

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

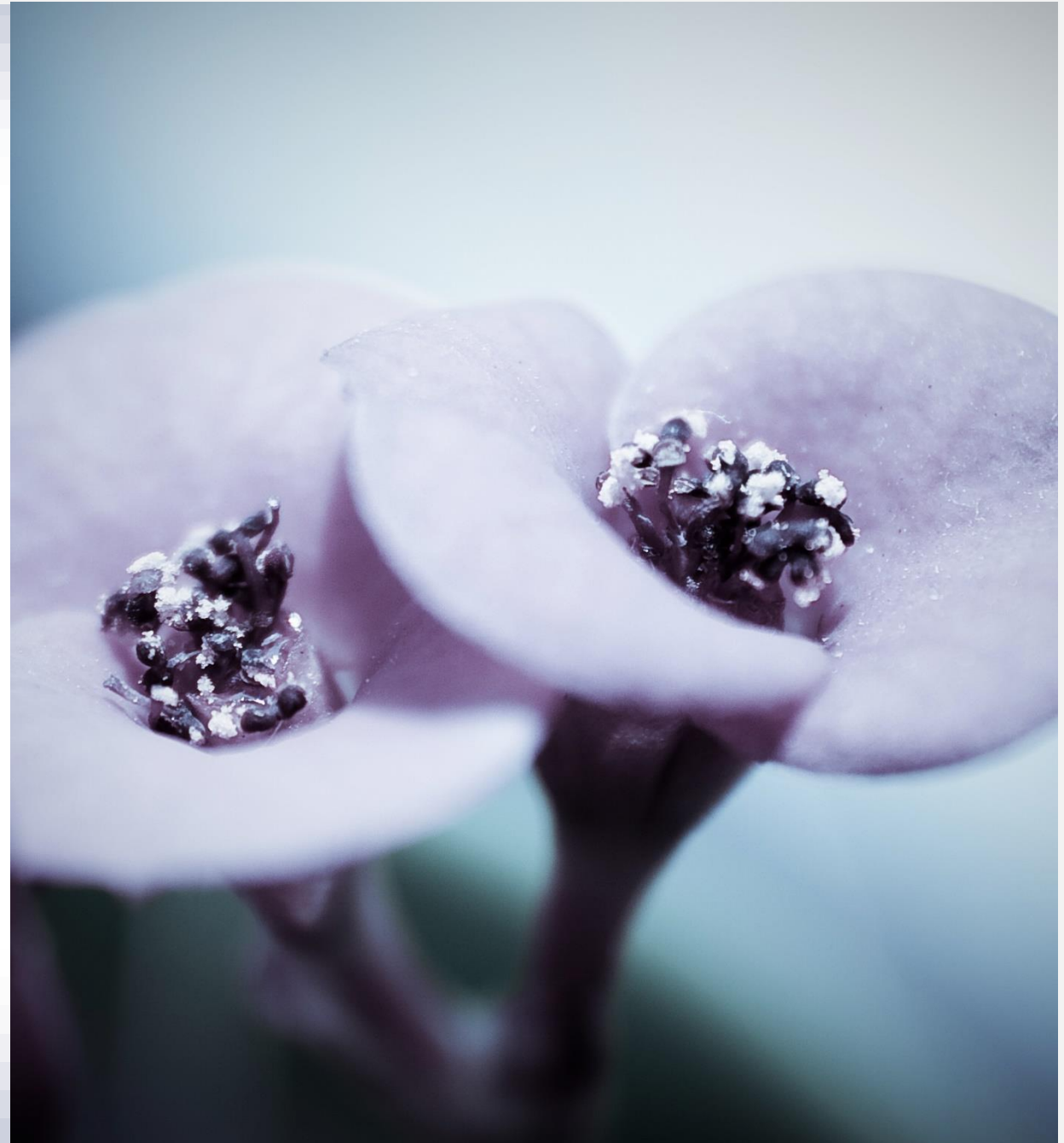
Senior Management Advisor Global Andrology Forum/GAF

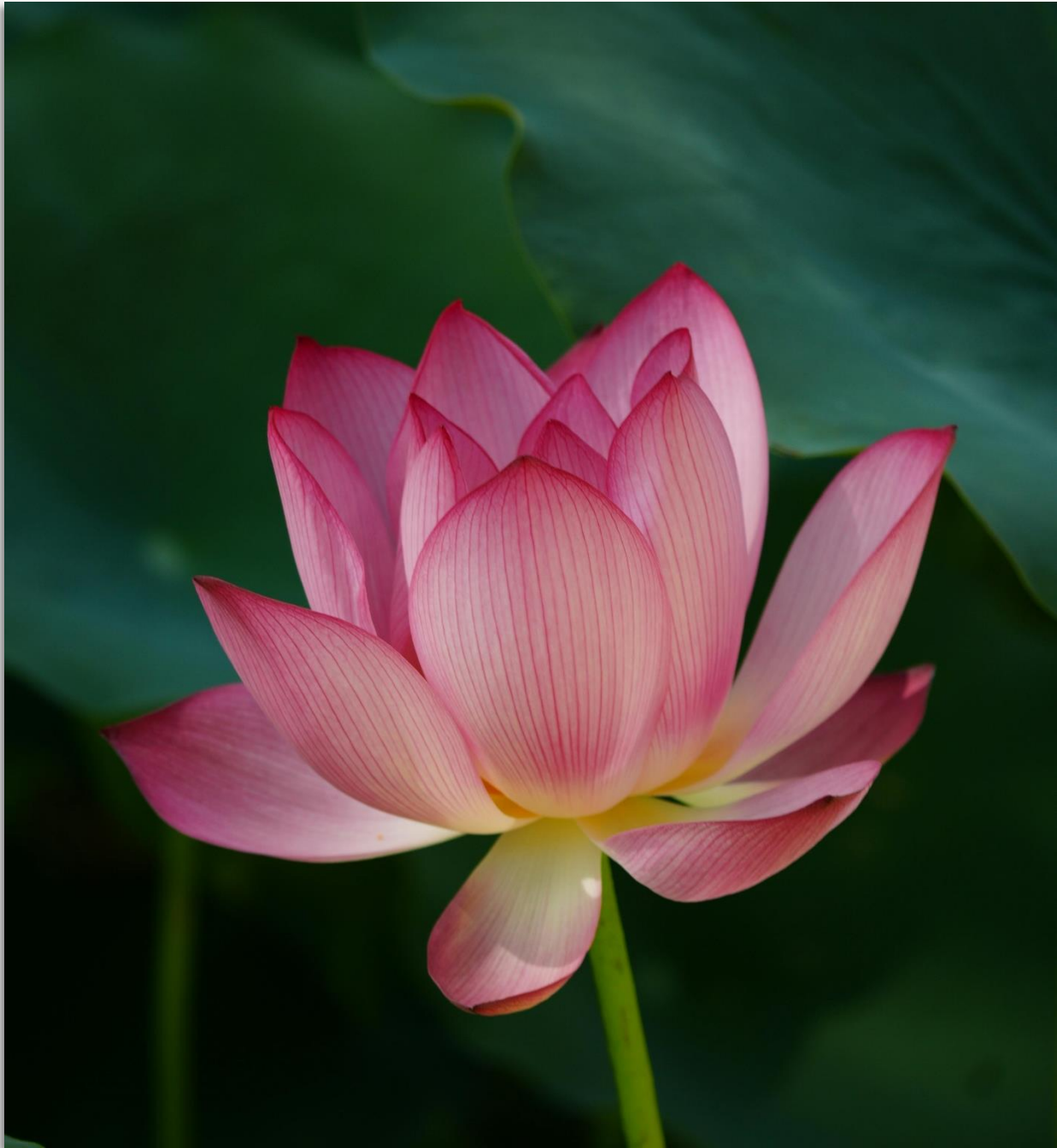
Treasurer of the Global Andrology Foundation

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

Determinanten der Sexualität

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



○ Zärtlichkeit –
ein Leben lang

○ Lust bleibt.
Respekt auch!

Determinanten 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 \neq 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

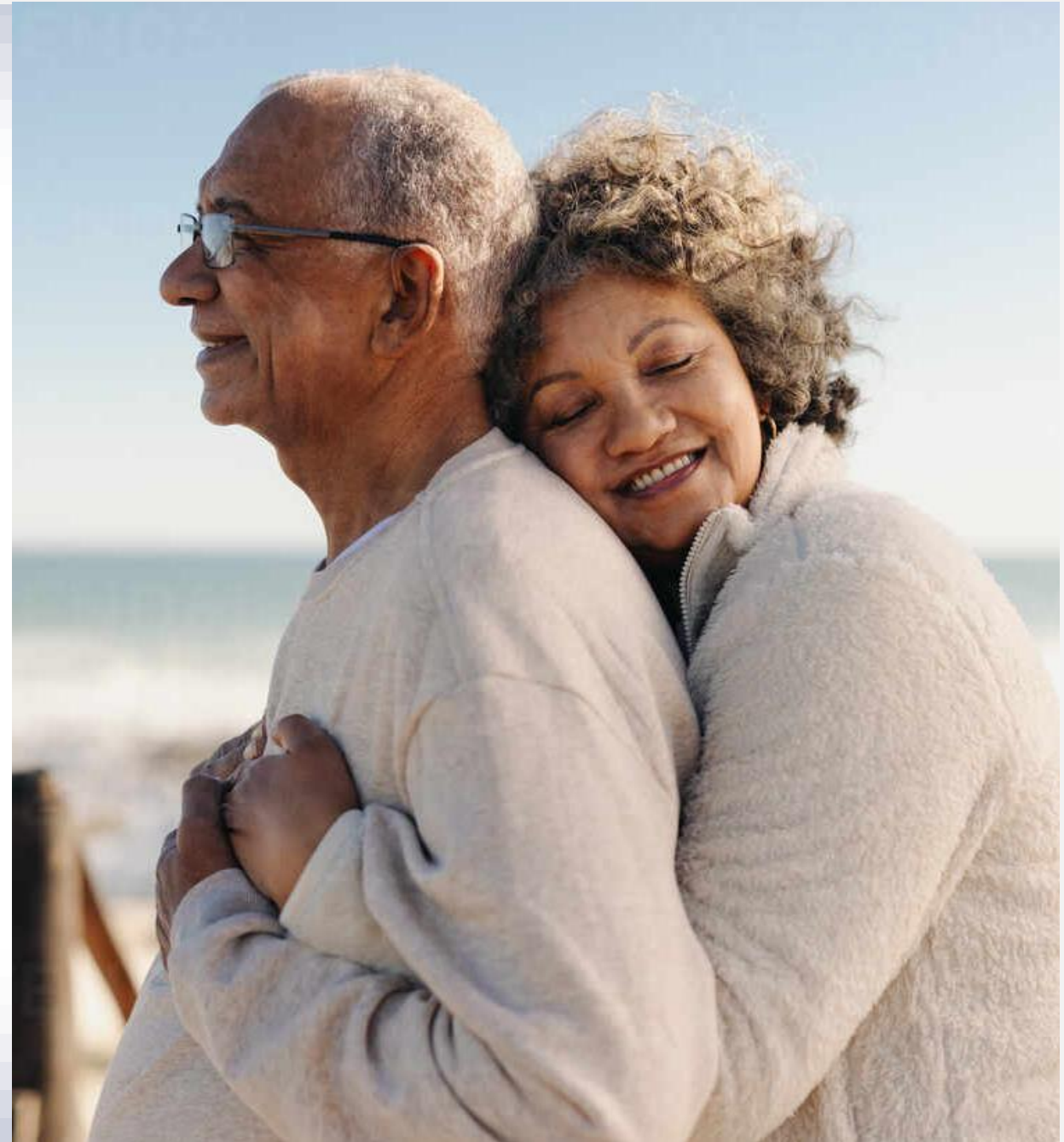
Schleimhautveränderungen
Libido kann schwanken

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

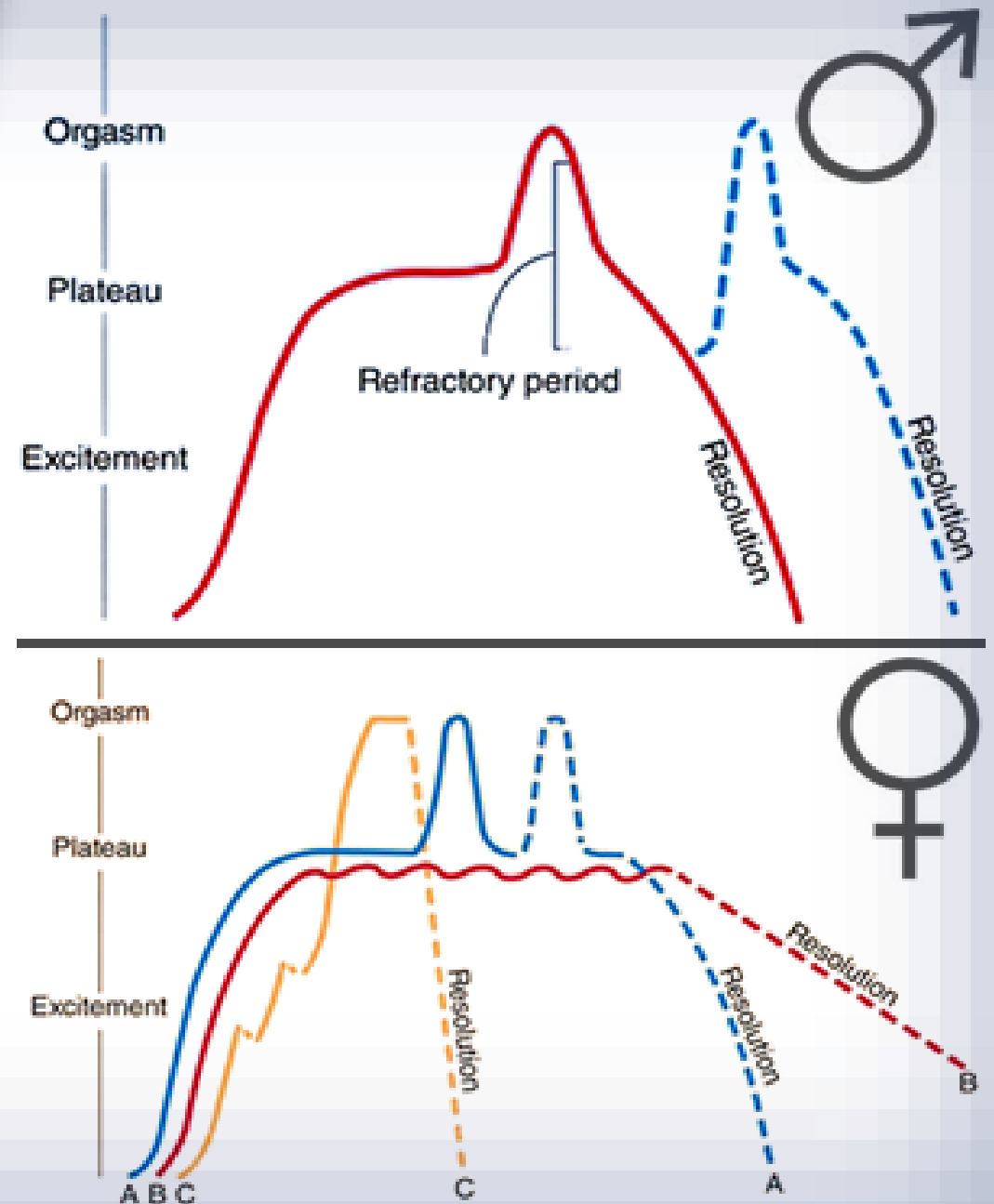


Sexueller Reaktionszyklus

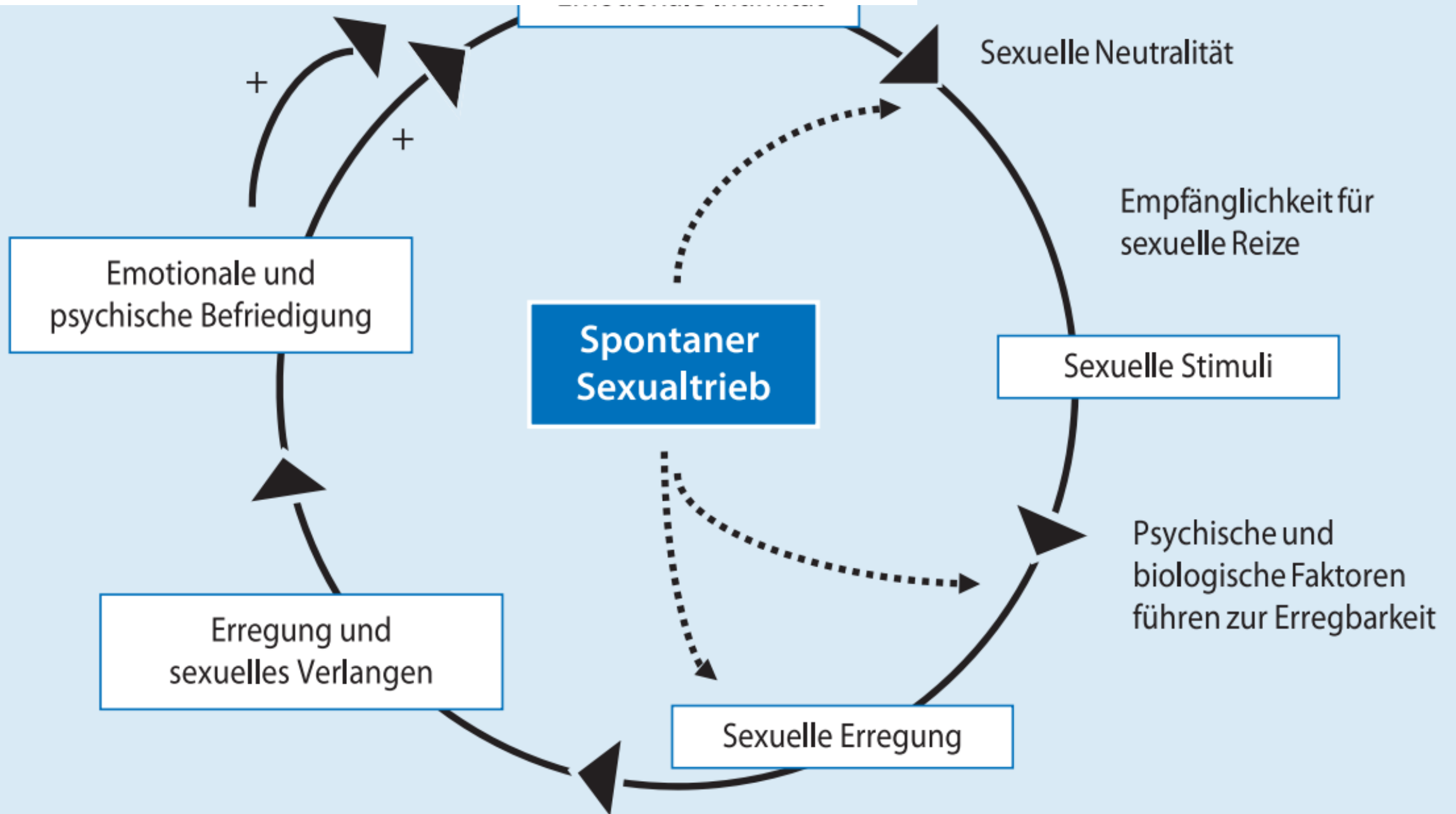
Kein einheitliches Muster.

Lineares vs zirkuläres
Modell.

Unterschiedlich im Leben



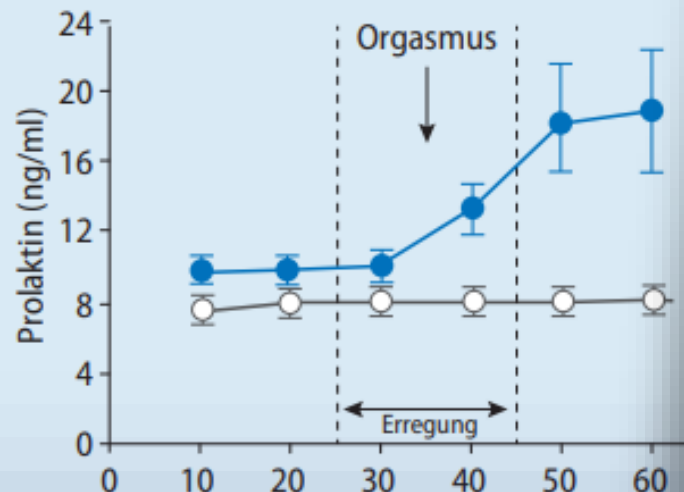
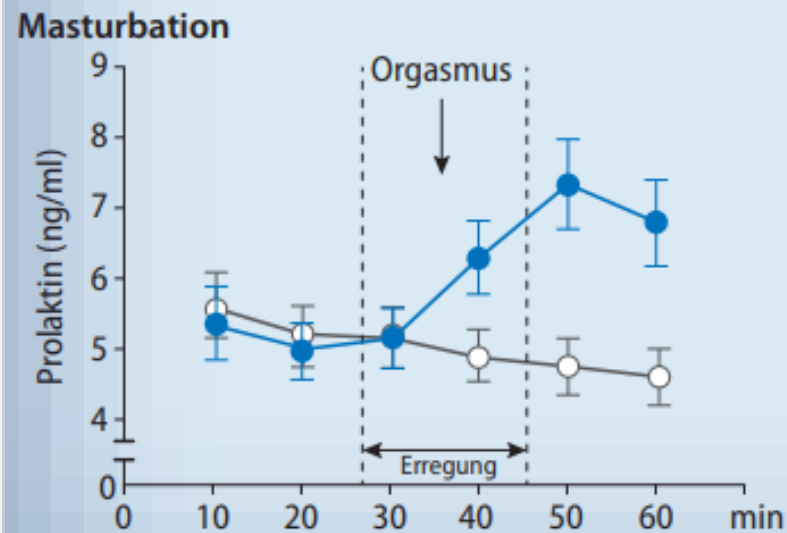
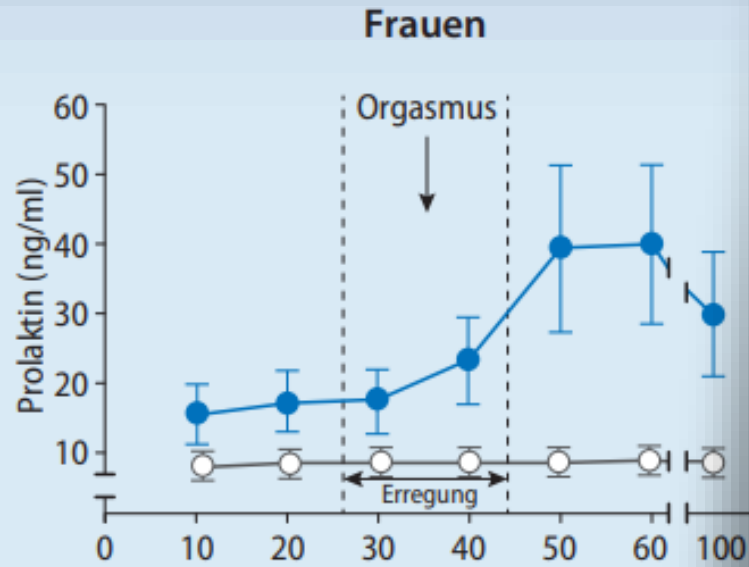
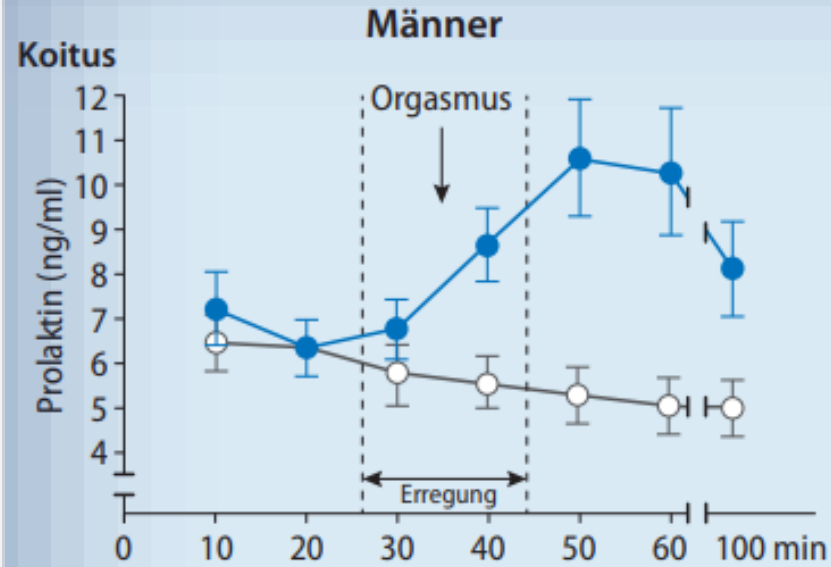
sexuelle Reaktionszyklus nach Basson



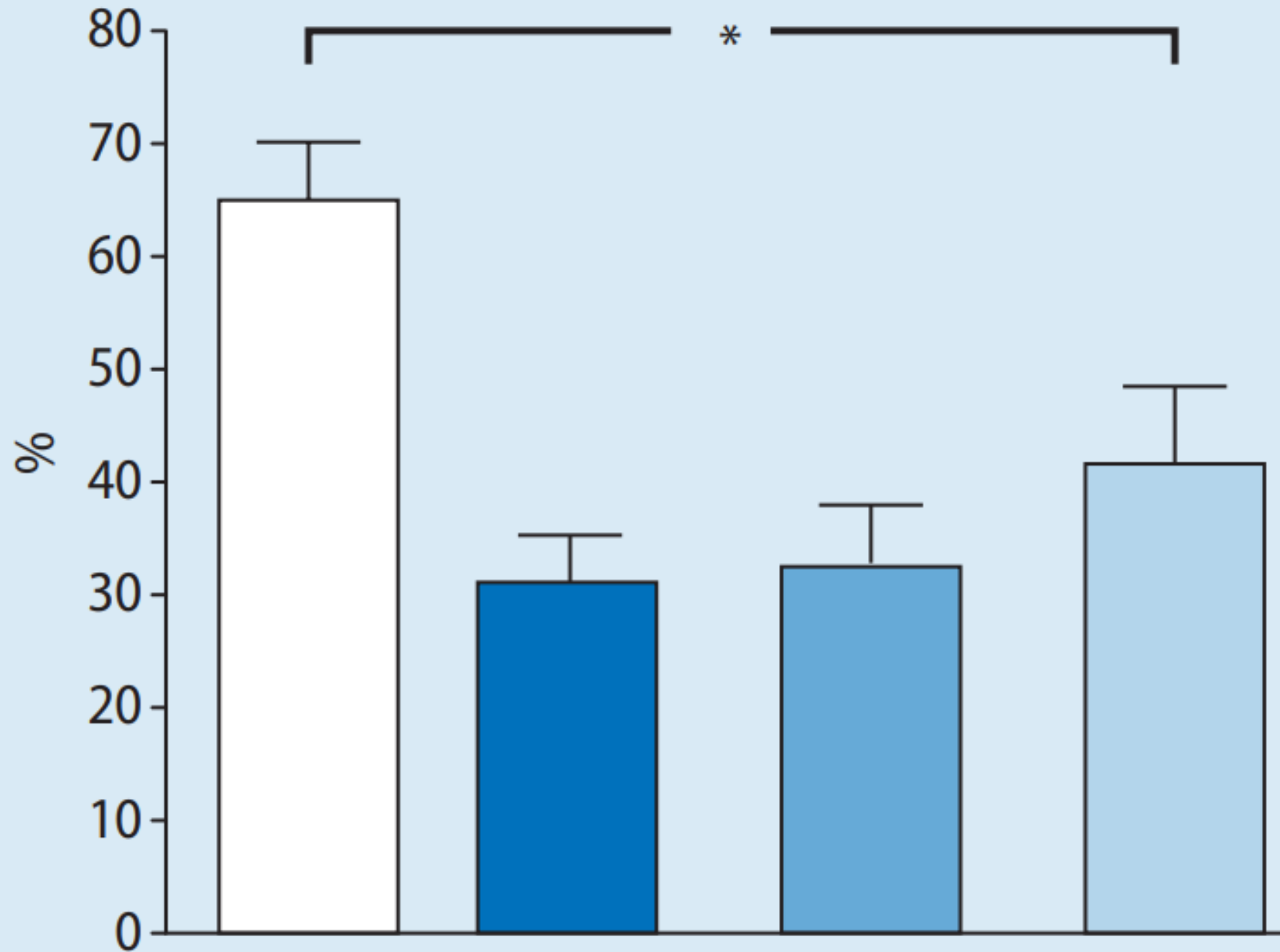


Nicht-hormonelle Therapie bei genitalen Schmerzen

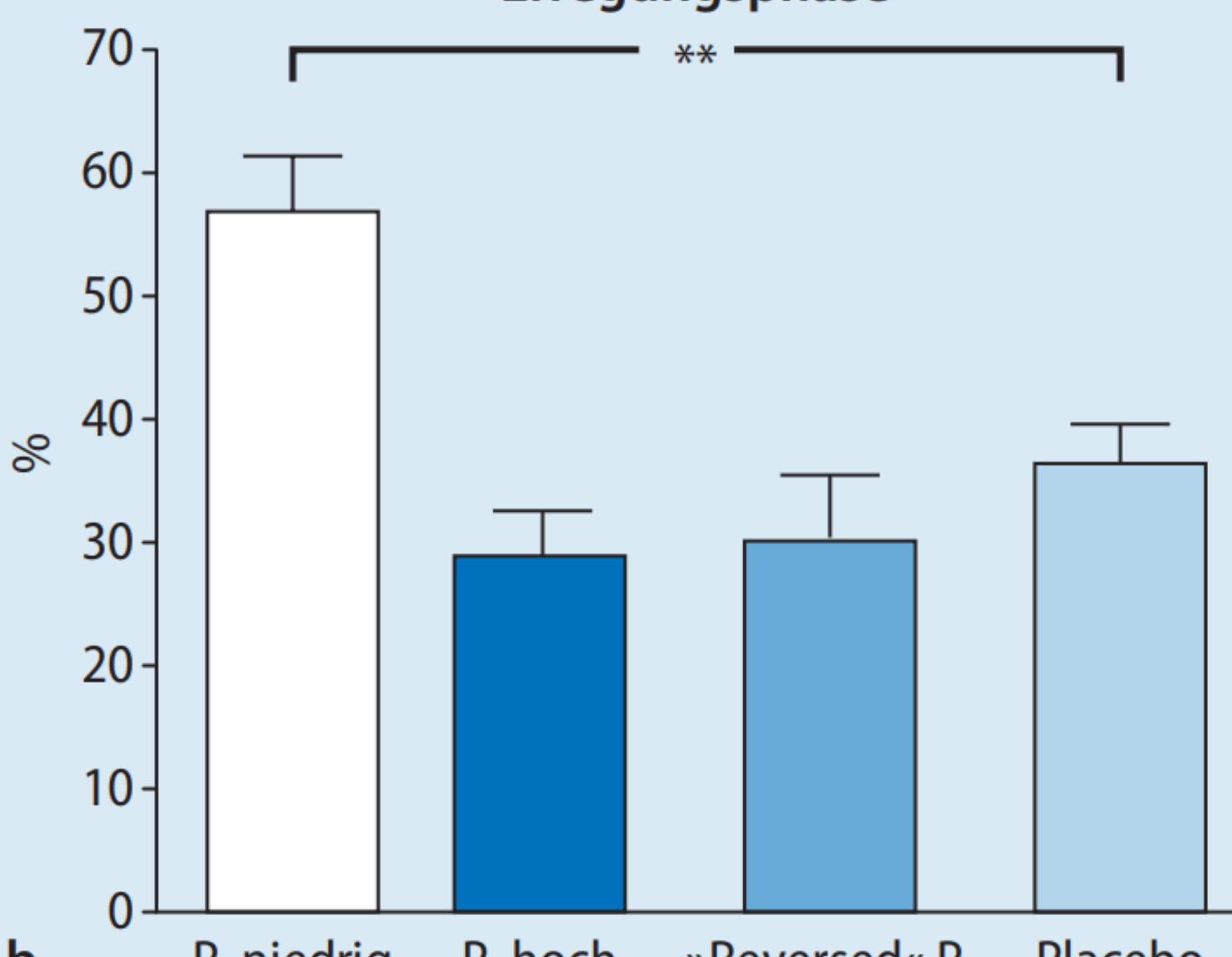
Serumprolaktin- spiegel unter sexueller Erregung



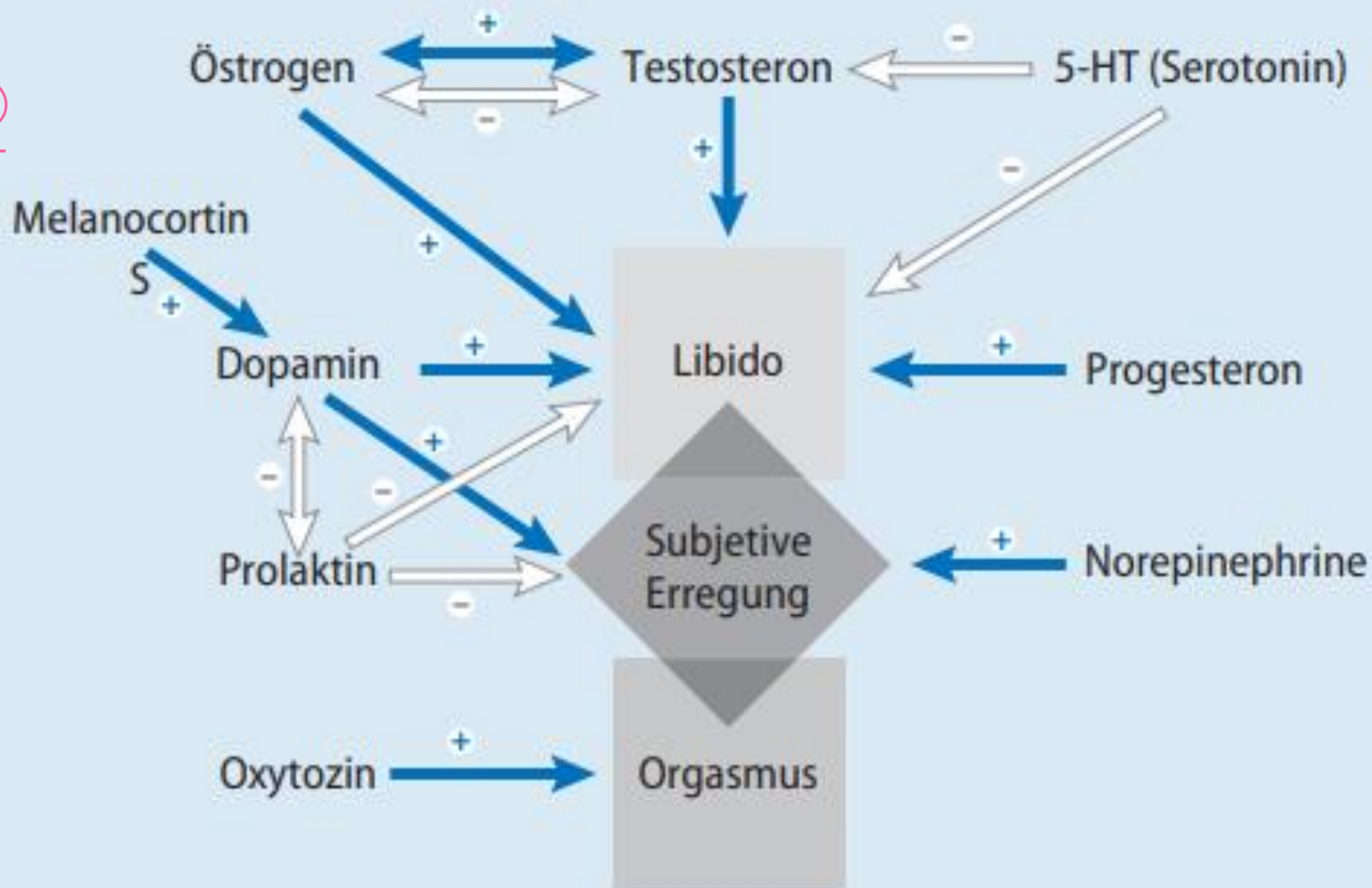
Appetenzphase

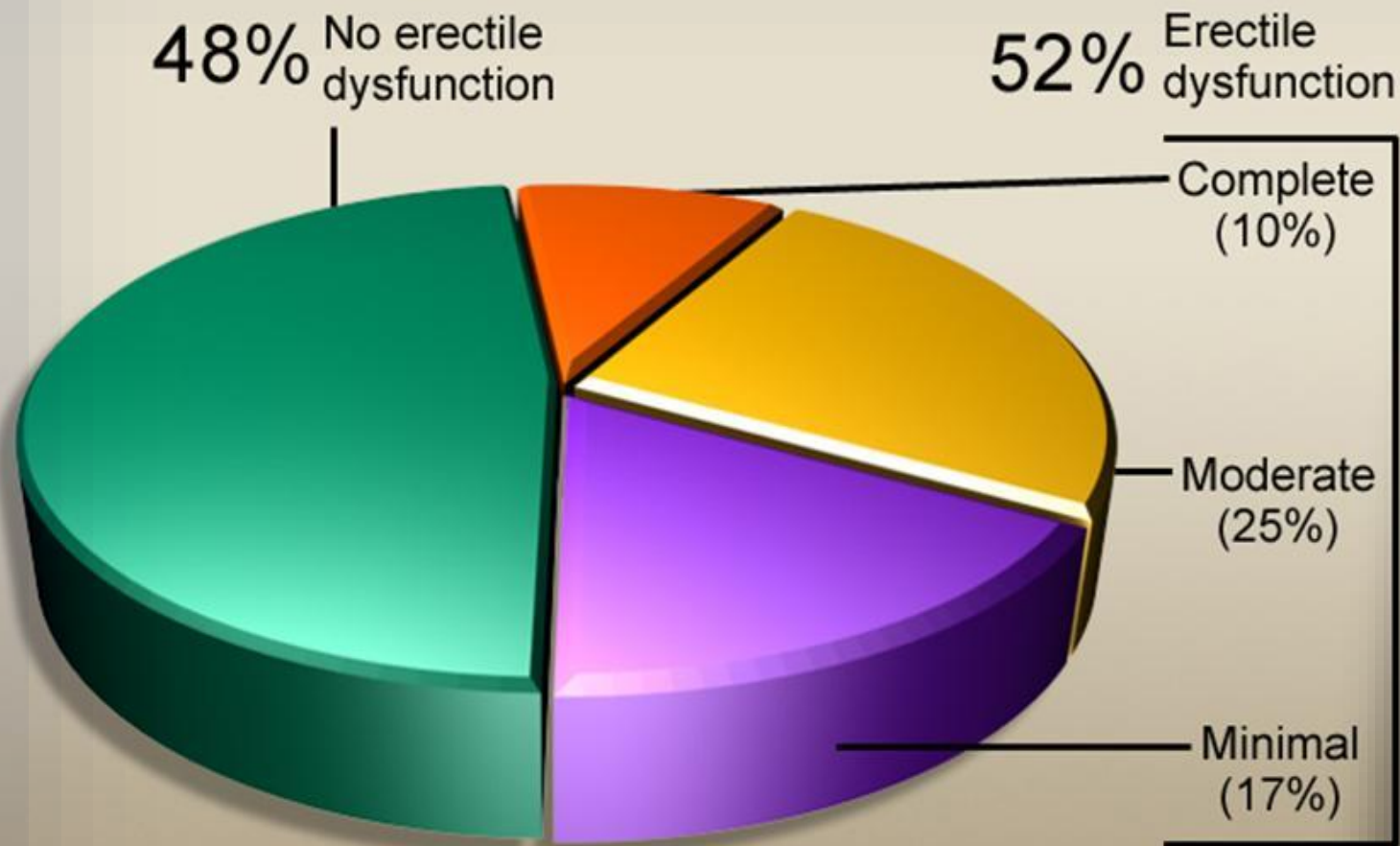


Effekte von niedrigem Prolaktin (Cabergolingabe), hohem Prolaktin (Protirelingabe), »reversed« Prolaktin (Cabergolin + Protirelin) und Plazebo auf sexuelle Lust



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





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 Weise¹

Schätzungen zufolge betraf die ED 1995 über >152 Mill. Männer weltweit²

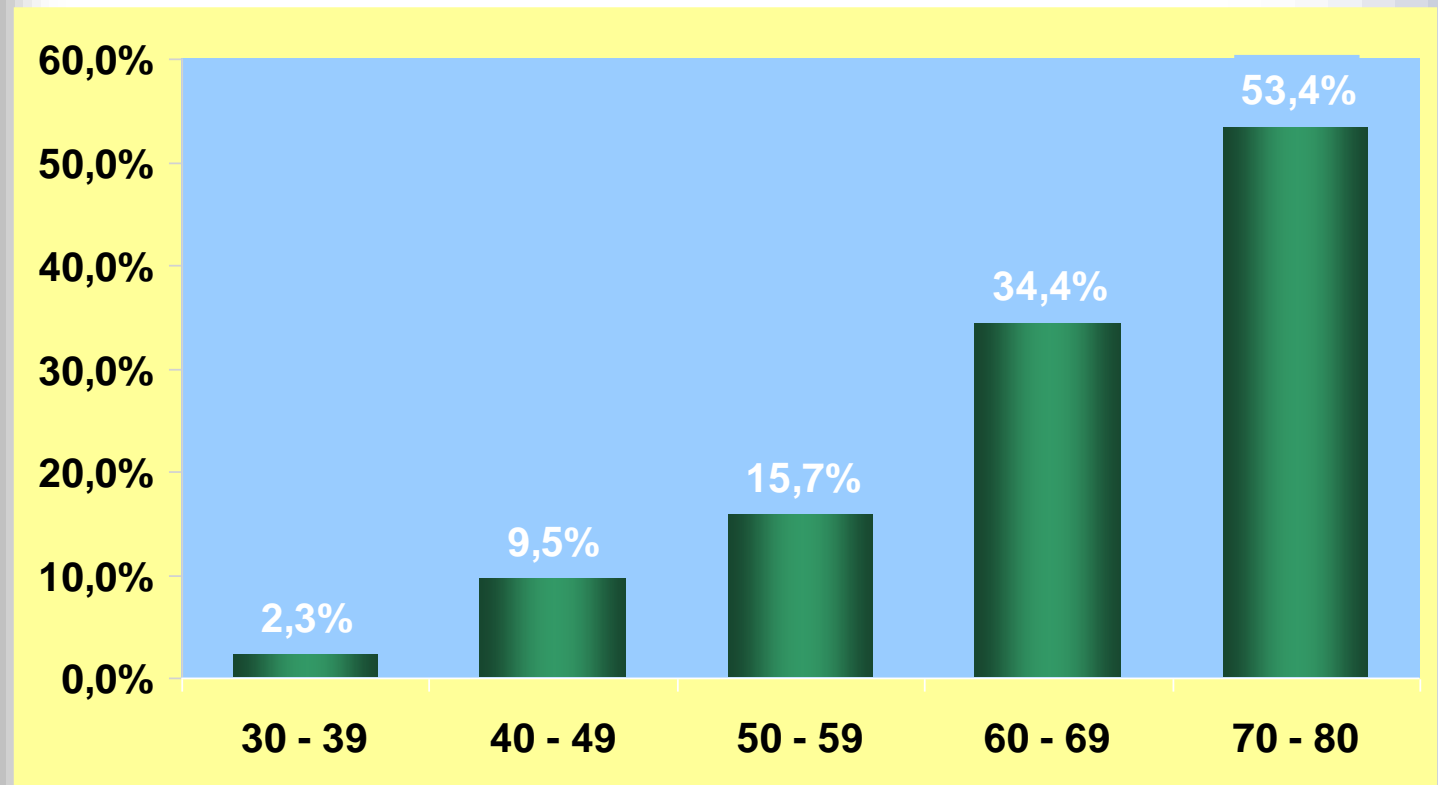
Schätzungen für 2025 weist eine Prävalenz von ca **322 Mill.** Männern mit ED²

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

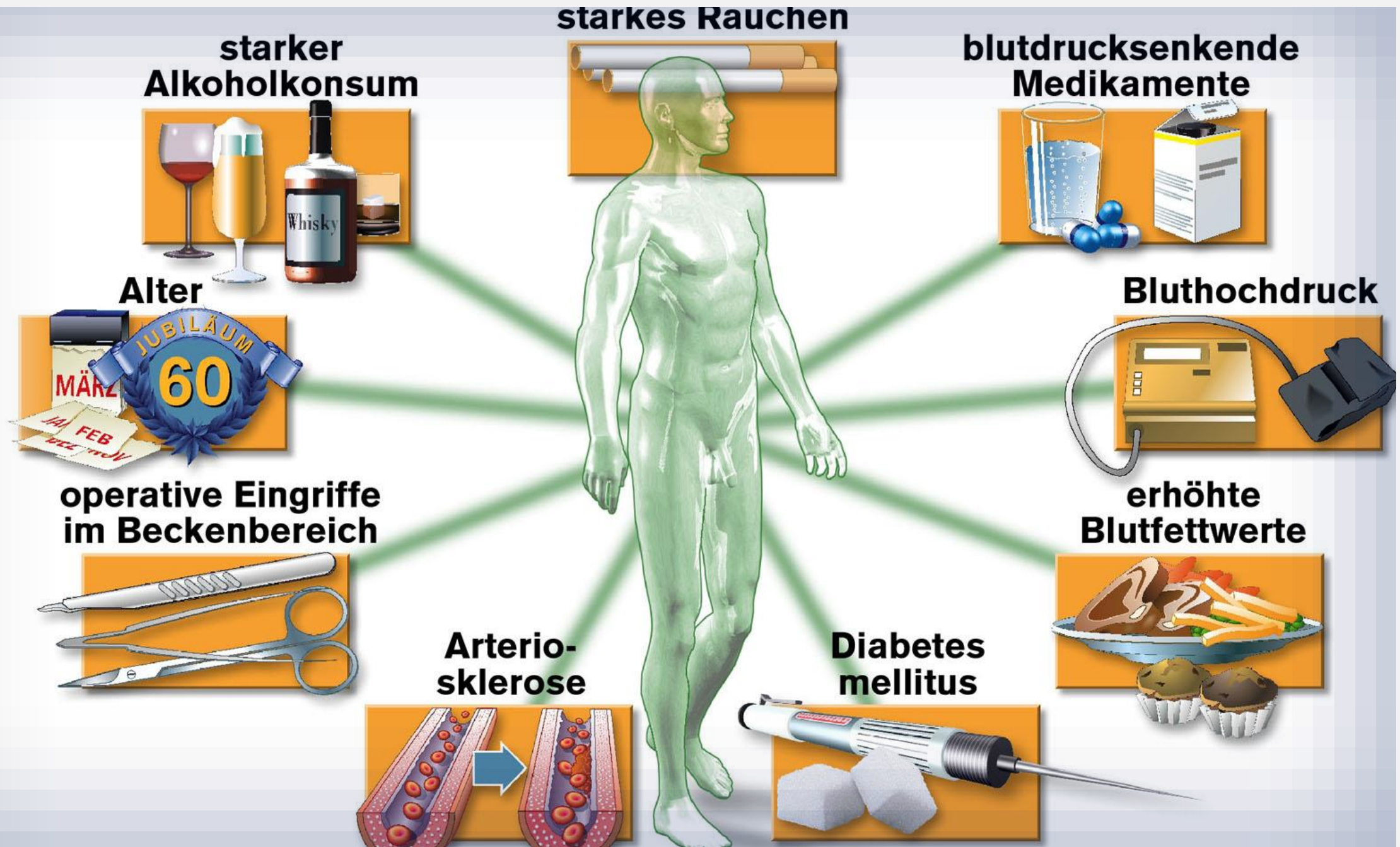
2. Ayta IA, McKinlay JB, Krane RJ. *BJU Int.* 1999;84:50–56.

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

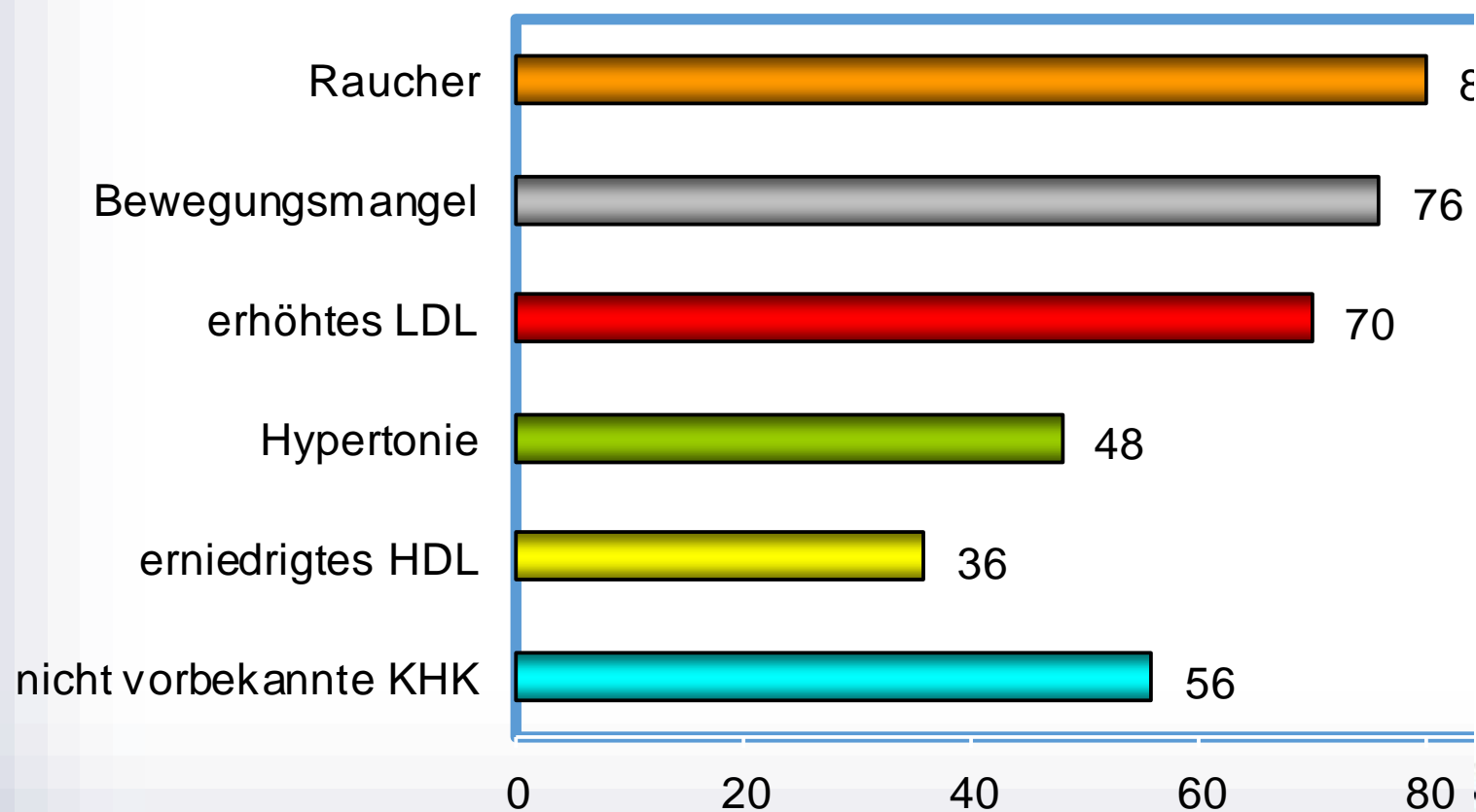
ED – Wen betrifft es? Kölner Studie



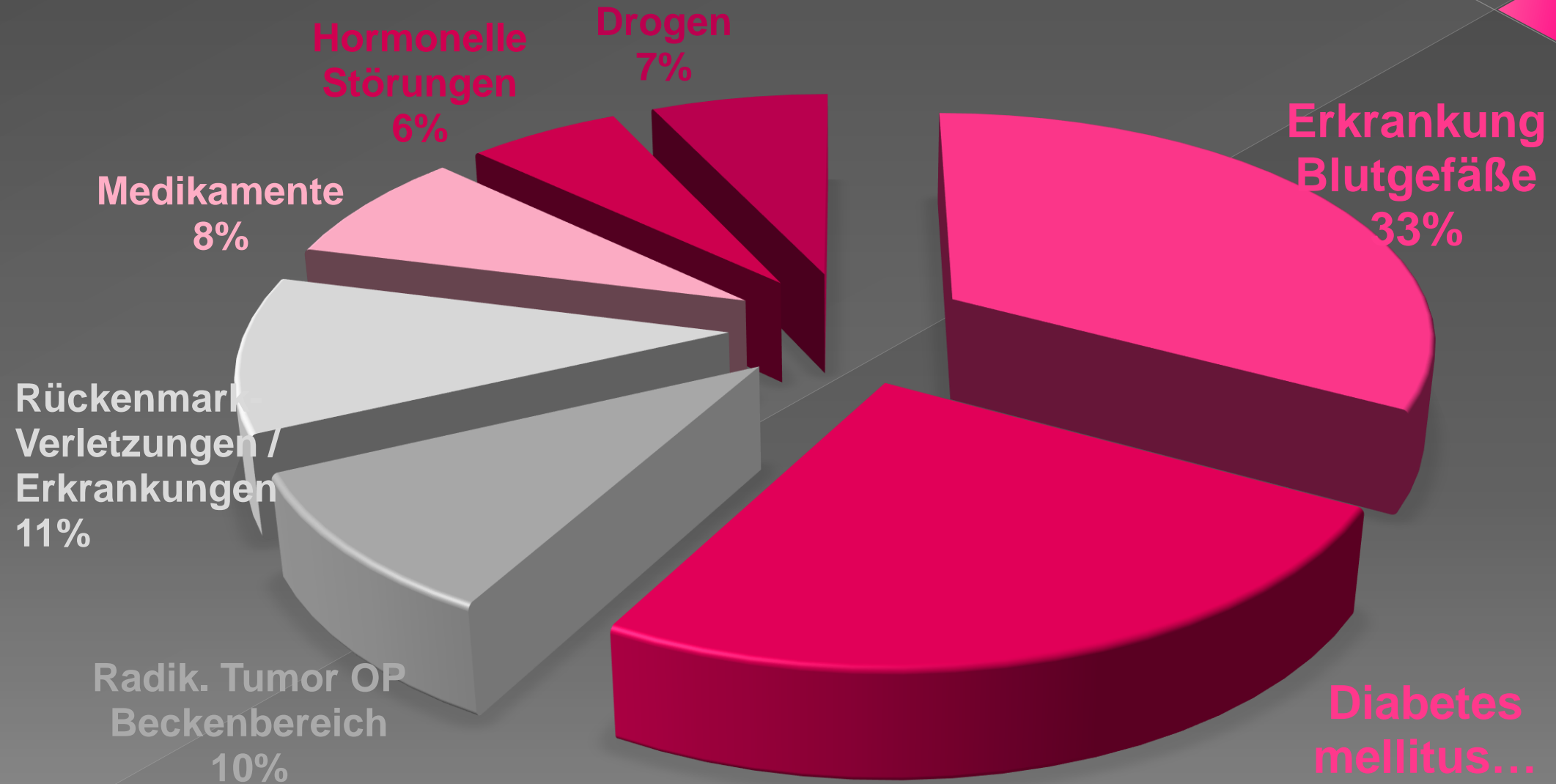
Risikofaktoren



Koronare Herzkrankheit erektile Dysfunktion als



Häufigsten Ursachen organischer ED



Erektile Dysfunktion und Komorbidität

Unter ED leiden...

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



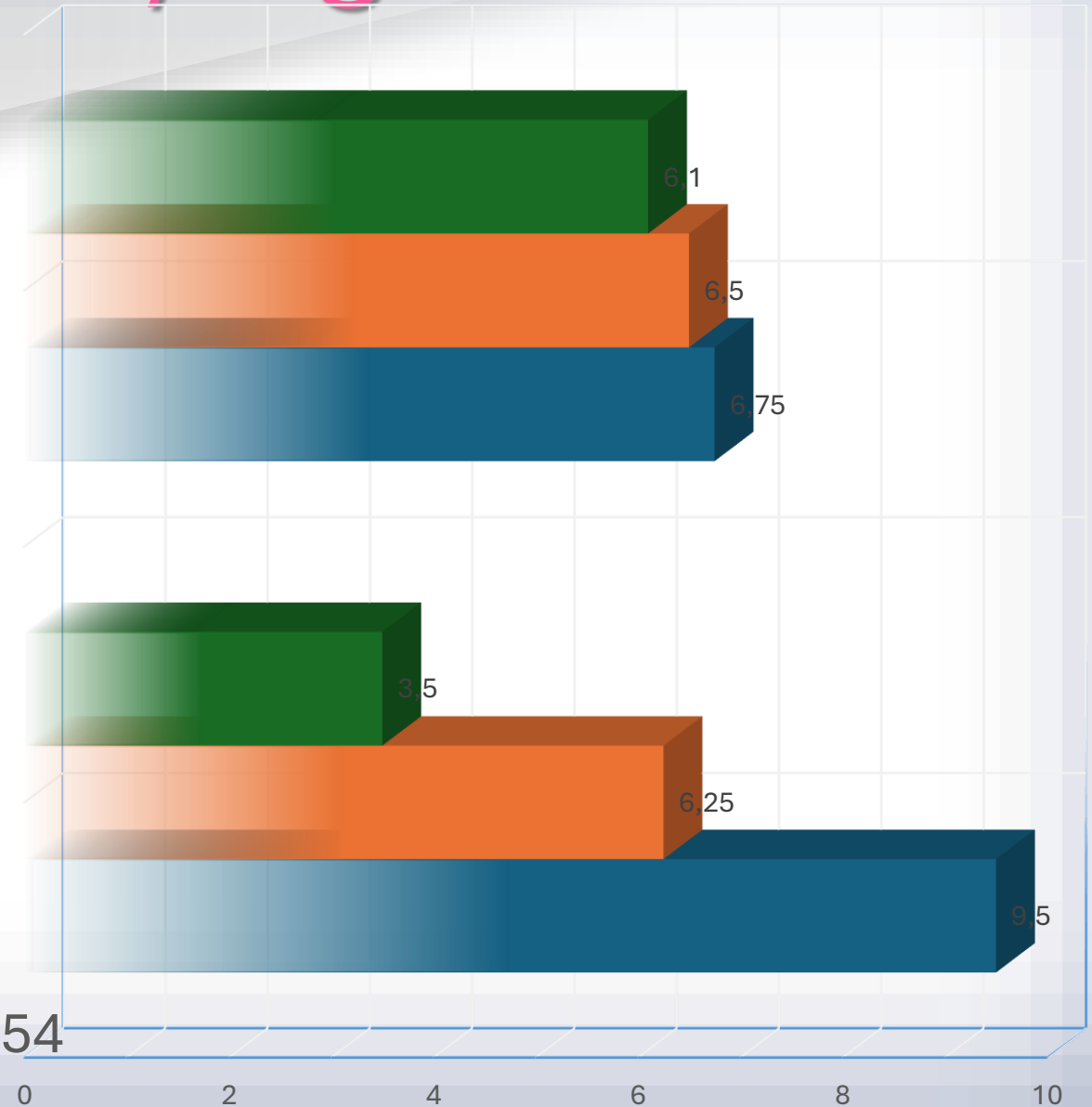
ED anamnestisch berücksichtigen !

Orgasmic capacity by age

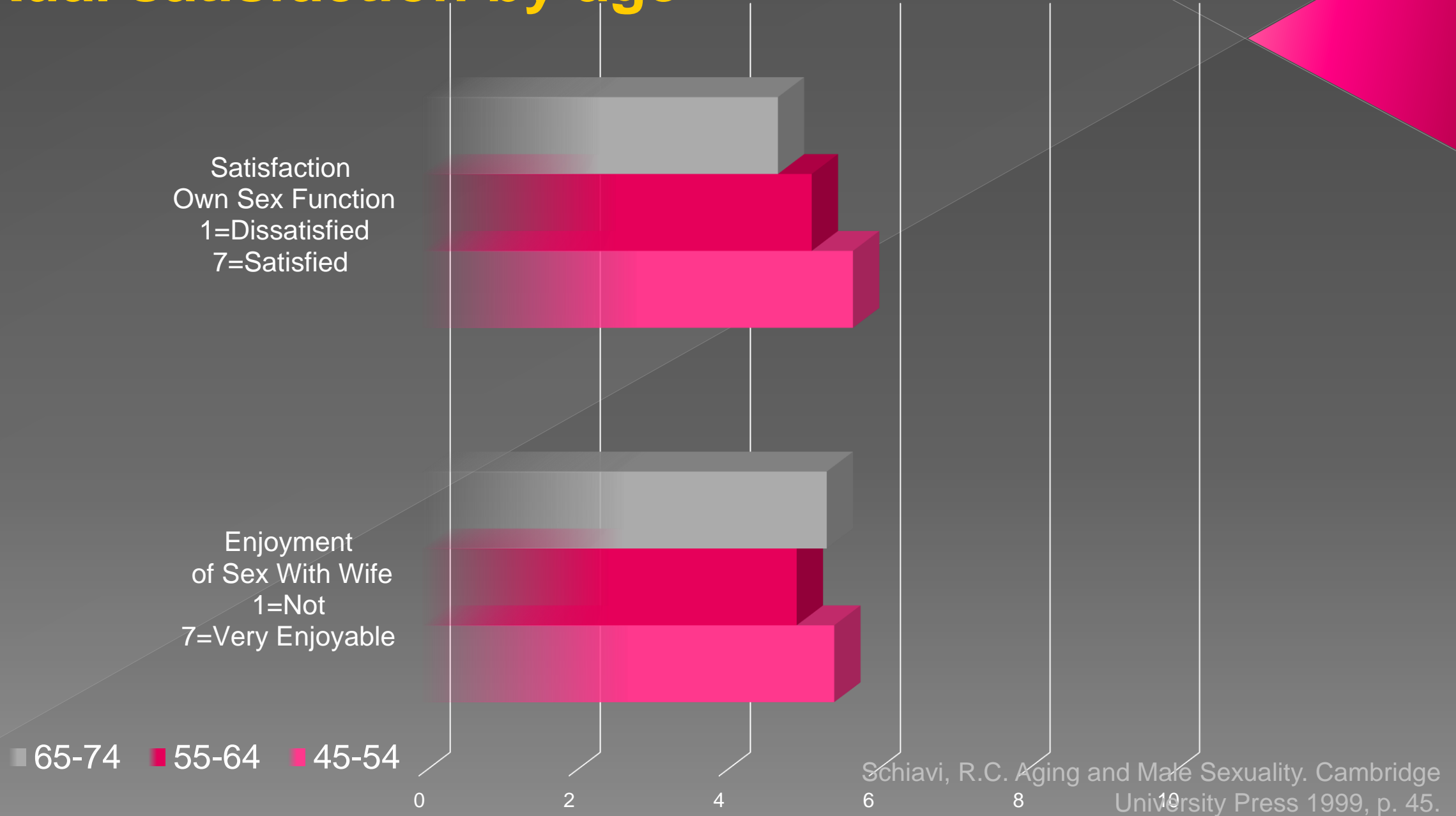
Orgasmic Capacity
During Sex
1=Never 7=Every time

No. Total Orgasms/Month

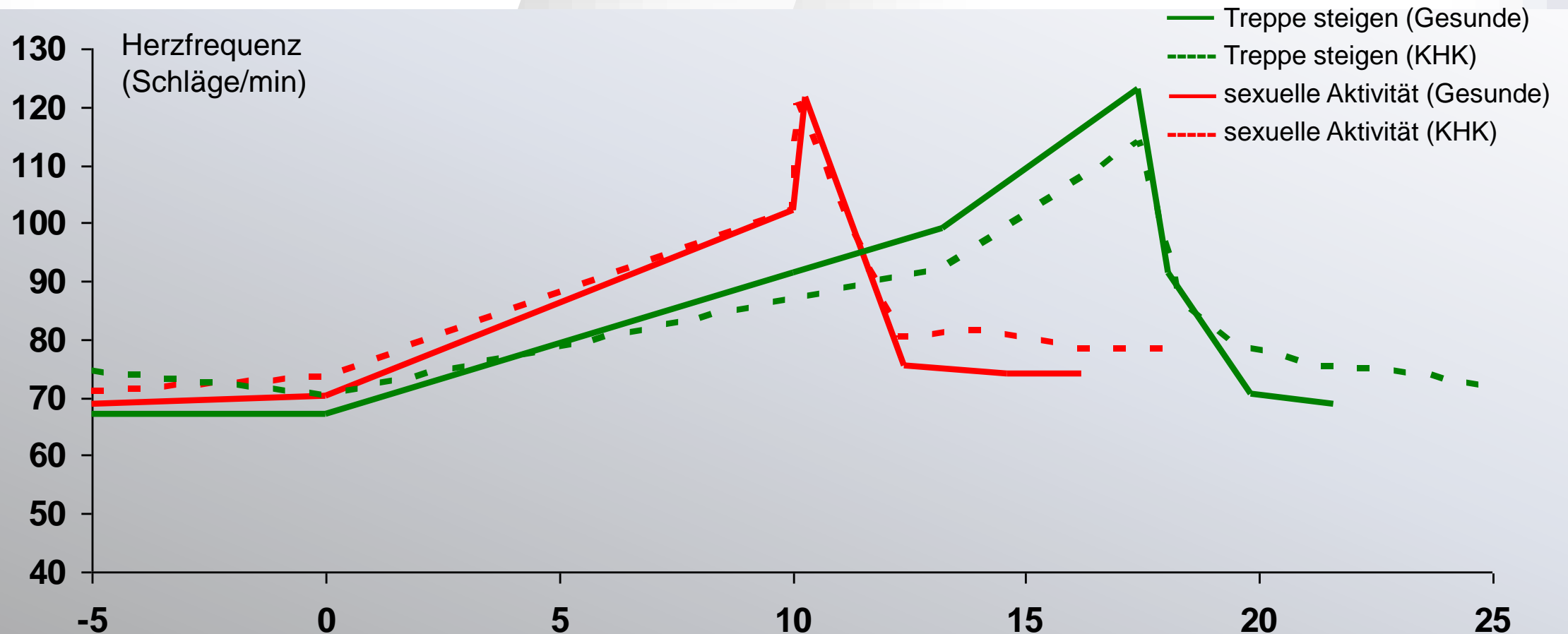
■ 65-74 ■ 55-64 ■ 45-54



Sexual satisfaction by age



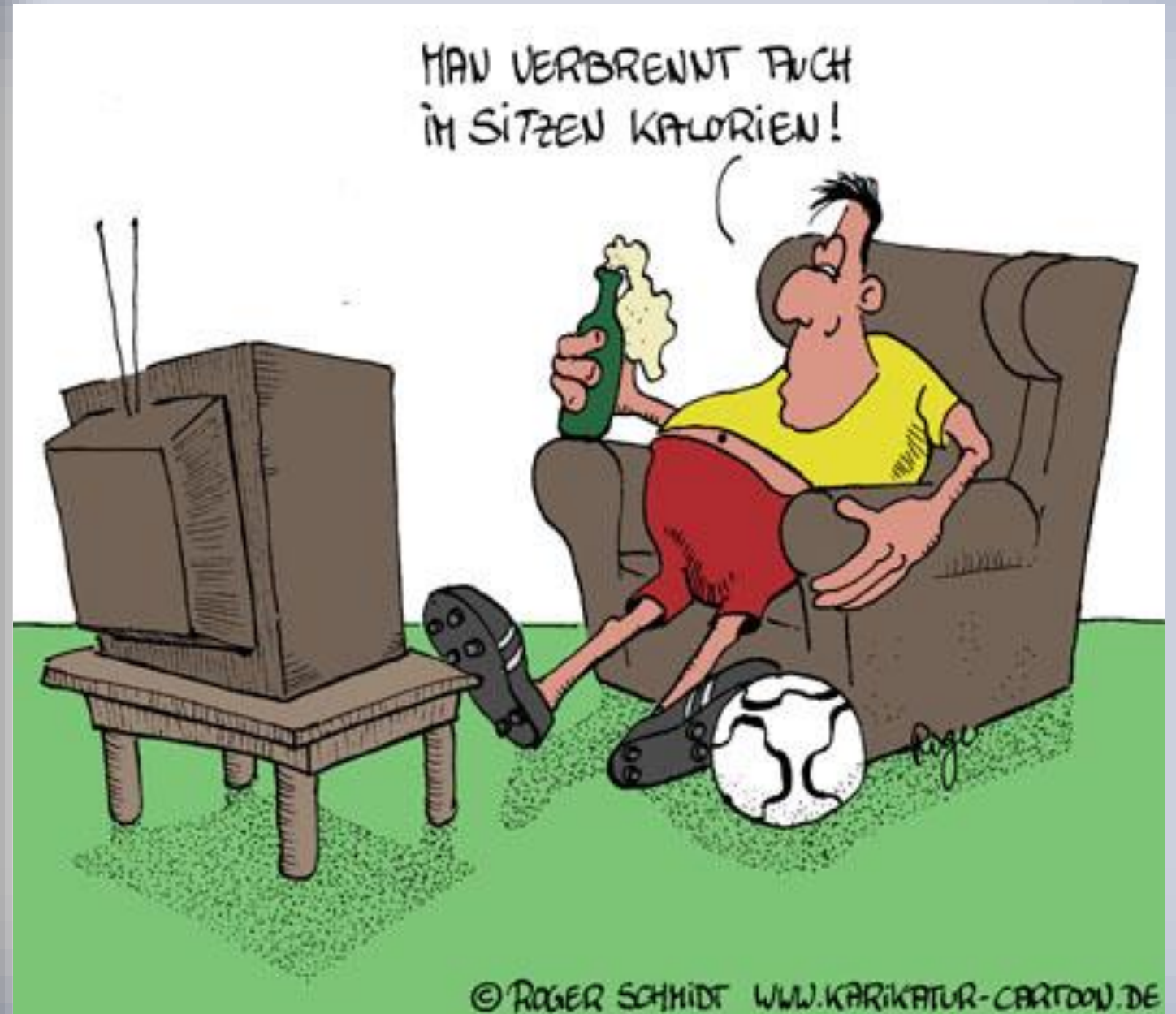
Körperliche Belastung bei sexueller Aktivität



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

- 
- A close-up photograph of an elderly couple lying in bed. They are both smiling and peeking over a white blanket. The man is on the left, with white hair and a wrinkled forehead. The woman is on the right, with short white hair. The background is a soft, out-of-focus light color.
- Haben Sie Mut dieses Thema mit ihrem Arzt anzusprechen
 - „Hätte noch Beschwerden, die ich gerne ausgesprochen hätte “
 - „Wie können wir unsere Beziehung verändern?“

Vielen Dank für ihre Zeit

