

**Fachtagung  
der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.,  
Selbsthilfe Demenz**

**„Sexualität leben – auch mit Demenz“**

**am 05.09.2019  
in Berlin**

**„Sexualität leben...“**

Guten Tag. Zunächst möchte ich Ihnen für die Einladung danken, hier vor Ihnen sprechen zu dürfen. Ich sehe darin eine große Chance, dem Thema Sexualität mehr Aufmerksamkeit in unserer Gesellschaft einzuräumen und im Kontext von Demenz vielleicht auch eine Lanze zu brechen: Sexualität hat für die meisten Menschen eine große Bedeutung. Ob wir nun darüber sprechen oder nicht, - z. B. aus Gründen von Sprachlosigkeit, von Tabus, unserer Sozialisation oder aus Schamgefühlen.

Und mir ist es wichtig, Ihnen die Bedeutung von Sexualität als Präventionsmittel oder Stärkung der Gesundheit bei demenziell Erkrankten deutlich zu machen.

Zunächst möchte ich Ihnen meine Haltung vorstellen, auf welcher Basis ich als Sexualassistentin arbeite und was mich dazu antreibt und Ihnen dann Beispiele aus meinem Berufsleben vorstellen, woran sich für mich bestimmte Forderungen anknüpfen.

### **I. Meine Haltung:**

Sexualität ist ein wesentlicher Bestandteil menschlichen Seins. Wir verdanken ihr nicht nur unsere Existenz, sondern auch die Möglichkeit der unmittelbaren intimen Begegnung mit anderen Menschen. Sex ist die intimste Form der menschlichen Kommunikation und fängt weit vor dem Geschlechtsverkehr an. Seine zentrale Bedeutung besteht darin, dass wir durch Sex psychosoziale Grundbedürfnisse erfüllen können, die alle Geschlechter gleichermaßen anstreben: **Angenommensein oder Zugehörigkeit. Dahinter steht die Botschaft: Ich bin okay.**

Das Thema Sexualität begleitet uns von der Geburt bis zum Tod – von der Wiege bis zur Bahre. Oder anders ausgedrückt: Menschen bleiben lebenslang sexuelle Lebewesen. Aber: Individualität herrscht auch hier vor – Menschen jeden Alters gehen auf unterschiedliche Weise mit ihrer Sexualität um.

### **Medizinisch:**

Neben der Zeugung von Nachkommen zwischen Mann und Frau, der Fortpflanzung und dem Fortbestand menschlichen Seins:  
„Generell kann man sagen, dass Sexualität einen therapeutischen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen hat. So aktiviert regelmäßige Sexualität nachweislich das Immunsystem. Sie vermindert Herzkrankheiten. Sie macht schön und hält jung.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Prof. Ernst Pöppel, Facharzt, Hirnforscher, Psychologieprofessor

Es geht auch um pure Freude, Freude geben und empfangen. Damit werden physische oder psychische Bedürfnisse erfüllt...

**Sex hält schlank, fit und schön!** Es braucht kein Sport- oder Medizinstudium, um zu begreifen, dass die wechselnden Bewegungsformen, Körperhaltungen und Intensitäten, die beim leidenschaftlichen Sex zum Einsatz kommen, hochgradig förderlich sind für die körperliche Fitness, Kondition und Gelenkigkeit. Die freudige Lust und Leidenschaft beim Sex beschleunigen unseren Puls und vertiefen den Atem. Die Muskeln im Beckenboden, im Rücken und Nacken werden gelockert. Dadurch wird der Körper nicht nur geschmeidiger, auch die Haltung verbessert sich und wird stabiler. Der Körper richtet sich auf. Regelmäßiger Sex ist der beste Schutz vor Verspannung, Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen und Migräne.

Genussvoller Sex regt darüber hinaus den Fluss der Lymphe an. Diese ist unter anderem für den Abtransport von Schadstoffen und Abbauprodukten zuständig. Ihr beschleunigter Fluss schützt Haut und Gefäße. Sex schützt unseren Körper also vor Falten und Cellulite. Die Haut strafft und glättet sich durch die verbesserte Versorgung der fein verzweigten Blutgefäße unter unserer Haut.

Das Östrogen, das beim Sex den weiblichen Körper flutet, verbessert das Bindegewebe und regt den Haarwuchs an. Darüber hinaus senkt regelmäßiger Sex massiv die Gefahr von Frustmahlzeiten und anderen körper- oder attraktivitätsschädigenden Verhaltensweisen.

Bei Männern ist es das Testosteron, das denselben Beauty-Effekt hervorbringt. Die Nummer 1 unter den männlichen Sexualhormonen stärkt den Muskelaufbau und verbessert die Struktur und Geschmeidigkeit der Haut.

**Sex stiehlt den Körper!** „Sex führt zu einer Aktivierung der Immunsystems“<sup>2</sup> und die Abwehrkräfte des Körpers. Wer sich in seinem Leben Räume schafft für (lustvollen und befriedenden!) Sex, geht gut gelaunt und aufrecht durch seinen Tag, während seine weniger immunstarken Mitmenschen sich von Erkältung zu Erkältung schiefen. Allein der Austausch an mikrobiotischen Bakterien über den intensiven Kontakt unserer (zumeist) nackten Haut erfrischt die Lebens – und Funktionsgemeinschaft der für unsere Krankheitsabwehr hochbedeutsamen Mikrobiota.

Das beim Orgasmus ausgeschüttete Hormon Oxytocin wird auch „Liebeshormon“ genannt, weil es starke positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Verbundenheit und Vertrauen hat. Die Flutung unseres Körpers mit feinsten Oxytocin führt nicht nur zu deutlich gesteigerter

---

<sup>2</sup> Manfred Schedlowski, Professor der Medizin

Stresstoleranz und Geschmeidigkeit im Umgang mit den vielfältigen Unbilden des Lebens, es entspannt auch den Körper und verhilft uns darüber hinaus zu einem tiefen und erholsamen Schlaf. Außerdem steigert es unser Wohlbefinden und unsere Großzügigkeit ändern Menschen gegenüber und macht uns dadurch vielleicht sogar....ein kleines bisschen....zu offeneren, herzlicheren und liebevolleren Menschen.

Menschen mit einem aktiven und glücklichen Sexualleben bekommen statistisch signifikant seltener einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Je aktiver, glücklicher und erfüllter das Sexleben einer Frau ist, desto geringer ist ihr Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Grund dafür ist vor allen Dingen die reiche Produktion von Östrogenen.

**Sex macht schlau?** „Sexuelle Interaktionen wirken sich möglicherweise positiv aus auf die Neurogenese im erwachsenen Hippocampus und die Erhaltung der Gedächtnisleistung, indem sie einen Schutz aufbauen gegenüber den negativen Wirkungen von chronischem Stress.“<sup>3</sup>

### **Psychologisch:**

Sexualität stellt eine Ressource dar, die jeder Mensch einsetzen kann oder eben nicht.

(Längst hat sich die Psychologie von der sog. Dampfkesselmethode abgewandt: danach wurde insbesondere dem Mann zugeschrieben, dass er nicht anders kann....seine Gelüste ausleben muss....Sex haben muss, der Deckel sich vom Topf abheben muss, weil es ansonsten „knallt“.)

Nach der Ressourcen-Methode ist jeder Mensch für sein sexuelles Wohlergehen selbst verantwortlich, kann sich darauf einstellen, kann aktiv werden oder auf Sex verzichten.

So ist Sexualität auch kein Luxusproblem. In sexual-therapeutischen Behandlungen gehen Patienten die Probleme im Alltag, der Arbeit oder in Beziehungen an, die auf fehlende oder unbefriedigende Sexualität zurückzuführen sind.

### **Juristisch:**

Für die meisten Menschen stellt die Sexualität neben der Sorge fürs Essen, Trinken, die Wohnung, Arbeit, Versorgung der Familie, den emotionalen Zusammenhalt und die Gesundheit ein wichtiges Grundbedürfnis dar.

Sie ist Bestandteil der Persönlichkeitsrechte bzw. der Menschenrechte:

---

<sup>3</sup> Jong-In Kim, Neurobiologe

## „Sexualität leben...“

---

- So streicht der Schlusssatz der **WHO-Definition** die sexuellen Rechte als Voraussetzung für sexuelle Gesundheit heraus.

„Sexuelle Gesundheit ist untrennbar mit Gesundheit insgesamt, mit Wohlbefinden und Lebensqualität verbunden. Sie ist ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen. Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.

Es bleibt noch viel zu tun um sicherzustellen, dass Gesundheitspolitik und -praxis dies anerkennen und widerspiegeln.“<sup>4</sup>

- Art. 1 + 2 des Grundgesetzes schützt die Würde des Menschen und das Recht auf Entfaltung der Persönlichkeit.

### **Art 1 GG:**

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

### **Art. 2 GG:**

(1) Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.

(2) Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich. In diese Rechte darf nur auf Grund eines Gesetzes eingegriffen werden.

Erklärend hat das **Bundesverfassungsgericht** ausgeführt, dass „der Einzelne sein Verhältnis zur Sexualität und seine geschlechtlichen Beziehungen zu einem Partner einrichten und grundsätzlich selbst darüber befinden kann.“

**pro familia** schloss sich dem Aktionsprogramm der UN-Konferenz für die Bevölkerung und Entwicklung 1994 in Kairo mit der eigenen IPPF-Charta der sexuellen und reproduktiven Rechte an: „Alle Personen haben ohne Rücksicht ethnischer Zugehörigkeit, Hautfarbe, Armut, Geschlecht, sexueller Orientierung, Familienstand, Stellung in der Familie, Alter, Sprache, Religion, politischer und anderer Überzeugung, nationaler und

---

<sup>4</sup> WHO (Weltgesundheitsorganisation)

sozialer Herkunft, Eigentum, Geburt oder eines sonstigen Status das Recht auf einen gleichberechtigten Zugang zu Bildung und Information zur Sicherung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens. Dies schließt den Zugang zu Informationen, Beratung und Dienstleistungen, die ihre sexuelle und reproduktive Gesundheit und ihre sexuellen und reproduktiven Rechte betreffen, ein.“

Auch in Art 3 der **Pflege-Charta**, in der 200 Experten Empfehlungen für die Rechte von hilfe- und pflegebedürftigen Menschen verabschiedet haben, ist die sexuelle Selbstbestimmung verbrieft. „Über die Art und Weise intimer und sexueller Beziehungen und Aktivitäten entscheiden Sie selbst, soweit dadurch Rechte anderer Personen nicht verletzt werden.“

Die unterschiedlichen Definitionen sind in ihren Kernaussagen sehr ähnlich. Alle leiten die sexuellen Rechte aus den Menschenrechten ab. Sie fordern ein höchstmögliches Maß an Gesundheit, körperlicher Unversehrtheit und Nicht-Diskriminierung im Bereich Sexualität und Reproduktion.

## **Rechtbasierter und ganzheitlicher Ansatz**

In meiner Arbeit als Sexualassistentin beziehe ich mich auf das **Recht aller** Menschen auf Sexualität, akzeptiere sie in ihrer ungemeinen Vielfalt und setze sie in Kontext zur Lebens- und Wohnsituation, etc.

## **II. Wie ich zur Sexualassistentin kam**

Für mich hat sich der Weg hin zur Sexualassistentin natürlich entwickelt.....ohne Planung....ohne spezielle Ausbildung. Und dafür bin ich dankbar. Sexualassistentin war plötzlich da, ich habe mich darauf eingelassen und in vielen Jahren tolle Erfahrungen gemacht und meinen Lebensunterhalt damit verdient.

Ich arbeitete als Sexarbeiterin oder Prostituierte in Bordellen und bot auch Haus- und Hotelbesuche an. Meine Kunden wurden älter, wie auch ich. Eines Tages fragte mich dann ein Kunde: `er könne nicht mehr zu mir kommen, er sei nicht mehr so mobil, ob ich ihn zuhause besuchen könne?` Klar! Das tat ich.

Und dann zog er in eine Seniorenresidenz und auch dort besuchte ich ihn. Selbstverständlich: er konnte in seinem Zimmer machen, was er wollte und dazu gehört dann auch das Ausleben seiner Sexualität.

So lernte ich also den körperlichen und geistig-seelischen Verfall bei anderen Menschen kennen, schaute vielleicht auch genauer bei mir selbst hin. Ergänzend sah die enorme Umstellung, die einem Menschen beim Umzug von einem privaten, autonomen, selbstbestimmten und frei

gestalteten Lebens- und Tagesablauf hin zu einer neuen Umgebung in eine Senioren, Pflege- oder Krankenresidenz abverlangt werden...mit fremden Bewohnerinnen, Personal mit unterschiedlichen Aufgaben, einem strukturierten Tagesablauf und einer gewissen Fremdbestimmung. Und meist fehlen dann auch der Kontakt und Besuche von Familienangehörigen, Freunden, Nachbarn und Personen,

- wie dem Kioskbesitzer, wo mal die tägliche BZ und Zigaretten kaufte,
- den Supermarkt mit der freundlichen und für alle Fragen immer offenen Verkäuferin und
- der Arztpraxis, wo man regelmäßig den Blutdruck messen ließ, aber wo eigentlich die belanglosen Plaudereien doch wichtiger waren.

Heute werde ich nicht mehr von den Bewohnerinnen und Bewohnern direkt kontaktiert. Heute melden sich Angehörige, amtliche Betreuer, Pflegekräfte, Sozialarbeiter\*innen und Leitung an mich, weil es zu sexuellen Auffälligkeiten, zu deutlichen Fragen/Reaktionen und meist zu Übergriffen gekommen ist,

- wo also das sexuelle, erotische Bedürfnis des Bewohners/der Bewohnerin deutlich geworden ist
- und die Struktur der Einrichtung gestört wurde oder
- es sogar zu tätlichen erotisch-sexuellen Übergriffen am Pflegepersonal gekommen ist.

### **II a. Was ist Sexualassistenz?**

Sexualassistenz ist Sexarbeit, aber ein besonderer Bereich. Als Sexualassistentin biete ich sexuelle Dienstleistungen

- gegen Entgelt
- Männern und Frauen an, die sich freiwillig dazu entscheiden.

Jede Sexualassistentin hat ihre eigenen Angebote, Grenzen und Bedingungen. Ich biete die gesamte Palette - oder fast die gesamte Palette - der sexuellen Dienstleistungen an. Das können Gespräche sein, Tanzen, Pornos gemeinsam anschauen, Striptease, Streicheln, Massagen, aber auch Geschlechtsverkehr an.

Neurologen bestätigen inzwischen, dass durch den Sex Glückshormone freigesetzt werden, die ein Fortschreiten der Demenz verlangsamen. Die Demenz kann allerdings nicht gestoppt, nicht geheilt werden, der Krankheitsverlauf kann allerdings verlangsamt werden....aber das bedeutet letztendlich mehr und längere Lebensfreude.

### **III. Meine Erfahrungen als Sexualassistentin**

Anhand der folgenden Beispiele möchte ich Ihnen einen Einblick in die Vielfalt meiner Arbeit gewähren und dabei Möglichkeiten und Forderungen aufführen.

#### **Herr Meier<sup>5</sup>**

Er genoss meine Besuche und erfreute sich mehrere Tage daran. Pfeifend und singend verbrachte er wohlgelaut die nächsten Tage.

Forderung: Sexualassistenz als Prävention zu nutzen....besser als Tabletten und kostensparend für den Geldbeutel, auch der Kranken - und Pflegeversicherung.

#### **Herr Mann**

Mein Besuch bedeutete ihm mehr als Sexualität. Er war ein Ersatz (doch in bestimmten Grenzen) für die so sehr vermisste Partnerin an seiner Seite. Ich besuchte ihn alle 14 Tage, für 1-2 Stunden und wir gingen auch gemeinsam essen.

#### **Frau Müller**

Sie „erlernte“ mit mir die Selbstbefriedigung. Insofern handelte es sich bei meinem Besuch eher um Sexualerziehung oder -bildung. Sie lernte einen Dildo und dessen Einsatzmöglichkeiten kennen und konnte so im hohen Alter die Sexualität mit sich selbst als erfüllt kennen lernen – ohne sich selbst zu verletzen.

#### **Ehepaar**

Nach einem langen Eheleben wollte die Ehefrau mit ihrem demenziell erkrankten Ehemann keine Sexualität mehr ausleben, ihm was dies aber noch wichtig. Er bedrängte sie und andere Bewohnerinnen.

Nach langen Diskussionen entschied sich die Ehefrau, die auch das gemeinsame Geld verwaltete, neue Wege zu gehen und meine Dienste als Sexualassistentin zu buchen - ohne moralische Bedenken und zum Wohle aller.

(Das war kein Ehebruch, kein Fremdgehen, denn die Beziehung des Ehepaares blieb vertraut und gut, wie zuvor, nur dass der Ehemann körperlich und erotisch ausgeglichen war und die Ehefrau nicht mehr bedrängt wurde.)

Alle meine Erfahrungen mit Senioren, Pflegebedürftigen und behinderten Menschen, aber speziell mit demenziell erkrankten Menschen zeigen:

- welche Kraft in der Sexualität liegt,
- aber das Sexualität auch nur 1 Puzzlestein von vielen Möglichkeiten darstellt,
- dass Sexualität vielfältig ist,

---

<sup>5</sup> Alle Namen wurden geändert



- dass es neben der Sexualität in einer Beziehung auch neue, vielleicht zunächst seltsame anmutende und neue Beziehungen oder One-Night-Stands, Bordellbesuche oder der Besuch einer Sexualassistentin geben kann.

### **IV. Abschlussforderungen**

Allen wäre schon geholfen,

- wenn Signale deutlich und rechtzeitig gesehen würden.....z. B. Aussagen wie „ich will ficken“, der Pflegerin an die Brust fassen, eine Bewohnerin sexuell zu bedrängen,
- wenn in Einrichtungen der Tagespflege, der Demenz-WG und der Seniorenresidenzen eine pro-sexuelle Haltung vertreten wird,
- wenn es im Team, im Rahmen von Fortbildungen und Info-Veranstaltungen für die Angehörigen nicht zu einem Ausklammern dieses Themas kommt,
- wenn das Thema Sexualität in den verschiedenen Ausbildungsstätten nicht nur ein medizinisches Thema wäre, sondern auch die jungen Pflegekräfte praktisch vorbereitet werden, wie sie sich bei Übergriffen verhalten und auch wehren können,
- wenn im Rahmen der Biographiearbeit Sexualität zum einem Bestandteil wird
- und wenn Einrichtungen Räume schaffen zum Rückzug/zum Ausleben der Sexualität z. B. Gästezimmer oder Sznoozelräume, wie wir das aus dem Behindertenbereich kennen, einrichten.
- Und vieles mehr kann ich mir vorstellen.

Letztendlich gehört dazu natürlich auch eine Diskussion in den Kranken- und Pflegeversicherungen und die Einbindung - und damit auch Finanzierung der Sexualassistenten - in die Präventionsmethoden. Doch es geht nicht in erster Linie um eine Kostenreduktion, sondern um die Gesundheit, den Erhalt der Selbstständigkeit, die Fitness, die Lebensfreude und das Glück eines jeden einzelnen Menschen. Dafür möchte ich werben.

**Danke!**

Stephanie Klee  
Wilhelmine-Gemberg-Weg 10  
10179 Berlin  
0174-9199246  
info@highlights-berlin.de