



sia

Kostenlos
für Institutionen/
Seniorenverbände
im Rahmen des
Pilotprojekts

Gesprächsräume zum Thema Sexualität und Intimität im Alter

Ein moderiertes Austauschformat von
und für ältere Menschen



Sexualität im Alter

Sexualität, Nähe und Intimität bleiben auch im Alter wichtige Lebensbereiche. Gleichzeitig verändern sich Bedürfnisse, Körper, Beziehungen und Lebensumstände. Darüber zu sprechen ist nicht immer einfach, besonders in institutionellen oder gemeinschaftlichen Settings.

Mit den **Gesprächsräumen** bietet das SIA-Projekt ein niederschwelliges, moderiertes Austauschformat von und für ältere Menschen an. In einem geschützten Rahmen kommen die Teilnehmenden miteinander ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus und erhalten Informationen zu Themen rund um Sexualität im Alter.

Die Gesprächsräume fördern:

- Offenheit und Enttabuisierung
- Stärkung psychosozialer Kompetenzen
- Selbstbestimmung und sexuelle Rechte
- Information und Orientierung
- Gemeinschaft und gegenseitiges Verständnis



Die Gesprächsräume werden im Rahmen des [SIA-Projektes](#) durchgeführt und fachlich begleitet. Das Pilotprojekt dauert noch bis Ende 2026.

Themenschwerpunkt

Im Fokus steht das Thema «**Veränderte Sexualität im Alter**». Dabei werden unter anderem folgende Aspekte thematisiert:

- Sexualität als Grundbedürfnis
- Veränderungen durch Alter, Krankheit oder Verlust von Partner:in
- Umgang mit Trauer- und Anpassungsprozessen
- Partnerschaftliche Sexualität und Solosexualität
- Sexuelle Rechte, Grenzen und Konsens
- Sexualassistentz, Sextoys, Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen

Die Inhalte werden sensibel, wertschätzend und ohne moralische Bewertung behandelt.

Format

Die Gesprächsräume sind **kostenlos** im Rahmen des Pilotprojekts. Gemeinsam mit einer pensionierten Fachperson werden die Gesprächsräume durch Gesprächsmoderator:innen (Ü60) angeleitet (ältere Menschen moderieren für ältere Menschen).

Der Peer-Ansatz ermöglicht Gespräche auf Augenhöhe. Die Gesprächsmoderator:innen bieten einen sicheren Rahmen, achten auf respektvolle Kommunikation und wahren die Schweigepflicht.



60 Minuten
moderierter
Austausch



30 Minuten
informeller Ausklang
(Kaffee + Tee / optional)



5 – 14 Personen
mögliche
Gruppengrösse



Zielgruppe

- Bewohnende im **betreuten Wohnen**
- Mitglieder von **Seniorenverbänden**
- Teilnehmende von Erzählcafés oder ähnlichen Angeboten
- Alter: ca. 60–85 Jahre

Das Angebot richtet sich primär an autonome oder weitgehend selbstständige ältere Menschen. Pflegeheime gehören aktuell nicht zur primären Zielgruppe. Im Einzelfall wird geprüft, ob eine Durchführung möglich und sinnvoll ist.



Voraussetzungen vor Ort

- Ruhiger, geschützter Raum mit Privatsphäre
- Sitzordnung im Kreis
- Keine Anwesenheit von Personal oder Angehörigen während des Gesprächs

Interessiert an einem Gesprächsraum in Ihrer Institution?



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme für weitere Informationen, Terminvereinbarung und individuelle Absprachen.

Kontaktaufnahme über: info@sexuelle-gesundheit.ch



Ein gemeinsames Projekt von:

* **SANTÉ SEXUELLE**
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE
SUISSE SCHWEIZ SVIZZERA

se sexuelle
ges gesundheit
aargau

Unterstützt durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Age—
Stiftung

SWISSLOS

WalıDad
Stiftung