



**Sex ab einem gewissen Alter**  
Höhepunkt der Leidenschaft.  
FOTO: CORBIS

## Sexualität ab 50: Besser denn je!

**Keine Missgriffe mehr, kein Druck auf der Leitung. Paartherapeut Dr. Klaus Heer erklärt, warum Sexualität im Alter 50plus so herrlich ist.**



**Dr. Klaus Heer**

### Was ist das Rezept für eine lang anhaltende Partnerschaft?

Zwei Zutaten könnten es sein. Die eine sollten Sie möglichst weglassen, wenn Sie Ihren zweisamen Schmaus nicht verderben wollen: Hören Sie auf, von Ihrem Partner zu erwarten, dass er Sie unbedingt verstehen soll. Er kann es nicht. Und mit der anderen Ingredienz dürfen Sie

nicht geizen: Achten Sie so viel wie möglich darauf, was Ihnen an ihm Freude macht. Selbst wenn sich der Frust immer wieder in den Vordergrund drängen will.

### Welche Tipps können Sie geben, um frustrierende Zeiten in der Partnerschaft zu meistern?

Beziehungsfrust entsteht immer dann, wenn die Alltagsrealität von Ihren idealen Vorstellungen abweicht. Genau genommen ist es leichter, die Träume der Realität anzupassen als umgekehrt. Vielleicht gelingt es Ihnen sogar, das Träumen überhaupt zu lassen.

### Wieso denn nicht träumen?

Wenn Sie nämlich ganz wach sind, schaffen Sie es eher, Ihren Partner so zu nehmen, wie er ist. Und womöglich gelüftet es Sie sogar, wieder Positives in die Beziehung zu investieren. Wie früher, als die Zeiten noch besser waren.

### Wie ändert sich die Sexualität in der Partnerschaft 50plus?

Nie im Leben sind die Aussichten auf eine exquisite Sexualität besser als nach 50. Mann und Frau brauchen sich all rundherum nicht mehr zu leisten. Wenn der Druck auf der Leitung abnimmt, gibt es Platz für entspannte Berührung und lustvolle Nähe. Ohne die zwanghaften Vorstellungen von Erregung und sogenannter «Befriedigung». Befriedigend ist jetzt mehr und mehr unsere Wohl-Lust.

„Beziehungsfrust entsteht immer dann, wenn die Alltagsrealität von Ihren idealen Vorstellungen abweicht“

**Sinikka Jenni**  
redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE



ANZEIGE

### Wo liegen die zukünftigen Herausforderungen des Alterwerdens?

Es kommt nicht darauf an, wie alt Sie werden, sondern wie Sie alt werden! Keine Generation vor uns konnte das Leben nach der Erwerbstätigkeit so lange geniessen wie wir. Die wichtigsten Themen des Alterwerdens sind Erhalt und Pflege des sozialen Umfeldes, der körperlichen und geistigen Gesundheit sowie die finanzielle Vorsorge.



### Bewegung und Ernährung im Alter

Um im hohen Alter Gesundheit und Selbständigkeit wahren zu können, sind Ernährung und Bewegung von zentraler Bedeutung. Doch wieviel soll man sich bewegen? Und wie sieht ausgewogenes Essen und Trinken für ältere Leute aus? Die wichtigsten Fragen und Antworten im Interview mit Werner Schärer, Direktor von Pro Senectute Schweiz.

### MEHR ARTIKEL

- Sexualität ab 50: Besser denn je!
  - «Ich will mit Gorillas leben»
  - Berufliche Neuorientierung ab 50
- Aktiv werden
  - Die Kunst des Reisens ab 50