

«Sex kennt keinen Ruhestand!»

Eine Vorschau auf die Fachtagung 2025

Text: **Martina Chyba**

Als ich gebeten wurde, an der Fachtagung von GERONTOLOGIE CH zu sprechen, sagte ich mir: Und zack, es ist so weit, ich werde dieses Jahr 60 und gehöre nun offiziell zur Kategorie der Alten. Ich weiss noch, dass ich genau an meinem 50. Geburtstag einen Gutschein für eine Mammografie und eine Abo-Werbung für das Magazin Générations im Briefkasten hatte. Das war bereits ein kleiner Schock. Hier, ich gebe es zu, hat mich der Begriff «Gerontologie» ein wenig erschreckt, immerhin stammt er vom griechischen Wort für «Greis» ab, und wenn man ihn ausspricht, hat man das Gefühl, mit einem Bein im Grab zu stehen und mit dem anderen abzurutschen.

Aber nein. Zunächst kenne ich viele (sehr) alte Menschen, die topfit sind; ich laufe, und wenn ich manch-

mal an einem Marathon von einer wesentlich älteren Person überholt werde, gestehe ich Ihnen gerne, dass mich das im Moment fuchst, aber es gibt mir auch viel Hoffnung. Ich liebe Leichtathletik und habe gesehen, dass eine 103-jährige Frau soeben den Weltrekord im Sprint in ihrer Kategorie, den 100-104-Jährigen, gebrochen hat! Mein Ziel ist es nun, sie zu schlagen. Dann habe ich mir die Liste der Themen angeschaut, die an der Fachtagung behandelt werden. Natürlich gibt es Überlegungen zur Demenz und zum Sterben, das ist normal, aber es geht auch um Alter und Migration, Alter und Armut, queeres Altern, ah und etwas, was mich direkt betrifft: Geldfragen im nachberuflichen Leben. Es ist entschieden – ich bin dabei!

Und ich werde über Sexualität sprechen. Ja, weil jeder glaubt, dass man ab 60 keinen Sex mehr hat. Pffff,

ich kann persönlich bezeugen, dass das nicht wahr ist. Und statistisch gesehen hat jeder zweite ältere Mensch Sex, und 91% sind damit zufrieden. Unter uns gesagt, ich glaube, das ist mehr als bei den Jungen, haha. Es gibt keinen Grund, weshalb die Menopause und die Andropause überhaupt zur Pause werden müssen. Im Gegenteil, wir sollten diesen kleinen neuen Hauch von Freiheit geniessen, wir vegetieren ja nicht dahin, wir sind noch nicht reif für den Kompost – Sex kennt keinen Ruhestand! ■



Martina Chyba

Journalistin RTS, Kolumnistin, Schriftstellerin und Referentin
✉ martina.chyba@rts.ch

Anzeige



Geht's unseren Pflegenden gut, geht's auch den Gepflegten gut.

WIN-WIN-SITUATION IN DER SPITEX-PFLEGE

Bei der privaten Spitex steht das Pflegepersonal an erster Stelle – ganz einfach, damit die Patientinnen und Patienten beim Pflegepersonal an erster Stelle stehen.

Rund 65'000 Personen zählen auf die individuelle Hilfe, Betreuung und Pflege der privaten Spitex. Die ASPS vertritt 417 Spitex-Organisationen mit 18'500 Mitarbeitenden, welche mit einem Marktanteil von mehr als 30 Prozent wesentlich zur Versorgungssicherheit in der Schweiz beitragen.

Gratisnummer 0800 500 500
www.spitexprivée.swiss

ASPS
SPITEXPRIVEE.SWISS