

campus

DR. RUTH  
K. WESTHEIMER

**SILVER  
SEX**

Wie Sie Ihre Liebe  
lustvoll genießen



# Inhalt

<b>1. Wie man einen Partner findet . . . . .</b>	<b>9</b>
Was Singles sich wünschen . . . . .	10
Probleme mit dem Körperbild . . . . .	15
Die Angst zu versagen . . . . .	17
Aus Fehlern lernen . . . . .	18
Wie Sie sich vorbereiten, wenn Sie einen neuen Partner suchen . . . . .	21
Partnersuche im Internet . . . . .	28
Der optimale Zeitpunkt für Sex . . . . .	31
Zu alt für Sex? . . . . .	32
Sicherer Schutz beim Sex? . . . . .	33
<b>2. Ihr Gehirn ist Ihr wichtigstes Sexualorgan . . . . .</b>	<b>37</b>
Das leere Nest . . . . .	40
Es ist nicht zu spät . . . . .	45
Neue Hemmungen . . . . .	51
Kommunikation – aber richtig . . . . .	55
Eins von tausend . . . . .	58
<b>3. Körperliche Veränderungen, auf die Frauen sich     einstellen müssen . . . . .</b>	<b>63</b>
Das Ende eines Mythos . . . . .	65

Körperliche Probleme schließen Sex nicht aus . . . . .	71
Sorgenfreier Sex . . . . .	76
Die andere Seite der Medaille . . . . .	77
Nutzen Sie Ihre weiblichen Waffen . . . . .	81

#### **4. Körperliche Veränderungen, auf die Männer sich einstellen müssen . . . . .**

Der Wegfall psychogener Erektionen . . . . .	86
Erektile Dysfunktion . . . . .	89
Psychisch bedingte erektile Dysfunktion . . . . .	96
Alternativen zu Viagra . . . . .	99
Die Verlegenheit überwinden . . . . .	104
Was sich sonst noch ändert . . . . .	107

#### **5. Gesundheitliche Probleme, die beide Partner betreffen . . . . .**

Depressionen . . . . .	114
Ein krankes Herz . . . . .	116
Bluthochdruck . . . . .	120
Schlaganfall . . . . .	121
Schmerzhafte Arthritis . . . . .	121
Diabetes . . . . .	123
Krebs . . . . .	125
Demenz . . . . .	127
Schwerhörigkeit . . . . .	129

#### **6. Körperliche Fitness . . . . .**

Essen Sie gemeinsam weniger . . . . .	133
Treiben Sie gemeinsam Sport . . . . .	134
Fitnessübungen . . . . .	137
Meine Geheimtipps . . . . .	142

<b>7. Emotionale Fitness</b> . . . . .	144
Wie steht's um Ihre Beziehung? . . . . .	145
Sprechen Sie miteinander . . . . .	147
Ganz wichtig: Körperkontakt . . . . .	150
Für Romantik muss man etwas tun . . . . .	151
Sex fördert Ihre emotionale Fitness . . . . .	154
Zusammenbleiben um jeden Preis? . . . . .	156
Wie Sie beurteilen, ob Sie professionelle Hilfe brauchen . . . . .	157
<b>8. Bringen Sie wieder Schwung in Ihr Liebesleben!</b> . . . . .	161
Ein wichtiger Faktor: Vertrautheit . . . . .	163
Ein paar Strategien, um den Grad Ihrer Vertrautheit zu erhöhen . . . . .	164
Erotisches Spielzeug . . . . .	175
<b>9. Erotika</b> . . . . .	183
Erotika aus dem Internet . . . . .	187
Andere Erotika . . . . .	195
Stellen Sie eigene Erotika her . . . . .	197
Wenn Erotika zur Sucht werden . . . . .	198
<b>10. Die heimlichen Tücken des Ruhestandes</b> . . . . .	199
Eine plötzliche Veränderung . . . . .	200
Einander auf die Nerven gehen . . . . .	207
Das leere Nest füllt sich wieder . . . . .	211
Finanzielle Schwierigkeiten . . . . .	213
Alkohol – eine Gefahr für Ruheständler . . . . .	215
Der Ruhestand im Wandel der Zeit . . . . .	217

<b>11. Die zweiten Flitterwochen: Wie Sie die Flamme der Romantik neu entfachen</b> . . . . .	219
Ein paar mahnende Worte vorweg . . . . .	224
Planung ist das A und O . . . . .	226
Es muss nicht alles perfekt sein . . . . .	231
Zielort New York . . . . .	235
Ihr Zeitplan für die zweiten Flitterwochen . . . . .	239
<b>12. Solo-Sex</b> . . . . .	244
Selbstbefriedigung ist erlaubt . . . . .	246
Masturbationstechniken für Männer . . . . .	249
Masturbationstechniken für Frauen . . . . .	251
Meine Sicht der Dinge . . . . .	254
<b>Danksagung</b> . . . . .	256
<b>Anhang</b> . . . . .	258
Adressen, die weiterhelfen . . . . .	258
Literaturtipps . . . . .	260
<b>Register</b> . . . . .	261

## ***Bringen Sie wieder Schwung in Ihr Liebesleben!***

Wie bereits erwähnt, ist ein aktives Sexualeben sehr wichtig für eine gut funktionierende Beziehung. Und da dies mein Fachgebiet ist, werde ich mich diesem Thema jetzt etwas ausführlicher widmen.

Zunächst einmal möchte ich vorausschicken, dass ich hier keinerlei Haftung übernehmen kann: Bitte setzen Sie einfach Ihren gesunden Menschenverstand ein! Ich werde keinem Leser irgendwelche akrobatischen Kunststückchen abverlangen und empfehlen, den Sexualakt doch einmal auszuprobieren, während er mit beiden Händen an einem Kronleuchter hängt. Aber ich werde zum Beispiel den Vorschlag machen, dass Sie gelegentlich andere Räume nutzen als nur das Schlafzimmer. Wenn allerdings einer von Ihnen etwas gebrechlich ist und unbedingt in einem schönen weichen Bett liegen muss, dann vergessen Sie meinen Rat, ab und zu Experimente in der Küche oder im Bad zu machen. Erfahrungsgemäß sind dort normalerweise harte Böden und Waschtischplatten ...

Nachdem dies geklärt ist, erlauben Sie mir, etwas zu wiederholen, auf das ich zu Beginn dieses Buches schon hingewiesen habe: Das wichtigste Organ für guten Sex liegt nicht zwischen Ihren Beinen, sondern zwischen Ihren Ohren: Ihr Gehirn. Natürlich müssen Ihre Geschlechtsorgane ordnungsgemäß funktionieren, und ohne Ihr Gehirn wären Sie nicht in der Lage, die angenehmen Empfindungen, die Ihre Geschlechtsorgane auslösen können, wahrzunehmen. Aber das Gehirn kommt noch in einem größeren Ausmaß ins Spiel als einfach nur in der Rolle des Berichterstatters über das, was gerade mit Ihren Genitalien vor sich geht.



### Mein Rat

Denken sie deshalb immer daran: Wenn Sie Ihr Sexualleben aufpeppen wollen, müssen Sie Ihre grauen Zellen einschalten! Sie sollten dafür sorgen, dass Ihr Gehirn nicht immer schon vorher weiß, was passieren wird. Wenn Sie beim Sex eine gewisse Routine entwickelt haben und jedes Mal alles gleich abläuft, wird sich Ihr Gehirn bald langweilen – und Langweile ist ein sicheres Rezept, um sexuelle Lust im Keim zu ersticken. Damit will ich nicht sagen, dass Sie überhaupt keine Routine haben sollten. Es gibt Zeiten, wo das Altbewährte das Beste ist, weil Sie nicht mehr viel Energie für anderes haben. Aber wenn Sie gelegentlich Ihre gewohnten Verhaltensmuster durchbrechen, können Sie aus diesen Erfahrungen einen Vorrat an sexueller Energie anlegen, aus dem Sie schöpfen können, wenn Ihre Kraft einmal nur für die Routine ausreicht. Wenn Sie aber immer und immer wieder dieselbe Routine abspulen, kommt es nie zu einem solchen Überschuss.

Ich werde Ihnen sicherlich nicht davon abraten, in Ihrem Alter noch das Kamasutra zurate zu ziehen. Aber zunächst möchte ich Ihnen ein paar grundsätzliche Dinge mit auf den Weg geben, wie Sie die Routine, die Sie vielleicht entwickelt haben, durchbrechen können.

Der erste Punkt ist, dass nicht immer derselbe Partner die Initiative ergreifen sollte. Wenn einer von Ihnen immer den ersten Schritt macht, so können verschiedene Probleme auftauchen. Derjenige, der die Initiative ergreift, ist auch derjenige, der sich gegebenenfalls eine Abfuhr holt. Wenn man abgewiesen wird, so ist das immer mit negativen Gefühlen verbunden. Und selbst wenn es nur geringe Anlässe sind, so schadet das auf Dauer einer Beziehung. Und der Partner, der nie die Initiative ergreift, könnte Gelegenheiten für sexuellen Genuss verpassen, wenn er oder sie am meisten Lust darauf hätte. Zwar müsste derjenige dann ebenfalls gelegentlich damit klarkommen, dass er abgewiesen wird – aber in einer gesunden Beziehung, in der beide Partner sich lieben, sollte das kein großes Problem sein.

## Ein wichtiger Faktor: Vertrautheit

Wenn immer nur einer von Ihnen die Initiative ergreift, ist das auch ein Zeichen fehlender Vertrautheit. Es lässt darauf schließen, dass einer von Ihnen Angst hat, sich vor dem anderen eine Blöße zu geben. Wenn man dem Partner vorschlägt, miteinander zu schlafen, macht man sich verletzlich, und eine vertraute Beziehung zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass man dieses Risiko eingehen kann.

»Augenblick mal«, höre ich Sie protestieren. »Schließlich haben wir Sex, da sind wir doch wohl miteinander vertraut!« Wenn ein Mann mit einer Prostituierten schläft, sind sie dann miteinander vertraut? Natürlich nicht. Wenn eine Frau ihrem Partner erlaubt, mit ihr zu schlafen, es aber nie genießt, dann ist das auch keine Vertrautheit. Sie können Sex haben, ohne dass wirklich eine vertrauensvolle Beziehung entsteht. Sie sollten also eine Atmosphäre kultivieren, die genau das Gegenteil von diesen beiden Situationen darstellt: Der Sexualakt mit Ihrem Partner sollte im wahrsten Sinne des Wortes ein »Liebesakt« sein. Sie beide teilen dieses Erlebnis miteinander, und jeder sollte liebevoll um den anderen bemüht sein – denn nur so können Sie den größtmöglichen Genuss erleben.

Dazu muss aber zwischen Ihnen ein großes Vertrauen herrschen. Wenn einer von Ihnen sich zurückhält oder sogar Sie beide – aus welchem Grund auch immer –, können Sie nicht die sexuellen Höhen erreichen, die Sie sich wünschen. Als Sie jünger waren, war Ihre sexuelle Begierde stärker. Da war es schon möglich, dass Sie befriedigenden Sex hatten, ohne ein hohes Maß an Vertrautheit. Die ersten sexuellen Begegnungen eines Paares, das frisch verliebt ist, sind tatsächlich von einem ganz besonderen Zauber begleitet. Aber der geht nach einer Weile verloren, und dann müssen Sie ihn durch etwas anderes ersetzen: durch Intimität.

Die kann im Laufe der Zeit zu- oder abnehmen. Wenn Sie verheiratet sind und Kinder haben, dann ist ein Teil der Intimität, die Sie vorher aufgebaut haben, um Eltern zu werden, zweifellos verfliegen.

Wie wir zuvor besprochen haben, nehmen Kinder ihren Eltern einen Teil ihrer Privatsphäre und beanspruchen eine ganze Menge Zeit. So gerät die intime Zweisamkeit für eine Weile ins Hintertreffen.

Im jetzigen Stadium Ihres Lebens jedoch sind die Kinder – falls Sie welche hatten – wahrscheinlich ausgezogen. Abgesehen davon sind sie längst keine Kinder mehr, diesbezüglich steht Ihrer Intimität also nichts mehr im Wege. Da Ihre Körper inzwischen gealtert sind, haben Sie möglicherweise Probleme mit Ihrem Körperbild und lassen sich davon beeinträchtigen. Doch wie wir gesehen haben, können Sie den Grad Ihrer Vertrautheit gerade dadurch steigern, dass Sie sich mit den Veränderungen beschäftigen, die die Menopause für die Frau mit sich bringt und der Verlust der psychogenen Erektion für den Mann. Ignorieren Sie jedoch diese Veränderungen, wird dies den gegenteiligen Effekt haben. Ganz egal, an welcher Stelle des Kontinuums Sie sich gerade befinden: Wenn Sie den Grad Ihrer Vertrautheit erhöhen, sind Sie damit einen großen Schritt weiter, was die Belebung Ihres Sexuallebens betrifft!

### ***Ein paar Strategien, um den Grad Ihrer Vertrautheit zu erhöhen***

Es gibt eine Übung, die Sexualtherapeuten als Body Mapping bezeichnen. Jeder Partner erkundet den nackten Körper des anderen und versucht dabei, dessen erogenen Zonen herauszufinden. Er kann die verschiedenen Partien ihres Körpers vom Kopf bis zu den Zehen streicheln, kitzeln, mit der Zunge berühren, lieblosen und küssen, und sie vermittelt ihm, wie jede Berührung oder Zärtlichkeit sich anfühlt – entweder durch Worte oder durch leises (oder vielleicht auch lautes) Stöhnen. Dann tauschen beide die Rollen. Diese Aktivität wird Sie garantiert beide in sexuelle Erregung versetzen, und natürlich werden Sie miteinander schlafen – aber das ist nicht das eigentliche Ziel. Sie wollen die verschiedenen Körperteile Ihres