

Sex ist keine Frage des Alters!

Ruth Westheimers Bestseller „Silver Sex“ jetzt als Taschenbuch

Niemand spricht öffentlich so unverkrampft über Sex wie die quirliche Deutsch-Amerikanerin Ruth K. Westheimer. 1928 in Frankfurt geboren, avancierte die Sexualtherapeutin in den 80er Jahren als „Dr. Ruth“ zur weltweit anerkannten Sexexpertin. Seither sorgen praktische Ratschläge dafür, dass es im Schlafzimmer munter zugeht. Sex macht Spaß! Und das glückt nur, wenn man kein Blatt vor den Mund nimmt. Entsprechend freimütig jongliert die Grande Dame der Sex-Ratgeber mit Techniken und Sex-Praktiken. Unermüdlich macht sich die 82-Jährige dafür stark, dass Partner miteinander sprechen und einander erklären, was man im Bett braucht bzw. besonders gerne mag.

Ein Thema, das längst auf die Tagesordnung gehört, behandelt der Bestseller „**Silver Sex**“, der bei humboldt als Taschenbuch vorliegt. Westheimer räumt mit dem Mythos auf, dass ältere Menschen keinen Sex brauchen. Ihre Devise: Wenn Menschen gut über Sex Bescheid wissen, dann können sie bis ins hohe Alter befriedigenden Sex haben. So sind Klischees und Konventionen auszuräumen, dass Alter und Sexualität nicht zusammen passen. Noch dazu müssen sich die betagteren Jahrgänge klar machen, dass man über Sexualität reden muss: Gespräche werden umso wichtiger, wenn sich körperliche Veränderungen abzeichnen. Erektionsprobleme oder mangelnde Scheidenflüssigkeit dürfen keine Geheimnisse bleiben. Nicht nur, dass Hilfsmittel wie Viagra oder Gleitmittel existieren, generell lassen sich Missgeschicke leichter beseitigen, wenn man darüber spricht. Miteinander zu reden, meint bei Westheimer freilich auch, sich über sexuelle Phantasien oder den Gebrauch von Sexspielzeug auszutauschen.

Da Sex in der zweiten Lebenshälfte anderen psychischen und physischen Bedingungen unterliegt, funktioniert das Liebesleben auch anders als zu Sturm- und Drangzeiten. Hinzu tritt, dass sich die Lebensumstände ändern. Wohl haben veränderte Bedingungen nicht zur Folge, dass das Lustempfinden abnimmt. Im Gegenteil! Viele Menschen machen die Erfahrung, dass sie erst nach ihrem 50., 60. oder gar 70. Lebensjahr wirklich guten Sex hatten. Wohl braucht es viel Mut, sich vorbehaltlos zu Sex im Alter zu bekennen. Tatsächlich schaden falsche Vorstellungen (mit der Menopause stirbt die Libido) oder unangemessene Einstellungen (ältere Menschen sind nicht sexy) dem Liebesleben mehr als körperliche Probleme. Und genau deshalb liefert „Silver Sex“ nicht nur praktische Ratschläge, wie man frischen Wind in die Beziehung bringt und den Sex aufpeppt. Vielmehr macht die Grande Dame der Sexualwissenschaft bewusst, dass Sex im Kopf stattfindet. – Das wichtigste Organ für guten Sex liegt nicht zwischen den Beinen, sondern zwischen den Ohren: Das Gehirn ist unser wichtigstes Geschlechtsorgan!

Autoreninformation: Ruth K. Westheimer, am 4. Juni 1928 in Frankfurt a.M. geboren, wanderte 1945 nach Israel aus. Bevor sie 1956 in die USA ging, studierte sie Psychologie in Paris. Nach dem Studium der Soziologie und Sexualwissenschaft arbeitete sie als Therapeutin. 1980 startete sie mit großem Erfolg die Radiosendung "Sexually Speaking". Rasch folgte eine Fernsehsendung, die sie international berühmt machte. Von Westheimer liegen über 30 Bücher zu den Themen Beziehung, Liebe und Partnerschaft vor.

Dr. Ruth K. Westheimer

Silver Sex

Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen

humboldt – Psychologie & Lebensgestaltung 2010

Broschur, 352 Seiten

€ 9,95 (D), € 10,30 (A)

ISBN 978-3-86910-468-3

Weitere Informationen unter www.humboldt.de