

Sexualität im Alter

Die Sexualität gehört zum Menschsein. Sie kann sich in jeder Lebensphase verändern, mit den Lebensumständen, mit den Partnerinnen und Partnern und natürlich mit zunehmendem Alter.

Auf manche dieser Veränderungen hat man kaum Einfluss. Wenn sich zum Beispiel der Körper verändert, kann das für die Sexualität ziemlich herausfordernd sein. Oder wenn man nach vielen Jahren den vertrauten Menschen an seiner Seite verliert. Die meisten Menschen können jedoch lustvolle, sexuelle Berührungen ein Leben lang geniessen.

Doch darauf, wie Sie mit Veränderungen umgehen, haben Sie grossen Einfluss, denn wie sich die Sexualität entwickelt, hängt auch von der Einstellung ab und von den persönlichen Erfahrungen.

Es kann hilfreich sein, sich mit der Partnerin, dem Partner Informationen bei einer Sexual- oder Paarberatung zu holen, mit einer Ärztin oder einem Arzt zu sprechen oder sich an adebar – die Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft Graubünden – zu wenden. Damit erhalten Sie bestmögliche Information und Unterstützung.

[adebar](#) [1]

Quell-URL: <http://www.alter-chur-regio.ch/seite/sexualitaet-im-alter>

Links

[1] <http://adebar-gr.ch/>