

Teil 10 der Serie, die mehr Spaß in Ihr Leben bringen kann

tz

Tabuthema:
Sex im
Alter

Die Sex-Beraterin

Charmant und ungeniert: Wie die Münchnerin Hedy Fuchs-Waldherr älteren Frauen und Männern in München mehr Lust auf Liebe macht

Es ist eines der letzten Tabus: Über Sex im Alter spricht man(n) nicht. Manchen wäre es vermutlich am liebsten, wenn Eltern und Großeltern nicht mal daran denken würden. Doch Wissenschaftler

wissen längst: Menschen mit 60, 70 und teils noch mit 80 Jahren sind so fit wie keine Generation zuvor. Sie wollen leben und lieben. Trotz Einschränkungen. Aber was wünschen, was fühlen diese jungen Alten? Wie

wichtig ist für sie Liebe und Sexualität? Und warum wird Sex im Alter sogar immer besser? In dieser tz-Serie berichten wir über all das – und vieles mehr. Heute gibt's Tipps von einer Münchner Sex-Beraterin.

Diese Frau hat eine Mission: Hedy Fuchs-Waldherr trägt High Heels und ein eng anliegendes Kleid. Sie sieht unverschämte gut aus, trotz oder vielleicht wegen ihrer 65 Lebensjahre und Kleidergröße 44. Sie nimmt ein Glas Sekt und begrüßt ihre Seminarteilnehmer mit den Worten: „Ich bin die Lust und Liebe in Person.“

Natürlich ist's als Auflockerung gemeint. In dieser Runde, wo Männer und Frauen, Paare und einsame Herzen einander heimlich mustern. Grau ist die dominierende Haarfarbe, glatt sind die meisten Gesichter auch nicht mehr. Aufgeregt sind sie wohl alle. Schließlich sind sie hierher gekommen, um über etwas zu plaudern, was sich sonst hinter verschlossenen Schlafzimmertüren abspielt. Über Sehnsüchte und Ängste, die sie oft nicht mal den Partnern anvertrauen.

Hedy Fuchs-Waldherr legt gleich los. Die Münchnerin, die früher als Unternehmensberaterin um den Globus jettete, berichtet: „Ich habe zwei erwachsene Kinder und einen Partner, der 75 Jahre alt ist. Ich weiß also, wovon ich spreche.“ Ja, sie weiß auch, dass „man nach 40 Jahren Ehe nicht mehr jeden Tag übereinander herfällt“. Dass viele reife Frauen dem Sex entsagen und viele „Schwanzerl nicht mehr so einfach stehen“. Da braucht's im Alter umso mehr „Fantasie, Ausdauer und Sinnlichkeit“.

Was wär' denn dabei, wenn frau sich mal in eine dieser Dessous-Abteilungen wagen würde – und auf die paar Pfunde zu viel und die neugierigen Blicke der anderen Kunden pfeift? Vielleicht will sie das bisschen Stoff ja erst mal nur berühren. Vielleicht träumt ihr Liebster schon längst davon, ihr so einen Fummel oder auch Sex-Spielzeug zu kaufen. „Bitte, trauen Sie sich“, sagt die Sex-Beraterin. „Oder nehmen Sie am besten erst nur die Hand Ihrer Frau und versuchen, mit ihr offen über alles zu sprechen. Auch, wenn's das erste Mal in Ihrem Leben ist.“

Aufklärungspapst Oswald Kollé glaubte: „Wer den Sex nicht pflegt, verlernt ihn.“ Hedy Fuchs-Waldherr ist überzeugt davon, dass man in jedem Alter wieder mit dem Lernen anfangen

kann. Man braucht nur Zeit. Zeit, die Männer und Frauen über 60 im Überfluss haben. „Gerade das ist doch der Knackpunkt. Wenn der Beruf wegfällt, brauchen wir neue Möglichkeiten für Bestätigung und Erfüllung.“ Sex wäre eine solche Möglichkeit. Eine, die Beziehungen zusammenkittet – während immer mehr lange Ehen auch daran zerbrechen, dass sich die Partner weder an- noch ausziehen.

Hedys Credo: „Sex ist nicht nur gut für Körper, Geist und Selbstbewusstsein. Sex ist auch das beste Mittel gegen Altersdepressionen.“

Keine Kinder stören mehr, kein Chef wartet. „Sie können im Bett bleiben. Wenn Sie wollen, den ganzen Tag.“ Wenn er dann zu ihr überkrabbelt, sie liebkost, an ihr knabbert, ihr den Rücken massiert, „dann kann die Frau doch gar nicht mehr anders, als sich ihm zuzuwenden“. Egal, wie alt sie ist!

Hedy Fuchs-Waldherr rät, im fortgeschrittenen Alter gut ein bis zwei Stunden fürs Liebespiel einzuplanen. „Man ist ja nimmer so gelenkig.“ Die Sex-Beraterin weiter: „Schmusen Sie, streicheln Sie sich, lecken Sie sich, wo immer Sie möchten. Und wenn der Lackl net so mitspielt, dann lässt ihn!“ Denn irgendwann, „dann stehterschon wieder ...“

Überhaupt: Leistungsdruck und Stress würde sie am liebsten aus den Betten verbannen – und allen lieber eine gehörige Portion Humor verordnen. „Sex muss man als Spiel sehen,



Für schöne Wäsche und Spielzeug ist es nie zu spät

nicht als Wettkampf. Das ist schon in jungen Jahren überflüssig und wird's im Alter noch mehr.“ Im Alter, wo Zärtlichkeiten und Tändelei wichtiger werden „als der Akt an sich“.

Sie redet Klartext. Bairisch, charmant und ungeniert. Sie spricht über ver-

meintliche Tabus, über Oral-Sex, Selbstbefriedigung oder die Vorzüge von Gleitgel. Sie weiß vom „Knacken im Kreuz“, Arthrose und anderen Wehwechen. Sie empfiehlt die „stabile Seitenlage“. Denn „da kommt auch jeder auf seine Kosten“.

Nebenbei rüffelt sie Männer und Frauen gleichermaßen. Weil sie sich innerlich und äußerlich gehen lassen, zu viel jammern, rumsitzen und nicht auf sich achten. „Die Anziehung ist doch entscheidend, und anziehend kann ich auch noch mit Zellulitis oder einem kleinen Bauch sein.“ Warum soll man nicht mit 80 noch zu Parfum greifen dürfen, sich halterlose Strümpfe anziehen oder den Partner mit Charme bezirzen?

Soeinfachist's leidernicht immer. Das wird spätestens klar, als ein Ehemann sein Leid klagt. Er er-

zählt, dass seine Frau seit Jahren nicht mehr mit ihm schläft. „Sie will aber auch nicht, dass ich fremdgehe.“ Er fragt: „Was bitte soll ich also tun?“

Da ist selbst die Sex-Beraterin machtlos, auch wenn sie die Hoffnung noch nicht aufgeben will. Doch viel öfter erlebt sie, wie's bei so manch Mutlosen wieder zu knistern beginnt. Etwa bei einem Mann von 82 Jahren, der nach einem ihrer Vorträge mit festen Schritten auf sie zukam. Er gab ihr die Hand zum Abschied und sagte: „So, jetzt gehe ich heim zu meiner Frau und probier's noch mal ...“

CLAUDIA DETSCH

Lesen Sie morgen

Der Koffer der Liebe

Ihr verschmitztes Lächeln sagt schon fast alles: Hedy Fuchs-Waldherr geht mit Augenzwinkern ans Thema Sex heran

Fotos: Oliver Bodmer, bildstelle, dapd

Erotik zum Schmunzeln

Mehr Lust auf die Lust macht die Münchner Sex-Beraterin Hedy Fuchs-Waldherr auch mit ihren unverschämte direkten Liebestipps. Noch ein bisschen! Nachhilfe gefällig? Dann lesen Sie doch einfach weiter:

■ „Wenn der Lackl net will, dann lässt ihn doch in Ruhe! Ignoriert's das, schmust's weiter, holt's euch einen Dildo oder vielleicht auch Gemüse, das ihr euch vom Körper futtert. Der Spaß ist doch im Bett die Hauptsache! Denn wie der Busen rutscht, so hängt halt auch mal des Schwanzerl runter.“

■ „Frauen schlafen mit Männern, um sie zu heiraten. Männer heiraten Frauen, um mit ihnen zu schlafen.“

■ Hedy Fuchs-Waldherr rät älteren und auch jüngeren Liebenden, es doch

auch mal mit zärtlichen Massagen mit duftenden Ölen zu probieren: „Wenn mich einer da so richtig schön einuddelt, da kann mir jeder Orgasmus gestohlen bleiben!“

■ „Ich habe mal gelesen, dass wir Frauen bei einem vorgetäuschten Orgasmus bis zu 400 Kalorien verbrennen. Na, wenn das kein Grund ist ...“

■ „Wenn ein Mann eine Frau mit einem perfekten Körper will, ist er sowieso nicht ganz dicht!“

■ „Ab einem gewissen Augenblick ist's völlig wurscht, wohin der Busen rutscht.“

■ „Ein Mann ohne Bauch ist wie eine Frau ohne Busen. Aber, meine Herren: Ich spreche von Bauch, nicht von Wampe! Und es gibt auch wunderbare Stellungen, wo der Bauch nicht stört ...“



Zur Person

Für Liebe und Verlangen gibt's keine Altersgrenze – davon ist Hedy Fuchs-Waldherr überzeugt. Die Sex-Beraterin bietet Einzelsitzungen und Seminare an. Ein Seminartag kostet 75 Euro, für Paare 120 Euro. Weitere Infos im Internet unter www.sinnlicher-walzer.de