

+++ Hedy Fuchs-Waldherr (67) bietet Münchens erste Sexberatung nur für Frauen an +++

Nackte Haut in der Werbung, Bett-szenen schon im Nachmittagsprogramm, und der Porno ist nur noch einen Klick entfernt: Obwohl wir dem Thema Sex ständig und überall begegnen, wird immer noch nicht genug darüber geredet. Und zwar zwischen den Partnern! Das zumindest hat Hedy Fuchs-Waldherr als Hauptproblem bei frustrierten Paaren ausgemacht. Die 67-Jährige bietet deshalb Münchens erste Sex- und Partnerschaftsberatung für Frauen an:

# Ein Hoch auf die Lust!



Sie ist charmant, strahlend und selbstbewusst. Und eine Frau von 67 Jahren, die immer noch gerne zeigt, was sie hat: Kokett greift sie zu Korsett und Federboa, lässt sich dann aber doch lieber im kleinen Schwarzen fotografieren. Hedy Fuchs-Waldherr lächelt und fragt: „Sie sind doch gekommen, um mit mir über Sex zu reden?“ In schönstem Münchnerisch fügt sie hinzu: „Dann fang ma doch bitte o!“

Einfach darüber reden: Wie unglaublich schwer das ist, weiß sie genau. „Ich bin ja noch aus einer ganz anderen Generation.“ Einer, in der so manche Mädchen noch unberührt in die Ehe gingen. In der man Ausdrücke, die heute schon Knirpse in den Mund nehmen, nicht mal vom Hörensagen kannte. Wie aber kommt es dann, dass eine frühere Unternehmensberaterin, stolze Mutter und Oma, so offen und für manche sogar ausgescham über die schönste Nebensache der Welt redet? Hedy Fuchs-Waldherr überlegt kurz und sagt: „Weil ich gelernt hab, wie wichtig Sex für unser Leben, unsere Psyche und unser Wohlbefinden ist.“ Weil sie überzeugt davon ist, „dass 90 Prozent unserer Beziehungen scheitern, weil es im Bett nicht klappt“.

Es ist diese Sprachlosigkeit zwischen vielen Paaren, die sie sprachlos macht. Seit einigen

Jahren hält sie deshalb Vorträge und Seminare über Liebe, Lust und Liebesfrust. Seit Kurzem bietet Hedy Fuchs-Waldherr Münchens wohl erste Sex- und Partnerschaftsberatung nur für Frauen an. „Weil ich die Fantasien der Männer kenne und die Frauen verstehe“ – wie sie's galant umschreibt.

**„Ich kenne die Männer, verstehe die Frauen“**

Hedy Fuchs-Waldherr, Sexberaterin

Zu ihr kamen schon Frauen in den besten Jahren, teils mit erschreckend wenig Selbstbewusstsein. Nach langen Gesprächen schälte sich heraus, dass der Göttergatte sie längst nicht mehr beachtete. „Sie kamen zu mir, weil sie fürchteten, dass er nebenaus ging.“ Nach weiteren Gesprächen wurde offenbar, dass Sex schon vorher ein Frust- und Tabuthema war, dass die Frauen sich nicht wertgeschätzt und verstanden fühlten. „Andererseits hatten ihre Männer mit dem Wenigen, was sie über ihre Gefühle verrieten, vermutlich auch nicht viel anfangen können.“

Eine andere Dame berichtete, dass sie seit der Geburt der beiden Kinder keinen Sex

mehr hatte. „Mann und Frau lebten zusammen wie Brüderchen und Schwesterchen, und keiner traute sich, das Warum anzusprechen.“

Wann immer es möglich ist und die Partner dazu bereit sind, versucht Hedy Fuchs-Waldherr an den vielen, kleinen Stellschrauben der Liebe zu drehen. Mit Tricks und Kniffen und unverblümt direkt. Männern macht sie klar, dass Frauen geliebt, berührt und begehrt werden wollen – und „nicht mit einem Presslufthammer bearbeitet“. Frauen macht sie dafür sensibel, dass sie ihre Sehnsüchte offenbaren, dass sie vielleicht auch abenteuerlustiger sein könnten. „Ich spreche auch über Oralsex. Das wird mit zunehmendem Alter der Männer und schwindender Potenz immer wichtiger.“

Apropos Alter: Eine 72-Jährige mit reichlich Nachholbedarf deckte die Sexberaterin erst mal mit freizügiger Literatur und Gesprächen von Frau zu Frau ein. Wochen später kam die Dame wieder, sichtlich sonniger gelaunt. Fast beiläufig erzählte sie, dass sie sich einen Orgasmus beschert hatte. „Ich hab's mir mit den Fingern schöner g'macht, als die Männer meines Lebens mir zuvor.“

Humor ist Trumpf – besonders im Bett. Wenn sich die neue Stellung als schmerzhaft lustvoll herausstellt oder

die Manneskraft ausnahmsweise mal nicht mitspielen, „dann ist so eine Situation vielfach nur mit Humor zu retten“, ist die Sexberaterin überzeugt. Ein Lachen verbindet, kann Spannungen lösen. Im Kopf und in ganz anderen Bereichen ...

Hedy Fuchs-Waldherr hält übrigens viel von starken, selbstbewussten Frauen. Sie bekümmert nur eines: „Das Spiel der Erotik wird nicht mehr gespielt.“ Ist es, weil frau nicht mehr „Weib“ sein will? Ist es aus Bequemlichkeit? Könnte es daran liegen, dass in unserer digitalen Welt sogar schon Pornos per Tastendruck verfügbar sind? „Ich spreche von echter Erotik!“, wirft die (S)Expertin ein. Davon, dass es bis in die Lenden knistert. Wenn sie dem Liebsten zum denkbar unpassendsten Augenblick zuflüstert: „Du, ich habe heute kein Hosel an.“ Wenn er ihr „kleine Sauereien“ ins Ohr raunt. Wenn sie auch noch im reiferen Alter zu halterlosen Strümpfen und Dessous greift. „Ich pflege dieses wunderbare Pingpong der Liebe noch immer“, sagt Hedy Fuchs-Waldherr. Und lächelt vielsagend.

CLAUDIA DETSCH

## Die besten Tricks

### 1.) Frauen, traut euch was!

Mit Tricks wie Dessous, halterlosen Strümpfen, heißen Spielchen oder kleinen Wortferkeleien zwischendurch wird eine Liebe nie langweilig. Ob dünn oder pfundig, jung oder schon ein bissl älter. „Wenn eine Frau sich als Frau fühlt, ist es egal, ob der Schenkel dick oder der Popo vielleicht etwas zu groß ist.“ Was zählt, ist das Spiel der Liebe ...

### 2.) Nutzt eure Schlaueit!

Kann man als kluge, moderne Frau wirklich sexy Kleidung tragen? Hedy Fuchs-Waldherr lächelt: „Eine Frau, die im Leben ihren Mann steht und trotzdem noch Weib ist – der kann doch keiner widerstehen ...“

### 3.) Macht euch glücklich!

„Wenn Frauen wüssten, wie gut Sex für ihre Seele und ihr Selbstbewusstsein ist, wären sie genau so wild darauf wie die Männer!“ Am liebsten würde sie allen Frauen zurufen: „Zeigt den Männern, wo es erotisch bei euch langgeht und genießt es!“

## Die schlimmsten Fehler

### 1.) 08/15-Sex

Immer das gleiche Liebespiel, vielleicht sogar nur zu bestimmten Uhrzeiten oder auf Knopfdruck, wenn die Kinder „wegorganisiert“ sind – das kann auf Dauer nicht gutgehen! Hedy Fuchs-Waldherr: „Sex lebt doch von Spontaneität und vom Ausprobieren!“

### 2.) Die Jagd nach dem Orgasmus

„Da ist Frust statt Lust programmiert“, weiß die (S)Expertin. Also, wenn's mal nicht so heiß wie gewünscht läuft oder auch die Manneskraft nicht mitmachen sollte, „dann spielt weiter miteinander, als ob nix wär, liebkost den Lackl und ihr werdet sehen: Plötzlich steht er dann schon wieder ...“

### 3.) Sexboykott aus Rache

„Das ist Gift für jede Beziehung“ – davon ist Hedy Fuchs-Waldherr überzeugt. Wenn er Mist gebaut hat und sie sich mit Sexentzug dafür rächt, „vergift sie zudem die einfachste und schönste Gelegenheit, sich wieder zu versöhnen ...“



## Die geheimen Sehnsüchte

### 1.) Vorher und nachher

Männer wollen beim Sex eine Kurzgeschichte, Frauen einen Roman ... Frauen wollen umschmeichelt, gestreichelt und liebkost werden, am liebsten überall. Davon und nicht wenige Frauen auch danach. Die Sexberaterin: „Beine breit und fertig – das geht gar nicht!“

### 2.) Besondere Empfindsamkeit

Wo's wirklich bizzelt ... „Das ist bei uns Frauen ganz weit vorne“, weiß Hedy Fuchs-Waldherr. Sprich: Der G-Punkt soll nur wenige Zentimeter innerhalb der Scheide sein. Aber G-Punkt hin oder her – die (S)Expertin rät: „Männer, überlegt doch bitte endlich, wie ihr eure Frauen glücklich macht!“

### 3.) Erotische Entdeckungen

Auch Frauen haben feuchte Träume ... Nur trauen sie sich leider viel seltener, ihre Phantasien auszuleben. „Da braucht's einen Partner, der das rauskitzelt. Mit dem man gemeinsam auf erotische Entdeckungsreise gehen kann und auch herrlich drüber lachen kann, wenn's mal schief läuft.“

Ein glückliches Paar im Bett: Ein gelungenes Liebesleben ist extrem wichtig fürs Wohlbefinden

## Infos zur Beratung

Alle Infos zur Sexberatung von Hedy Fuchs-Waldherr gibt es im Internet unter [www.sinnlicherwalzer.de](http://www.sinnlicherwalzer.de) oder unter Tel. 089/35 35 93 96.