



LAND  
TIROL

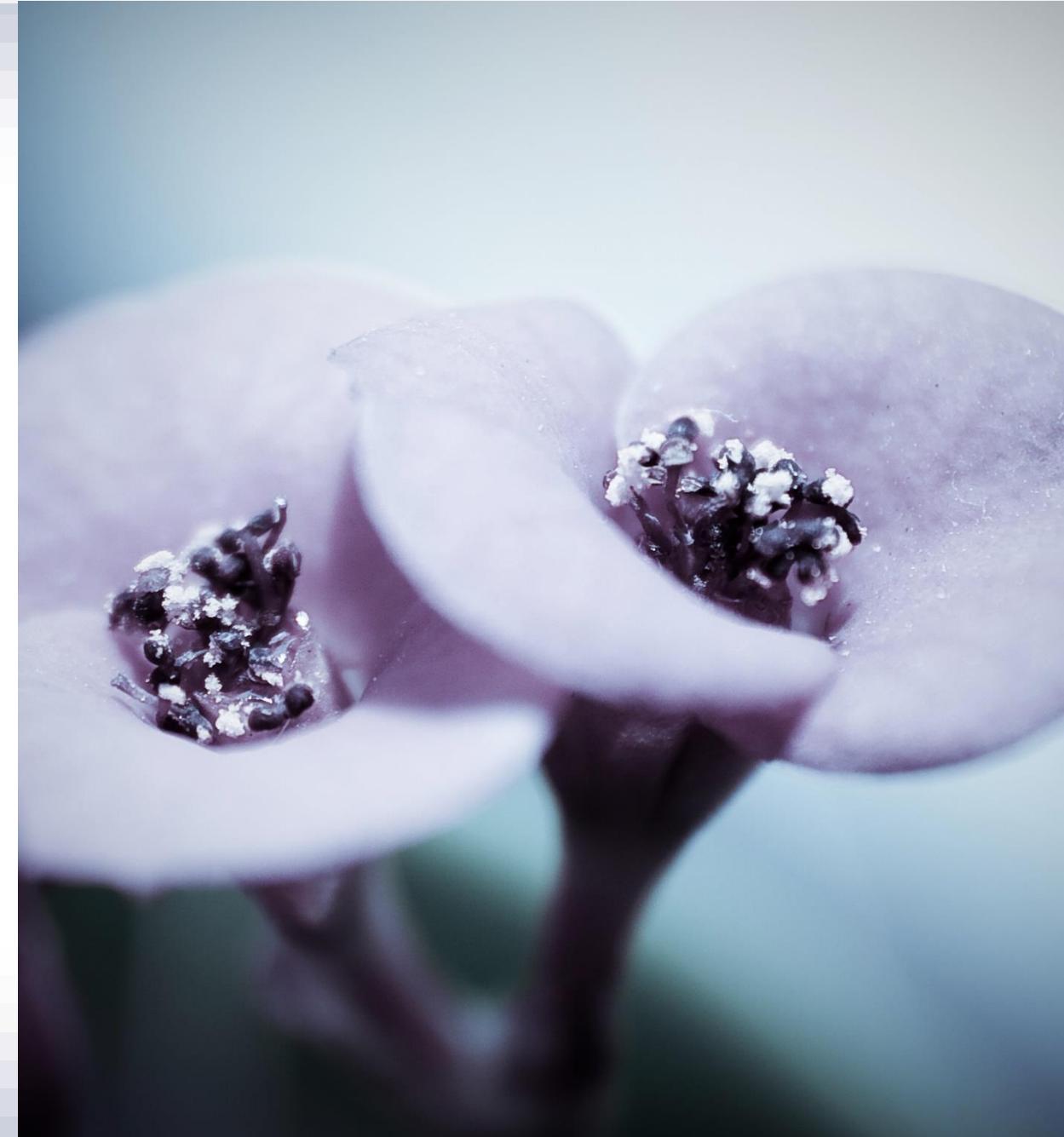
# Graue Haare, große Gefühle: Sexualität kennt kein Alter ! Intimität und Sexualität im höheren Lebensalter

OA Dr. Germar-Michael Pinggera  
PLL.M., FECSM, Univ.Prof.hc. (RAU)  
Universitätsklinik für Urologie, Innsbruck

Ltd OA für die Andrologie & Harnröhre; Klinik Ibk  
Senior Management Advisor Global Andrology Forum/GAF  
Treasurer of the Global Andrology Foundation  
Academician Member of the European Academy of Andrology/EAA  
Vorsitzender des Österreichischen Andrologischen Arbeitskreises



**Einzigartige Momente  
im Leben bedürfen  
einer würdigen  
Aufmerksamkeit.**





## Herausforderungen im Leben

- Nähe kennt kein Alter
- Intimität ist zeitlos
- Würde, Wunsch,  
Wohlbefinden
- Reife Liebe braucht Raum

# Determinaten der Sexualität

- Gemeinsam **alt**, gemeinsam **nah**
- Sexualität – selbstbestimmt bis zuletzt
- Späte Jahre, tiefe Nähe
- Achtsam lieben im Alter
- Intimität verdient Respekt
- Lebenslanges Begehrten – würdig begleitet



- Zärtlichkeit –  
ein Leben lang
- Lust bleibt.  
Respekt auch!

# Determinaten der Sexualität

- ✓ **Beziehungsformen:**  
Single, Partnerschaft, Pflegeheim, Fernbeziehung,  
Dating
- ✓ Lebensgeschichten prägen Bedürfnisse und  
Grenzen



# Mythen vs. Fakten

## Mythos

- „Sexualität hört im Alter auf.“
- „Lust verschwindet.“
- „Nur junge Körper sind attraktiv.“

## Fakten

- Bedürfnisse bleiben vielfältig und individuell.
- Intimität und Zärtlichkeit bleiben bedeutsam.
- Änderungen ≠ Ende von Sexualität, sondern Wandel.

# Sexuelle Gesundheit im Alter

Wenn die Leidenschaft zu Ende geht,  
bleibt die Liebe !!!!!

Der Ehemann geht vorsichtig ins Bett und flüstert sanft und voller Leidenschaft in das Ohr seiner Ehefrau.....

Ich bin ohne Unterhose.....

**Die Ehefrau antwortet:**  
**Morgen wasche ich Dir eine !**



# Körperliche Veränderungen

## Hormonelle Veränderungen

Schleimhautveränderungen  
Libido kann schwanken

## Medikation & Erkrankungen

Herz-Kreislauf, Diabetes, Parkinson, MS  
Antidepressiva, Antihypertensiva,  
Onkotherapie

## Sensorik & Mobilität

Schmerz, Inkontinenz, Fatigue  
Hilfsmittel nutzen, Positionen anpassen

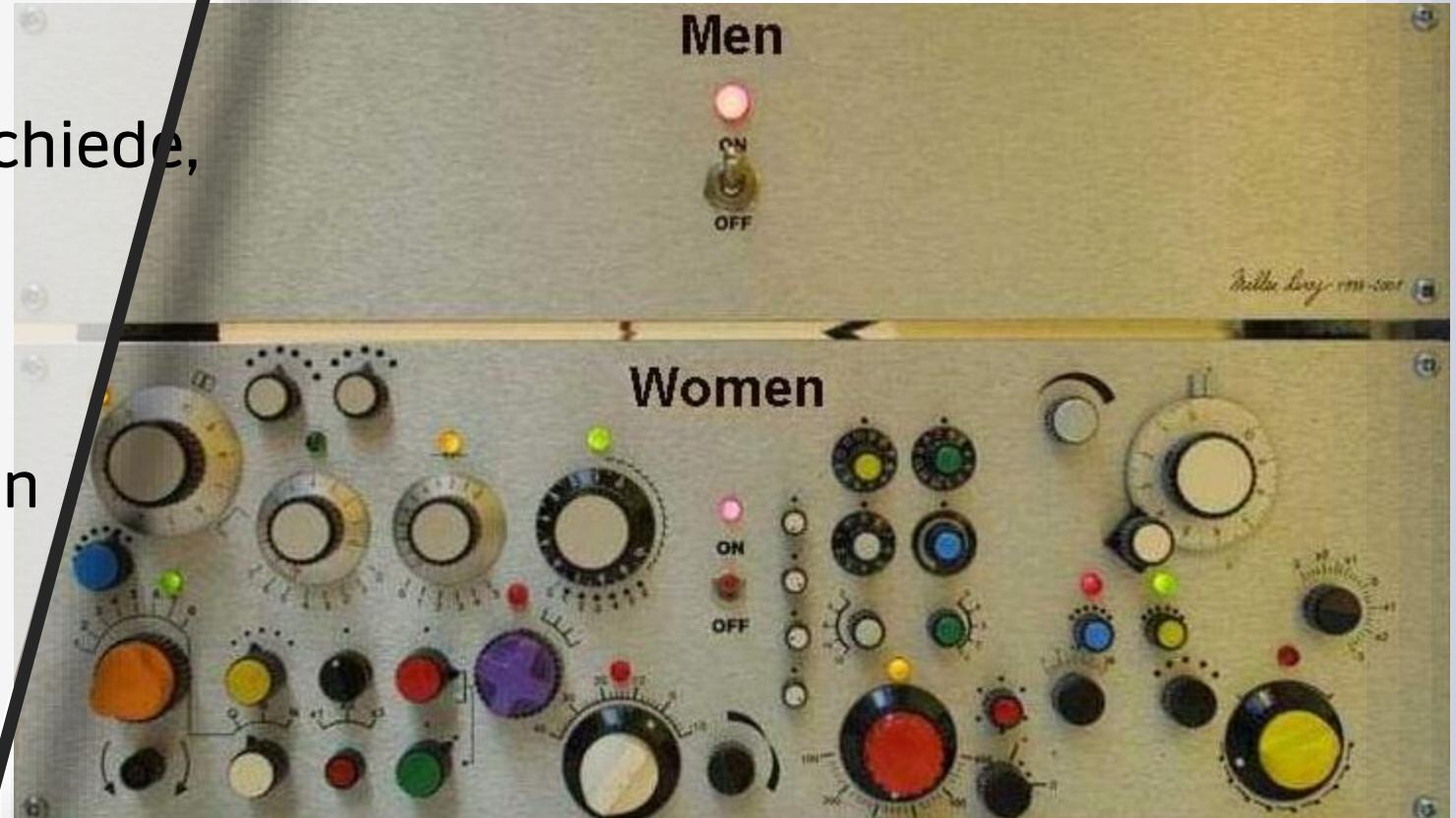


# Erregungszyklen

Geschlechtsspezifische Unterschiede,

.... ein Leben lang

Unterschiedliche Ausprägungen

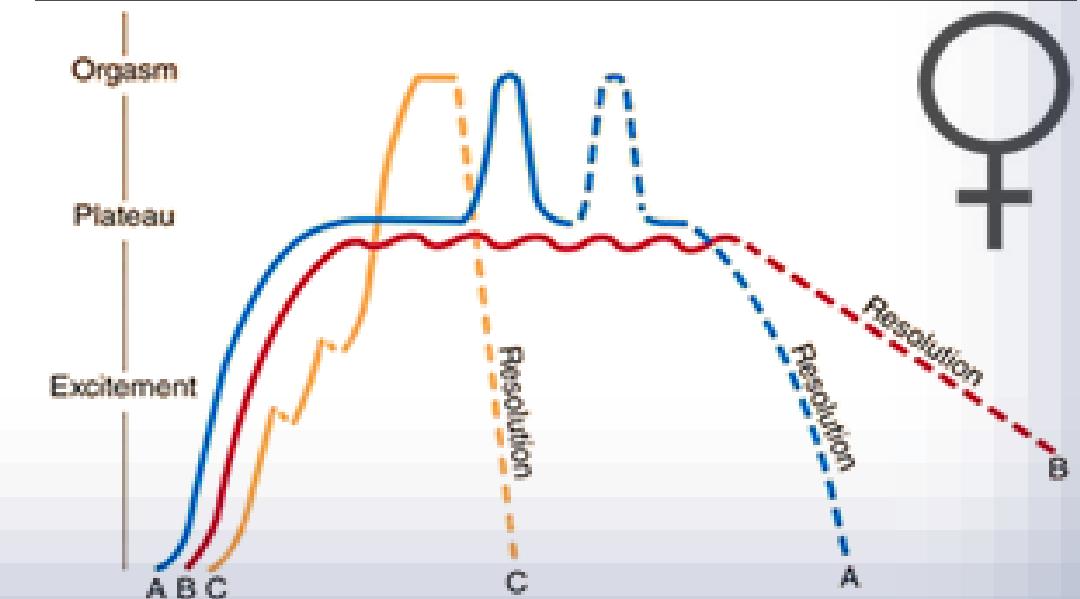
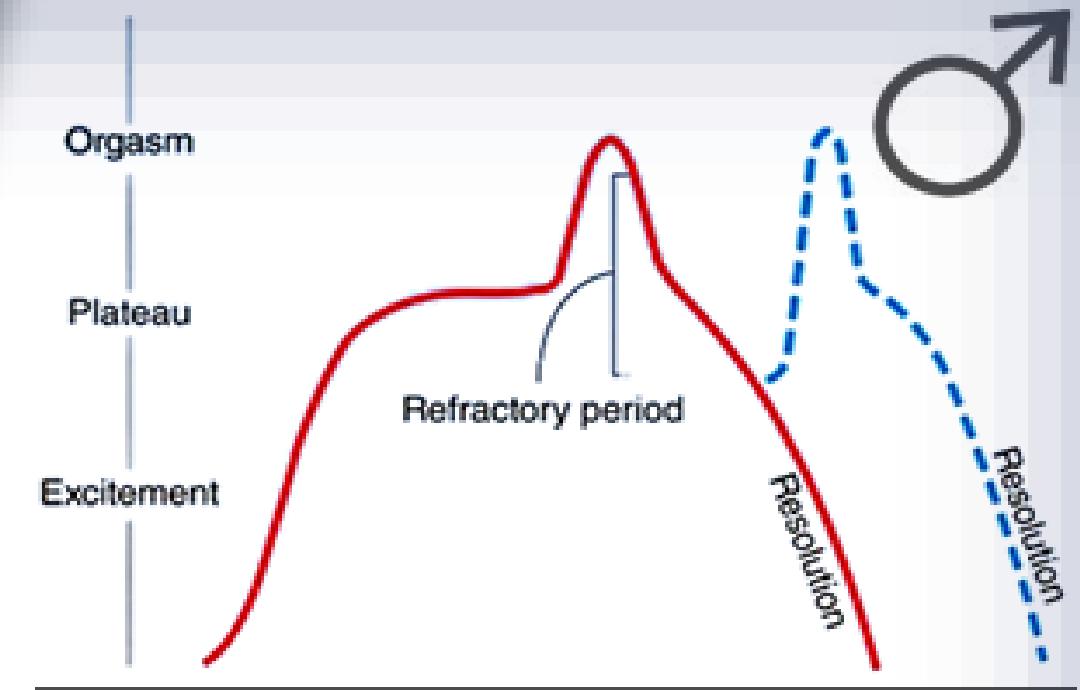


# Sexueller Reaktionszyklus

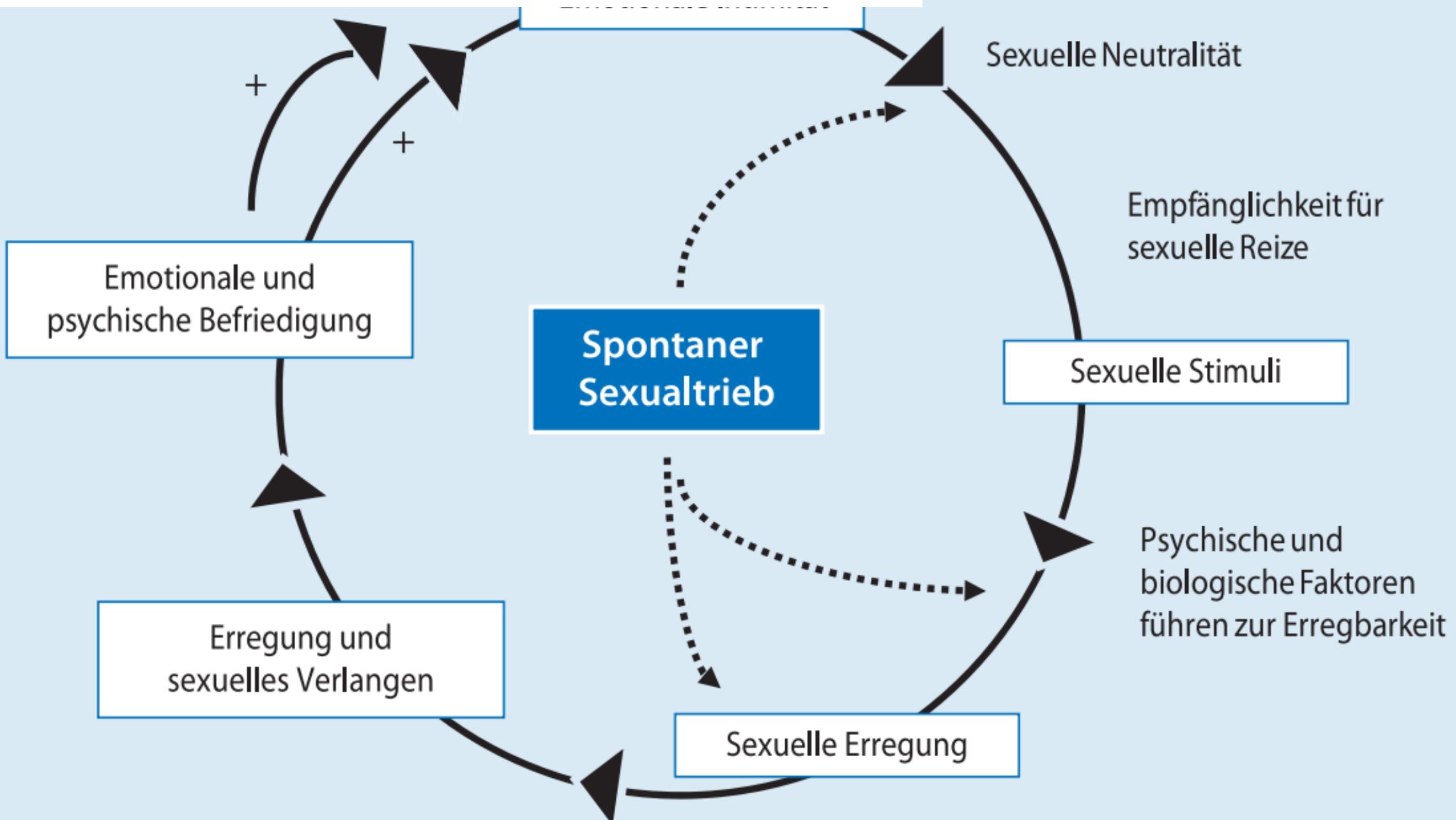
Kein einheitliches Muster.

Lineares vs zirkuläres Modell.

Unterschiedlich im Leben



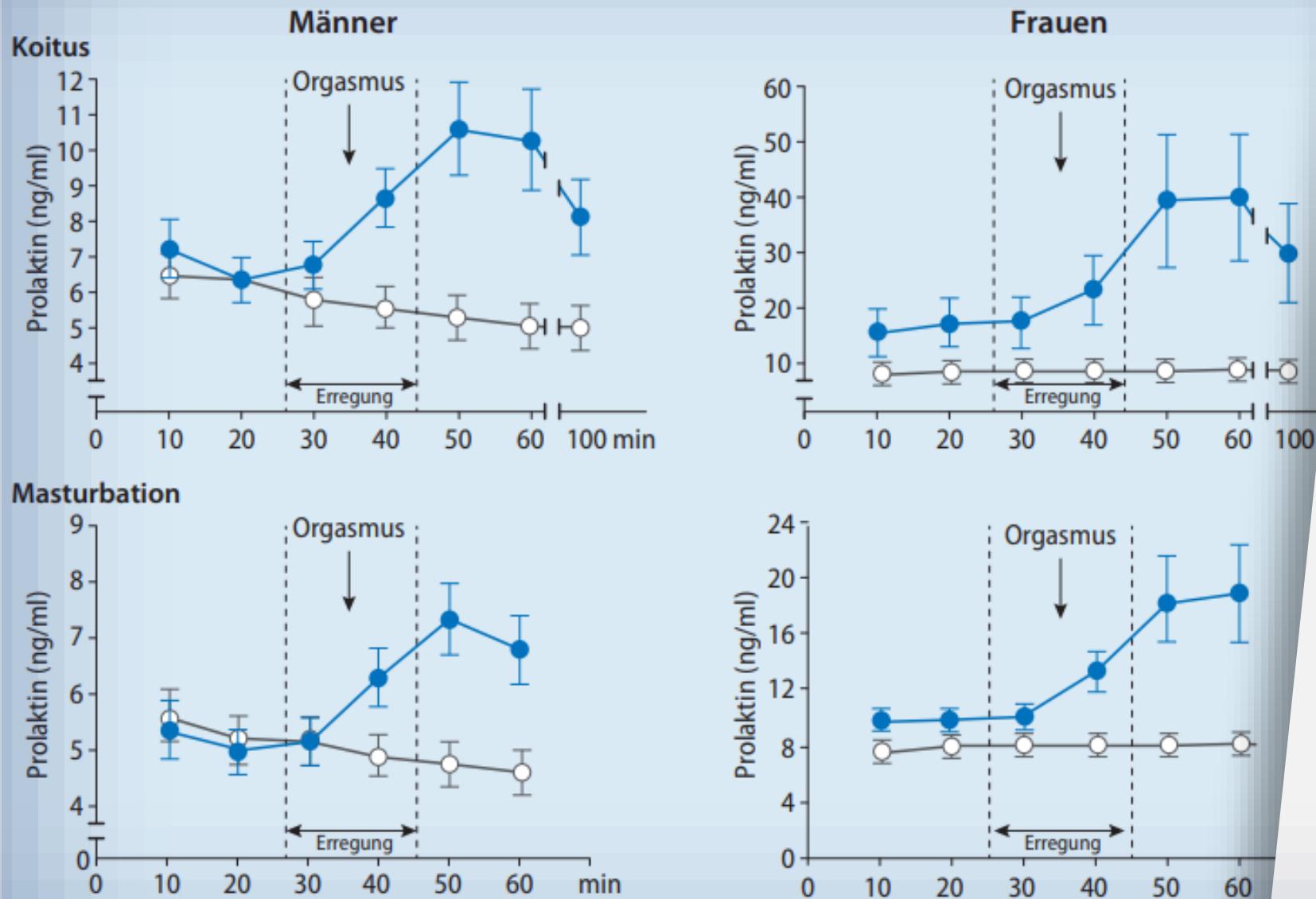
# sexuelle Reaktionszyklus nach Basson





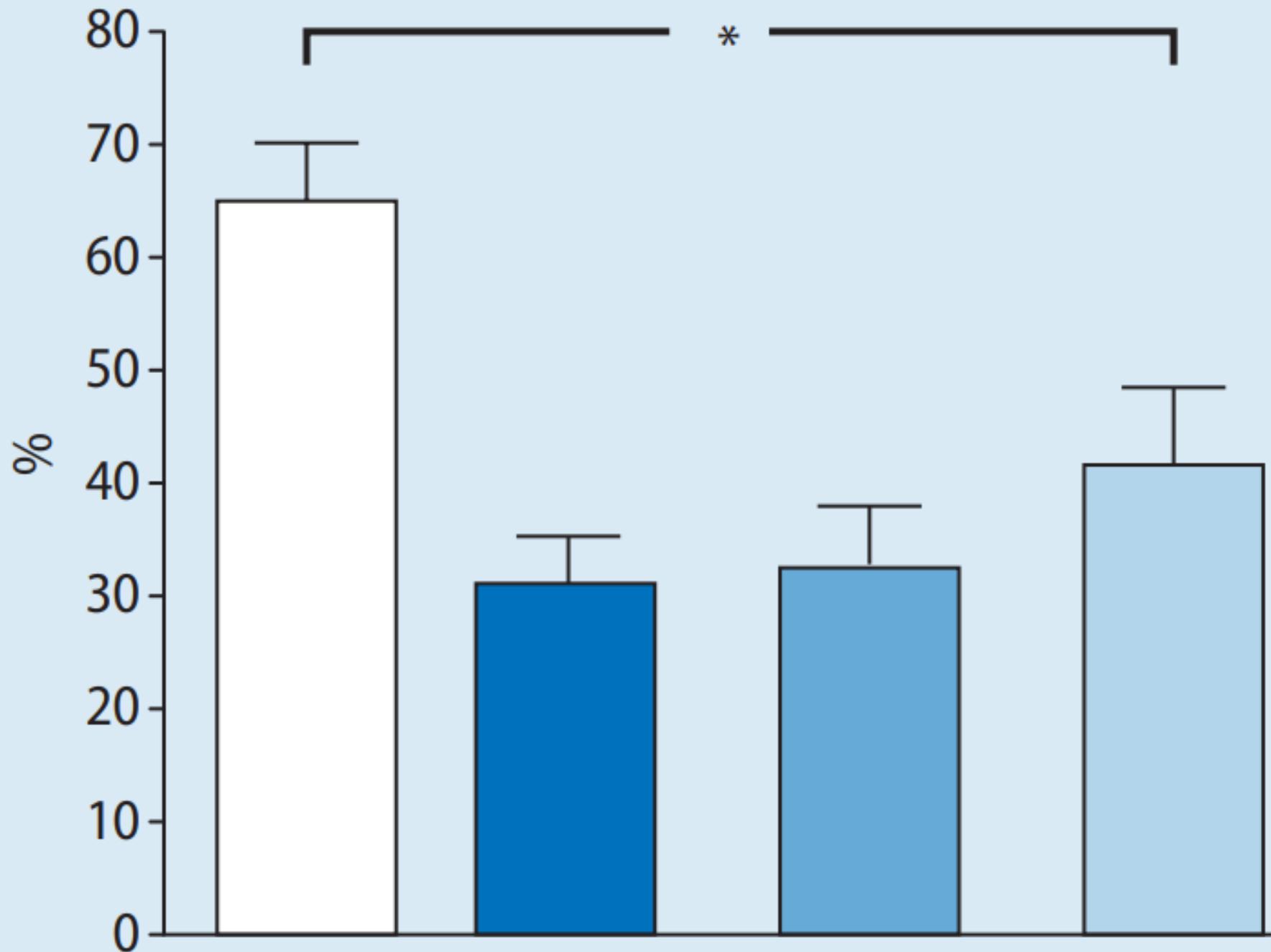
Nicht-hormonelle Therapie bei genitalen Schmerzen

# Serumprolaktin- spiegel unter sexueller Erregung

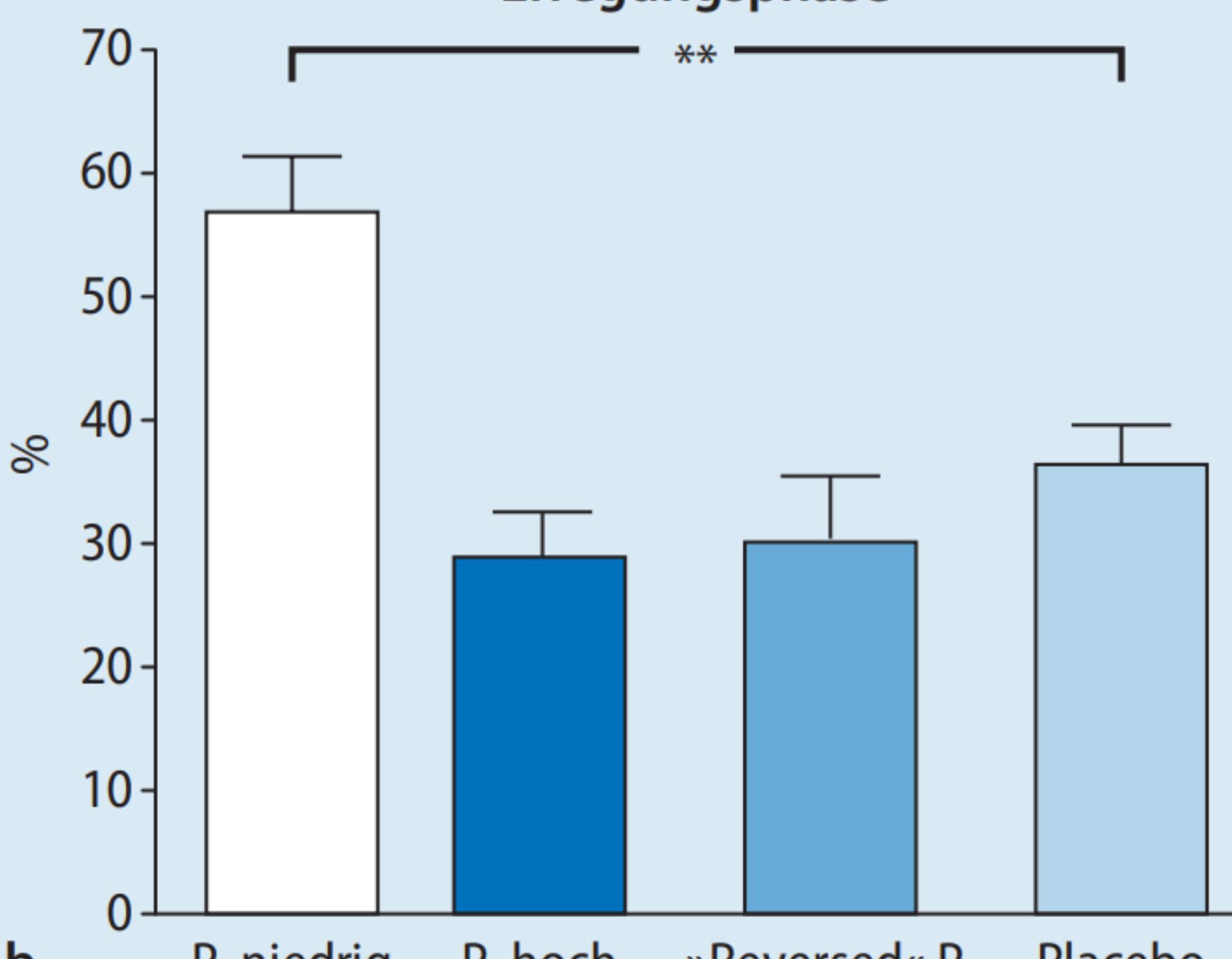


Originaldaten in Krüger et al. 2005

## Appetenzphase

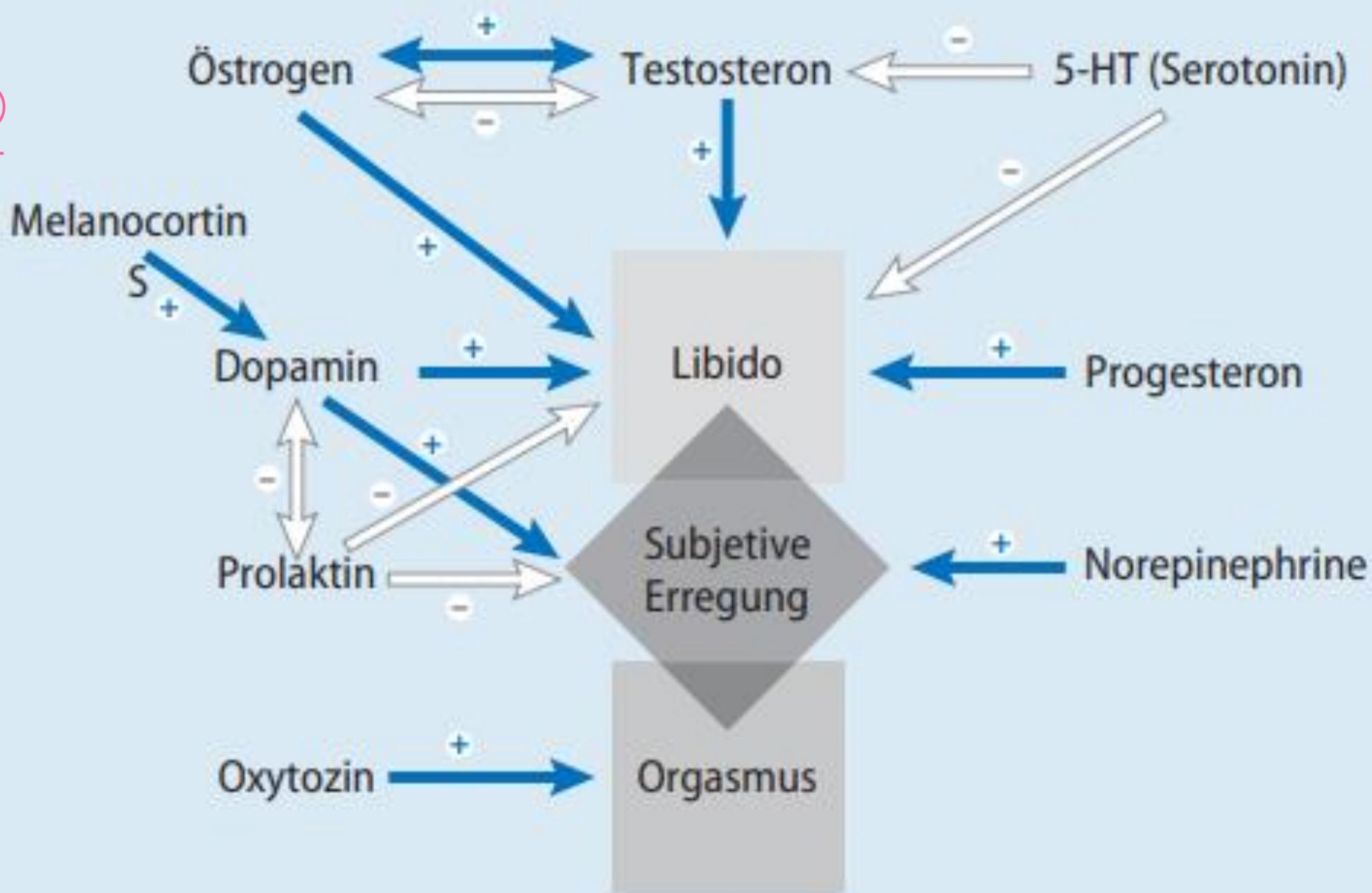


Effekte von niedrigem  
Prolaktin  
(Cabergolingabe), hohem  
Prolaktin (Protirelingabe),  
»reversed« Prolaktin  
(Cabergolin + Protirelin)  
und Plazebo auf sexuelle  
Lust



Effekte von niedrigem  
Prolaktin  
(Cabergolingabe), hohem  
Prolaktin (Protirelingabe),  
»reversed« Prolaktin  
(Cabergolin + Protirelin)  
und Plazebo auf  
Erregungsphase

♀



48% No erectile dysfunction

52% Erectile dysfunction

Complete  
(10%)

Moderate  
(25%)

Minimal  
(17%)

Men aged 40 to 70 years (N = 1290)

# ♂ Erektionsprobleme

Massachusetts Male  
Aging Study

Zunahme im Alter



## Impact in Numbers

ED betrifft ca. **30 Mill Männer** in den US in irgendeiner Weise<sup>1</sup>

Schätzungen zufolge betraf die ED 1995 über >152 Mill. Männer weltweit<sup>2</sup>

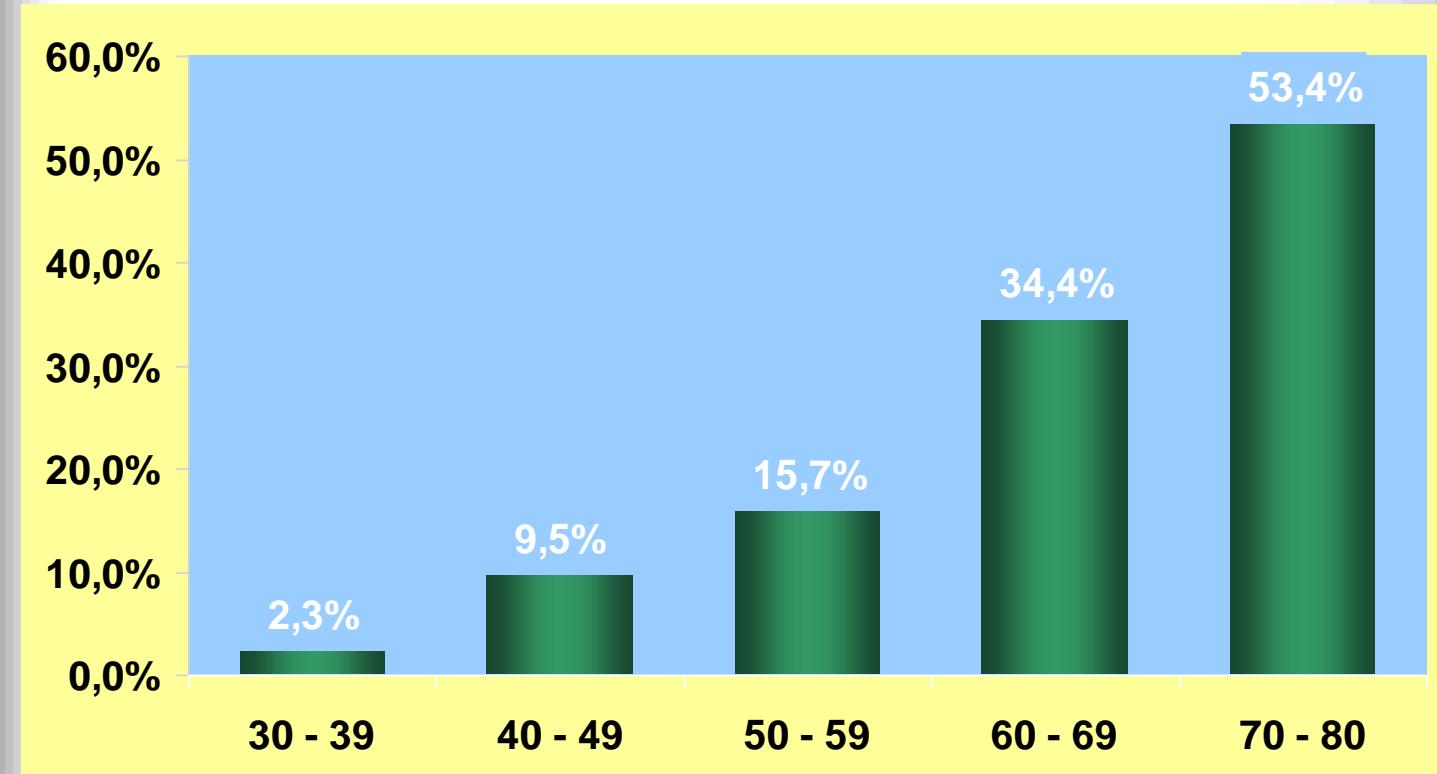
Schätzungen für 2025 weist eine Prävalenz von ca **322 Mill.** Männern mit ED<sup>2</sup>

1.Benet AE, Melman A. *Urol Clin North Am.* 1995;22:699–709.

2.Ayta IA, McKinlay JB, Krane RJ. *BJU Int.* 1999;84:50–56.

## ED – Wen betrifft es? Kölner Studie

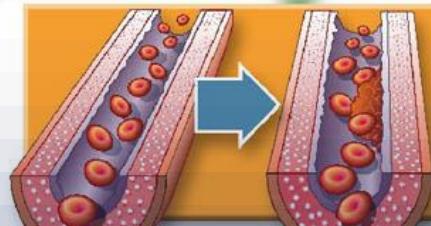
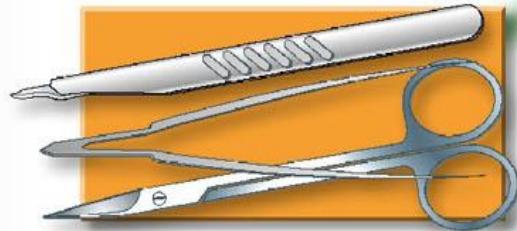
**Etwa 19% aller  
deutschen Männer  
zw. 30-80 Jahren  
( $\approx$  5.5 Millionen)  
sind von ED  
betroffen!**  
(Gesamtprävalenz)



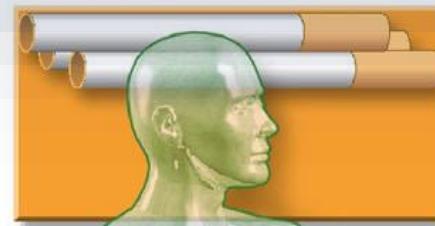
# Risikofaktoren



**operative Eingriffe im Beckenbereich**



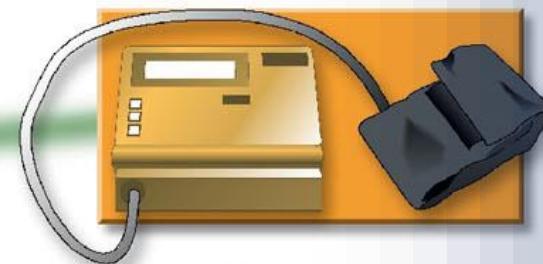
**starkes Rauchen**



**blutdrucksenkende Medikamente**



**Bluthochdruck**



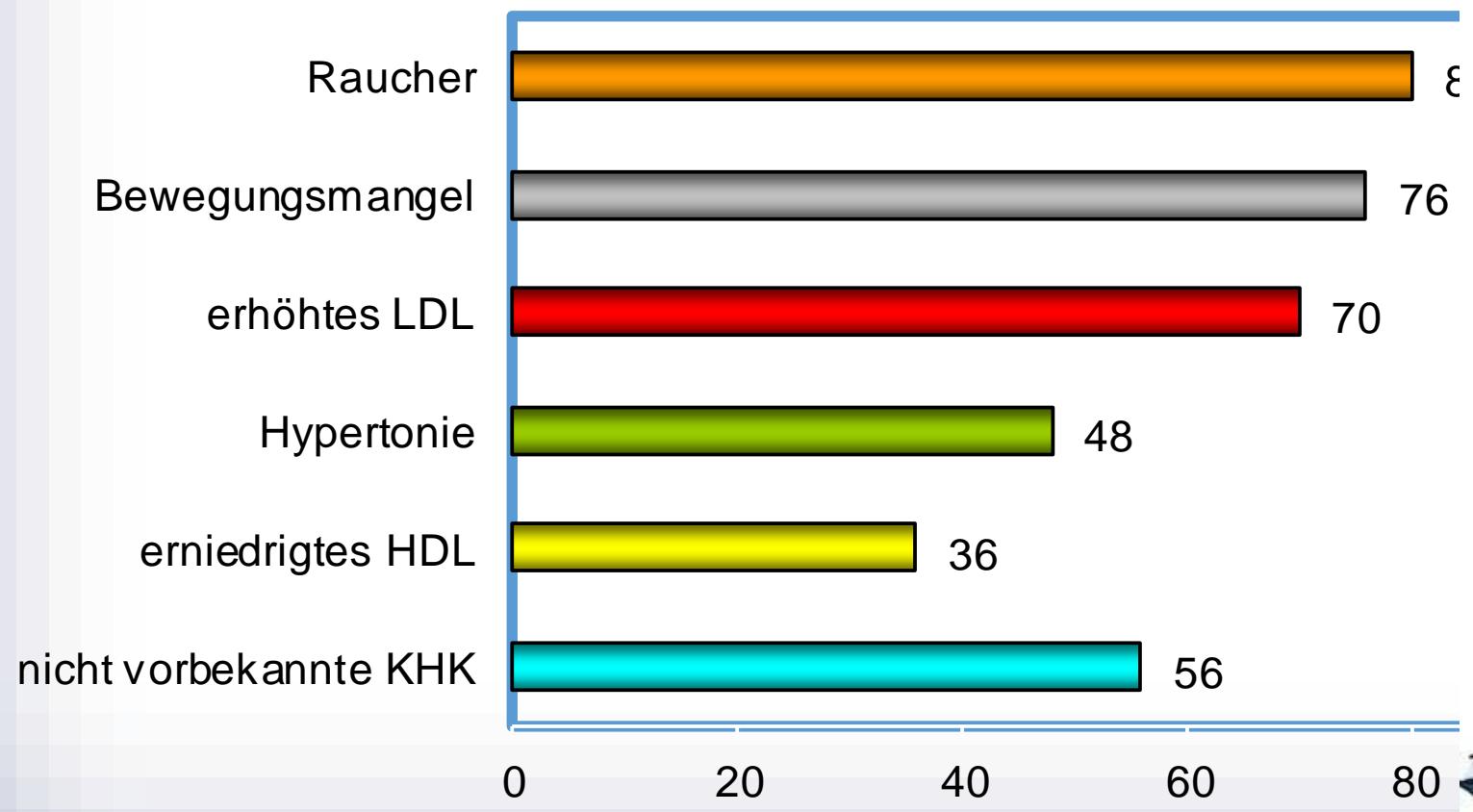
**erhöhte Blutfettwerte**



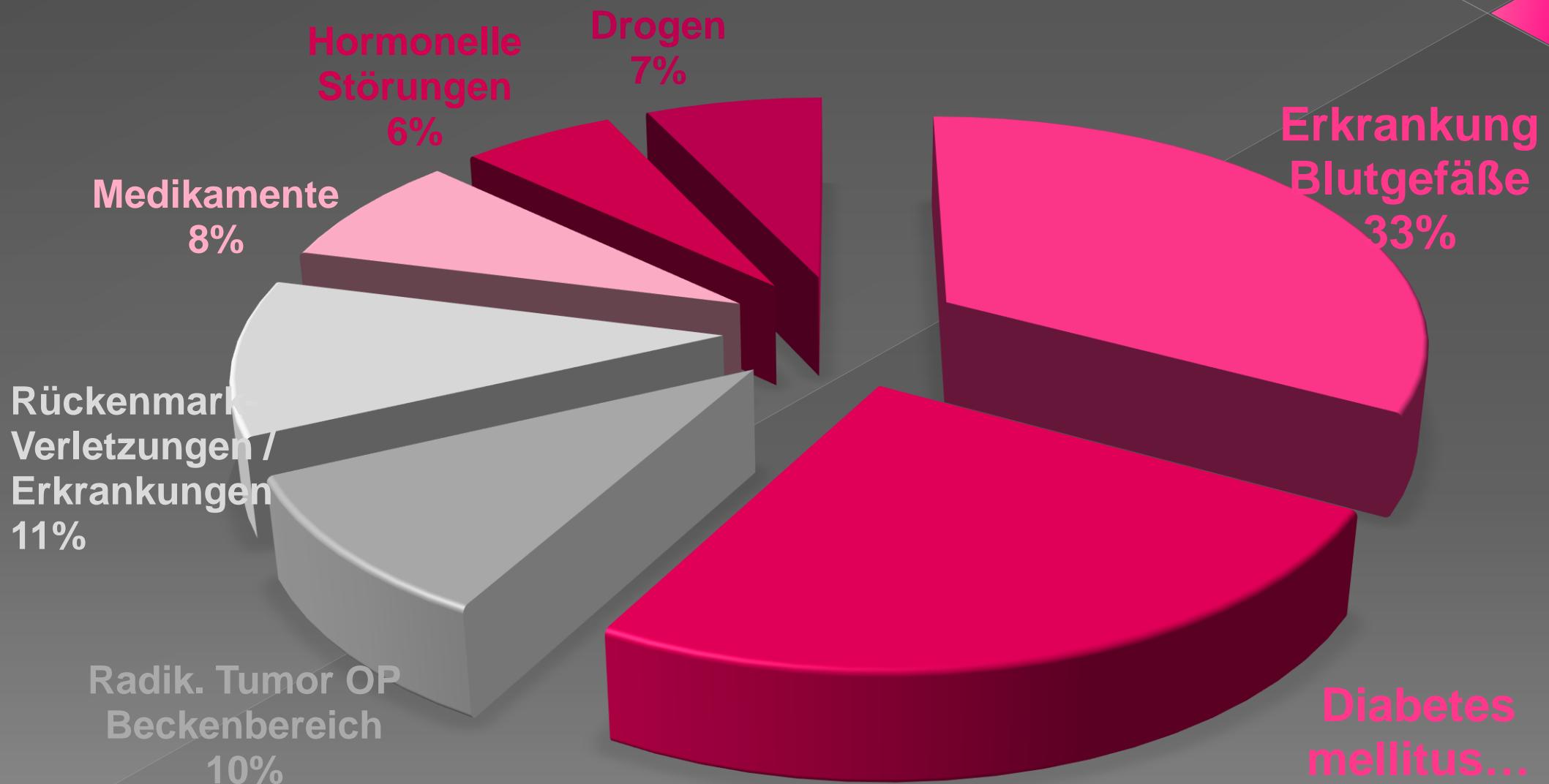
**Diabetes mellitus**



# Koronare Herzkrankheit erektile Dysfunktion als



# Häufigsten Ursachen organischer ED



# Erektile Dysfunktion und Komorbidität

Unter ED leiden...

- 70% der Patienten mit **benigner Prostatahyperplasie** (BPH)
- 50% der **Diabetiker**
- 40% der Patienten mit einer **Depression**
- 40% der **KHK-Patienten**
- 30% der **Hypertoniker**



**ED anamnestisch berücksichtigen !**

# Orgasmic capacity by age

Orgasmic Capacity  
During Sex  
1=Never 7=Every time

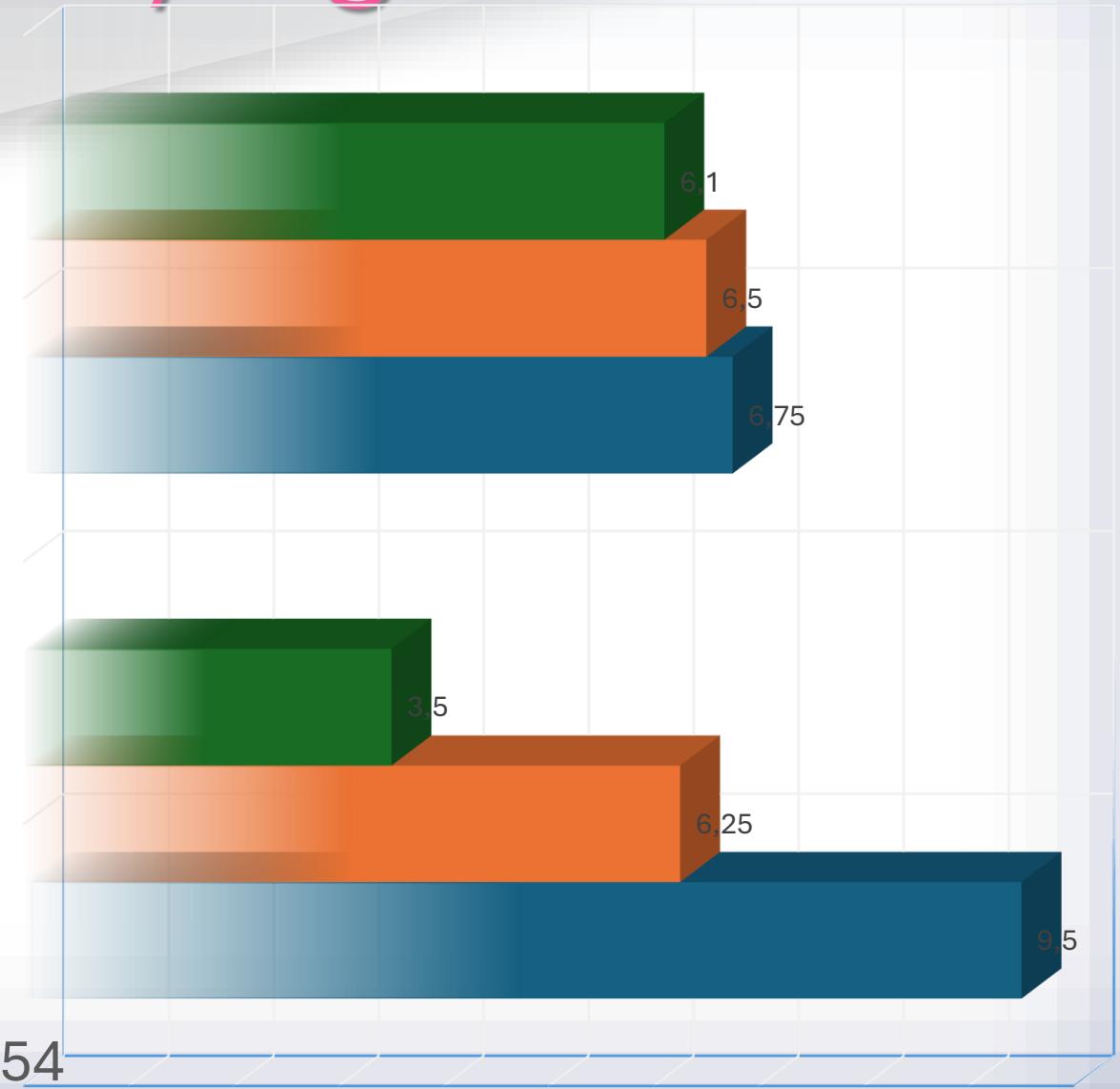
No. Total Orgasms/Month

65-74

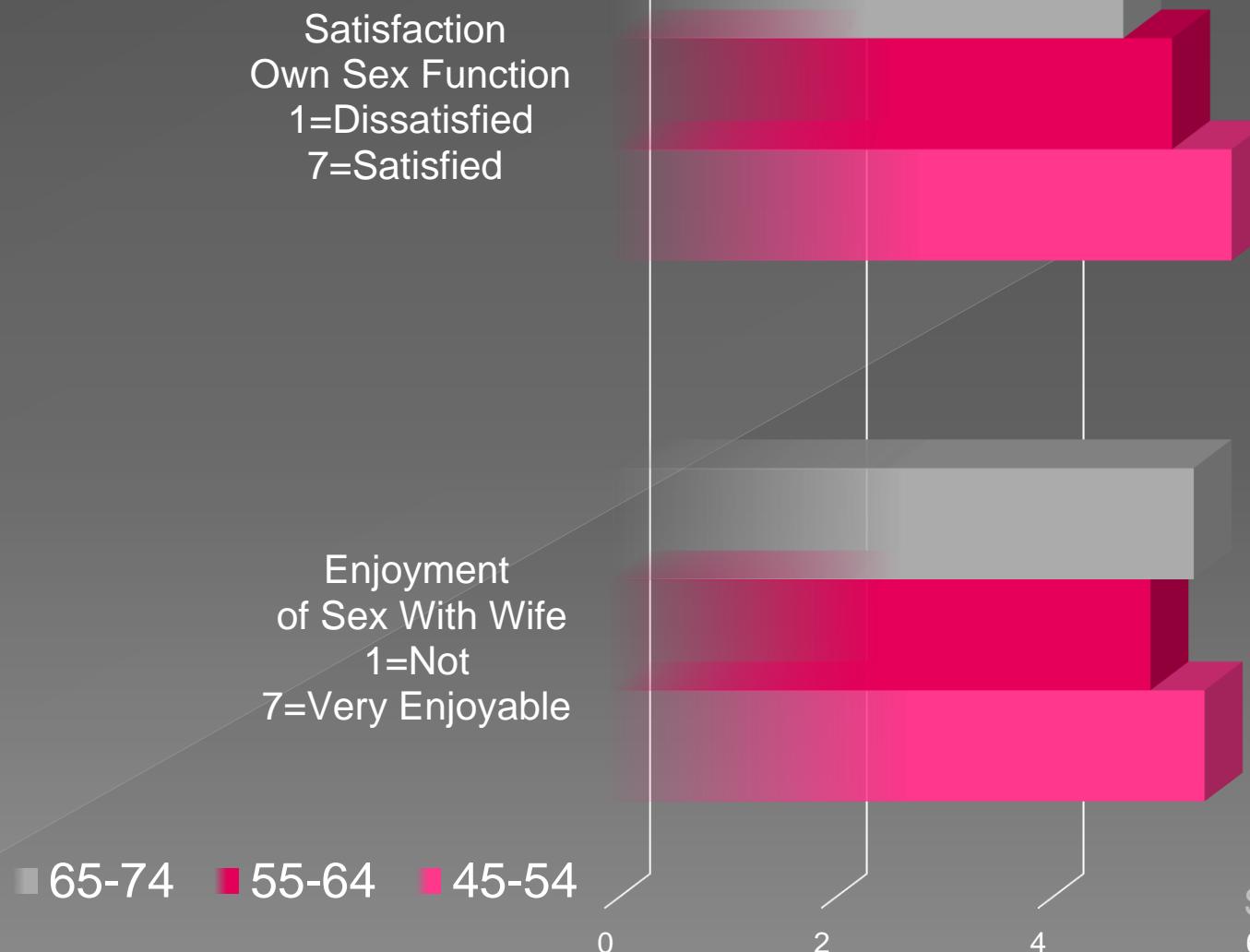
55-64

45-54

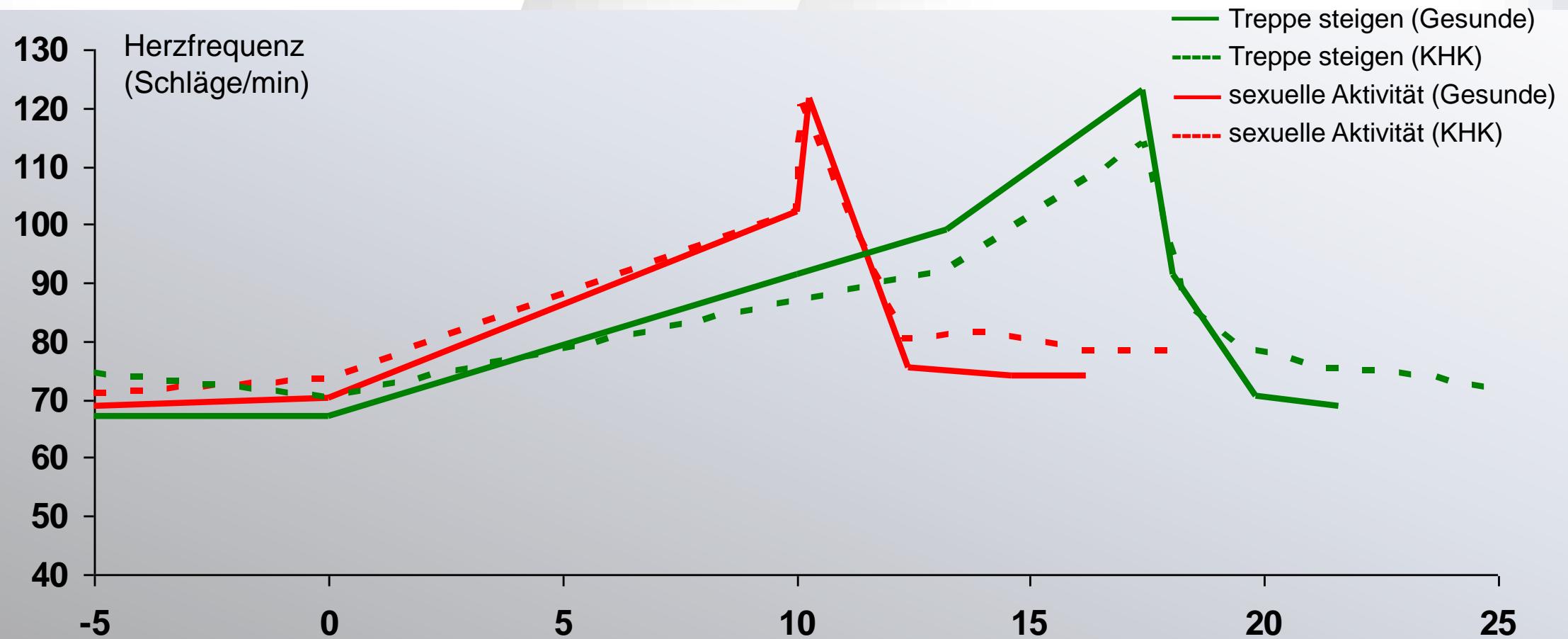
0 2 4 6 8 10



# Sexual satisfaction by age



# Körperliche Belastung bei sexueller Aktivität



**Herzfrequenz beim Treppensteigen und bei sexueller Aktivität vergleichbar**

# Kann Sex einen Myokardinfarkt auslösen?

Das Risiko eines Myokardinfarkts durch Geschlechtsverkehr wird durch körperliches Training vermindert







**Sexualität ist  
immer ein  
„Paarproblem“,  
  
aber eine  
funktionierende  
Erektilität kann  
nicht schaden !**

# Rolle von Fachkräften & Angehörigen

Bedürfnisse aktiv erfragen, Ansprechpartner benennen

Schutz vor Gewalt/Übergriffen, klare Meldewege

Schulungen & Leitlinien implementieren

# Mini-Leitfaden für Gespräche

- „Viele Menschen in Ihrem Alter haben Fragen zu Nähe und Sexualität... Was ist Ihnen wichtig?“
- „Gibt es Beschwerden, die Sie verändern möchten?“
- „Wie können wir Ihre Privatsphäre besser schützen?“



# Mini-Leitfaden für Paare



- Haben Sie Mut dieses Thema mit ihrem Arzt anzusprechen
- „Hätte noch Beschwerden, die ich gerne ausgesprochen hätte“
- „Wie können wir unsere Beziehung verändern?“

A photograph of a happy senior couple. A woman with blonde hair, wearing a white t-shirt, is lying on her side, her head resting against a man's shoulder. The man, also in a white t-shirt, has his arm around her. They are both smiling warmly at the camera. The background is a soft-focus view of their bedroom.

Vielen Dank für ihre Zeit