



**Geborgenheit und Intimität sind besonders wichtig, auch im Alter.** GETTY/E. MARCH

Immerhin habe fast ein Drittel der 60- bis 80-Jährigen angegeben, häufiger sexuell aktiv zu sein und häufiger sexuelle Gedanken zu haben als der Durchschnitt der 20- bis 30-Jährigen, so die Autoren der Studie. „Es zeigt sich somit einmal mehr, dass es riesige Unterschiede im Leben älterer Menschen gibt“, sagt Dennis Gerstorff, Sprecher der Berliner Altersstudie II und Ko-Autor der Analyse zur Sexualität. „Diese Unterschiede weiter zu beleuchten und die Rolle der Sexualität für das Wohlbefinden und gute Gesundheit im Alter zu untersuchen, wäre eine der nächsten Aufgaben.“

Für die Veröffentlichung nutzten die Autoren Daten von 1514 Erwachsenen im Alter von 60 bis 82 Jahren und einer Kontrollstichprobe von 475 jüngeren Erwachsenen im Alter von 22 bis 36 Jahren. Diese wurden im Rahmen der groß angelegten Berliner Altersstudie II (Base-II) erhoben, an der Psychologen, Mediziner und Sozialwissenschaftler sowie Genetiker der HU, der Charité – Universitätsmedizin Berlin, des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung, des Sozio-oekonomischen Panels am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung sowie der Universitäten Tübingen und Lübeck beteiligt sind.

Gemeinsam wollen die Wissenschaftler herausfinden, welche Faktoren dazu beitragen, dass Menschen möglichst gesund älter werden. Die Berliner Altersstudie II wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. (BLZ)

**Klartext**

*Lasst uns über Sex reden*

Von Annalena Schwobe, 20 Jahre

90

7000

BZ 15.5.19

## Berliner Studie zu Sex im Alter

Fast ein Drittel der Älteren ist überdurchschnittlich aktiv

Sex im Alter wird häufig als Tabuthema angesehen. Vielleicht ist das ein Grund, warum es bisher kaum Forschung dazu gibt. Im Rahmen der Berliner Altersstudie II haben Forscher nun Daten von 60- bis 80-Jährigen mit Blick auf ihre sexuelle Aktivität, sexuelle Gedanken und Intimität analysiert, wie die Humboldt-Universität (HU) mitteilt. Die Angaben verglichen sie mit anderen Daten, etwa der körperlichen Fitness und der soziale Einbettung.

Im Durchschnitt seien ältere Menschen zwar sexuell weniger aktiv und hätten weniger sexuelle Gedanken als jüngere, so die Ergebnisse der Studie. Aber im Erleben von Gefühlen – etwa von Intimität und Geborgenheit – gebe es zwischen Jung und Alt nur geringe Unterschiede. Besonders interessant sei dabei, dass psychosoziale Faktoren für die Sexualität der älteren Studienteilnehmer insgesamt eine größere Rolle spielten als körperliche, heißt es in der HU-Mitteilung über die Studie, die in der Fachzeitschrift *Psychology and Aging* veröffentlicht wurde.

„Die Bedeutung von psychischen und zwischenmenschlichen Faktoren für ein erfülltes Sexualleben im hohen Alter wurde lange unterschätzt. Dabei können diese entscheidend sein, solange körperliche Einschränkungen nicht im Wege stehen“, sagt Erstautorin Karolina Kolodziejczak, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der HU.

Ob in Zeitschriften, Büchern oder mit den eigenen Eltern, es gibt viele Möglichkeiten, seine Fragen zum Thema Sex zu klären. Doch natürlich ist das heute meistgenutzte Mittel das Internet – allerdings mit oft nicht verlässlichen Informationen. Ich habe das Gefühl, dass viele Jugendliche deshalb noch zu unsicher oder sogar verängstigt sind, unoffen und selbstbewusst über Sex zu sprechen. Dabei wäre das doch eigentlich gar nicht nötig.



**Für Annalena ist es kein Tabu, über Sex zu sprechen.** RAUFELD

Eine Studie der Uni Glasgow ermittelte jüngere wie Jugendliche bei ihrer Recherche zu Sex-Fragen vorgehen. Viele der Befragten gaben dabei an, Schwierigkeiten

damit zu haben, Websites mit verlässlichen Informationen zu finden. Sie sagten auch, dass die vorgefundenen Texte zu lang oder unverständlich seien und dass es ihnen sogar peinlich sei, im Internet nach solchen Themen zu suchen. Ob die Ergebnisse dieser Studie auf alle Jugendlichen übertragbar sind, ist fraglich, da die Forscher lediglich 49 Personen befragten.

### Sex kommt in der Schule zu kurz

Doch so oder so: Meiner Meinung nach ist Sex kein Thema, das einen peinlich sein müsste. Im Gegenteil: Es ist etwas ganz Natürliches. Und deshalb ist es wichtig, dass wir darüber auch offen mit unseren Eltern und Freunden reden können.

Wer dennoch das Internet bevorzugt, kann auf viele Seiten bauen, auf denen gut verständliche Informationen zu finden sind. So zum Beispiel altbekannt – Dr. Sommer bei Pro Familia. Aber auch YouTuber wie „Auf Klo“ und Nora Wunderwald gehen regelmäßig auf Fragen rund um die Sexualität ein.

Wichtig wäre es auch, dass auch Lehrer ihre Schüler auf solche Websites aufmerksam machen. Denn dort werden Sex, Verhütung und das erste Mal im Unterricht viel zu kurz und ungenau angeschnitten.

Sex und Verhütung sollten kein Tabu-Themen sein, sondern etwas worüber man frei und ohne Scham sprechen können sollte. Wenn euch etwas unklar ist, dann fragt! Hab keine Angst, von anderen ausgelacht oder schief angeguckt zu werden. Früher oder später wird es uns allen mal betreffen. Also traut euch!

BZ 6.5.19/26