

Lust im Alter ist immer noch ein Tabu. Eine Beraterin versucht, das zu ändern

Sex

ist mein Beruf



AZ-SERIE FOLGE 6



Sex-Spielzeug und Dessous: Hedy Fuchs-Waldherr gibt in ihren Seminaren mit viel Humor Anregungen. „Sex sollte Spaß und Spiel sein - und kein olympischer Wettbewerb.“

Foto: Gregor Feindt

„Das Bedürfnis nach Sex hört nie auf“

Früher hat die Münchnerin Hedy Fuchs-Waldherr Firmen beraten. Jetzt gibt sie Sex-Tipps für Senioren. Die Experte über die Lust der Männer, die Komplexe der Frauen und den Weg zum späten Glück

Von Tina Angerer

AZ: Frau Fuchs-Waldherr, 26 Jahre lang waren Sie Unternehmensberaterin, jetzt sind Sie Sex-Beraterin. Was haben diese Berufe gemeinsam?

HEDY FUCHS-WALDHERR: Viel. Ich habe als Unternehmensberaterin immer mit den Menschen gesprochen, nicht nur mit den Chefs, sondern vor allem mit den Mitarbeitern. Daher weiß ich, wie groß der Einfluss der Zufriedenheit der Mitarbeiter ist. Und da spielt auch das Privatleben eine enorme Rolle. Später habe ich Seminare über das Glückseligsein gegeben – gegen den Grant und für mehr Freude. Und irgendwann war der Schritt nicht mehr weit: Denn das Intimleben ist da ein wesentlicher Teil.

Sie beraten Senioren. Ist es nicht legitim, zu sagen, der Sex darf im Alter auch mal aufhören?

Männer wollen Sex, bis man sie eingräbt. In einem Seminar habe ich mal gesagt: Ein Mann denkt alle fünf Minuten an Sex. Dann hat einer reingegrufen: „Jede Minute!“ Und ich behaupte auch: Ohne Sex funktioniert eine Partnerschaft in der Regel nicht.

Aber es gibt viele solcher Partnerschaften.

Natürlich, ich glaube nur nicht, dass sie glücklich sind.

Was also tun?

Zuallererst ist es wichtig, dass

AZ-INTERVIEW mit Hedy Fuchs-Waldherr

Hedy Fuchs-Waldherr (68) war zweimal verheiratet und hat zwei Kinder. Seit sieben Jahren ist sie mit ihrem Partner (76) liiert.

Frauen wissen, wie wichtig Sex für Männer ist. Man kann nicht einfach sagen, der soll es sich halt selber machen. Es ist nicht so, dass Männer, die in fremden Gärten grasen, ihre Frauen nicht mehr lieben, oder nicht mehr anziehend finden. Sie kriegen oft nur keinen Sex mehr.

Und den suchen sie dann bei jüngeren.

Schon, aber nicht, weil die Junge keine Cellulite hat, sondern weil sie denken, bei einer Älteren kriegen sie ja auch wieder keinen Sex.

Was ist also das Problem der älteren Frauen?

Oft ist es so, dass sie denken, der Mann findet sie nicht attraktiv, wenn die Schwerkraft alles ein bisschen sinken lässt.

Und das stimmt nicht?

Aber nein. Die Zärtlichkeit und Hingabe, die eine Frau einem Mann geben kann, die macht ihn selig. Da braucht sie keine Angst zu haben, wenn der Busen unter die Achseln rutscht. Männer, die Sex haben, sehen das alles nicht. Da zählen nur die Gefühle.

Frauen sehen da vieles falsch. **Was noch?**

Sie denken immer, sie hätten einen zu dicken Hintern. Männer lieben Hintern! Und sie sind Voyeure. Das Licht auszumachen ist ein großer Fehler.

Haben Sie selbst nie Probleme gehabt mit dem Älterwerden?

Ich rate den Frauen, so mutig zu sein, sich einmal pro Woche nackt vor den Spiegel zu

Sie mir, Männer finden auch ältere Frauen begehrenswert.

Sie sprechen viel darüber, was Männer wollen. Was ist mit den Frauen?

Bei Frauen hört der Sex auch nicht nach der Wechseljahre auf. Das Bedürfnis ändert sich mit den Hormonen, aber es verschwindet nicht. Man muss eine Frau eben stimulieren. Und da rüge ich die Männer schon auch.

tun weh und bei Männern ist oft der Bauch im Weg. Ich gebe auch konkrete Tipps für Stellungen. Die Seitenlage ist zum Beispiel auch bei Kniebeschwerden ideal. Im Alter wird auch Oralsex immer wichtiger. Man sollte da offen sein, es lohnt sich.

Wie tabu ist Impotenz?

Gerade Männer sind immer auf Erfolgskurs, wenn der Lackl, wie ich immer sage, mal

sen, sich berühren, sich massieren.

Was ist, wenn gar nichts mehr geht?

In meine Einzelberatung kam ein Mann um die 70, er hatte eine Krebs-OP. Seine Frau und er hatten jahrzehntelang beide viel Spaß am Sex und nun ging bei ihm nichts mehr. Ich habe ihm Tipps gegeben, wie er seiner Frau trotzdem Lust verschaffen kann, wie sie zusammen sein können – das bereitete auch ihm Lust. Nach ein paar Wochen schickte er mir einen großen Blumenstrauß. Auch so können Paare einen Weg finden, glücklich zu sein.

Kann man nach langer Ehe den Sex wirklich erneuern?

Natürlich. Viele Ehepartner haben ja lange nicht über Sex gesprochen, nichts mehr ausprobiert. Man muss den Sex pflegen, sonst verliert er sich. Manchmal hilft schon ein kleiner Kick. Ich sage den Frauen: Fassen Sie doch Ihrem Mann mal wieder an sein bestes Stück, zum Beispiel, wenn er gerade auf den Weg in die Arbeit ist. Er wird den ganzen Tag daran denken und schon ist da etwas in Gang gesetzt. Ich zeige im Seminar auch Spielzeug, habe Dessous und Gleitcreme dabei – das haben viele noch nie ausprobiert.

Was hat Viagra verändert?

Es ist toll, dass es das gibt, vor allem, weil es das Selbstbewusstsein der Männer stärkt. Aber es ist auch nur eine mechanische Hilfe – das Wichtigste am Sex spielt sich nach wie vor im Kopf ab.

Gelten Ihre Tipps nur für Ältere?

Ich bin nun mal eine ältere Lady, aber an sich könnte man das genauso für Junge anbieten. Wenn ich auf einer Party von meinem Sohn bin und die Leute hören, dass ich Sex-Beraterin bin, hab ich gleich eine ganze Traube um mich herum, es herrscht viel Infobedarf, obwohl alle so aufgeklärt tun. Mein Sohn ist Mitte vierzig und hat zu mir gesagt: Du kannst dir nicht vorstellen, wie wenig in den Ehebetten meiner Bekannten los ist.

Was sind deren Probleme?

Männer wollen von der Frau alles: Die Freundin, die lebensfähige Familienmanagerin, die liebevolle Mutter und den geilen Sex. Dass eine Frau mit Job, Haushalt und Kindern abends müde ist, ist klar. Der Fehler der Frauen ist: Sie sparen als erstes den Sex aus. Ich empfehle, statt dessen lieber mal nicht aufzuräumen. Ganz nebenbei: Wenn der Mann über ein Trumm drüberfliegt, vielleicht räumt er dann mal selber auf, wenn er dafür ein schönes Sexleben hat.

Haben Sie das Thema Sex nicht auch mal über?

Nein. Sexualität kann so glücklich machen, auch im Alter. Das ist kein Schweinkram, sondern etwas ganz Normales. Ich möchte, dass dieses Glück viele Menschen genießen können. Das ist meine Mission.

Das nächste Seminar ist am 8. September, 10 bis 16 Uhr, pro Person 75 Euro, pro Paar: 120 Euro. Einzelberatung auf Anfrage. Infos: sinnlicher-walzer.de



Der Film „Wolke 9“ zeigt Sex im Alter. Fuchs-Waldherr: „Das kann so glücklich machen.“

Foto: Cinetext

stellen. Ich tue das auch – und zwar seitlich! Und denke meistens: Oh, mon dieu! Und dann ziehe ich mir einen hübschen BH an, ein nettes Hosierl und dann denke mir: geht doch. Natürlich verändert sich der Körper im Alter, ich bin fülliger geworden. Aber glauben

Warum?

Weil sie immer noch zu wenig über den Körper und die Bedürfnisse ihrer Frauen wissen, viele sind Rowdies.

Welche Rolle spielen körperliche Gebrechen?

Man wird nicht beweglicher, man hat's im Kreuz, die Knie

nicht will, ist es für die meisten eine Katastrophe. Ich versuche, zu vermitteln, dass Sex Spaß und Spiel ist und kein olympischer Wettkampf. Also: Wenn der Lackl mal nicht will, dann soll er hängen. Sex ist ja nicht nur der Akt an sich. Man kann schmu-

ENDE