

Erotik im Alter ist ein häufig tabuisiertes Thema. Der Regisseur Andreas Dresen hatte 2008 den Mut, es mit dem Film „Wolke 9“ auf die Leinwand zu bringen. Seither ist wieder recht still darum geworden. Es gibt aber Menschen, die das ändern wollen. Zum Beispiel Hedy Fuchs-Waldherr, die etwa auf Seniorenmessen Vorträge dazu hält; oder die Soziologin Helga Pelizäus-Hoffmeister, die das Liebesleben der Älteren erforscht.

Liebe rostet nicht

Hedy Fuchs-Waldherr ist 65 und spricht ohne Hemmungen über ein Thema, über das viele Menschen lieber schweigen

VON LAURA BOHLMANN

Es ist ein ungewöhnliches Bild, das sich an diesem Nachmittag in einem Geschäft in der Münchner Innenstadt bietet. Zwei nicht mehr ganz junge Damen nehmen unter der Anleitung einer dritten, Hedy Fuchs-Waldherr heißt sie, Produkt für Produkt sorgfältig in Augenschein. Das Ungewöhnliche daran: Es handelt sich bei dem Geschäft um einen Sexshop. Gerade betrachtet Fuchs-Waldherr zwei kleine lilafarbene Kugeln in ihrer Hand, die den relativ eindeutigen Namen „Loveballs“ tragen. Ohne Hemmungen und als ob es sich um einen Alltagsartikel aus dem Drogeriemarkt handeln würde, erklärt sie ihren zwei Begleiterinnen, wie sich Frauen mit den Liebesbällen Lust verschaffen können.

Die Frauen schauen skeptisch bei den Erklärungen, die sie zu hören bekommen

Für Hedy Fuchs-Waldherr ist es ein ganz normaler Arbeitsnachmittag. Die 65-Jährige ist Sexberaterin für Senioren. Sie möchte Mut machen und aufklären über ein Thema, das häufig tabuisiert wird. Sie tut das gerne auch auf ungewöhnliche Art und Weise. Wie hier, wo sie ihren Klientinnen Heidi und Renate – beide möchten ihren Nachnamen lieber nicht nennen, und fotografiert werden möchten sie auch nicht – unverblümt jedes Spielzeug erklärt, welches in den Regalen auf einen neuen Besitzer wartet. Die lilafarbenen Kugeln etwa seien für die Dame. An der richtigen Stelle getragen, könnten Frauen sich damit stimulieren. „Es gibt sie auch mit Fernbedienung, die könnt ihr eurem Partner geben“, sagt Hedy und schmückt das noch phantasievoll aus. Ganz direkt spricht die Beraterin über das Liebespiel und entsprechende Spielzeuge, deren bloßer Anblick viele Menschen bereits erröten lässt.

Renate und Heidi schauen dementsprechend skeptisch bei dieser Erklärung. „Verrückt“, raunt Renate. Die Frauen sind sichtlich schüchtern. Sie trauen sich nur zaghaft, von den Dingen zu sprechen, um die es hier geht. Zögernd nähern sie sich den Objekten in den Regalen. „Sehen Sie, das meine ich. Es gibt so viele Hemmschwellen, dabei ist Sex doch etwas ganz Natürliches“, sagt dagegen Hedy Fuchs-Waldherr. Sie schüttelt den Kopf über diese Zurückhaltung. Dann schreitet sie an den Regalen entlang und nimmt einen Dildo in die Hand. Er ist weiß, mit Rosen bedruckt und sieht nicht so erschreckend aus wie die unnatürlich grosechne Teile aus der Hardcore-Abteilung. Die Sexberaterin hält den rosenverzierten Dildo in der Hand und erklärt in gut vernehmbarer Lautstärke, was die Damen damit anstellen könnten. Die zwei verstecken verschämt ihre Köpfe hinter den Regalen mit den Porno-Heften.

Renate und Heidi sind 55 und 59 Jahre alt, beide kennen die Sexberaterin schon

länger. Heidi hat sie auf der Messe „Die 66“ kennengelernt. Auf der Seniorenmesse hielt Hedy Fuchs-Waldherr einen Vortrag. Sie sprach von Problemen im Schlafzimmer der älteren Menschen, was sie gegen knackende Hüftgelenke machen können. Und eben auch darüber, was zu tun ist, damit beide Partner sich wohl fühlen im Bett. „Sie war so locker und glaubwürdig, es hat Spaß gemacht, ihr zuzuhören“, erzählt Heidi. Das habe sie gleich fasziniert an der 65-Jährigen. Heidi selbst ist eine attraktive Frau, groß und schlank, wache Augen. Aber sie ist ein völlig anderer Typ, zurückhaltend, sie drängt sich nicht vor und prescht mit einem Anliegen los, wie es die Beraterin tut.

Das gehört für Hedy Fuchs-Waldherr nun einmal dazu. Ihr geht es darum, Hemmschwellen abzubauen. „Wir tun immer so aufgeklärt, aber wenn ich mit Menschen spreche, merke ich, dass die meisten wenig über ihre eigene Sexualität wissen und sich scheuen, mit jemandem offen über ihre Bedürfnisse und Probleme zu sprechen“, sagt sie. Fuchs-Waldherr hat eine Internetseite eingerichtet, auf der Kunden sie als Beraterin buchen können. Sie bietet Paar- und Einzelgespräche, Seminare oder Touren durch den Sex-Shop an.

Der Sexualforscher Götz Kockott findet es gut, dass Hedy Fuchs-Waldherr ihren Klienten Mut machen möchte, offen über Sexualität zu sprechen. Kockott ist Facharzt für Sexualmedizin und Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung. In seiner Praxis in München erlebt er häufig ältere Patienten mit den immer gleichen Problemen. „Frauen wissen oft nicht, wie sie ihrem Partner sagen können, was sie mögen und was nicht“, sagt er, „und bei Männern gibt es im Alter meist Schwierigkeiten mit der Erektion.“

Das erste Seminar hieß „Lachen Sie sich glücklich“, und zum Glück gehört eben Liebe

Wichtig ist es, so Kockott, dass entsprechende Beratungen im richtigen Kontext stattfinden. „In großen gemischten Gruppen bleibt das Thema an der Oberfläche, in Einzel- oder Paargesprächen kann viel mehr gelöst werden“, meint er.

Fuchs-Waldherr macht ihre Führung durch den Sex-Shop in der Regel mit fünf bis sechs Frauen. „Ladies“ – wie sie sie nennt, auch wenn vielleicht nicht jede diese Ansprache schätzt. An diesem Nachmittag sind nur Heidi und Renate gekommen. Das könnte die Runde intimer machen. Trotzdem spricht die Beraterin so laut bei ihren Erläuterungen, dass andere Kunden im Laden aufmerksam werden. Ein junger Mann stellt sich neugierig neben Renate, als Fuchs-Waldherr Vor- und Nachteile verschiedener Gleitgels erklärt. „Lasst euch beim Liebespiel Zeit, kuschelt, lest euch vor, Sex ist kein Leistungssport“, sagt sie. Das betont sie immer wieder während der zweistündigen Tour durch den Laden.

Die Beraterin fällt nicht nur auf mit



„Es gibt so viele Hemmschwellen“, klagt Hedy Fuchs-Waldherr. Sie möchte dazu beitragen, dass sich das ändert. Deshalb tritt sie auf Seniorenmessen auf und hält Vorträge über Liebe und Erotik im Alter. Oder macht mit interessierten Frauen Besuche in Sexshops.

dem, was sie sagt, sondern auch durch ihr Aussehen. Andere Frauen mögen sich in dem Alter lieber in dezenten Farben kleiden und sich zurückhaltend schminken, das macht sie nicht: Die Haare sind blond gelockt, Lippen und Fingernägel knallrot lackiert, an diesem Tag ist sie schwarz gekleidet, trägt ein enges T-Shirt zum langen Spitzenrock und eine baumelnde Kette im braun gebrannten Dekolleté. In der rechten Hand hält sie eine schwarze Ledertasche, die wie ein Aktenkoffer aussieht. Wie sie so vor den Regalen steht und mal

Dessous, Dildos oder Kondome in der Hand hält, könnte sie auch eine Verkäuferin sein.

„Ich spreche so laut, weil ich möchte, dass mich jeder versteht“, erklärt Fuchs-Waldherr, als sie nach ihrer Tour in einem Café mit Renate und Heidi etwas trinkt. Dabei erzählt sie auch, wie sie zu ihrer selbst gewählten Aufgabe kam. Zuvor sei sie lange als Unternehmensberaterin in der ganzen Welt unterwegs gewesen. „In meinem Job habe ich früh gelernt, wie wichtig ein funktionierendes Privatleben

auch für den Beruf ist“, sagt sie.

Irgendwann landete sie in München, und in der Stadt sei ihr aufgefallen, dass einige Menschen ganz schön grantig gewesen seien. „So habe ich mein erstes Seminar angeboten: Lachen Sie sich glücklich.“ Zunehmend habe sie gemerkt, welch wichtige Rolle die Partnerschaft beim Thema Glück spiele. Und wenn sie genau nachgefragt habe, sei es eben oft auch auf das nächste Thema, Sex, hinausgelaufen. „Aber viele wagen nicht auszusprechen, was ihnen fehlt oder welche Be-

dürfnisse sie haben“, ist die Beraterin sicher.

Renate und Heidi nicken zustimmend bei diesen Worten. „Mit meinem Ehemann war das nie ein Thema. Inzwischen sind wir geschieden“, erzählt Renate. Sie spricht leise und ernst. Eine Freundin hat sie einst zu einem Vortrag von Fuchs-Waldherr mitgenommen. „Sie hat mir Mut gemacht“, sagt Renate. Inzwischen hat die 55-Jährige wieder einen Freund. „Mit ihm rede ich über meine Bedürfnisse.“ Hedy Fuchs-Waldherr lächelt, als sie das hört.

Abgesang auf den Jugendwahn

Der Kinofilm „Wolke 9“ war erfolgreich mit einem Wagnis, das Verlage und Filmemacher oft scheuen

München – Inge geht mit großen Schritten auf die 70 zu, fühlt sich aber wie 17. Sie hat sich auf den ersten Blick in Karl verliebt. Die beiden Protagonisten des Films „Wolke 9“ erleben, was sie kaum noch für möglich gehalten hätten: junges Glück, jenen zauberhaften Gemütszustand, der sich aus tiefer Zuneigung, nicht abreißen dem Begehren und echter Leidenschaft nährt.

Regisseur Andreas Dresen rückt einem Tabu zu Leibe, als er im Jahr 2008 mit „Wolke 9“ das Thema Sex im Alter auf die Leinwand bringt. „Einerseits leben wir in einer Epoche, in der die Menschen immer älter werden, andererseits kommen alte Menschen in Film und Fernsehen so gut wie nie vor“, begründet der Regisseur sein Interesse am Sujet. Ansonsten finde man bloß „weichgespülte Geschichten, bei denen die Alten sich bestenfalls auf lauwarmer, putzige Weise nochmal verlieben dürfen. Aber wirkliche Leidenschaft, Herzsrasen, Sex – das gesteht man ihnen nicht zu.“ Statt Klischees zu bemühen geht Dresen dokumentarisch vor. Nacktheit findet in „Wolke 9“ ebenso statt wie der Liebesakt, ungeschönt fängt die Kamera ihn ein, wahrst dabei jedoch stets eine würdevolle Distanz.

Dresens Abgesang auf den Jugendwahn kommt an. Als der Film bei den Festspielen in Cannes 2008 erstmals gezeigt wird, gibt es zehn Minuten Standing Ovationen. Bis heute haben 486 757 Deutsche den Film im Kino gesehen, die Münchner Kinos zählten 17 328 Besucher. Der Senator Filmverleih wertet das als Erfolg.

Es gibt sie also, jene Gruppe, bei der das Thema auf Resonanz stößt. Alterssexualität hat einen eigenen Wikipedia-Eintrag, und bei Amazon tummelt sich ein respektables Sümchen an Ratgebern und Erfahrungsberichten. Der Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag hat „Sag nie, ich bin zu Digital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München. Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de

alt dafür: Liebe und Sex ab 50“ von Inge Lona und Rainer Koch im Programm. Beim Campus Verlag in Frankfurt hat man sich gleich die Urmutter der Sexual Education, die über 80-jährige Dr. Ruth Westheimer, vor den Karren gespannt. „Silver Sex. Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen“ heißt der 2008 erschienene Ratgeber der deutsch-amerikanischen Sexualtherapeutin, der sich dem Liebesakt jenseits der 50 mit Witz und Offenheit nähert. „Wenn sich jemand mit dem Thema auskennt, dann sie“, sagt



In Cannes bekam „Wolke 9“ Standing Ovationen. Hier die Hauptdarsteller Ursula Werner und Horst Rehberg. FOTO: DPA

Lektorin Juliane Wagner. Allerdings konzentrierte sich der Verlag künftig wieder auf seine Kernkompetenz Wirtschaft, auch wenn der Titel erfolgreich gelaufen sei.

Sex im Alter – ist das also eine Eintagsfliege aus dem Jahr 2008? Immer wieder scheint das Thema an den Rand der Gesellschaft abzurufen. Die Hugendubel-Filiale am Marienplatz führt einige Titel im Bereich Erotik. Aber es gibt lediglich eine Handvoll Bücher, die sich des Themas Liebe im Alter annehmen. „Die Nachfrage hält sich in Grenzen“, berichtet ein Sprecher von Hugendubel. Auch habe man nicht das Gefühl, dass die Verlage mit neuen Titeln nachzögen. Beim Heyne Verlag gibt es dazu eine andere Auskunft. „Sexy Sixty: Liebe kennt kein Alter“ heißt ein Titel von Isabella Bernstein, der seit Mitte 2010 auch für den Kindle erhältlich ist. Das Buch wird dort als „Achtungserfolg“ verbucht. Sofern Inhalt und Autor interessant seien nehme der Verlag das Thema Sexualität im Alter auch künftig gerne ins Programm auf.

Vielleicht ist es Scham, die den Griff zu Ratgeber und Sachbuch vereitelt

Womöglich ist es Scham, die den Griff zu Sachbuch und Ratgeber mitunter vereitelt. Denn: Im Internet meldet sich die Gruppe 50 plus bisweilen recht beherzt zu Wort. Besinnlicher geht es zu, wenn Senioren über ihr Liebesleben plauschen: Hier und da schwingt Wehmut mit, weil der oder die Richtige auf sich warten lässt – wieder einmal. Das Bedürfnis nach Literatur oder Filmen, die sich mit Sexualität im Alter befassen, scheint aber gegeben. Vielleicht fehlt es nur, dass jemand sich mal wieder darum kümmert. FRANZISKA GERLACH

Traumprinz, nein danke!

Wenn Ältere einen Partner suchen, geht es vor allem um Geselligkeit und gute Gespräche

München – Helga Pelizäus-Hoffmeister ist Dozentin an der Bundeswehruniversität in Neubiberg, wo sie zum Liebesleben der von Senioren forsch. Und das verändert sich gewaltig. „Die neue Generation der Alten rastet nicht mehr, sondern bricht auf. Nicht selten in ein neues Liebesleben“, sagt Pelizäus-Hoffmeister. Dazu kann auch eine späte Ehe gehören. Acht Prozent habe der Anteil der über 55-Jährigen bei den neu geschlossenen Ehen im Jahr 2010 betragen, so die Soziologin. Alleine in München gaben sich im vergangenen Jahr 394 Männer und Frauen, die älter als 50 Jahre waren, das Ja-Wort.

Dank besserer medizinischer Versorgung und Lebensumstände werden die Menschen immer älter. Die durchschnittliche Lebenserwartung eines Europäers liegt inzwischen bei 80 Jahren. Da sei es kein Wunder, wenn auch die Liebe sich verändert. „Die Ehe dauert doppelt so lang wie früher, die kinderlose Phase beträgt ungefähr 40 Jahre“, erklärt Pelizäus-Hoffmeister. Der Renteneintritt oder der Tag, an dem das letzte Kind das Haus verlassen hat, seien oft Gründe für eine Trennung eines Paares, das vielleicht Jahrzehnte zusammengeliebt hat. „Weil die alten Verpflichtungen wegfallen.“

Trotzdem wollen die wenigsten Menschen alleine altern. Ihre Bedürfnisse haben sich aber verändert. „Man sucht nicht mehr den Traumprinzen oder den Vater der Kinder sondern einen Gefährten“, sagt die Soziologin. Geselligkeit, gute Gespräche und gemeinsame Unternehmungen würden von Senioren als Hauptgrund für die Suche nach einem Partner angegeben. „Dabei ist es anders als noch in der Jugend, vor allem Frauen sagen deutlicher, was sie von einer Beziehung erwarten“, so Pelizäus-Hoffmeister. Viele hätten aus früheren Feh-

lern gelernt und seien zugleich weniger kompromissbereit. Heiratswillig seien eher die Männer. Sie wollten versorgt werden und verzichteten auch auf Sex weniger bereitwillig. Viele Männer suchten sich jüngere Partnerinnen. „Bis zu zehn Jahre Altersunterschied ist nicht unüblich, da spielt mit Sicherheit auch der Schönheitsgedanke eine Rolle“, sagt die Soziologin.

Aus ihren Forschungsergebnissen geht außerdem hervor, nicht ganz unerwartet, dass sich die körperliche Liebe im Alter än-



„Die neue Generation der Alten bricht auf in ein neues Liebesleben“, sagt die Soziologin Helga Pelizäus-Hoffmeister. FOTO: SCHUNK

der. Zärtlichkeit und Zuneigung stünden im Vordergrund, nicht unbedingt Sex. Ältere Menschen, die in Partnerschaften leben seien glücklicher und unternehmungslustiger als Alleinstehende. Man spreche auch von der „Phase des zweiten Aufbruchs“. Viele Paare würden sich gemeinsam selbst verwirklichen und „aktiv altern“, wie das bei den Soziologen heißt.

Wenn Ältere noch einmal eine neue Partnerschaft eingehen oder sogar heiraten, hat das natürlich Auswirkungen für die „alte“ Familie. Diese sind laut Pelizäus-Hoffmeister häufig positiv. Für Kinder und Enkelkinder sei das oft entlastend, denn sie können ein Stück Verantwortung abgeben. Sie haben kein schlechtes Gewissen, weil sie sich vielleicht zu wenig um Eltern oder Großeltern kümmern, sondern können sich über deren neues Glück freuen.

Der Unterschied zwischen Mann und Frau wird indes auch im Alter nicht geringer. Die Bedürfnisse zwischen den Geschlechtern blieben unterschiedlich. „Während Männer schnell eine neue Partnerschaft eingehen, sind Frauen zögerlicher“, sagt Pelizäus-Hoffmeister. Das läge oft daran, dass viele mit dem Verlust des Partners das erste Mal Rollenbilder verlassen können. Wenn sie einmal die Freiheit zu schätzen gelernt hätten, wollten viele Frauen dann keine Beziehung mehr eingehen. 32 Prozent aller Frauen über 60 lebten als Singles. Die meisten nicht unglücklich.

Wenn Helga Pelizäus-Hoffmeister selbst an spätere Jahre denkt, ist sie optimistisch. „Senioren geht es gut, mit dem Fortschritt der Technik wird es viele Hilfsmittel geben, um den Alltag gut zu bewältigen.“ Vom Durchschnittsalter von 80 Jahren ist die Soziologin noch 30 Jahre entfernt. „Das ist eine schöne Aussicht“, findet sie. LAURA BOHLMANN