



## Zärtlichkeit, körperliches Wohlbefinden und Sexualität

«... Zärtlichkeit und sexuelle Energie spendet in jedem Alter wichtige Lebenskraft. Sätze wie diese habe ich immer wieder mal in Zeitschriften gelesen. Ich hatte nie Zweifel an der Wahrheit dieser Aussage und dachte dann jeweils über meine unterschiedlichen Erfahrungen nach. Wie es wohl den anderen Menschen damit geht? Ich kann mir nicht vorstellen, dass dieses Thema jemanden nicht berührt. Entweder kommt es einem zu nahe und man grenzt sich ab oder man hört interessiert zu und spitzt die Ohren. Das offene Gespräch über meine Sexualität ist mir nicht immer leicht gefallen. Es braucht manchmal etwas Überwindung, hatte jedoch meistens eine befreiende Wirkung...»

Im fortgeschrittenen Alter kommt es vor, dass das Thema Sexualität bereits seit längerer Zeit auf die Seite gelegt wurde oder ihm keine Bedeutung mehr beigemessen wird. Für einige Menschen stimmt das so. Oft nimmt aber der Wunsch nach Zärtlichkeit und Romantik auch bei älteren Menschen noch einen wichtigen Platz ein. Es spielt keine Rolle, ob man in einer Partnerschaft oder alleine lebt. Wenn jemand Zärtlichkeit und Intimität vermisst, ist es gut, das Gespräch in der Partnerschaft oder mit einer Ihnen vertrauten Person zu suchen.

Professionelle Unterstützung bei der Körperpflege, führt auch zu grosser körperlicher Nähe und ungewohnten Berührungen im Intimbereich. Dies kann Gefühle oder Fragen im Bereich der Sexualität auslösen. Es ist wichtig, diese anzusprechen, um die Situation zu entspannen.

Hätten Sie gerne weitere Informationen zum Thema?  
Sie erreichen uns unter 062 843 42 90  
oder [moa@aarau.ch](mailto:moa@aarau.ch)

