

Altern und Sexualität



gesundheit  schwyz
Gesundheit im Alter
Kantonsale Fachtagung 2011
Mittwoch, 21. September 2011

Dr. phil. Thomas Bucher, Zürich

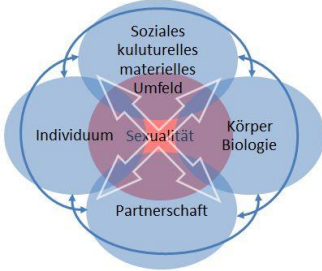
Übersicht

- Alter(n)?
- Sexualität?
- Ergebnisse aus Schweizer Studie:
 - Sexuelle Wünsche, Aktivität und Zufriedenheit
- Einfluss des Alters?
- Körperliche Aspekte
- Sexuelle Zufriedenheit
- Sexuelle Gesundheit: Kritische Anmerkungen

Es gibt keine Grenze für das „Alter“



Sexualität ist ein lebenslanger Prozess



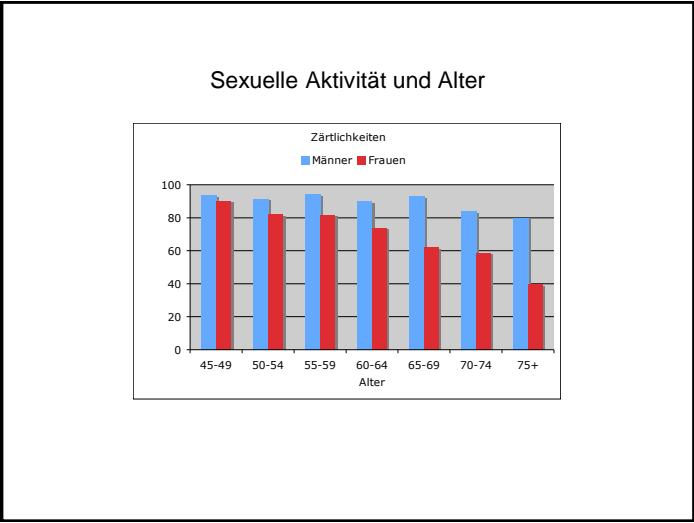
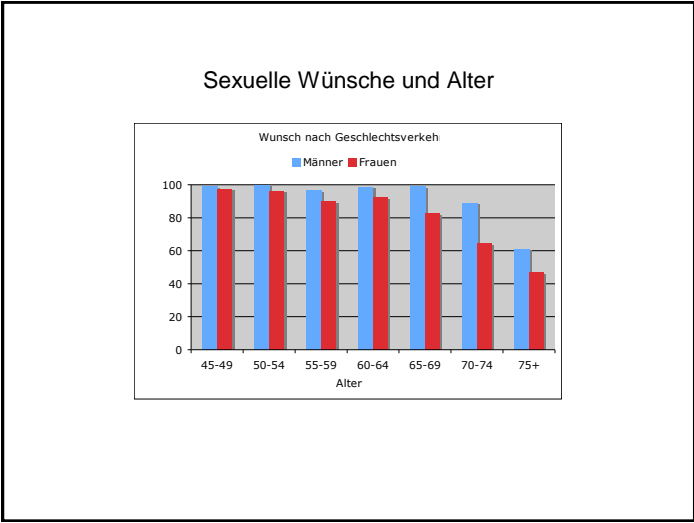
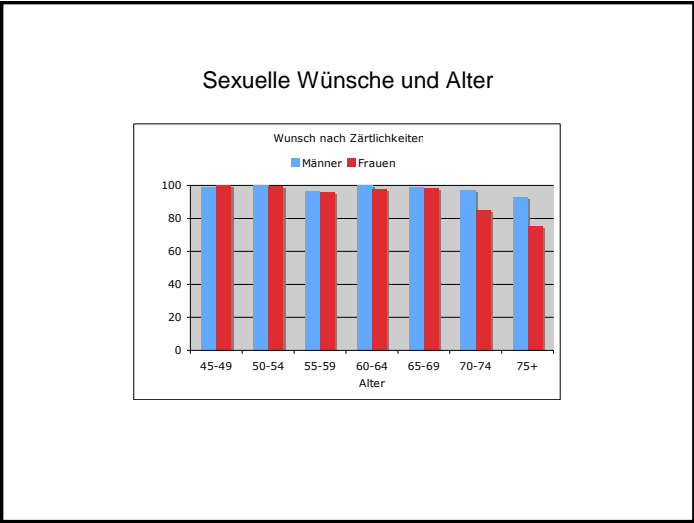
The diagram illustrates the components of a lifelong sexual process. At the center is 'Sexualität'. It is surrounded by four interconnected areas: 'Soziales, kulturelles, materielles Umfeld' (top), 'Individuum' (left), 'Partnerschaft' (bottom), and 'Körper Biologie' (right). Arrows indicate a continuous, bidirectional relationship between these elements.

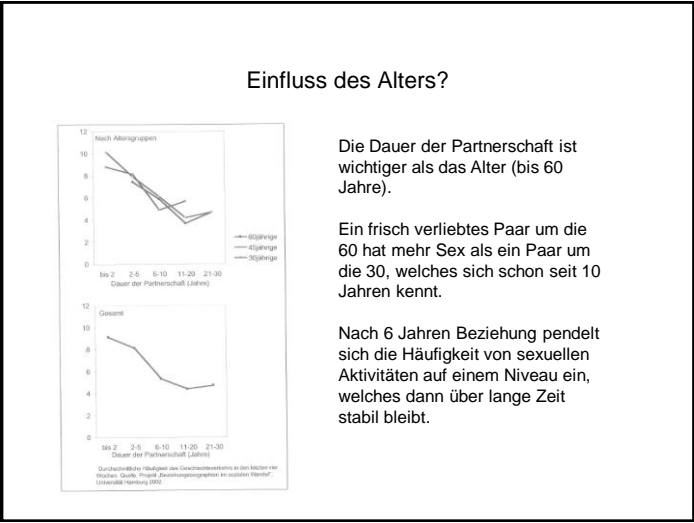
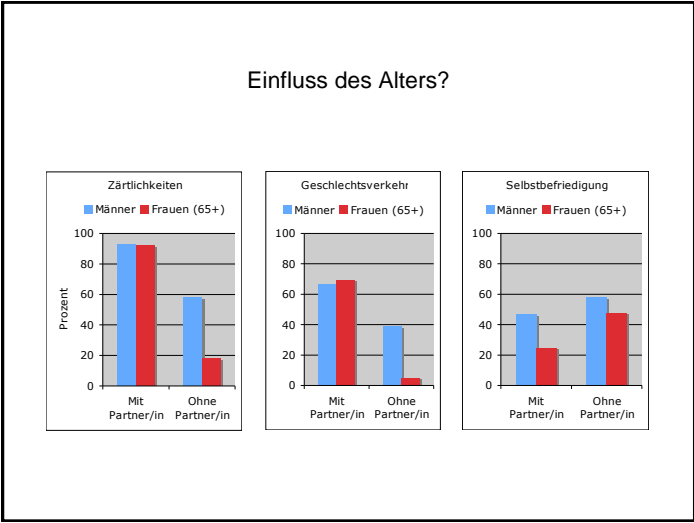
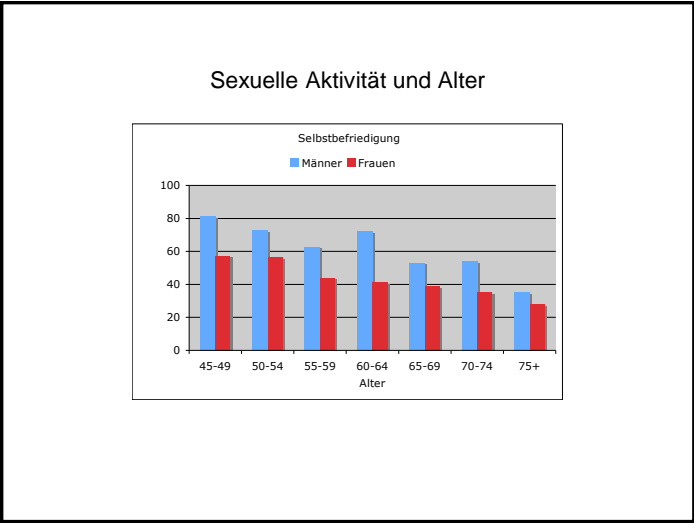
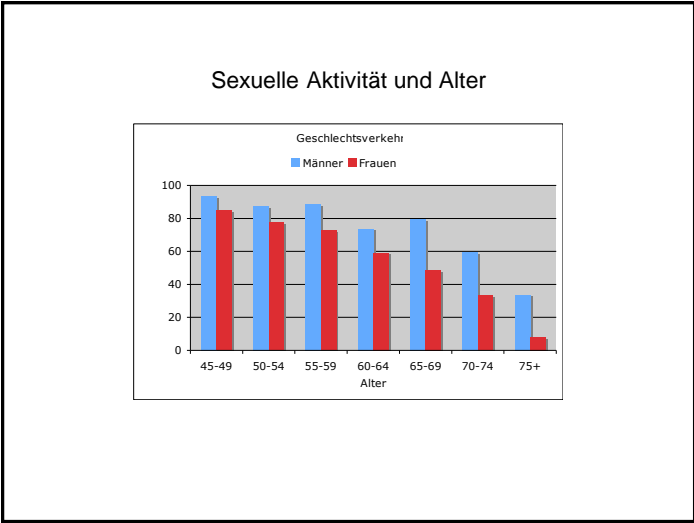
Sexualität: Ergebnisse einer Schweizer Studie

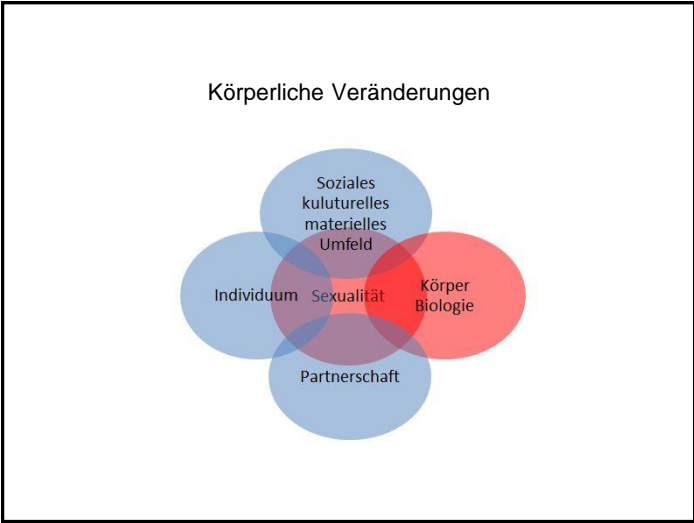
Nationalfonds-Studie
Universität Zürich

Fragebogenstudie mit 1500 Teilnehmer/innen
Alter: 45 – 91 Jahre

Interviewstudie mit je 24 Männer und Frauen
Alter: 50 – 75 Jahre







Körperliche Veränderungen

Wechseljahre der Frau

Menopause: meist um 50 Jahre

Wechseljahrsbeschwerden

Wallungen	78%
Nervosität	53%
Schlafprobleme	53%
Müdigkeit	51%
Herzklopfen	36%
Depression	35%
Kopfweg	33%

Auswirkungen auf sexuelles Interesse nicht eindeutig:

51% kein Einfluss
41% weniger
8% mehr

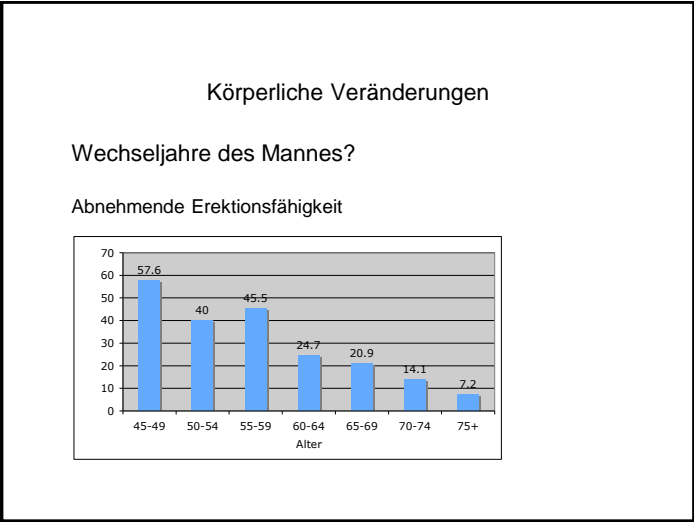
Körperliche Veränderungen

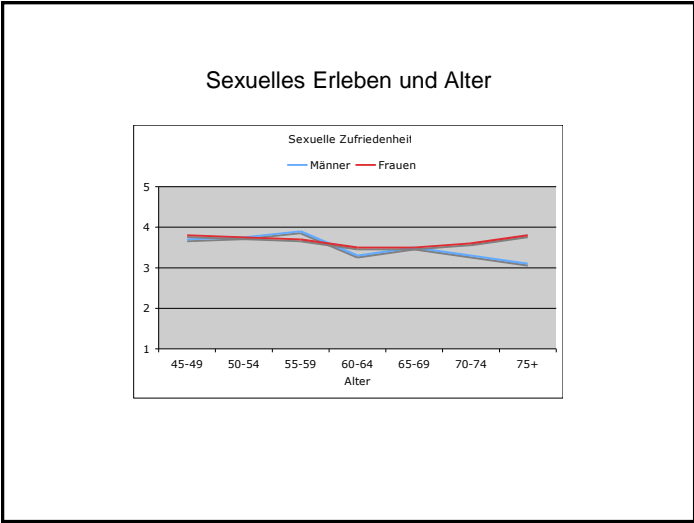
Wechseljahre des Mannes?

Ab 40 Jahren: 1% weniger Testosteron pro Jahr

Selten pathologisch (PADAM)

Müdigkeit
Stimmungsschwankungen
Kraftlosigkeit
Fettpolster
Gewichtszunahme
Nachlassen der Libido
Osteoporose
Erektionsstörungen





Sexuelle Gesundheit?

The collage includes: a screenshot of a doctor's office website, a healthy diet image, a couple embracing, and a Men's Health magazine cover with headlines like 'ESSEN SIE DAS!', '52 TAGE, BIS SIE SPORT ZÜHNEN', and 'JETZT! SCHAFFEN SIE IHR BAUCH-ZIEL!'.

