



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Modul 1: Sexualität im dritten Lebensalter

Einführung

Es gibt wird in der Gesundheits- und Sozialfürsorge immer mehr anerkannt, dass viele ältere Menschen sexuell aktiv sind und Sex als einen wichtigen Teil ihrer Lebensqualität betrachten. Viele lokale, nationale und internationale Gremien beginnen die sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden im späteren Leben in ihren Berichten und Richtlinien zu fördern. Im Jahr 2010 erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass die sexuelle Gesundheit ein Recht jedes Individuums „nicht nur in den reproduktiven Jahren, sondern auch für junge und ältere Menschen“ ist. Die WHO betont, dass die sexuelle Gesundheit nur im Rahmen der Menschenrechts erreicht und erhalten werden kann. Sie erklärt die folgenden Rechte auf sexuelle Gesundheit, von denen die meisten auch für ältere Menschen gelten, und zwar das Recht auf:

1. Gleichheit und Nichtdiskriminierung
2. Freiheit vor Folter oder grausamer, unmenschlicher oder erniedrigender Behandlung oder Strafe
3. Privatsphäre
4. das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit (einschließlich der sexuellen Gesundheit) und soziale Sicherheit
5. Heirat und Familiengründung mit freier und Willenseinigung der künftigen Ehegatten sowie Gleichstellung in der Ehe und nach Auflösung der Ehe
6. freie Entscheidung über die Anzahl und den zeitlichen Abstand der eigenen Kinder
7. Informationen sowie Bildung
8. Freiheit auf Meinungsäußerung
9. wirksame Mittel gegen Verletzungen der Grundrechte

Wir würden auch das Recht vorschlagen, sexuell nicht aktiv zu sein, weil wir in der Praxis nicht davon ausgehen können, dass alle älteren Menschen sexuell aktiv sein wollen. Andere ältere Menschen wollen sexuell aktiv sein, haben aber keinen Sexualpartner. Tatsächlich gibt es eine Vielfalt in Bezug auf die sexuelle Aktivität im Alter. Sexuelle Aktivitäten können sich in Art und Häufigkeit ändern. Gesundheitliche Probleme und ihre Medikamente können sexuelle Funktionen stören und es gibt auch eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, mit zunehmendem Alter sexuelle Probleme zu erfahren (wie erektile Dysfunktion, vaginale Trockenheit).

Wir gehen auf diese Themen im den Einheiten 1 bis 5 dieses Moduls näher ein.



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Einige wichtige Kernaussagen und Definitionen

Sex

"Sex bezieht sich auf die biologischen Eigenschaften, die den Menschen als weiblich oder männlich definieren. Diese biologischen Eigenschaften schließen einander nicht aus, denn es gibt Menschen, die beide besitzen, aber mithilfe von ihnen, werden Menschen in Männer und Frauen unterscheiden."

Sexuelle Gesundheit

"... Ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf Sexualität; es ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörung oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit erfordert einen positiven und respektvollen Umgang mit Sexualität und sexuellen Beziehungen, sowie die Möglichkeit von angenehmen und sicheren sexuellen Erfahrungen, frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Für die Aufrechterhaltung der sexuellen Gesundheit, müssen die sexuellen Rechte aller Menschen geschützt und respektiert werden. "

Sexualität

Sexualität bietet den Rahmen, von dem aus die sexuelle Gesundheit definiert, verstanden und operationalisiert wird. Sexualität ist:

"... Ein zentraler Aspekt im Leben eines Menschen umfasst Geschlecht, Geschlechtsidentitäten und -rollen, sexuelle Orientierung, Erotik, Lust, Intimität und Reproduktion. Sexualität wird in Gedanken, Phantasien, Wünschen, Überzeugungen, Einstellungen, Werten, Verhaltensweisen, Praktiken, Rollen und Beziehungen erlebt und ausgedrückt. Während Sexualität alle diese Dimensionen enthalten kann, werden nicht alle von ihnen immer erfahren oder zum Ausdruck gebracht. Sexualität wird durch die Wechselwirkung von biologischen, psychologischen, sozialen, wirtschaftlichen, politischen, kulturellen, rechtlichen, historischen, religiösen und spirituellen Faktoren beeinflusst. "



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Einheit 1 (von 5): Sexualität im dritten und vierten Lebensalter

Einführung

Wir wissen, dass viele ältere Menschen sexuell aktiv sind, obwohl Berichte zeigen, dass die Häufigkeit der Aktivitäten im Vergleich zu Jüngeren oft reduziert ist. Wir wissen auch, dass die Bedeutung von Sexualität sich mit dem Alter verändern kann; ältere Erwachsene setzen Sex nicht automatisch mit dem klassischen Penis-Vagina-Koitus gleich, deshalb beinhaltet Sex für sie oft Aktivitäten die junge Menschen vielleicht nicht als sexuell ansehen.

Sexuelle Aktivität im späteren Leben, wenn einvernehmlichen und angenehm, kann viele Vorteile für Einzelpersonen und Paare haben. Im Zusammenspiel mit moderater Bewegung kann die sexuelle Aktivität körperliche Gesundheit erhalten. Sie kann das psychische Befinden durch eine intime und innige Verbindung mit einer anderen Person verbessern. Neben Vergnügen kann die sexuelle Aktivität die Bindung zwischen zwei Partnern stärken.

Allerdings können ältere Menschen Barrieren zu sexuellem Ausdruck erleben aufgrund altersbezogener Klischees, die sie verinnerlicht haben. Zum Beispiel können sie das Gefühl haben, dass sie an Sex in ihrem Alter nicht interessiert sein sollten. Auch andere können diese Ansichten verinnerlicht haben, darunter Ärzte, Krankenschwestern und andere Fachleute, und denken, dass ältere Menschen nicht an Sex interessiert sind. Die Auswirkungen dieses Stereotypen sind, dass ältere Menschen ihre Sexualität nicht ausdrücken können aus Furcht vor Tadel und keine Hilfe bei sexuellen Problemen erhalten können.

Historisch gesehen sind sexuelle Aktivität und spätes Erwachsenenalter im öffentlichen Diskurs nicht vereinbar ist und diese tief verwurzelte Ansicht wurde immer wieder wiederholt und verstärkt. Bei älteren Frauen haben wir eine Kombination von Sexismus und Altersdiskriminierung, da sie als Frauen mit steigendem Alter oft negativ bewertet werden.

Ein Partner kann beeinflussen, ob eine ältere Person sexuell aktiv ist oder nicht, Sex muss allerdings nicht immer mit einem Partner geteilt werden. Viele ältere Menschen befriedigen sich selbst um sexuelle Spannungen loszuwerden und um Befriedigung auch ohne einen sexuellen Partner zu erleben.

Kerninformationen

- Sexuelle Aktivität kann ein wichtiger Teil der Lebensqualität sein
- Die sexuelle Aktivität und Intimität kann Vorteile für die Gesundheit und das Wohlbefinden im späteren Leben haben
- Nicht jede ältere Person will sexuell aktiv sein und es ist wichtig, dies zu respektieren



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

- Hindernisse für den sexuellen Ausdruck, und die Suche nach Hilfe für sexuelle Probleme können in Altersdiskriminierung begründet sein

Lernziele

Am Ende dieser Unit wird von Ihnen folgendes erwartet:

1. Sie verstehen die Bedeutung der sexuellen Aktivität im Leben älterer Menschen
2. Sie sind in der Lage, die Art und Weise zu erklären, in der Menschen von sexueller Aktivität im späteren Leben profitieren können
3. Zeigen Sie Bewusstsein dafür, dass negative Stereotypen, wie z.B. Altersdiskriminierung die Sexualität älterer Menschen stören kann

Inhalt

Fallstudie

Vor sechs Monaten hatte Barbara (im Alter von 70 Jahren) eine größere Operation, genauer gesagt eine komplette Hysterektomie und zwar aufgrund eines Tumors. Die Operation war ein Erfolg und Barbara ist froh, dass der Krebs nicht auch andere Teile ihres Körpers betroffen hat, denn „es passiert so schnell, dass einem die Gebärmutter entfernt werden muss“, sagt sie. Sie ist auch erleichtert, dass der Krebs bereits in einem so frühen Stadium entdeckt und behandelt wurde, sie weiß, dass ihre Lage sonst ganz anders aussehen könnte. Barbara hatte während ihrer gesamten Behandlung, sowohl in der Erstversorgung als auch später im Krankenhaus mit vielen Ärzten und Krankenschwestern zu tun. In all den persönlichen Gesprächen die sie mit dem medizinischen Personal geführt hat, wurde jedoch ein Thema ausgeklammert – von ihr und von den Ärzten – und zwar die Frage ab wann sie wieder sexuellen Verkehr haben kann.

Während der Heilung sind Barbara und ihr Mann Vic sich näher gekommen. Sie sagt „Der Krebs macht so etwas mit einem.“ Vor der Diagnose hatten sie ein erfülltes Sexualleben und sie wollen dies beibehalten. Beide haben jedoch Angst, etwas kaputt zu machen: Vic will Barbara nicht wehtun und Barbara ist sich unsicher, ob Geschlechtsverkehr, Teile der Operation nicht „rückgängig machen“ würde. Deshalb haben sie beide angefangen, sich damit abzufinden, nie wieder Sex zu haben.

Diskussionsfragen für die Fallstudie:

1. Es ist für Barbara und Vic wichtig, sexuellen Kontakt miteinander zu haben. Warum ist das Ihrer Meinung nach so?
2. Sollte medizinisches Personal in Bezug auf die sexuelle Gesundheit älterer Menschen einem proaktiven Ansatz folgen? Wenn ja, wie können sie dies tun?



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt www.intimage.eu

3. Barbara vermutet, dass sie aufgrund ihres Alters keine Sexualberatung erhalten hat. Kann Barbara etwas tun, um Antworten auf ihre Fragen zu erhalten?



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Einheit 2 (von 5): Altern im Kontext

Einführung

Altern ist nicht bloß eine Reihe physischer Veränderungen im Körper. Altern sollte auch auf einer sozialen und psychologischen Ebene verstanden werden. Wenn wir älter werden, ändert sich die Rolle, die wir in Familien, der Wirtschaft und in sozialen Netzwerken spielen. Auch die Art, wie die Gesellschaft uns sieht, verändert sich. Diese Unit betrifft die soziale Konstruktion des Alterungsprozesses und stellt Fragen, wie all dies die Sexualität älterer Menschen beeinflusst.

Eine der wichtigsten Ideen, die aus der sozialen Perspektive auf den Alterungsprozess kommt, legt den Fokus auf die wirtschaftliche Bedeutung älterer Menschen. Pensionierung bringt die Vorteile von mehr Freizeit und keine Belastungen mehr durch das Arbeitsleben. Eine alternative Perspektive auf den Ruhestand legt nahe, dass dies zur Art und Weise dazu beigetragen hat, in der älteren Menschen ein sozialer Status zugeschrieben wird. Viele argumentieren, dass der Ruhestand ältere Menschen als eine andere soziale Gruppe markiert heraus, hauptsächlich, weil sie nicht mehr wirtschaftlich aktiv sind, wodurch sie als Belastung für die arbeitende Bevölkerung gesehen werden. Hierin liegen die Wurzeln von altersbedingter Diskriminierung. Diese Trennung als andere soziale Gruppe bedeutet, dass Altern oft mit Dysfunktion, Zerfall, Abstieg und Wertlosigkeit gleichgesetzt wird.

Diese Gleichsetzung hat wiederum Auswirkungen auf die Sicht auf den alternden Körper. Macht, Attraktivität und Schönheit scheinen nur jungen Menschen vorbehalten zu sein und die Inhalte, die wir tagtäglich in den Medien sehen, verstärken diese Perspektive nur noch mehr. Jugend wird oft positiv durch Vitalität und Attraktivität dargestellt, während auf der anderen Seite der alternde Körper durch eine Verschlechterung und durch Krankheit präsentiert wird. Dies hat Auswirkungen auf die Art und Weise, in der ältere Menschen ihren Körper wahrnehmen und dadurch auch ihre sexuelle Rolle. Es hat ebenso Auswirkungen auf die Art und Weise, in der die Sexualität älterer Menschen von anderen gesehen wird, einschließlich Fachkräfte des Gesundheitswesens.

Kerninformationen

- Altern sollte im Rahmen einer breiten Palette von sozialen und psychologischen Veränderungen betrachtet werden
- Veränderungen in den relationalen und produktive Aspekte des Lebens können einen Einfluss auf die Art und Weise haben, in der Gesellschaft ältere Menschen betrachtet
- Die Art und Weise, in der die alternden Körper dargestellt wird oft negative Folgen für die Art und Weise hat, in denen ältere Menschen die Sexualität definiert.

Lernziele



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

1. Sensibilisierung für die sozialen und psychologischen Aspekte des Alterns;
2. Betrachten Sie die Beziehung zwischen dem sozialen Status der älteren Menschen und der Art und Weise, in der der alternde Körper zu verstehen ist;
3. Werden Sie sich kritisch die Art und Weise, in der der alternde Körper dargestellt wird, und die Auswirkungen, die dies für die allgemeine Definition der Sexualität älterer Menschen haben kann, bewusst.

Inhalt

Reflexion 1

Betrachten Sie Ihre eigene Community und reflektieren Sie über die Veränderungen, die von den älteren Menschen in der Community erlebt wurden. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um diese Veränderungen zu identifizieren und beginnen Sie dann, sie zu charakterisieren: physische, soziale und psychologische Veränderungen. Machen Sie eine Liste der Änderungen und ermitteln, wie diese zu einem anderen beziehen könnten.

Reflexion 2

Nehmen Sie ein Magazin oder eine Zeitung zur Hand. Werfen Sie einen Blick auf die Bilder und suchen Sie alle mit älteren Menschen darauf heraus. Wie werden ältere Menschen dargestellt?

Reflexion 3

Werfen Sie einen Blick auf die Geburtstagskarten unten (Abbildung 1). Sie sollen der Belustigung dienen, jedoch gibt es auch einen ernsteren Hintergrund. Was sagen sie über ältere Menschen und den alternden Körper aus? Was sagen sie über die Sexualität von älteren Männern und Frauen aus? Wie werden die Bilder konstruiert, um Abstieg, Wertlosigkeit und Asexualität zu schildern?



Abbildung 1: Geburtstagskarten, ältere Menschen und Sexualität



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Einheit 3 (von 5): Aktives Altern

Einführung

Aktives Altern ist in den letzten Jahren ein zentraler Punkt der Sozial- und Gesundheitspolitik in ganz Europa geworden. Aufbauend auf früheren Ideen, die erfolgreiches Altern fördern wollten, wird Aktives Altern von der WHO wie folgt definiert:

"Der Prozess, die Möglichkeiten für Gesundheit, Beteiligung und Sicherheit zu optimieren, um die Lebensqualität mit zunehmendem Alter zu verbessern. Dies gilt sowohl für Einzelpersonen als auch für ganze Bevölkerungsgruppen."

Ein solcher Ansatz in der Sozial- und Gesundheitspolitik, ebenso wie in Gesundheits- und sozialen Services, ist dazu konzipiert, die Lebensqualität älterer Menschen und ihr Wohlergehen zu verbessern. Darüber hinaus kommt der Erfolg der Strategie des Aktiven Alterns von der Erkenntnis, dass "Aktivität" sollte von den älteren Menschen selbst definiert werden sollte; die ausgewählten Aktivitäten der älteren Menschen sollten aktiv unterstützt werden; Vielfalt sollte erkannt und respektiert werden und die Beteiligung älterer Menschen an Entscheidungsprozessen sollte gefördert und vermehrt werden. Von zentraler Bedeutung für die Ziele des Aktiven Alterns, ist der Begriff der Kontinuität. Die Theorie der Kontinuität setzt darauf, den älteren Menschen zu ermöglichen, Werte, Anschauungen und Tätigkeiten beizubehalten, die im Einklang mit ihrem gesamten Leben stehen.

Mit der steigenden Akzeptanz für solche Ideen in den letzten Jahrzehnten hat sich die Aufmerksamkeit auf die Praktiken der im Gesundheits- und Sozialbereich arbeitenden Menschen und auf die Frage, wie diese die Agenda des Aktiven Alterns unterstützen können, verlagert. Erst kürzlich hat Ruth Katz ein Modell entwickelt, das das Wohlbefinden aller Menschen fördern soll, und vor allem das derjenigen, die mehr Unterstützung brauchen aufgrund von Gebrechlichkeit. Das Modell ermutigt diejenigen, die im Gesundheits- und Sozialbereich arbeiten, die physischen, sozialen und psychologischen Bedürfnisse älterer Menschen zu erkennen. Solche Bedürfnisse beinhalten auch die Aufrechterhaltung persönlicher Beziehungen; Humor und Vergnügen; und Selbstbewusstsein.

Sexualität wird zunehmend als wichtiger Bestandteil des Aktiven Alterns angesehen. Die Förderung der Kontinuität in persönlichen und intimen Beziehungen; Praktiken, die die Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls unterstützen und die aktive Beteiligung älterer Menschen an Entscheidungen über ihr eigenes Sexualleben stehen alle im Einklang mit der Agenda des Aktiven Alterns.

Kerninformationen

- Aktives Altern ist eine wichtige Bewegung in ganz Europa



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

- Aktives Altern und Kontinuität sind wesentliche Merkmale eines gesunden Alterungsprozesses
- Sexualität und Intimität sind wichtige Bestandteile eines aktiven Lebens, auch im Alter

Lernziele

Am Ende dieser Unit wird von Ihnen folgendes erwartet:

1. Sie haben ein kritisches Bewusstsein für den Begriff des Aktiven Alterns entwickelt.
2. Sie verstehen die Bedeutung der Sexualität und Intimität beim Älterwerden und welche Aspekte unseres Lebens dadurch verkompliziert werden könnten.

Inhalt

Reflektierende Übungen

- I. Wie können im Gesundheits- und Sozialbereich Arbeitende die Agenda des Aktiven Alterns unterstützen?
- II. Was sind die Herausforderungen, die bei diesem Ansatz auftreten?
- III. Betrachten Sie Ihre eigene Sexualität und Ihre intimen Beziehungen - wie wichtig sind diese für Ihr Wohlbefinden?
- IV. Wie könnten diese in Frage gestellt werden, wenn Sie älter werden? (Beachten Sie die physischen, sozialen und psychologischen Aspekte des Alterns)



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Einheit 4 (von 5): Veränderungen in der sexuellen Praxis

Einführung

Wenn Menschen älter werden, kann es sein, dass sie Veränderungen in ihrem Sexualleben erfahren. Dazu kann gehören mit weniger oder mehr Sex zu haben, anders Sex zu haben als zuvor, oder mit einem anderen Partner. Menschen in langfristigen Beziehungen erleben eher einen Rückgang der sexuellen Aktivität, wenn sie älter werden. Diejenigen, die neue Beziehungen haben, berichten von einem Anstieg.

Gründe für die Veränderungen in der sexuellen Praxis ab unseren 60ern und später beziehen sich auf eine Reihe von Faktoren: die Diagnose oder das Zurechtkommen mit einer chronischen Krankheit; Medikamente, die aufgrund dieser chronischen Krankheit eingenommen werden müssen; Probleme mit der Körperwahrnehmung; psychisches Befinden einschließlich Depressionen; die Qualität unserer intimen Beziehungen; und spezifische sexuelle Probleme wie Erektionsstörungen oder den Verlust von sexuellem Verlangen.

Auch jüngere Menschen können von diesen Problemen betroffen sein. Aber einige sexuelle Probleme werden mit zunehmendem Alter in Verbindung gebracht. Dazu gehören bei Männern eine längere Refraktärperiode (die Erholungsphase nach dem Orgasmus) sowie eine verminderte Fähigkeit, die Ejakulation zu verzögern und eine längere Dauer, bis es überhaupt zu einer Erektion kommt. Zu den Veränderungen, die Frauen erleben können, gehören kürzere und weniger intensive Orgasmen, längere Dauer bis zur sexuellen Erregung und eine reduzierte Menge an Vaginalsekret, was zu Schmerzen bei der Penetration führen kann. Eine Abnahme des sexuellen Verlangens kann sowohl Männer als auch Frauen betreffen.

Die Gesundheit kann das Interesse einer Person an Sex und ihre Fähigkeit dazu beeinträchtigen. Zum Beispiel kann ein Schlaganfall physische und kognitive Veränderungen verursachen, die direkten Einfluss auf die Funktion der Sexualität haben, wenn es beispielsweise unangenehm ist, in manchen Positionen zu liegen oder wenn die Kommunikationsfähigkeit gestört ist, was die sexuelle Ausdrucksfähigkeit verringert.

Die Pflege eines Schlaganfall-Patienten oder einer Person mit einer anderen chronischen Krankheit kann die gesamte Beziehung wie auch die sexuelle Beziehung beeinflussen. Der/die Pflegenden kann müde sein, was nachweislich das Verlangen mindert – oder die Beziehung ist durch die Pflege so sehr verändert, dass der/die Pflegenden seinen/ihren Partner nicht mehr als sexuell attraktiv wahrnimmt.

Eine Reihe von häufig verschriebenen Medikamenten können Sex ebenfalls beeinflussen. Dazu gehören:



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

- SSRIs und andere können das Verlangen verringern oder verhindern, dass Menschen zum Orgasmus kommen
- Anti-Hypertensiva können Erektions- und Ejakulationsprobleme verursachen
- Omeprazol kann zu Erektionsproblemen führen
- Herzmedikamente können das sexuelle Verlangen ebenfalls stören

(<http://www.netdoctor.co.uk/sexandrelationships/medicinessex.htm>)

Die Zufriedenheit mit Sexualleben verringert sich meistens mit zunehmendem Alter und die Gründe dafür liegen in den erlebten sexuellen Problemen. Sexuelle Probleme können sich negativ auf die Beziehungen auswirken, beispielsweise können ein Mangel an Vertrautheit und zunehmende Entfernung auftreten. Es ist daher sehr wichtig, auch im späteren Leben sexuelle Schwierigkeiten anzusprechen wenn jemand mit seinem Partner/seiner Partnerin solche erlebt.

Es ist auch wichtig zu bedenken, dass nicht jeder ältere Mensch automatisch sexuelle Probleme hat.

Kerninformationen

- Die sexuelle Aktivität von Menschen kann sich mit zunehmendem Alter aufgrund einer Reihe von (biologischen, psychologischen, sozialen und kulturellen) Faktoren verändern.
- Einige spezifische sexuelle Probleme haben einen Bezug zu zunehmendem Alter.

Lernziele

Am Ende dieser Unit wird folgendes von Ihnen erwartet:

- Sie sind sich der vielen Faktoren bewusst, die zu sexuellen Schwierigkeiten im späteren Leben beitragen können
- Sie verstehen, dass manche Menschen aufgrund von Veränderungen der sexuellen Aktivität leiden.
- Sie wissen, dass manche Menschen im späteren Leben nicht aktiv sein wollen.

Inhalt

Fallstudie

Geoff ist Single, aber er sehnt sich danach, wieder in einer engen Beziehung zu sein. Seit Geoffs langfristiger Partner John vor zwei Jahren gestorben ist, hat Geoff Schwierigkeiten damit, eine Erektion zu halten. Er kann nicht mehr masturbieren. Zuerst bemerkte er, dass sich zwar eine Erektion einstellte, aber schon bald verblasste und jetzt kann er überhaupt keine mehr bekommen.

Geoff ist 62 Jahre alt und will den Rest seines Lebens nicht alleine verbringen. Er hat überlegt, sich auf einer Online-Dating-Plattform anzumelden, weiß aber nicht ob sich das überhaupt lohnen würde. Er ist besorgt, dass, er dort jemanden kennenlernen würde, er auf Unverständnis bezüglich seines



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Problems stoßen würde; das Problem dass er keine Erektion mehr bekommen und daher keinen Sex mehr auf die übliche Art und Weise haben kann. Geoff weiß, dass es bei Sex nicht nur um Erektion geht - es gibt auch andere Aktivitäten, die man genießen kann - aber er weiß auch, dass eine Erektion dem Partner signalisiert dass, man Verlangen nach ihm hat und dass er einen sexuell erregt.

Vor 6 Monaten hatte er eine Verabredung mit einem Mann. Beide schienen es zu genießen, und Geoff fühlte einen Funken überspringen. Als sie sich am Ende des Abends küssten, wusste Geoff dass er ihn nicht wieder sehen können würde. Wie könnte er jemals seine Erektionsprobleme erklären? Und wer würde schon mit jemandem wie ihm zusammen sein wollen?

Diskussionspunkte - nutzen Sie das Internet, um Antworten auf folgende Fragen zu finden:

1. Wie groß ist die Häufigkeit von Erektionsstörungen bei Männern im Alter von 60+ in Ihrem Land?
2. Was sind die Ursachen der erektilen Dysfunktion?
3. Gibt es medizinische Behandlungen, die Geoff mit seinen Erektionsproblemen helfen können?
4. Gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten, die Geoff versuchen kann?
5. Was sagt uns Geoffs Sorge um seine erektile Dysfunktion und seinen Glauben, dass er nicht fähig ist, damit eine neue Beziehung einzugehen, über Sex und Männlichkeit?



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Einheit 5 (von 5): Sexuell übertragbare Krankheiten im dritten Lebensalter

Einführung

Sexuell übertragbare Infektionen oder Krankheiten (kurz STIs = Sexually transmitted infections oder STDs = sexually transmitted diseases) werden durch sexuellen Kontakt von einer Person zu einer anderen übertragen (manche können auch intravenös übertragen werden, z.B. durch unhygienische Injektionen). STIs können durch viele verschiedene Arten von sexueller Aktivität übertragen werden (oralen, vaginalen, analen Sex u.a.), manche treten jedoch auch ohne sexuelle Aktivitäten auf, wie z.B. Pilzinfektionen.

STIs werden in virale, bakterielle, parasitäre oder Pilzinfektionen untergliedert:

- Bakterielle Infektionen – Chlamydien, Gonorrhoe, Syphilis, Bakterielle Vaginose (BV)
- Virale Infektionen – Hepatitis, Genitalherpes, Genitalwarzen
- Parasitäre Infektionen – Trichomonas Vaginalis (TV), Krätze, Filzläuse
- Pilzinfektionen – Scheidenpilz, Eichelentzündung

Besuchen Sie die Webseite der Weltgesundheitsorganisation WHO für weitere Informationen:

http://www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/en/

In vielen Industriestaaten ist die Zahl der sexuell übertragbaren Krankheiten bei älteren Menschen in letzter Zeit angestiegen. Besonders die Länder Großbritannien, die Vereinigten Staaten, Australien und China berichten von stark gestiegenen Zahlen. Es gibt einige Theorien, was die Gründe für den Anstieg von sexuell übertragenen Krankheiten bei älteren Menschen betrifft. Diese Theorien beinhalten: geringes Bewusstsein für Schutz vor Krankheiten, zu wenig Wissen über sexuell übertragbare Krankheiten und ihre Risiken.

Studien haben gezeigt, dass der Wissensstand sexuelle Krankheiten betreffend bei älteren Menschen sehr unterschiedlich ist und dass oft nicht klar ist, wer sich mit sexuell übertragbaren Krankheiten infizieren kann und wie die Symptome erkannt werden können. Ältere Menschen warten im Gegensatz zu jüngeren Menschen länger bis sie zum Arzt gehen und durch späte Diagnosen verringert sich auch die Anzahl der Behandlungsmöglichkeiten. Nichts desto trotz fokussieren Gesundheitskampagnen die die Menschen über sexuell übertragbare Krankheiten aufklären sollen zumeist auf junge Menschen. Die wenigen Ausnahmen sind immer noch in der Minderheit There have been a few exceptions, but these are in the minority. Hier sind einige der Kampagnen für ältere Menschen:

Family Planning Association (UK) Middle aged spread

<http://www.fpa.org.uk/sexual-health-week/middle-age-spread-stis-over-50s>

Family Planning, New South Wales (Australia) Little Black Dress



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

<https://www.youtube.com/watch?v=o5CFDZJR9zo>

ACRIA (North America) Age is Not a Condom

<http://ageisnotacondom.org/EN/>

Safer Sex for Seniors (North America) Safer Sex for Seniors

<http://safersex4seniors.org/>

Der korrekte Gebrauch von Kondomen ist eine der effektivsten Methoden, um die Übertragung von Geschlechtskrankheiten zu verhindern. Lecktücher können ebenfalls hilfreich sein, da sie eine Barriere zwischen dem Mund des Trägers/der Trägerin und der Vagina/dem Anus der Partnerin/des Partners.

Geschlechtskrankheiten können negative Konsequenzen für die Gesundheit des gesamten Körpers haben, wie z.B.: Vagina-, Gebärmutterhals-, Vulva, Penis- Anal- und Mundkrebs können von bestimmten Arten der HPV-Viren kommen; Gehirnschäden von unbehandelter Syphilis und Leberschäden von Hepatitis B. In jedem Lebensalter kann eine Geschlechtskrankheit das psychische Befinden und die Lebensqualität beeinträchtigen.

Kerninformationen

- Geschlechtskrankheiten betreffen Menschen jeden Alters
- Die Zahl der bei älteren Menschen diagnostizierten Geschlechtskrankheiten steigt in Industriestaaten jährlich an
- Ältere Menschen tendieren oft dazu, bei Geschlechtskrankheiten zu spät zum Arzt zu gehen
- Ältere Menschen benötigen altersadäquate Informationen über Geschlechtskrankheiten; wie diese übertragen werden und wie man sich vor ihnen schützen kann

Lernziele

Am Ende dieser Einheit wird folgendes von ihnen erwartet:

- Sie verstehen dass Alter nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten
- Sie wissen wie man sich vor Geschlechtskrankheiten schützt
- Sie können erklären, warum die Zahl der diagnostizierten Geschlechtskrankheiten bei älteren Menschen steigt
- Sie haben Einblick in die Komplexitäten von Beziehungen und in Genderprobleme, die eventuell verhindern können dass Menschen sich vor Geschlechtskrankheiten schützen

Inhalt



Sensibilisierungsmaterial für das Recht auf Intimität und Sexualität im dritten Lebensabschnitt

www.intimage.eu

Aktivität

Suchen Sie nach vier Kampagnen gegen Geschlechtskrankheiten die jüngere Menschen als Zielgruppe haben und vergleichen Sie diese mit vier Kampagnen die sich an ältere Menschen richten.

1. Was sind die hauptsächlichen Unterschiede zwischen den Kampagnen die sich an ältere und jenen die sich an jüngere Menschen richten?
2. Wieso sind die Kampagnen unterschiedlich?
3. Könnte man die an ältere Menschen gerichteten Kampagnen verbessern? Wenn ja, wie?

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

