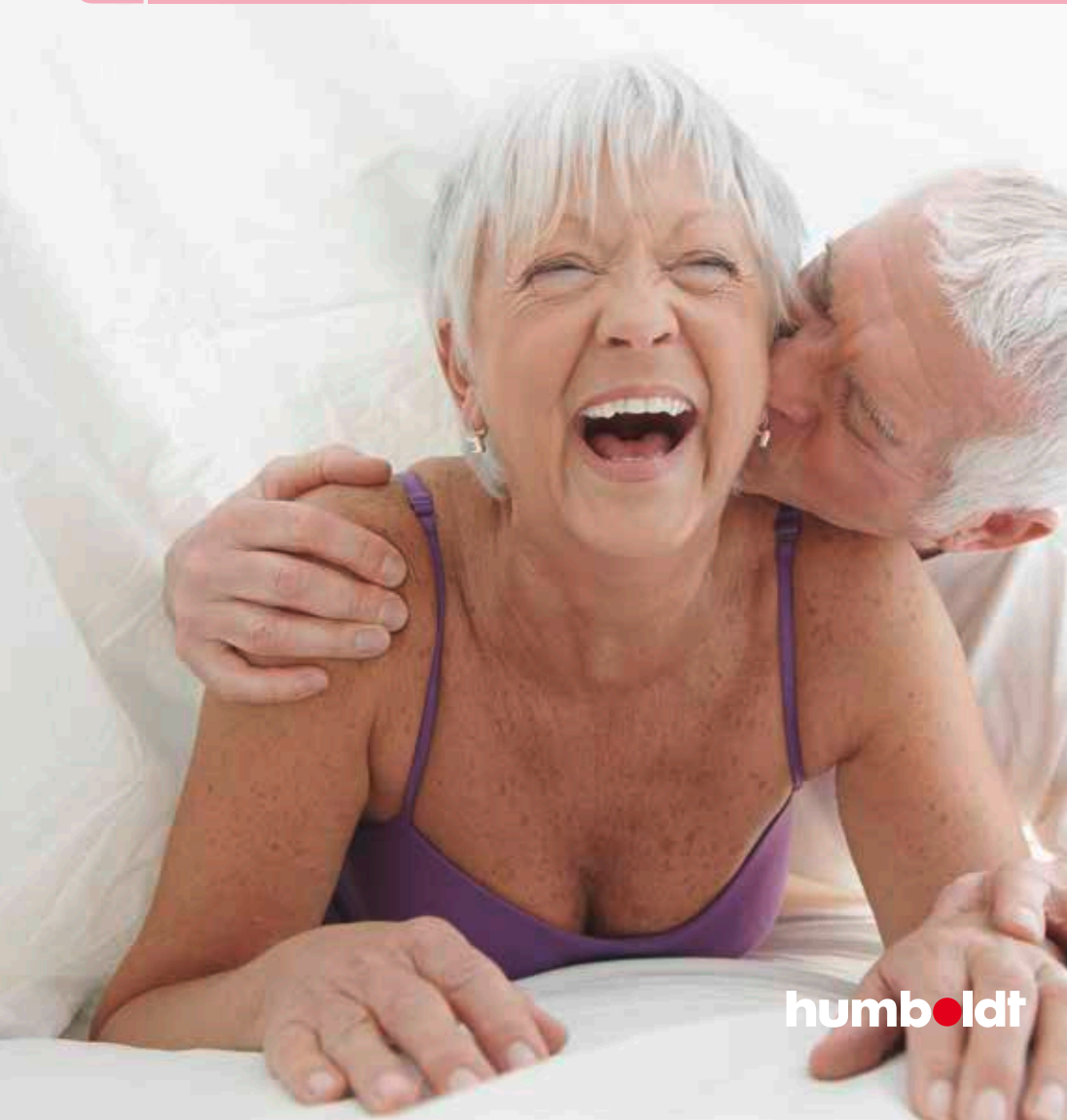


ANDREA MICUS

Sex ü60

So bewahren Sie sich Lust und Liebe
Der Ratgeber für ein erfülltes Sexualleben



humboldt

ANDREA MICUS

Sex ü60

So bewahren Sie sich Lust und Liebe
Der Ratgeber für ein erfülltes Sexualleben

INHALT

„So gut wie jetzt war mein Sex noch nie!“ 6

Die Generation 60 lebt auf der Überholspur!	7
Sex macht nicht nur Spaß, sondern auch jung	18
Warum uns Sex so wichtig ist	22
Niemand ist für Sex zu alt	25
Darum ist der Sex im Alter besser denn je!	32

Zehn Störfaktoren, die der Generation Ü60 die Lust an der Lust nehmen 38

1. Gesellschaftliche Probleme und mediale Aufmerksamkeit .	39
2. Lange Partnerschaft	41
3. Zu wenig Männer	43
4. Schwierigkeiten bei der Partnersuche	46
5. Veränderungen des Körpers	50
Veränderungen bei der Frau	50
Veränderungen beim Mann	51
6. Krankheiten	52
7. Depressive Verstimmungen	54
8. Übergewicht	54
9. Leistungsdruck	56
10. Alters-Ängste	59

Die häufigsten Sex-Probleme bei Männern und was man dagegen tun kann 60

Impotenz	60
Vorzeitiger Samenerguss	73

Die häufigsten Sex-Probleme bei Frauen	85
Fehlender Partner	86
Mangelnde Zärtlichkeit	86
Schlechte Qualität des Liebesspiels	87
Sex-Probleme, unter denen beide leiden	89
Blasenschwäche	89
Sexuelle Lustlosigkeit	92
Was ist eigentlich „guter Sex“?	101
Was man für ein gutes Sex-Leben konkret tun kann – allein!	106
1. Entdecken Sie Ihre eigenen Bedürfnisse – und stehen Sie dazu!	106
2. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind!	107
3. Reden Sie darüber!	108
4. Trainieren Sie Ihren Beckenboden	108
5. Geben Sie nichts auf Sex-Mythen	109
Was man für ein gutes Sex-Leben konkret tun kann – zu zweit!	110
1. In langen Beziehungen wieder für Frische sorgen	110
2. Auf den Moment achten	116
3. Was Frauen und Männer gerne hören	119
4. Erotische Gespräche wecken die Lust	120
5. Schreiben Sie einen Liebes- oder Sex-Brief	122
6. Aufregende Lektüre zu zweit und mehr Möglichkeiten, sich spielerisch näher zu kommen	124
7. Gutes Essen	125

8. Sanfte Tipps, die Lust machen	126
Ab in die Wanne	127
Hände sagen mehr als 1000 Worte	128
Schnuppern Sie lustvoll	128
Schalten Sie den Stress weg	128
Essen Sie sich in Form	129
Solo-Sex hält sex-fit	129

So bringen Sie sich gegenseitig in Fahrt **132**

So werden Sie ein unvergesslicher Liebhaber	132
Zehn Tipps für den Erfolg	134
1. Übernehmen Sie die Initiative!	134
2. Verführen beginnt mit Lachen!	134
3. Seien Sie relaxed!	134
4. Geben Sie Sicherheit!	135
5. Verwöhnen Sie die Brüste!	135
6. Küssen Sie mit Leidenschaft!	136
7. Legen Sie Hand an!	136
8. Erst sie, dann Sie!	136
9. Der feine Unterschied macht's!	137
10. Richtig stoßen!	137

So werden Sie eine unvergessliche Liebhaberin	138
Zehn Tipps für den Erfolg	138
1. Spielen Sie mit der Offenheit!	138
2. Kopfkino einschalten!	139
3. Spannung aufbauen!	139
4. Küssen Sie richtig!	139
5. Küssen Sie ihn überall!	140
6. Verwöhnen Sie seinen Penis!	140
7. Halten Sie Augenkontakt!	140
8. Lassen Sie die Muskeln spielen!	141
9. Werden Sie zum Showgirl!	141
10. Sorgen Sie für Highlights!	141

Zum Schluss: Das sollten Sie ganz allgemein über Sex wissen 143

Bloß nicht! Die „No-Gos“ beim Sex	143
Stimmt das überhaupt? Lassen Sie sich von Sex-Mythen nicht irritieren!	147
Hätten Sie das gewusst? – Das Sex-Lexikon	153

„SO GUT WIE JETZT WAR MEIN SEX NOCH NIE!“

Knapp 22 Millionen Menschen sind bei uns über 60 Jahre alt. Sie nennen sich Best Ager, gründen engagiert Geschäfte und umreisen neugierig die Welt. Die Werbung plant die immense Kaufkraft dieser Altersgruppe begeistert in ihre Etats ein und das Netz hat die Silver-Surfer mit großer Freude für sich entdeckt. Modemagazine küren Senior-Models und auf den Fernsehbildschirmen sind neuerdings Moderatoren zu sehen, die man bis vor wenigen Jahren noch sang- und klanglos in den Ruhestand geschickt hätte. Große Unternehmen holen ihre bereits ausrangierten Rentner vom Abstellgleis zurück, weil sie das Fachwissen der Senior-Experten schätzen.

Die Generation 60 lebt auf der Überholspur!

Statt sich zur Ruhe zu setzen, wollen sie mit Vollgas in die zweite Lebenshälfte starten und damit immer schneller, weiter, höher hinaus. Früher sang Curd Jürgens „60 Jahre und kein bisschen weise.“ Heute könnte man das „weise“ durch „leise“ ersetzen. Der runde Geburtstag wird zur Startrampe. Die Gesellschaft zieht mit. Nur bei einem Thema herrscht das große Schweigen. „Sex“ und „60“ passen nicht so richtig zusammen. Irgendwie mag man damit nichts anfangen. „Muss das noch sein?“, denken die Jüngeren, und hinter vorgehaltener Hand fragen sie, „Können die überhaupt noch?“

Dabei ist die Frage überflüssig. Denn nichts spricht dagegen, dass Sex mit 60, 70 und 80 Jahren genau so viel Spaß macht wie mit 20, 30 und 40 Jahren. Nur will das keiner so richtig wissen. Bis auf die, die über 60 sind. Die interessiert das brennend. Sie wissen aus Erfahrung, was Sex ihnen alles gibt: Liebe und Bindung, Genuss und Wohlbefinden, Lebensfreude und Gesundheit. Und sie sehen überhaupt nicht ein, warum ausgerechnet sie von „der schönsten Sache der Welt“ lassen sollten, nur

„Durch die Leidenschaft lebt der Mensch, durch die Vernunft existiert er bloß.“

Nicolas Chamfort

weil sie nicht mehr jung und knackig sind. Sie wollen nicht von der Lust ausgegrenzt werden, ausgerechnet jetzt, wo Sex allgegenwärtig ist. Und so melden sie sich auch hier zu Wort. Vor einigen Jahren noch vorsichtig und verschämt, mittlerweile immer eindringlicher. Seht her, wir sind zwar nicht mehr so frisch wie ihr, aber wir bekommen auch mit, was alles möglich ist.

Denn noch nie war Sex so sichtbar und leicht verfügbar wie heute. Man spricht offen darüber, selbst nur locker Bekannte tauschen leger ihre Vorlieben aus. In den Medien ist Sex auf allen Kanälen präsent. Die Werbung hat den Spruch „Sex sells“ verinnerlicht und noch nie so viel aufreizend nackte Haut präsentiert wie heute. Eindeutige Begriffe surren jedem um die Ohren und wenn man abends durch die

„Alter ist irrelevant,
es sei denn, du bist
eine Flasche Wein.“

Joan Collins

Sender zappt, muss man bei manchen Kanälen besonders schnell auf die „Weiter“-Taste drücken, damit man nicht rot anläuft. Ein mächtiger Stromkonzern macht zur Familienfernsehzeit mit einem Spot Furore, in dem die halbwüchsige Tochter ihre Eltern beim Sex überrascht und die „in- flagranti“-Ertappten nur locker lächelnd „Guten Abend“ murmeln.

Auf jedem PC kann man Hardcore-Pornos herunterladen, und 14-jährige Enkelkinder unterhalten sich auf dem

Schulweg über Cunnilingus und Fellatio wie früher über Legosteine und Kuschtiere. Woher sie schon in diesem Alter ihr Fachwissen haben, ist klar. Das Internet macht's möglich. Jeder kann sich alles via Netz auf den Bildschirm holen. Häufig nicht mal freiwillig. Kennen Sie das auch? Sie tippen arglos zweideutige Begriffe ein und plötzlich blitzen eindeutige Bilder auf, die Sie eigentlich gar nicht sehen wollen. Muss das alles so sein?

Die sexuelle Befreiung ist längst auch eine Befreiung von der Schamgrenze, die uns Menschen eigentlich als Hindernis vor uns selbst schützt. Jetzt ist sie in der medialen Aufmerksamkeitsballerei untergegangen und wir müssen ohne sie auskommen. Denn wie und wie oft es unsere Prominenz, egal ob aus Politik, Film oder Sport gern macht, kann man jeden Morgen in diversen Medien gleich nachlesen oder sehen. Sex ist natürlich. Okay. Unsere Verdauung auch, und doch erzählen wir nicht pausenlos darüber. Besonders den heute 60ern stößt das unangenehm auf. Sie haben ja eine ganz andere Geschichte als die heute 40-Jährigen. Nicht vergessen: Die sexuelle Befreiung der Gegenwart ist noch recht frisch. Erinnern Sie sich an den Aufbruch, der die noch junge Bundesrepublik erfasste, weil Hildegard Knef 1951 in dem Film „Die Sünderin“ einen Augenblick lang unbekleidet auf der Kino-Leinwand zu sehen war? In den 50er-Jahren glaubten noch 17-Jährige, dass sie durch einen innigen Kuss schwanger werden könnten. Doch dann kam die Studentenrevolution mit

dem lockeren Treiben der Kommune 1 um Rainer Langhans und Uschi Obermeier als Hauptdarsteller. Aus der Zeit stammt auch der Spruch „Wer zweimal mit der Gleichen pennt, gehört schon zum Establishment“, der bis heute überlebt hat. Es gab Oswald Kolle und den „Schulmädchenreport“, und so wusste in den 70er-Jahren der Großteil der Gesellschaft, dass es da noch etwas anderes gibt als Küssen und Petting in den Umkleidekabinen der Schwimmbäder. Sexuelle Aufklärung war gut und wichtig. Man durfte über etwas sprechen, das nicht nur der Erhaltung der Menschheit dient, sondern auch Spaß macht. Frauen nahmen ihre Körperlichkeit wahr, äußerten Wünsche und entdeckten selbstbewusst ihre Sexualität. Und dann rollte die Sexualisierungswelle mit der Wucht eines Tsunamis über uns hinweg. Als 1972 „Der letzte Tango in Paris“ mit Marlon Brando und Maria Schneider erschien, wurden in Frankreich die Kinobesucher mit Infotafeln vor „besonders delikaten“ Bildern gewarnt und in Italien die Hauptdarsteller zu Bewährungsstrafen verurteilt. 1992 erregte Sharon Stone in dem Triller „Basic Instinct“ die Welt, weil sie sich bei einem Verhör ohne Slip präsentierte.

Alles noch harmlos, im Verhältnis zu dem, was wir heute mit „Feuchtgebiete“ und „Fifty Shades of Grey“ erleben können. Oder müssen? Es gibt nichts, was wir nicht gehört, gesehen und gelesen haben. Oder? Alle sexuellen Vorlieben, Besonderheiten und Paraphilien sind schon erzählt und dargestellt worden. Die unfassbar brutalen,

aber auch die kuriosen. Wir lesen, dass es Menschen gibt, die es erregt, wenn sie Bäume sehen und dass manche nur Lust bekommen, wenn sie sich im Gedränge an fremden Menschen reiben. Alles ist möglich, Hauptsache, es macht Lust. Komisch nur, dass man die Lustgefühle bei den über 60-Jährigen am liebsten ausknipsen möchte. Normalität und Selbstverständnis von Sex im Alter sind im allgemeinen Jugendwahn unserer Gesellschaft schlichtweg untergegangen. Lange Zeit wollte man sich nicht vorstellen, dass Senioren Sex haben. Man wollte nicht wissen, ob sie es genauso leidenschaftlich wie Teenager miteinander treiben. Ob sich Oldies überhaupt vergnügen und wenn ja, was sie in den Betten treiben, darüber wurde nicht einmal spekuliert. Es wurde ganz einfach totgeschwiegen. Kinder mögen nicht darüber nachdenken, was ihren Eltern Lust bereitet und bei der Großelterngeneration spricht man schnell von „krank“ und „absurd“.

Sex Ü60 ist tabu, zumindest für die, die unter 60 sind.

Am liebsten haben wir Senioren, wenn sie die Enkelkinder hüten und möglichst wenig Aufsehen erregen. Gut, sie können auch arbeiten bis zum Umfallen. Wenn es sein muss, auch verreisen und ihre Renten verjubeln. Aber ihre Körperlichkeit sollen sie bitte mit dem runden Geburtstag ab 60 vergessen. Gerade wenn Frauen nicht dem gängigen Schönheits- und Jugendideal entsprechen, billigt man ihnen ein aktives Sexleben nicht zu. Nur die Jungen und

Schönen dürfen sich atemlos auf den Laken reckeln. Über 60 ist man angezogen und fern der Lust. Sex bekommt einen Mitleidbonus und spielt sich höchstens in Urlaubszentren ab, in denen sich Frauen Liebhaber kaufen. Oder man tuschelt hinter vorgehaltener Hand, wenn sich grauhaarige Männer mit blutjungen Mädchen zeigen. „Klar, der ist reich!“, weiß dann jeder. Was auch sonst. Ohne Geld „tut“ es doch mit alten Menschen niemand mehr. Denn Sex und Falten, Orgasmen und Lebenserfahrung passen für die Jüngeren nicht zusammen.

Wie auch? Sie haben ja keine Bilder dazu im Kopf. In den Medien fallen die Hüllen in der Regel nur, wenn die Protagonisten jung und knackig sind. Wenn sich „die Alten“ lieben, hauchen sie sich vor der Kamera höchstens mal vorsichtig einen Kuss auf die Lippen. Licht aus! Schnitt. Gestöhnt wird nur bis Mitte dreißig. Leidenschaft bleibt den Jungen und Attraktiven vorbehalten. Dann muss sich ihr Umfeld darüber wenigstens keine Gedanken mehr machen. Alte, faltige Körper, die sich lustvoll umschlingen: „Igitt“ oder höflicher: „Nein danke!“ Aber auf jeden Fall will sich das keiner mehr vorstellen.

Aber mittlerweile melden sich die Alten zu Wort. Und nicht mehr leise, sondern sie sorgen gleich für Skandale. Denn die Vorstellung, Sex sei nur für die Jungen, ist seit einiger Zeit bei ihnen in Bewegung geraten.

2008 rüttelte Regisseur Andreas Dresen mit seinem Film „Wolke 9“ die Zuschauer auf. Darin zeigt er die verheiratete 70-jährige Inge, die sich auf eine Affäre mit dem sechs Jahre älteren Karl einlässt – mit tragischen Folgen. Doch bewegt haben die offenen Liebesszenen, die Dresen auf die Leinwand bringt. „Es hat mich angeödet, dass die Gesellschaft immer älter wird, es aber nicht die dazugehörigen Bilder gibt – Liebe und Sex hören ab einem bestimmten Alter scheinbar auf zu existieren“, sagte er in einem Interview.

Dazu passen auch die Erlebnisse der österreichischen Buchhändlerin Elfriede Vavrik. Sie fragt mit 79 Jahren bei ihrem Arzt nach einem Schlafmittel, und der rät ihr stattdessen zu Sex. Anfangs ist sie irritiert. Sie hatte nach zwei gescheiterten Ehen seit 40 Jahren keinen Sex mehr gehabt. Doch dann gibt sie eine Kontaktanzeige auf, bekommt circa 100 Zuschriften und befreit sich von den Moralvorstellungen ihrer Jugend und der aktuellen Spießigkeit und lässt sexuell nichts mehr aus. In ihrem Buch „Nacktbadestrand“ beschreibt sie frei ihre Erfahrungen und landete damit einen Bestseller.

„Um seine Jugend zurückzubekommen, muss man nur seine Torheiten wiederholen.“

Oscar Wilde

Die Frankfurter Allgemeine Zeitung schrieb dazu: „Es hat schon einige Versuche gegeben, den Bucherfolg von

„Feuchtgebiete“ zu wiederholen, aber noch keiner überschritt die Schamgrenze so entschieden wie dieser: Eine Achtzigjährige stürzt sich ins Sexleben und schildert ihre Erfahrungen ohne alle Hemmungen.“

Dresen und Vavrik räumen auf mit Vorurteilen, dass Sex im Alter sowieso nicht klappt, niemandem Freude macht oder schlichtweg nicht stattfindet. Die bisherige Wahrnehmung kippt aus der Spur. Dadurch macht sich in unserer sexualisierten Gesellschaft noch mehr Unsicherheit breit als bisher. Jeder hat sich bestimmt schon einmal eine oder mehrere Fragen gestellt. Bin ich normal? Erlebe ich genug? Bin ich verklemmt, weil ich mich nicht auf alles einlasse? Was verpasse ich eigentlich? Ist das, was ich mir wünsche, schon alles oder werden mir wichtige Informationen vorenthalten? Was ist, wenn ich irgendwann erfahre, dass die halbe Republik täglich multiple Orgasmen hat und ich mit zweimal Sex die Woche zufrieden bin? Und was ist, wenn ich einer Schimäre hinterherlaufe und immer glaube, dass Lust besser, intensiver, ausgefallener sein kann und ich vor lauter Experimentierfreude gar nicht dazugekommen bin, mich auf das zu konzentrieren, was ich längst habe? Die Botschaft ist klar: Wie man's macht, macht man es verkehrt. Und kein Tag kommt mehr zurück. Jetzt stehen auch die Alten auf und feuern die mediale Aufmerksamkeit besonders heftig an. Dürfen sie oder dürfen sie nicht? Gibt es ein Alter, in dem Sex einfach keine Rolle mehr spielt? Oder macht man einfach so weiter wie bisher? Oder soll

man jetzt richtig auf die Pauke der ekstatischen Körperlichkeit hauen, weil man nichts mehr zu verlieren hat? Die Gesellschaft möchte all das nicht wirklich ausdiskutieren. Aber 22 Millionen lassen sich nicht stillhalten. Sie wollen Antworten. Was jetzt?

Statistiken können auf der Suche nach Orientierung nur wenig helfen. Es gibt kaum Studien und Untersuchungen über das Liebesleben der Altersgruppe Ü60. Aber was es gibt, spricht eine deutliche Sprache. Zahlen belegen: Es herrscht keine Funkstille in deutschen Seniorenbetten. Nach einer Umfrage sind 82 % der Männer Ü60, die in einer Partnerschaft leben, bis in das hohe Alter sexuell aktiv, knapp 60 %, wenn sie ohne Partnerin leben. 100 % der Männer bis 69 gaben an, sexuelles Verlangen zu haben. Selbst nach dem 75. Lebensjahr waren das noch 80 %. Dazu passt die Aussage von Maximilian Schell, der in einem Interview sagte: „Als ich meinen Vater fragte, ob das mit den Frauen nicht bald aufhört“, sagte er: „Nein, das fängt mit 70 Jahren erst an!“ Und auch der 69-jährige Robert, ein Ingenieur, bestätigt: „Ich hatte meinen ersten Sex mit 16 Jahren und habe seitdem mindestens dreimal in der Woche Sex – bis heute. Ich merke an meinen Augen und an meinen Kniegelenken, dass ich älter werde. Aber ich merke es nicht an meinem Unterleib. Der ist in Schwung. Ich starte zwar nicht mehr so schnell durch wie früher“, sagt er mit einem verschmitzten Lächeln und vergleicht sein Liebesleben mit einer Autobahnfahrt. „Frü-

her habe ich Vollgas gegeben wie ein Rennfahrer auf dem Hockenheimring. Heute fahre ich mit Autopilot auf einem amerikanischen Highway. Vielleicht trägt mich die Erinnerung, aber ich sage heute: So gut wie jetzt war mein Sex noch nie.“ Eine weitere Umfrage besagt, dass in deutschsprachigen Ländern die Menschen Ü60 im Schnitt 78-mal im Jahr Sex haben, sich aber 61 % der Männer und 51 % der Frauen mehr Sex wünschen. Warum sie nicht öfter miteinander intim werden, liegt häufig daran, dass Frauen nicht so oft Lust haben. Das wiederum ist verständlich, denn nur 21 % gaben an, regelmäßig einen Orgasmus zu haben, im Gegensatz zu 72 % der Männer. Das Fazit muss dann lauten: Wenn das mit den Höhepunkten besser lief, wären sie nur zu gern öfter dabei.

In einer englischen Studie der Universität Manchester sind 54 % der Männer und 31 % der Frauen sexuell bis ins hohe Alter aktiv, und damit sind die Menschen Ü80 gemeint. Und in einer Pariser Online-Untersuchung kam heraus, dass sich die Häufigkeit des Sexlebens zwischen 60 und 70 Jahren so gut wie gar nicht von der zwischen 40 und 60 Jahren unterscheidet. Deutlich weniger Sex haben die Menschen danach erst ab 75 Jahren.

Jetzt sind Sie baff, nicht wahr? Aber wenden wir uns mal von den Zahlen ab. Genaues wissen wir nämlich dadurch nicht, egal wie viel auch künftig gefragt wird. Vermutlich sagt nicht jeder Proband die Wahrheit. Männer mogeln sich

bestimmt auch Ü60 gern in die Rolle der tollen Hengste und vermutlich gibt es doch mehr Schamgefühl, als uns die Medien weismachen wollen. Denn es gilt: Auch wenn man schon in viele Schlafzimmer sehen darf, die weitest- und größte Zahl der Menschen lässt die Schlafzimmertür geschlossen. Was unter der Decke passiert, gilt als schützenswerte Intimsphäre. Erzählt wird also viel, prüfbare Zahlen sind dagegen selten. Und sie bedeuten dem Einzelnen auch wenig. Mit Zahlen, dass 68 % der Inder mit ihrem Sexleben sehr zufrieden sind, während 56 % der Italiener dagegen nur mäßig zufrieden sind, sollten wir uns nicht aufhalten. Man muss sie nicht auf der eigenen Festplatte im Kopf abspeichern. Sie sind null und nichtig. Wichtig ist aber, dass sich die Generation Ü60 lieben darf, wie und wo sie will, so oft und so lange wie es gefällt. Und dass sie das auch fleißig tut, habe ich in meinen zahlreichen Gesprächen bestätigt bekommen. Mein Fazit: Die Männer und Frauen Ü60 haben wirklich Spaß im Bett. Für sie ist es ganz natürlich, Sex zu haben. So natürlich, dass sie nicht ständig darüber reden müssen. Aber neugierig sind sie immer noch. Sie möchten schon wissen, wie sie in puncto Sex auf der Höhe bleiben, was man tun kann, damit beide glücklich sind und wie man mit den kleinen Stolpersteinen, die das Alter manchmal in den Weg kullert, umzugehen hat. Und dazu gibt es viele – auch praktische – Tipps, die helfen und leicht umzusetzen sind. Wussten Sie übrigens, dass regelmäßiger Sex in jedem Alter vor Krankheiten schützt und das Leben verlängert? Eine Studie der

Universität Philadelphia kommt sogar zu dem Schluss: Je mehr Sex jemand hat, desto gesünder ist er. Und das gilt besonders für Senioren. Im Umkehrschluss heißt das, die Gesunden sind im Bett quietschfidel. Na, wenn das keine gute Nachricht zum Einstieg ist!

Sex macht nicht nur Spaß, sondern auch jung

Mediziner bestätigen seit Langem, dass Sex jung hält. Denn der Körper ist so konstruiert, das ihm Sex einfach guttut. Man sollte ihn sich deshalb gönnen, möglichst regelmäßig und solange, wie es körperlich irgendwie geht, und sich über die positiven Folgen freuen.

Sex entspannt Alltagssorgen abschalten, alles um sich herum vergessen. Wie wunderbar! Wer seinen Körper regelmäßig sexuell auf Touren bringt, baut Stress ab. Die Erklärung ist einfach: Wenn wir sexuell erregt sind, steigt der Blutdruck, das Herz pocht und der Atem geht schneller. Der Körper arbeitet auf Hochtouren, bis zum Orgasmus. Danach folgt extreme Entspannung. Dieses körperliche „Fallenlassen“ baut Aggressionen ab und lockert verspannte Muskelgruppen. Das gilt übrigens auch, wenn die Partner nicht zum Höhepunkt kommen. Und danach rundet ein gutes Buch im Bett das Entspannungsprogramm ab. Klingt gut, nicht wahr?

Sex macht schlank „Ich will keine Schokolade, ich will lieber einen Mann“, sang Trude Herr in den 60er-Jahren und wusste wohl, dass sie damit zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt: Sie hat Spaß und wird schlank. Ein prima Tipp der beliebten Sängerin und Schauspielerin. Anstatt eine Stunde zu joggen, sollten Sie sich lieber lustvoll im Bett reckeln! Denn beim Sex sind quasi alle Muskeln in Bewegung und so werden bis zu 350 Kilokalorien verbrannt! Zusätzlich stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System – noch leidenschaftlicher fit werden geht wohl nicht!

Sex macht schön „Du siehst aber gut aus! Bist du verliebt?“ Wer so fragt, trifft den Nagel auf den Kopf. Bestimmt ging der guten Optik eine spannende Liebesnacht voraus. Beim Sex pumpt das Herz jede Menge Blut durch den Körper und bringt wichtige Nährstoffe dahin, wo sie am besten wirken können. Die Folge: Die Haut wird glatter, reiner und bekommt ein rosiges Aussehen. Die Haare werden seidiger und das Bindegewebe gestrafft. Wer wünscht sich das alles nicht? Also – viel Spaß bei der stimmungsvollen Schönheitskur!

Sex macht unempfindlicher gegen Schmerzen Auf Wolke sieben und ein Brummschädel passen nicht zusammen. Die Endorphine, die beim Orgasmus ausgeschüttet werden, machen nicht nur glücklicher, sondern auch schmerzempfindlicher. Studien haben gezeigt, dass das Schmerzempfinden bis zu 70 % herabgesetzt ist – und zum Beispiel

Guter Sex kennt kein Alter

In einer funktionierenden Partnerschaft hört Erotik nicht einfach auf. Und doch ändert sich für die Generation 60plus einiges: Versagensängste oder das Gefühl, nicht mehr attraktiv zu sein, sind häufige Lustkiller. Dazu kommen Handicaps durch Krankheiten oder die Scheu, offen über sexuelle Wünsche zu sprechen. Dieser Ratgeber spricht gesellschaftliche Vorbehalte und gesundheitliche Probleme offen an und bietet alltagstaugliche Tipps für ein lustvolles Leben über 60.



Der aktuelle Ratgeber zum Thema Sex im Alter: offen, einfühlsam und 100 % hilfreich.

ANDREA MICUS ist Expertin für Themen rund um Liebe & Partnerschaft. Mit ihren Büchern „Partnersuche Ü40“ und „Partnersuche Ü60“ hat sie Tausenden dabei geholfen, einen passenden Partner zu finden und dabei gezeigt, dass eine erfolgreiche Partnersuche keine Frage des Alters ist. Für „Sex Ü60“ wirft sie einen Blick in die Schlafzimmer der Generations 60plus, spricht typische Probleme an und liefert alltagstaugliche Lösungsmöglichkeiten gleich mit.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-509-3



9 783869 105093 19,99 EUR (D)