

# Sexualität in der Partnerschaft älterer Paare

Stefan Herbert, Reinhard Drobetz

## Sexuality in Partnerships of Older Couples

### Abstract

In this online study, 174 study participants living in Germany who were 60 years of age or older and who had been in a steady relationship for at least six months were asked about their sexuality. The participants generally expressed a high level of satisfaction with their relationship as well as with their age. Conflict stress with their partner was assessed as low; sexuality was assigned a subordinate role. The authors discuss this issue under the aspect of partnership-based conflictuality and compare their results with those of other studies. In conclusion, the article weighs the benefits of therapy for older couples.

**Keywords:** Sexuality, Relationship, Older couples, Online study, Couples therapy

### Zusammenfassung

Im Rahmen einer Online-Studie wurden 174 in Deutschland lebende Personen, die 60 Jahre alt und älter waren und seit mindestens einem halben Jahr in einer festen Beziehung lebten, zu ihrer Sexualität befragt. Die Probanden zeichneten sich generell durch eine hohe Zufriedenheit mit ihrer Partnerschaft sowie mit ihrem Lebensalter aus. Die Konfliktbelastung wurde als gering eingeschätzt, der Sexualität wurde eine untergeordnete Bedeutung zugesprochen. Dieser letzte Sachverhalt wird unter dem Aspekt partnerschaftlicher Konflikthaftigkeit mit den Resultaten anderer Studien verglichen. Als Fazit wird ein therapeutischer Ausblick formuliert.

**Schlüsselwörter:** Sexualität, Beziehung, ältere Paare, Online-Studie, Paartherapie

## Sexualität und Partnerschaft bei älteren Paaren

Sexualität kann über die gesamte Lebensspanne eines Menschen hinweg als ein essentieller Faktor gelten, mit dem das Bedürfnis nach Nähe, Akzeptanz und Geborgenheit sowie zwischenmenschlicher Intimität befriedigt werden kann, so dass ihr hinsichtlich der allgemeinen Lebenszufriedenheit ein wesentlicher Stellenwert zukommt (Berberich, 2015; Bucher, 2009). Biologisch bedingt wandelt sich die menschliche Sexualität zwar im Verlauf der Lebens-

jahre, ein sexuelles Interesse und der damit verbundene Wunsch, dies auszuleben, bleibt jedoch auch bei älteren Menschen erhalten, zumal die für die sexuelle Interaktion wichtige neurobiologische Gehirnstruktur der Amygdala von Alterungsprozessen zuletzt betroffen zu sein scheint (Berberich, 2015).

Ungeachtet dessen, dass auch mit steigendem Lebensalter und längerer Beziehungsdauer Sexualität, körperliche Interaktion und Intimität nach wie vor relevant bleiben (Burkart, 2016), wird älteren Menschen ihre Sexualität oftmals abgesprochen oder gar tabuisiert. Das Alter wird überwiegend mit „asexuell“ assoziiert (Merbach et al., 2004), auch wenn gegenüber früheren Kohorten intime Beziehungen im fortgeschrittenen Lebensalter inzwischen einen höheren Stellenwert haben (Weusthoff, 2011).

Warum Menschen im höheren Lebensalter oftmals Asexualität zugeschrieben wird, lässt sich wie folgt verstehen: Erstens, sie wurden vor der sog. sexuellen Revolution sozialisiert, in einer Zeit also, in der eine offene Kommunikation über Sexualität und sexuelle Bedürfnisse tabuisierter war, was zum Bild eines primär „asexuellen Alters“ beitrug. Zweitens, gemäß der sog. Defizithypothese des Alters, die einen somatischen und psychischen Funktionsabbau postuliert, würden ältere Menschen Sexualität und Intimität weniger bis gar nicht mehr benötigen. Drittens, die Zuschreibungen negativer Altersstereotypen bewirken, dass ältere Menschen sich entgegen ihrem subjektiven Empfinden eher als asexuell beschreiben, um sozial erwünschte Normen zu erfüllen (Aigner, 2013).

Empirische Forschungen zu Vorstellungen und Wünschen älterer Menschen zeigen hingegen andere Ergebnisse: Zwei Drittel der 61- bis 70-Jährigen und ein Drittel der über 70-Jährigen geben an, sexuell aktiv zu sein. Die Generationen der Mitte 50-Jährigen bis Mitte 60-Jährigen beschreibt sogar eine höhere sexuelle Aktivität verglichen mit den 18- bis 25-Jährigen (Merbach et al., 2004), deren Koitusfrequenz sich bereits nach einigen Partnerschaftsjahren reduziert. Daher kann die Beziehungsdauer und nicht das Lebensalter an sich als eigentlicher Indikator des sexuellen Aktivitätsgrades gelten. Ältere Menschen, die eine neue Partnerschaft eingehen, weisen eine vergleichsweise höhere sexuelle Aktivität auf als jüngere Paare (Aigner, 2013).

Rolle und Bedeutung von Sexualität bei älteren Menschen ist in verschiedenen Studien untersucht worden: So sind bspw. gesellschaftliche und populärwissenschaftliche Annahmen bestätigt worden, nach denen Sexualität für Männer in allen Lebensaltern einen deutlich höheren Stel-

lenwert besitzt als für Frauen. Ferner ist bei älteren Männern das sexuelle Interesse noch stärker ausgeprägt als bei älteren Frauen (von Sydow, 1994; Bucher et al., 2003; Beutel et al., 2009). Für den Zusammenhang zwischen Depression, Gesundheitszustand und sexueller Zufriedenheit älterer Paare haben Scott und Mitarbeiter (2012) festgestellt, dass Kommunikation in diesem Kontext als ein zentraler Mediator für eine sexuelle Zufriedenheit gelten kann, was für beide Geschlechter zutrifft. Trudel und Mitarbeiter (2010) konnten mit ihrer Untersuchung zu psychischer, partnerschaftlicher und sexueller Funktion und (De-)Stabilität belegen, dass ältere Paare, die ein geringes Maß an partnerschaftlicher Zufriedenheit beschrieben, mehr als doppelt so häufig über psychische Probleme und Stressoren in der Beziehung klagten. Höhere partnerschaftliche Zufriedenheit korrelierte hingegen mit höherer sexueller Zufriedenheit. Von Sydow (2009, vertiefend Beutel et al., 2009) benennen folgende Problemkonstellationen, die mit zunehmendem Alter auftreten können, unabhängig davon, ob man sich in einer Partnerschaft befindet oder alleinstehend ist:

1. Mangel an Zärtlichkeit und sexuellem Kontakt, obwohl der Wunsch danach vorhanden ist (gilt für beide Geschlechter);
2. Fehlendes Wissen der älteren Generation über die eigene und allgemeine Sexualität sowie über Möglichkeiten, mit körperlich-sexuellen, altersbedingten Beeinträchtigungen (z.B. mit abnehmender Potenz, veränderter Libido, unzureichender Lubrikation) umzugehen;
3. Unzureichende Unterstützung und proaktive medizinische Hilfe bei sexuellen Problemen durch die behandelnden (Haus-)Ärzte aufgrund mangelnder offener, professioneller Gesprächskultur;
4. Wenig bis keine Nutzung von Präventions- und Interventionstechniken bei sexuellen Störungen – aus pharmakologischer oder psychotherapeutischer Perspektive.

## Methodik und Forschungsfragen

Die nachfolgend vorgestellte Studie fokussierte darauf, ob und inwieweit bei älteren Paaren Sexualität von zentraler Bedeutung ist, sie ein mögliches Konfliktfeld in der Beziehung darstellt und ob sie als wesentlicher Zufriedenheitsfaktor innerhalb der Partnerschaft bewertet wird. Unter Berücksichtigung bisheriger Studienbefunde wurde für Partnerschaften angenommen, dass ältere Partner der Sexualität einen höheren Stellenwert beimessen als ältere Partnerinnen.

## Fragebogen

Der eingesetzte Fragebogen setzte sich aus insgesamt 41 Fragen zusammen. Überwiegend wurden geschlossene Fragen mit Antwortzwang genutzt; zur ungestützten, freien Äußerung bzw. Kommentarabgabe wurden sechs offene Fragen integriert. Mittels der Befragungssoftware *Confermit* erfolgte die Programmierung des Fragebogens für den Online-Einsatz. Zur Erfassung der Partnerschaftsqualität wurde der *Partnerschaftsbogen von Hahlweg* (2016) in der Kurzform (PFB-K) der 2. überarbeiteten Auflage verwendet.

## Datenerhebung

Zwischen August und September 2018 wurden insgesamt 200 Online-Befragungen durchgeführt. Als Befragungsteilnehmer wurden ältere, deutschsprachige Personen, die nach eigener Aussage in einer heterosexuellen Partnerschaft von mindestens sechs Monaten Dauer lebten und bei denen jeder der Partner mindestens 60 Jahre alt war, als Befragungsteilnehmer eingeladen. Nach oben war keine Altersbeschränkung vorgegeben. Aufgrund mangelnder Datenqualität durch zu geringe Bearbeitungszeit und der zuvor definierten Ausschlusskriterien (ungenügende Länge der geführten Beziehung und schlechter Gesundheitszustand) mussten zwecks des Vermeidens von Verzerrungseffekten 26 Studienteilnahmen ausgeschlossen werden, so dass 174 Befragungen als Datengrundlage in die Analyse aufgenommen werden konnten.

Die durchschnittliche Bearbeitungszeit des Fragebogens betrug 13,5 Minuten ( $SD = 5,58$ ,  $Minimum = 4,76$  Minuten,  $Maximum = 45,35$  Minuten).

## Datenanalyse

Die Datenaufbereitung und -analyse erfolgte mit *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* Version 24. Vor den eigentlichen Berechnungen erfolgte die Plausibilitäts- und Vollständigkeitsüberprüfung der gewonnenen Daten. Die Reliabilitätsanalyse der Daten zeigte einen Wert von Cronbachs  $\alpha = 0,86$ . Die interne Konsistenz der Stichprobe kann daher als gut bis sehr gut bezeichnet werden.

In der Datenauswertung fanden sowohl deskriptive als auch inferenzstatistische Verfahren Anwendung. Fokussiert wurde dabei v.a. auf Unterschiede zwischen den Geschlechtern sowie auf die festgelegten Alterskohorten „60 bis 69 Jahre“ und „ab 70 Jahre“. Inferenzstatistische Verfahren wie Mann-Whitney-U-Tests, Korrelationsanalysen nach Spearman, t-Tests, Chi<sup>2</sup>-Tests und partielle

Korrelationen dienten der Analyse der Daten und Hypothesenüberprüfung.

Die Normalverteilung der untersuchten Stichprobe kann nach den Kriterien von Bortz und Döring (2006) als gegeben betrachtet werden, da bei Stichproben von  $n > 30$  die Normalverteilung gewahrt ist. Bei der Interpretation aller Ergebnisse wurde eine maximal zulässige Irrtumswahrscheinlichkeit von 5 % angesetzt; Ergebnisse mit  $p < 0,05$  wurden als signifikant ausgewiesen.

## Stichprobenbeschreibung

Die Gesamtstichprobe setzte sich aus 174 Studienteilnehmern zusammen. 98 % der Befragten waren deutscher Nationalität, mitgemacht haben auch eine ukrainisch-stämmige Teilnehmerin sowie ein russisch-, ein österreichisch- und ein US-amerikanisch-stämmiger Teilnehmer. Alle befragten Personen befanden sich in einer heterosexuellen, verheirateten Partnerschaft und lebten jeweils mit dem Partner bzw. der Partnerin seit mindestens sechs Monaten in einem gemeinsamen Haushalt zusammen.

Die Geschlechterverteilung war annähernd gleich, da die Stichprobe aus 49 % weiblichen und 51 % männlichen Befragten bestand. Die Altersspanne reichte von 60 bis 90 Jahren. Die Aufteilung der Alterskohorten aufgrund der Fallzahlen kann als ausbalanciert beschrieben werden. Im Mittel waren die Teilnehmer 69,22 Jahre alt ( $SD = 5,48$ ). Bei der Gruppe der 60 bis 69-Jährigen betrug der Mittelwert 64,79 Jahre ( $SD = 2,80$ ), bei der Gruppe der ab 70-Jährigen 73,53 ( $SD = 3,89$ ). Die prozentual größte Gruppe stellte mit 26,4 % der Befragten die Altersspanne von 69 bis 71 Jahren dar.

Die Dauer der Ehe betrug bei 76,4 % der Studienteilnehmer mehr als 30 Jahre. Die Mehrheit der Probanden befand sich somit in einer sehr lang andauernden Partnerschaft mit entsprechender Partnerschaftserfahrung und wenig Partnerwechsel. Hinsichtlich der Anzahl der bisherigen Partnerschaften gaben 26 % der Befragten an, früher bereits in zwei oder drei Partnerschaften gelebt zu haben ( $M = 1,57$ ;  $SD = 1,75$ ), wobei das Kriterium „Partnerschaft als Beziehung“ mit einer Dauer von mindestens sechs Monaten festgelegt wurde. 60 % der Befragten erklärten, in keiner oder nur in einer festen Partnerschaft gewesen zu sein, während ca. 30 % der Teilnehmer die aktuell geführte Partnerschaft als die bislang einzige angaben (d.h. zuvor keine Partnerschaft von mindestens 6 Monaten geführt hatten).

Die jüngere Alterskohorte verfügte im Vergleich zur älteren Gruppe über unwesentlich höhere Erfahrungswerte an Partnerschaften: 29,9 % der jüngeren Kohorte und 22,1 % der älteren Kohorte hatten zwei oder drei Partnerschaften; 17,4 % der Männer und 7 % der Frauen hatten

vier oder mehr Partnerschaften (mit einer Dauer von mindestens sechs Monaten).

Die Wohnsituation war bei fast 90 % der Teilnehmer durch das Zusammenleben ohne Kinder im gemeinsamen Haushalt geprägt. Lediglich 10 % der Studienteilnehmer gaben an, dass bei ihnen noch Kinder über 18 Jahren lebten; Kinder unter 18 Jahren lebten nur noch bei 1 % der Probanden. 40 % Prozent der Befragten gaben an, im großstädtischen (deutschen) Raum, also in Städten mit mindestens 50.000 Einwohnern, zu leben.

Hinsichtlich des Bildungsstatus ist festzuhalten, dass die größte Gruppe der Teilnehmer, unabhängig vom Alter und Geschlecht, über einen mittleren Bildungsabschluss (42 %) verfügte, während 26 % einen Hochschulabschluss aufwiesen. 53 % der Männer und 32 % der Frauen hatten Abitur, Fachhochschul- oder Hochschulabschluss.

Bzgl. des Haushaltsnettoeinkommens lagen 54 % der Befragten im mittleren Einkommensbereich (zwischen 2000 bis 3499 € netto pro Monat).

## Studienergebnisse

53 % der Befragten gaben an, dass „Sex/Erotik“ ein relevantes Konfliktthema in der Beziehung (gewesen) sei. Im Vergleich zu den anderen abgefragten Konfliktthemen, steht „Sex/Erotik“ in der Relevanz jedoch an letzter Stelle. Gestützt wird dieses Bild auch durch die offene Abfrage von belastenden Partnerschaftsthemen, bei der die eigene Sexualität kaum eine Rolle spielte (3 %).

Weiteren Aufschluss über die Bedeutung von Sexualität ermöglichen die Einstellungsstatements, die ebenfalls im Fragebogen erhoben wurden (vgl. Tab. 1). 71 % der Probanden berichteten, mit der Häufigkeit bzw. Frequenz des Auslebens ihrer gemeinsamen Sexualität zufrieden zu sein. 82 % der Teilnehmer gaben an, dass es ihnen leichtfalle, dem Partner nahe zu kommen. Für rund sechs von zehn Befragten war Sexualität in ihrer Beziehung sehr wichtig.

Bei der Bewertung der „Sexualitäts-Items“ zeigen sich allerdings teils recht deutliche, signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern, wobei es zwischen den beiden untersuchten Alterskohorten keine signifikanten Unterschiede gibt.

Bei der offenen Frage „Gründe für eine gut funktionierende Partnerschaft“ fällt auf, dass nur 3 % der Befragten Sexualität als ausschlaggebend für eine gut funktionierende Partnerschaft im Alter spontan in den Sinn gekommen ist bzw. sie dies unmittelbar genannt haben. Bei der direkten Frage „Mir ist Sexualität insgesamt sehr wichtig“ entschieden sich jedoch 57 % der Befragten für „trifft genau zu“ oder für „trifft eher zu“.

Tab. 1: Gesamtergebnisse der Items der Sexualität

	Insgesamt (%) <i>n</i> = 174	60 bis 69 Jahre (%) <i>n</i> = 87	70 Jahre und älter (%) <i>n</i> = 87	männlich (%) <i>n</i> = 88	weiblich (%) <i>n</i> = 86
Mir fällt es leicht, meinem Partner nahe zu kommen	82	80	83	81	83
Die Häufigkeit, in der ich gemeinsam mit meinem Partner Sexualität auslebe, entspricht meinen Bedürfnissen	71	70	71	63	79
Unsere Partnerschaft ist für mich sexuell sehr zufriedenstellend	67	64	69	58	76
Ich kann mit meinem Partner offen über Sexualität bzw. sexuelle Bedürfnisse sprechen	64	61	68	61	67
Mir ist Sexualität insgesamt sehr wichtig	57	56	57	68	45
Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie bzw. auf Ihre derzeitige Partnerschaft zu? (1 = „trifft gar nicht zu“, 2 = „trifft eher nicht zu“, 3 = „trifft eher zu“, 4 = „trifft genau zu“)					

Tab. 2: Zusammenhänge zwischen den Items Sexualität und Zufriedenheit mit der Partnerschaft allgemein

	<i>n</i>	Korrelationskoeffizient	Signifikanz ( <i>p</i> *)
Mir fällt es leicht, meinem Partner nahe zu kommen	174	-0,64	0,00
Die Häufigkeit, in der ich gemeinsam mit meinem Partner Sexualität auslebe, entspricht meinen Bedürfnissen	174	-0,49	0,00
Unsere Partnerschaft ist für mich sexuell sehr zufriedenstellend	174	-0,56	0,00
Ich kann mit meinem Partner offen über Sexualität bzw. sexuelle Bedürfnisse sprechen	174	-0,62	0,00
Mir ist Sexualität insgesamt sehr wichtig	174	-0,09	0,26
* Signifikanzniveau: $p < 0,05$			

Um zu untersuchen, ob Sexualität in der Partnerschaft neben ihrer Wichtigkeit auch einen wesentlichen Zufriedenheitsfaktor für die Beziehung darstellt, wurden Korrelationen (Rangkorrelationen nach Spearman) zwischen den einzelnen Aussagen der Items „Sexualität“ und der Variable „Glückliche Partnerschaft“ berechnet; die Ergebnisse sind in Tab. 2 dargestellt.

Die Datenauswertung zeigt zwischen allen Items (mit Ausnahme der Aussage zur Wichtigkeit der Sexualität) und der Einschätzung über die glückliche Partnerschaft einen statistisch signifikanten, hohen Zusammenhang. Anzumerken ist, dass es sich um einen gegenläufigen Zusammenhang handelt. Das bedeutet konkret, dass hohe Zustimmung zu den Items der Sexualität (siehe Tab. 2) mit hohen Werten bzgl. der Einschätzung einer glücklichen Partnerschaft einhergehen und umgekehrt. Hohe Zustimmung zur Nähe zum Partner, zur Offenheit in der Sexualität, zur Zufriedenheit und Bedürfnisbefriedigung in der Sexualität sind also mit hohen Werten zur Einschätzung einer glücklichen Partnerschaft assoziiert.

Bezüglich des Geschlechterunterschieds in der Relevanz der Sexualität zeigen die deskriptiven Ergebnisse in Tab. 2, dass deutlich mehr Männer (68 %) der Aussage „Mir ist Sexualität insgesamt sehr wichtig“ als Frauen (45 %) zustimmten. Der Whitney-U-Test wurde zur Prüfung der Nullhypothese herangezogen. Die Voraussetzungen für dieses nichtparametrische Verfahren waren gegeben, da die abhängige Variable ordinalskaliert ist.

Tab. 3 zeigt, dass sich die mittleren Ränge und auch die Mediane der beiden Gruppen unterscheiden. Das Ergebnis ist mit  $p = 0,00$  auf dem 1 %-Niveau signifikant. Zwischen Frauen und Männern der Stichprobe besteht also ein statistisch signifikanter Unterschied in der Bedeutung, die der Sexualität in einer Partnerschaft beigegeben wird: Sexualität war somit für ältere Männer von größerer Relevanz als für ältere Frauen.

Die Einschätzung von „Sex/Erotik“ als Konfliktthema in der Beziehung unterscheidet nur geringfügig zwischen den Geschlechtern: 50 % der Frauen gaben an, dass Konflikte über „Sex/Erotik“ in ihrer Beziehung eine (große) Rolle spielen/gespielt haben, bei den Männern waren es

Tab. 3: Ergebnisse des Gruppenvergleichs zwischen Männern und Frauen bezüglich der Bedeutung der Sexualität

	<i>n</i>	Median	Mittlerer Rang	Rangsumme	MannWhitney-U	Signifikanz ( <i>p</i> *)
männlich	88	3,00	99,81	8783,00	2701,00	00,00
weiblich	86	2,00	74,91	6442,00		
Gesamt	174					

\* Signifikanzniveau:  $p < 0,05$

Tab. 4: Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Sexualität

		<i>n</i>	Mittlerer Ränge	MannWhitney-U	Signifikanz ( <i>p</i> *)
Mir fällt es leicht, meinem Partner nahe zu kommen	männlich	88	85,39	3598,00	0,54
	weiblich	86	89,66		
Die Häufigkeit, in der ich gemeinsam mit meinem Partner Sexualität auslebe, entspricht meinen Bedürfnissen	männlich	88	80,10	3133,00	0,04
	weiblich	86	95,07		
Unsere Partnerschaft ist für mich sexuell sehr zufriedenstellend	männlich	88	80,06	3129,50	0,04
	weiblich	86	95,11		
Ich kann mit meinem Partner offen über Sexualität bzw. sexuelle Bedürfnisse sprechen	männlich	88	85,92	3645,00	0,67
	weiblich	86	89,12		
Mir ist Sexualität insgesamt sehr wichtig	männlich	88	99,81	2701,00	0,00
	weiblich	86	74,91		

\* Signifikanzniveau:  $p < 0,05$

mit 56 % nur geringfügig mehr. Die Datenanalyse mit Hilfe des Mann-Whitney-U-Tests lieferte kein statistisch signifikantes Ergebnis ( $U = 3655,50$ ,  $p = 0,69$ ). Auch wenn älteren Männern die Sexualität in ihrer Beziehung wichtiger war als älteren Frauen, so scheinen sie „Sex/Erotik“ als Konfliktthema dennoch keine größere Rolle beizumessen als dies Frauen tun.

Wie gestaltet sich der Zusammenhang bei Männern versus Frauen hinsichtlich der Zufriedenheit mit der Sexualität in ihrer Partnerschaft? Liegen diesbezüglich geschlechtsspezifische Unterschiede vor? In Tab. 1 ist abzulesen, dass es Unterschiede zwischen Männern und Frauen hinsichtlich der Häufigkeit der sexuellen Kontakte und der Einschätzung, ob die Beziehung sexuell zufriedenstellend sei, gab. Während 63 % der Männer angaben, die Häufigkeit der sexuellen Kontakte entspräche ihren Bedürfnissen, waren es 79 % bei den Frauen. 58 % der Männer bewerteten die eigene Beziehung als sexuell zufriedenstellend, bei den Frauen waren es hingegen 76 %. Die berechneten Mann-Whitney-U-Tests demonstrieren, dass sich dieses Ergebnis auch auf die Grundgesamtheit übertragen lässt (vgl. Tab. 4.)

Statistisch signifikante Unterschiede ( $p < 0,05$ ) zwischen Männern und Frauen sind der Tab. 4 zu entnehmen: Zusätzlich zu dem bereits genannten Unterschied im Item „Mir ist Sexualität sehr wichtig“ zeigten sich auch bei den Items „Die Häufigkeit, in der ich gemeinsam mit

meinem Partner Sexualität auslebe, entspricht meinen Bedürfnissen“ und „Unsere Partnerschaft ist für mich sexuell sehr zufriedenstellend“ Differenzen. Keine statistisch relevanten Unterschiede zwischen älteren Männern und Frauen gibt es dagegen bei der Fähigkeit, dem Partner nahe zu kommen und mit diesem offen über Sexualität und sexuelle Bedürfnisse zu sprechen.

Zur Frage, ob für diejenigen, für die die Sexualität nicht zufriedenstellend war bzw. für diejenigen, die Sex als wichtig ansahen, das Thema ein stärkeres Konfliktfeld war als für die übrigen Befragten, wurden mit den Variablen „Rolle von Sex/Erotik als Konfliktthema“ und den Einstellungssitems zur Sexualität Rangkorrelationen nach Spearman berechnet. Die Voraussetzungen für dieses Verfahren sind gegeben, da beide Variablen ordinalskaliert sind. Laut den Ergebnissen in Tab. 5 besteht bei den meisten Items kein signifikanter Zusammenhang.

Der entscheidende Faktor ist vielmehr die Wichtigkeit der Sexualität. Hier zeigt sich auf dem 1 %-Niveau ein signifikanter Zusammenhang: Die persönliche Wichtigkeit von Sexualität hängt signifikant mit der wahrgenommenen Rolle von „Sex/Erotik“ als Konfliktthema zusammen. Es handelt sich hierbei um einen mittelstarken gleichgerichteten Zusammenhang. Das bedeutet, dass eine hohe Wichtigkeit von Sexualität mit einer wahrgenommenen hohen Bedeutung von „Sex/Erotik“ als Konfliktfeld einhergeht.

Tab. 5: Zusammenhänge zwischen den Items Sexualität und Rolle von Sex/Erotik als Konfliktthema

	<i>n</i>	Korrelationskoeffizient	Signifikanz ( <i>p</i> *)
Mir fällt es leicht, meinem Partner nahe zu kommen	174	-0,05	0,53
Die Häufigkeit, in der ich gemeinsam mit meinem Partner Sexualität auslebe, entspricht meinen Bedürfnissen	174	-0,14	0,07
Unsere Partnerschaft ist für mich sexuell sehr zufriedenstellend	174	-0,02	0,85
Ich kann mit meinem Partner offen über Sexualität bzw. sexuelle Bedürfnisse sprechen	174	-0,05	0,51
Mir ist Sexualität insgesamt sehr wichtig	174	0,37	0,00

\* Signifikanzniveau:  $p < 0,05$

## Diskussion

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zu Konflikten innerhalb der Paardyade zeigen, dass sich die Teilnehmer als eher gering konfliktbelastet innerhalb der Beziehung einschätzten, da 75% der Befragten angaben, dass es sehr selten Konflikte in der aktuellen Beziehung gäbe. Dies ist in Übereinstimmung mit bisherigen Forschungsbefunden zu den emotionalen Faktoren und Konfliktfeldern in langjährigen Ehen und Partnerschaften. Belegt wird ebenfalls, dass bei Zweidrittel bis Dreiviertel von langjährig verheirateten Paaren von einer hohen Zufriedenheit in der Beziehung auszugehen ist (von Sydow, 1997).

Wenn Konflikte in der Partnerschaft auftreten, so treffen sie den Studienresultaten zufolge Themenfelder wie gemeinsame Aktivitäten/Zeit, Liebe und Zuneigung, Gesprächsverhalten. Vergleicht man dieses Ergebnis mit der derzeit größten deutschen Langzeitstudie zu Konflikten in Partnerschaften, in der von 2005 bis 2016 mehr als 220.000 Männer und Frauen im Alter von 20 bis 69 Jahren befragt wurden (Beer, 2016), so sind die Bereiche, die zu Unzufriedenheit und Dissens in der Partnerschaft führen können, nahezu deckungsgleich. Daraus kann gefolgert werden, dass potentielle Konfliktfelder in Partnerschaften im Verlauf der Paar-Lebensspanne konstant bestehen bleiben. Was also in jüngeren Lebensabschnitten Anlass für Paarkonflikte ist, macht auch vor dem hohen Lebensalter nicht Halt.

Bei älteren Paaren ist Sexualität von zentraler Bedeutung, stellt ein mögliches Konfliktfeld in der Beziehung dar und wird als wesentlicher Zufriedenheitsfaktor innerhalb der Partnerschaft bewertet (Riehl-Emde & Bruder, 2009). Davon scheint sich die vorliegende Studie abzuheben. Diese belegt zwar nicht, dass Sexualität an sich unwichtig ist, doch sie stellt eher selten einen Konfliktanlass dar, während die genannte Langzeitstudie dies als dritthäufigstes Beziehungsproblem nennt. Dies ist insofern plausibel, als in dieser Erhebung auch junge Personen und Personen mittleren Alters befragt wurden, die der Sexualität vermutlich eine höhere Bedeutung beimessen

als die älteren Studienteilnehmer. Ein bestimmter Anteil älterer Menschen ist sexuell nicht mehr aktiv bzw. sogar diesbezüglich desinteressiert, beschreibt sich in der Partnerschaft aber dennoch als glücklich (von Sydow, 1994; 1997). Gerade in langjährigen Beziehungen nimmt die sexuelle Frequenz und Aktivität ab, wobei sich der Stellenwert der Sexualität verschiebt und innerhalb der gemeinsam prägenden Lebensfaktoren an Bedeutung verlieren kann, weil anderen Aspekten schlichtweg mehr Relevanz beigemessen wird (Zeiss & Burri, 2015; von Sydow & Seiferth, 2015).

Ein nicht zu unterschätzendes partnerschaftliches Konfliktfeld liegt in der (gegenseitigen) emotionalen Verletzung, die hinsichtlich des Sexuellen stets gegeben ist. Dieses Risiko scheuen gerade ältere Menschen besonders, weil der Stellenwert der Sexualität mitunter abnimmt (Bruder & Riehl-Emde, 2006). Dieses Vermeidungsverhalten könnte, neben der abnehmenden Bedeutung des Sexuellen das Spektrum der Konfliktbereiche einschränken.

Zusätzlich konnte die Studie bisherige Befunde bestätigen (von Sydow, 1994; Bucher et al., 2003; Beutel et al., 2009), nach denen Sexualität für ältere Männer deutlich wichtiger ist als für ältere Frauen und auch im Alter das sexuelle Interesse bei Männern stärker ausgeprägt ist als bei Frauen. Dennoch scheinen Männer gleichermaßen wie Frauen „Sex/Erotik“ als mögliches Konfliktfeld keine größere Bedeutung beizumessen, d.h. es lässt sich keine höhere Konflikthaftigkeit belegen, wenn in Partnerschaften Sexualität nicht zufriedenstellend erlebt wird, Partner sich nicht nahekommen, über sexuelle Bedürfnisse nicht gesprochen wird oder die Häufigkeit der sexuellen Kontakte nicht den jeweiligen Bedürfnissen entspricht.

So kann hinsichtlich der Ergebnisse postuliert werden, dass Sexualität für ältere Menschen durchaus wichtig ist und es einen Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit mit der Partnerschaft und der Zufriedenheit mit der Häufigkeit sexueller Kontakte gibt. Die Fähigkeit, in der Partnerschaft Nähe aufzubauen und über Sexualität zu sprechen, ist ebenfalls mit dem eingeschätzten Glück in

der eigenen Beziehung assoziiert. Allerdings scheint hinsichtlich möglichen Konfliktpotentials der Bereich „Sex/ Erotik“ eher von nachgelagerter Bedeutung zu sein.

In diesem Sinne stellen von Sydow und Seiferth (2015) auch Uneinheitlichkeit und Widersprüche fest: Es gibt Befunde, die zeigen, dass sexuelle Unzufriedenheit zu Partnerschaftskonflikten führt, während andere Befunde zeigen, dass es leidenschaftlichen Sex bei konfliktbelasteten Paaren gibt und es glückliche und zufriedene Paare gibt, die keine Sexualität mehr miteinander praktizieren. Diese interindividuellen Unterschiede können durch unterschiedlich verlaufende Sexualbiografien, subjektiv verinnerlichte Wert- und Normenvorstellungen und kulturelle Prägungen erklärt werden (Vogt, 2009). Als kontrovers gilt auch, ob in Langzeitbeziehungen das vertraute Miteinander eher zu abnehmender Sexualität und Lustlosigkeit in der Beziehung führt oder aber – entsprechend der Bindungstheorie – eine sicher-gebundene, langandauernde Bindung zu befriedigenderer, intakter Sexualität führt (Roesler, 2016).

Die Online-Studienteilnahme erforderte das Vorhandensein einer mindestens seit sechs Monaten bestehenden Partnerschaft. Die Beziehungslänge, die gegebene Verbindlichkeit und der gemeinsame Lebensmittelpunkt könnten möglicherweise bedingen, dass die Ergebnisse anders ausfallen als in einer deutlich kürzeren Partnerschaft, bei getrennten Haushalten und da dadurch eine andere Lebensgestaltung und andere Dimension der Nähe gegeben ist. Anzumerken ist, dass die gemeinsame Wohnsituation als stabilisierender Faktor in der Beziehung eine noch stärkere Bedeutung zugeschrieben wird als einer gemeinsamen Elternschaft (Fookan & Lind, 1997; Schrödter, 2010). Hinsichtlich der Wichtigkeit und Relevanz der Sexualität in der Partnerschaft älterer Partner, könnte eine deutlich kürzere Beziehungsdauer möglicherweise andere Ergebnisse liefern, da der Stellenwert der Sexualität innerhalb einer Beziehung in direktem Zusammenhang zur Beziehungsdauer und nicht alleine zum Lebensalter steht (von Sydow & Seiferth, 2015). Bisherige Befunde zeigen, dass die Abnahme der Sexualität in Langzeitpartnerschaften ein beziehungsimmanenter Prozess ist (Bucher et al., 2003; Riehl-Emde, 2003). Demzufolge wäre ein zusätzlicher Kohortenvergleich unter älteren Probanden mit entsprechend differenzierter Beziehungsdauer erforderlich, den die vorliegende Querschnittsstudie nicht berücksichtigen konnte.

## Therapeutischer Ausblick

Vorliegende Studie versucht eine Lücke im Forschungsbereich der Sexualität älterer Paare zu schließen, zumal Sexualität im Alter ein bislang vernachlässigtes Forschungs- und Behandlungsgebiet ist. Bei ca. 25% der psychotherapeutischen Behandlungen im Alter wird auf sexuelle Probleme im Rahmen einer sich verändernden Sexualität fokussiert (Riehl-Emde, 2006). Anzunehmen ist, dass der Bedarf mitunter höher ist, was die Berücksichtigung und das direkte Nachfragen dieses potentiellen Konfliktbereichs (z.B. im Zuge einer Paar-Sexualanamnese) unterstreicht. Insgesamt ist Sexualität in Altersbeziehungen ein mehrdimensionales Konstrukt (Zeiss & Burri, 2015), welches auch entsprechend der vorliegenden Studie als differenziert zu bewerten gilt.

Bei älteren Paaren, die in einer Phase des Umbruchs sind (z.B. durch den Eintritt in den Ruhestand eines oder beider Partner), können psychotherapeutische Interventionen zur Verbesserung der Partnerschaft generell und der Sexualität im Besonderen beitragen und durch eine Neudefinierung der Beziehungsrollen insgesamt stabilisierend auf die Beziehung wirken (vgl. Trudel et al., 2010). Jedoch wird die Wichtigkeit der miteinander gelebten Sexualität in langjährigen Beziehungen älterer Paare möglicherweise überschätzt. Bei älteren Menschen scheint Zufriedenheit mit der Partnerschaft mit einer zufriedenstellenden Sexualität zusammenzuhängen (und umgekehrt). Daraus lässt sich aber nicht ableiten, dass fehlende oder eine nicht zufriedenstellend erlebte Sexualität in einer unglücklichen Partnerschaft resultiert, zumal mehrere biopsychosoziale Faktoren zu einer (hohen) Zufriedenheit in einer Partnerschaft führen oder diese konterkarieren. Beispielsweise könnten Humor und Gelassenheit (bezüglich des Themas Sexualität) in langjährigen Beziehungen abwesende Sexualität wettmachen, da von beiden Partnern wahrgenommener und beziehungsbezogener (relationaler) Humor mit hoher Beziehungszufriedenheit korreliert (und umgekehrt) (Hall, 2017). In der Beratung und Behandlung älterer Paare sollte daher neben der Sexualität und Intimität primär die Beziehungszufriedenheit berücksichtigt werden, um damit einhergehend psychische Belastungen und Altersdepressionen zu reduzieren oder präventiv vorzubeugen (Trudel et al., 2010). Beachtung sollte zudem finden, in welchem Gesundheitszustand sich das Paar befindet und wie die sexuelle Sozialisation verlaufen ist (Riehl-Emde & Bruder, 2009). Letztere betrifft v.a. Konstellationen, in denen gesellschaftlich-normativ verankerte Vorstellungen und Stereotype die individuelle Einstellung älterer Menschen zu ihrer Sexualität und zu ihrem Intimleben negativ beeinflussen haben (Friedrich-Hett, 2010).

Ferner ist von Seiten der beratenden und behandelnden Personen eine Enttabuisierung indiziert, die

auch ältere Menschen einen offeneren Umgang mit ihrer Sexualität und Intimität ermöglicht (von Sydow, 1997), was wiederum zu einer verbesserten (sexuellen) Beziehungsqualität beitragen kann. Brähler und Berberich (2009) empfehlen diesbezüglich einen salutogenetisch-ressourcenorientierten Behandlungsansatz, der die sexuellen Bedürfnisse berücksichtigt und kontraproduktive Verhaltensmuster aufbricht. Da bei älteren Männern Sexualität deutlich wichtiger zu sein scheint als bei Frauen, was sowohl für Paare als auch Singles gelten mag, sollten Beratung und Therapie diesen Umstand deutlicher im Blickfeld behalten, wobei es hierbei weder zu einer Unter- noch zu einer Überschätzung der Bedeutung der Sexualität für Frauen kommen sollte.

## Literatur

- Aigner, J.C., 2013. „Und wie die Alten sangen ...“ – Das Sexualleben als „pharmako-soziales Konstrukt. *Pro Familia Magazin* 41 (4), 4–7.
- Beer, R., 2016. Langzeitstudie: Häufigste und schwerste Beziehungsprobleme – Top 10. Internetstudie Theratalk. [https://www.theratalk.de/langzeitstudie\\_haeufigste\\_und\\_schwerste\\_beziehungsprobleme\\_top\\_10\\_2016.html](https://www.theratalk.de/langzeitstudie_haeufigste_und_schwerste_beziehungsprobleme_top_10_2016.html).
- Berberich, H.J., 2015. Sexualität und Alter. *Sexuologie* 22 (1–2), 5–12.
- Beutel, M.E., Siedentopf, F., Brähler, E., 2009. Sexuelle Aktivität und Zufriedenheit mit Sexualität und Partnerschaft im Alter. In: Brähler, E., Berberich, H.J. (Hg.), *Sexualität und Partnerschaft im Alter*. Psychosozial-Verlag, Gießen, 27–45.
- Brähler, E., Berberich, H.J. (Hg.), 2009. *Sexualität und Partnerschaft im Alter*. Psychosozial-Verlag, Gießen.
- Bruder, A., Riehl-Emde, A., 2006. „Dann komm ich noch mal ins Bett ...“: Paarbeziehung, Sexualität und Körpererleben bei älteren Paaren. *Psychotherapie im Alter* 3 (4), 49–66.
- Bucher, T., 2009. Altern und Sexualität. In: Brähler, E., Berberich, H.J. (Hg.), *Sexualität und Partnerschaft im Alter*. Psychosozial-Verlag, Gießen, 45–63.
- Bucher, T., Hornung, R., Buddeberg, C., 2003. Sexualität in der zweiten Lebenshälfte. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. *Zeitschrift für Sexualforschung* 16 (3), 249–271.
- Burkart, G., 2016. *Soziologie der Paarbeziehung: Eine Einführung*. Fernuniversität Hagen, Hagen.
- Fookon, I., Lind, I., 1997. *Scheidung nach langjähriger Ehe im mittleren und höheren Erwachsenenalter*. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Bd 113. Kohlhammer, Stuttgart.
- Friedrich-Hett, T., 2010. Positives Altern. Reflexionen zur Dekonstruktion einer (noch) unbeliebten Lebensphase. *Systeme* 24 (2), 179–198.
- Hahlweg, K., 2016. Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik, 2. neu norm. u. erw. Aufl. Hogrefe, Göttingen.
- Hall, J.A., 2017. Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships* 24 (2), 306–322.
- Merbach, M., Brähler, E., Klaiberg, A., 2004. Partnerschaft und Sexualität in der zweiten Lebenshälfte. In: Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) (Hg.), *Online-Familienhandbuch*. [https://www.familienhandbuch.de/imperia/md/content/stmas/familienhandbuch/partnerschaft\\_merbach.pdf](https://www.familienhandbuch.de/imperia/md/content/stmas/familienhandbuch/partnerschaft_merbach.pdf).
- Riehl-Emde, A., 2003. *Liebe im Fokus der Paartherapie*. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Riehl-Emde, A., 2006. Paartherapie für ältere Paare. *State of the Art. Psychotherapie im Alter* 12 (4), 9–35.
- Riehl-Emde, A., Bruder, A., 2009. Paartherapie mit älteren Paaren: Das schwierige Thema Sexualität. In: Brähler, E., Berberich, H.J. (Hg.), *Sexualität und Partnerschaft im Alter*. Psychosozial-Verlag, Gießen, 177–200.
- Roesler, C., 2016. Paarbeziehung als Bindung und Emotionsfokussierte Paartherapie. *Psychotherapeut* 61 (1), 43–48.
- Schrödter, W., 2010. Paarbeziehung im Alter als Herausforderung für Beratung – Beratungskonzepte in der Praxis. (Vortrag, 10.05.2010). Universität des Dritten Lebensalter, Göttingen.
- Scott, V.C., Sandberg, J.G., Harper, J.M., Miller, R.B., 2012. The Impact of Depressive Symptoms and Health on Sexual Satisfaction for Older Couples: Implications for Clinicians. *Contemporary Family Therapy* 34 (3), 376–390.
- Sydow, K. v., 1994. *Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen*, 2., überarb. Aufl. Ernst Reinhardt, München.
- Sydow, K. v., 2009. Sexuelle Probleme und Störungen bei älteren Menschen. *Psychotherapie* 14 (2), 297–305.
- Sydow, K. v., Seiferth, A., 2015. *Sexualität in Paarbeziehungen*. Hogrefe, Göttingen.
- Trudel, G., Boyer, R., Villeneuve, V., Anderson, A., Pilon, G., Bounader, J., 2008. The Marital Life and Aging Well Program: Effects of a group preventive intervention on the marital and sexual functioning of retired couples. *Sexual and Relationship Therapy* 23 (1), 5–23.
- Trudel, G., Villeneuve, L., Préville, M., Boyer, R., Fréchette, V., 2010. Dyadic adjustment, sexuality and psychological distress in older couples. *Sexual and Relationship Therapy* 25 (3), 306–315.
- Vogt, M., 2009. *Beziehungskrise Ruhestand. Paarberatung für ältere Menschen*, 2. akt. Aufl. Lambertus, Freiburg.
- Weusthoff, S., 2011. *The Golden Age? Paartherapie bei älteren Paaren*. *Psychotherapie Aktuell* 3 (4), 26–28.
- Zeiss, A.M., Burri, A., 2015. Sexuelle Dysfunktionen. In: Maercker, A. (Hg.), *Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie*, 2., vollst. überarb. Aufl. Springer, Berlin, 160–179.

## Autoren

Dr. Stefan Herbert, Kapellenstraße 31, 55124 Mainz, <http://www.stefan-herbert.eu>, e-mail: [info@stefan-herbert.eu](mailto:info@stefan-herbert.eu)  
 Dr. Reinhard Drobetz, 1030 Wien, Erdberger Lände 26/3/67