



Partnerschaft und Sexualität im Alter

Freitag, 3. und Samstag, 4. Juni 2022, jeweils von 14 bis 15 Uhr

Der Kantonale Seniorenverband Zug KSVZ lädt Sie herzlich zur Veranstaltung mit Psychologin und Sexologin Caroline Fux ein. Die kostenlose und öffentliche Veranstaltung findet im Rahmen der Gesundheitstage Zug statt. Erfahren Sie, wie Paare auch nach vielen Jahren eine lebendige Kommunikation pflegen und sich nah bleiben können.

Gesundheitstage Zug
Metalli, Industriestrasse 15B
Seminarraum Klubschule Migros,
1. Obergeschoss (Lift)



Caroline Fux

Partnerschaft und Sexualität im Alter

Eine Veranstaltung des Kantonalen Seniorenverbands Zug KSVZ
im Rahmen der Gesundheitstage Zug



Caroline Fux, Psychologin (lic. phil.)
und Sexologin (MA)

Kommunikation ist die Basis einer guten Beziehung. Mit den Jahren nimmt der Austausch über Bedürfnisse und Wünsche in der Beziehung meist ab. Man kennt sich, die Neugier schwindet. Insbesondere fehlt oftmals der Dialog zu Wünschen und Bedürfnissen in der Sexualität, die sich im Alter verändern können. Das «Paar-Date» ist eine bewährte Methode, um sich über viele Jahre nah zu bleiben und sich immer wieder neu zu entdecken.

Caroline Fux führt durch das Thema und steht für Fragen zur Verfügung.

Besuchen Sie unsere Website: www.seniorenzug.ch

Im Rahmen der Gesundheitstage vom 3. + 4. Juni 2022 wird in unserem Auftrag die bekannte Psychologin und Sexologin Dr. Fux auftreten. Wir wollen Ihnen Lust machen, sich den Vortrag zum Thema "Partnerschaft und Sexualität im Alter" anzuhören.

Besuchen Sie uns an den Gesundheitstagen!

Alter und Sexualität

sind keine Tabuthemen mehr.....

Es gibt viele Gründe, Tabus rund um Sexualität im Alter zu brechen: sexuelle Gesundheit beeinflusst mehrere Lebensbereiche positiv. Viele von uns zählen Nähe, Intimität und Sex neben Schlafen, Essen und Trinken zu den Grundbedürfnissen und erachten diese daher als wichtig für die körperliche Gesundheit, psychologisches und physiologisches Wohlbefinden, die vorbeugend für Herz- und Kreislauferkrankungen wirken und sogar die Gehirnfunktion positiv beeinflussen.

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Rolle der Sexualität; sie ist nicht mehr zwangsläufig auf den Geschlechtsverkehr ausgerichtet. Je nach persönlicher Veranlagung bleiben Lust und Erotik ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Zärtlichkeit, Bindung und Nähe werden wichtiger. Wesentliche Grundlage für eine erfüllte Sexualität sind eine vertrauende, vertraute und intime Beziehung sowie die Möglichkeit zum Austausch von Zärtlichkeiten. Ein gesundes Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, mit der eigenen, veränderten Ästhetik umzugehen, sind wesentlich für einen schamfreien, entspannten Umgang mit der eigenen Sexualität.

Die Annahme, dass Sexualität an ein jugendliches Aussehen und Attraktivität gekoppelt sei, ist nicht zutreffend. Durch die höhere Lebenserwartung besteht immer länger die Möglichkeit, sexuelle Beziehungen zu führen und viel mehr Menschen als gemeinhin angenommen leben dies auch.

Wichtigste Grundlage für ein erfülltes Sexualeben ist eine glückliche und vertrauensvolle Beziehung, in welcher man auch über eigene Bedürfnisse spricht. Faustregel: wer ein Leben lang lustvoll geliebt hat, wird auch im Alter Spass an Sex haben. Diese Aktivität stärkt das Selbstwertgefühl, entspannt, hält jung und schafft Nähe – Qualität statt Quantität ist das Zauberwort. Der Austausch von Zärtlichkeiten gewinnt an Bedeutung, das Erleben gemeinsamer Freude wird wichtiger als der Höhepunkt.

Der Weg ist das Ziel, oder wie die Schriftstellerin Vicki Baum schrieb: «Wenn man älter wird, lässt das Feuer nach, es wärmt einen, aber es verbrennt einen nicht mehr.»