im Alter. Eine interdisziplinäre Auseinandersetzung im Rahmen der Kampagne Lust auf Reden am 1. Dezember 2025.

Sinnliche und sex. Bedürfnisse im Alter im Kontext von Pflege + Betreuung

Mag.^a Regina Rajacky





Sinnlichkeit, Intimität und Sexualität

- Sich auf eine bestimmte Weise spüren, sich ausdrücken, in Beziehung sein
- Ausleben von Sexualität
- Geschlechtsidentität und Vielfalt
- Sexualität ist, was wir daraus machen
- Grundbedürfnis
- Menschenrecht



Vier große Tabus in unserer Gesellschaft

GELD ◊ **ALTER** ◊ **SEXUALITÄT** ◊ **TOD**

Tabus führen zuerst einmal zu innerer Distanz.

Dann wird den Tabus indirekt und diffus Ausdruck gegeben:

- Schwierigkeiten im Team
- Witze
- Stillschweigen (es fehlen einem die Worte)
- Eine Person muss stellvertretend für das Thema herhalten
- Personen werden zu Außenseiter*innen (gemacht)



**Wir Menschen sind immer in Gefahr,
neue Mythen zu entwickeln oder mit
diesen konfrontiert zu werden.**



Biographische Aspekte

die in der Arbeit mit (alten) Menschen mitbedacht werden sollten, aber nicht immer zutreffen müssen:

- Gesellschaftlicher Wandel im Umgang mit Sexualität
- Mangelnde bis keine Aufklärung
- Sprachlosigkeit, wenn es um sexuelle Dinge geht
- Strenge moralische Erziehung
- Religiöse und gesetzliche Einschränkungen
- Häufig vorherrschende sexuelle Dominanz des Mannes
- Geringer sexueller Genuss seitens der Frauen
- Traumatische sexuelle Erfahrungen (Missbrauch und Vergewaltigung)
- Verlust der Partner*in



Ob Sexualität (im Alter) als Ressource gesehen wird, ist abhängig von ...

- dem eigenen Bedürfnis nach Sexualität
- Vorhandensein eines/r Partner*in
- aktuellen Lebenssituation
- sexuellen und Beziehungsbiografie
- körperlichen Veränderungen, psychischen Komponenten, Krankheiten sowie der Einnahme von Medikamenten
- gesellschaftlichen Normen und Werten
- sowie zeitspezifischen Geschlechtsrollenerwartungen



Psychische Komponente



- Ängste
- Schmerzen
- Scham
- Trauer
- Depressive Stimmungslage
- Eigenes Körperbild
- Libidoverlust
- Traumatische Erfahrungen (Missbrauch, Vergewaltigung)



Sexualität und Demenz

- Äußerung von Wünschen
- Ausdruck von Gefühlen
- Impulsive Reaktionen
- Kenntnis von sozialen Regeln
- Überschreitung von Grenzen
- Erfassen von Aussagen
- Orientierung
- Wahrnehmung der eigenen Person



Förderung der sinnlichen und sexuellen Lebendigkeit



Angelehnt an das Drei-Kreise-Modell von Paul Sporken
(Medizinethiker, Theologe)



In Institutionen sind wir gefordert



- uns mit unseren Einstellungen, Werthaltungen und Gefühlen sowie jenen von Bewohner*innen und Angehörigen auseinanderzusetzen
- unser Wissen über (Alters)Sexualität zu erweitern
- informative Antworten zu geben
- Fein- und Taktgefühl zu bewahren



In Institutionen sind wir gefordert



- auf die eigene Sprache zu achten
- unsere eigenen Grenzen zu wahren
- passende individuelle Rahmen zu schaffen (Privat- bzw. Intimsphäre ermöglichen; Tagesstrukturen an Bedürfnisse anpassen; Räumlichkeiten...)



Damit das gelingen kann ...

- Transparente Haltung der GL
- Aufnahme des Themas in interdisziplinären Team- und Fallbesprechungen
- Infos zum Thema Sexualbegleitung / Sexualassistenz
- Interne Fortbildungen (inkl. Hilfsmittel, Sex. und Demenz, sex. Belästigung etc.)



Damit das gelingen kann ...

- Fachexpert*innen für Diversität der Abteilung miteinander (Sexuelle Orientierung, geschlechtliche Identität, Diskriminierung, geschlechtergerechte Sprache, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz)
- Klubveranstaltungen und RegenbogenTreff (Treffpunkt der Pensionist*innenklubs für Senior*innen und Freund*innen der LGBTQI*-Community 60plus)
- (Geronto)Psychologische Fachtagung 2024: „Mein Zuhause. Meine Sexualität“



Damit das gelingen kann ...

- Menschenrechte altern nicht. / Ein Dialog in den Häusern zum Leben
- Supervision + Coaching
- Abteilung Recht



„Die Liebe hat weder mit dem Geburtsdatum noch mit Schönheit oder Gesundheit zu tun. Mit achtzig Jahren kann man lieben wie mit sechzehn. Die Falten graben sich ins Gesicht ein, aber nicht ins Herz oder ins Geschlecht.“

Claire Goll (1890-1977)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Häuser
zum Leben



Für die
Stadt Wien

Mag.^a Regina Rajecky

Abteilungsleitung Psychologischer Dienst Bereich Pflege und Interdisziplinäre Betreuung



Seegasse 9, 1080 Wien



+43 1 31399 170472



Regina.Rajecky@kwp.at

www.hauserzumleben.at

www.pensionistenklubs.at



Für die
Stadt Wien

Anerkannte Einrichtung nach den Förder-
richtlinien des Fonds Soziales Wien,
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.

