

Partnerschaftliche Sexualität in der vierten Lebensphase.

Übersicht

- **Begriffsbestimmung**
- **Sozio-historische Einflüsse auf die Bedeutung von Sexualität**
- **Partnerschaftliche Sexualität in der 4. Lebensphase**
- **Veränderungen im Kontext einer demenziellen Erkrankung für Betroffene**
- **Herausforderungen und Ansätze für professionelle Unterstützer/innen**
- **Fazit**



„Das Schönste an einer Partnerschaft ist nicht die ausgestreckte Hand, das freundliche Lächeln oder der menschliche Kontakt, sondern das erhabene Gefühl, jemanden zu haben, der an einen glaubt.“

Ralph Waldo Emerson
amerikanischer Schriftsteller



Unter www.partnerschaft-alter.de kostenfrei herunterzuladen

Fragen zur Lebensrevision

Wenn ich mein Leben betrachte:

- Konnte ich meine Erwartungen und Vorstellungen verwirklichen?
- An welche Höhepunkte, die mich froh oder glücklich machten, kann ich mich erinnern?
- An welche Grenzen, die mich behinderten oder einengten, entsinne ich mich?

Welche Wünsche und Hoffnungen habe ich für die nächsten fünf bis zehn Jahre?

- Was müsste ich dafür tun?
- Was würde es mir ausmachen, darauf zu verzichten?
- Habe ich Angst, manchmal etwas zu versäumen?

Welche Bedeutung hat mein Partner / meine Partnerin für mich?

- Wie könnte ich unseren Austausch lebendiger gestalten, was möchte ich ansprechen?
- Was könnte geschehen, wenn ich ihm / ihr von meinen Sehnsüchten an das Leben erzählen würde?
- Was entmutigt mich, meine Bedürfnisse offen und direkt zu benennen?

Mit welchen Menschen wäre ich gerne häufiger zusammen?

- Gibt es noch ungeklärte Beziehungen in meinem Leben?
- Stehen noch Aussöhnungen und Versöhnungen mit anderen aus?

Wenn ich einmal sterbe:

- Gibt es Menschen, von denen ich schwer Abschied nehmen werde?
- Gibt es Menschen, die mich vermissen werden?
- Gibt es Menschen, für die ich vorher noch sorgen muss?