

Die Geheimnisse der reifen Liebe: Großer tz-Report zum Tabuthema Sex im Alter

# Die neue Lust ab 60

Liebe und Sex machen glücklich. Liebe im Alter hält jung. Immer mehr Bayern mit 60, 70 und sogar über 80 Jahren haben Lust auf die Lust. Das ist jetzt wissenschaftlich bewiesen. Doch noch immer ist Sex im Alter ein großes Tabu. Das Bayerische Fernsehen macht sich am Montagabend auf die Suche nach den Geheimnissen der reifen Liebe. Die tz hat vorab Frauen und Männer getroffen, die offen und charmant über die schönste Nebensache der Welt plaudern.

CLAUDIA DETSCH

Monika (68) und Degenhard O. (73) genießen im Alter die Zeit für mehr Zärtlichkeit  
F.: Westermann



Sie sind sich ganz nah. Kopf an Kopf. Es folgt ein zärtliches Bussi. Ein Blick in die Augen. Das tz-Team spürt sofort: Die beiden spielen nicht ihre Liebe. Sie leben sie.

Auch nach 47 gemeinsamen Jahren, zwei Töchtern und sechs Enkeln. Oder vielleicht gerade deswegen. Sie trägt eine türkise Bluse, „weil jetzt endlich Frühling ist“. Die 68-Jährige, die das Tanzen und auch den Bauchtanz liebt, ist zart geschminkt. Er ist 73, hat Bart, ein kleines Bäucherl und viel Humor. Freunde klarer Worte sind sie beide.

Degenhard O. sagt: „Wenn man jung ist, ist Sex in erster Linie Triebbefriedigung.“ Aber wenn man(n) dabei stehen bleibt, „dann hat man ein gewaltiges Problem“.

Die Kunst ist es, „den Sex und sich selbst nicht so ernst zu nehmen“. Dann wird genauso wichtig, den Partner zu spüren, zu berühren und immer besser kennenzulernen. Monika O., früher von Beruf Lehrerin, erzählt: „Erst als die Kinder aus dem Haus waren, haben wir uns so richtig Zeit dafür genommen.“ Liebe braucht Zeit. Die haben viele in späteren Jahren endlich im Überfluss.

Sex ist nicht nur für das sympathische Paar aus der Nähe von Augsburg ein absoluter Wohlfühlfaktor. Eine Studie der Universität Zürich belegt: Die Hälfte aller Männer und ein Drittel der Frauen ab 70 hat noch „erfüllenden Geschlechtsverkehr“. Männer leben sogar länger, je häufiger sie Geschlechtsverkehr haben. Bei Frauen zählt, je häufiger sie Geschlechtsverkehr genießen können.

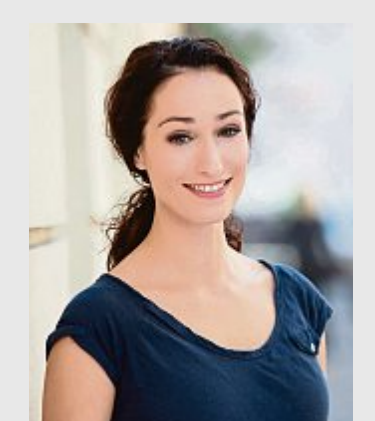
Alt und einsam – das wollen auch viele Singles nicht mehr sein. Der BR hatte für seine Sendung am Montag in diversen Internetportalen nach gesprächsbereiten Senioren gesucht. „Innerhalb von einem Wochenende haben sich 250 gemeldet“, erklärt Regisseur Thomas

Hauswald überrascht. Zum Schluss gab's eine Single-Party und am Ende drei Pärchen, die schon recht vertraut miteinander „von dannen zogen“.

Doch noch immer ist da dieses peinlich berührte Schweigen, wenn's um das Thema Sex im Alter geht. Monika und Degenhard O. kennen das nur allzu gut, auch unter alten Wegefahrten. „Dabei könnte es uns doch allen helfen, wenn wir uns austauschen.“

Auch bei ihnen gab es gute und weniger rosige Zeiten. Sie mussten um die Beziehung kämpfen. Monika hat Probleme nie unter den Teppich gekehrt, lieber direkt angesprochen. „Sex und offene Gespräche, das geht doch Hand in Hand“, sagt ihr Mann dazu nur. Wichtig war auch die Erfahrung, dass man einander Freiräume lassen muss. Selbst wenn das zu akzeptieren verdammt schwerfällt.

Der 73-Jährige war Hochschuldozent. Nach der Pensionierung eröffnete er eine Praxis für „körperorientierte Psychotherapie“. Er ist ein Genussmensch. Gemeinsam haben sie gelernt, Zärtlichkeiten umso mehr zu genießen. Sinnliche Tantra-Massagen inklusive. Die beiden versuchen, diese Zeit zu zweit zu zelebrieren. Dieses kleine, große Glück – nur das zählt.



Reife Liebe im TV

Ein Abend für die reife Liebe: *Jetzt mal ehrlich – Lust, Oma und opa?* läuft heute, 23. März, um 20.15 Uhr im Bayerischen Fernsehen. Moderatorin Vivian Perkovic (Foto) interviewt auch die Münchner (S)Expertin Hedy Fuchs-Waldherr  
Foto: BR

## Ihre Mission ist das Spiel der Liebe

Diese Frau ist einfach unwiderstehlich. Hedy Fuchs-Waldherr, 68 Jahre jung und (S)Expertin für die reife Liebe, greift zu knallroten Dessous. „Da drunter braucht's nur noch einen tollen BH, wo der Busen schön rauskommt. Das haut die Männer um, sage ich Ihnen!“ Sie schweigt kurz und lächelt vielsagend. Es ist Freitagmittag in einem Erotik-Shop in der Münchner Frauenstraße. BR-Journalistin Vivian Perkovic will von der Sexberaterin mehr über die Lust im Alter erfahren – und staunt über so viel Offenheit. Hedy Fuchs-Waldherr greift zu Dildos („eine feine Sache“), zu Liebeskugeln („besser als jede Beckenbodengymnastik“), zu Gleitcremes und Massageölen. Dann bemerkt sie: „Gerade im

Alter, wo's zwickt und zwackt und vieles länger dauert, können diese schönen Dinge helfen.“ Auf den ersten Blick scheint die welterfahrene Lady im Kostüm nicht hierher zu passen. Nicht zum eher jüngeren Publikum, nicht zu Pornos und anderen Angeboten. Doch ihre Mission ist das Spiel der Liebe. Auch in ihren Seminaren versucht sie, allen die Scheu vor den Tricks und Hilfsmitteln für die intimsten Momente zu nehmen. Nur wenige Meter weiter gibt es lange, weiche Federn. „Streichelfedern“, wie Hedy aufklärt. Mit so einer Feder könnte man(n) zärtlich den Rücken der Liebsten entlangstreichen. Er könnte auch aus einem erotischen Buch vorlesen, sie könnte

ihn am ganzen Körper massieren. Gerne auch stundenlang. Ja, es gibt Damen, die inzwischen ihre grauen Schamhaare färben und den Männern zeigen. „wo's sexuell langgeht“. Viele trauen sich aber noch nicht, ihre Fantasien auszulieben. Hedy Fuchs-Waldherr zögert kurz und erklärt: „Da braucht's einen Partner, der das rauskitzelt.“ Einen Partner, mit dem man auf erotische Entdeckungsreise gehen kann und „auch drüber lachen kann, wenn's mal schief läuft“. In diesem Moment geht ein Mann zur Kasse. Auch er hat



Hedy Fuchs-Waldherr im Erotikgeschäft  
F.: M. Westermann

schon leicht ergraute Schläfen und hat vermutlich genau zugehört, als die Expertin über Lust und Liebe plauderte. Sigrun Oberacher, die Inhaberin des Erotik-Shops, verrät später der tz: „Meist sind es noch die Männer, die zu uns kommen. Aber nicht selten auch in Absprache mit ihren Frauen.“ Ausprobiert wird dann gemeinsam. Daheim ...

## Sex auf gut Bairisch

Auf gut Bairischknistert's noch viel mehr – das weiß Hedy Fuchs-Waldherr aus eigener Erfahrung. „Unser schöner Dialekt baut Hemmungen ab, da wird's auch gleich viel inniger und gefühlvoller“, glaubt die Münchner (S)Expertin. Wenn sie leise flüstert: „Du, ich hab' heut' koa Hoserl an.“ Und er ihr „kleine Sauereien ins Ohr raunt“. Wenn sie ihm frech auf den Hintern klopf oder er ihr ein paar Blümel tief in den Ausschnitt steckt. Hauptsache, es blitzt immer noch. Auch wenn ein paar Falten, graue Haare und ein paar Pfunde zu viel im Spiel sind. Aber Obacht, liebe Mannsbilder: „Bei uns in Bayern hoast's ja, ein Mann ohne Bauch ist wie a Frau ohne Busen.“ Hedy zögert kurz und

fügt hinzu: „Aber denkt bitte dran: Ich sprech' von Bauch und nicht von einer ausgewachsenen Wampe!“ All diesen Männern in den besten Jahren würde sie gerne ein bissl Nachhilfe geben. Damit sie endlich wissen, was Frauen „ganz narrisch macht“. Das Wort „Penis“ nimmt sie bei ihren intimen Gesprächen übrigens nur selten in den Mund. Sie spricht am liebsten vom „Lackl“. Und vom „Muckerl“ anstatt der weiblichen Vagina. „Das klingt doch schon zum Umfallen schön.“ In ein „Muckerl“, ist sie überzeugt, „da will man sich doch einfach nur hinkuscheln ...“