

# Meine neue Sinnlichkeit

Sie wissen, wer sie  
sind und was sie wollen.

Sie sind so mutig wie  
nie zuvor: Frauen ab 40  
entdecken ein neues  
Körpergefühl und feiern  
die Lust an der Lust.

Ein Report über die zweite  
sexuelle Revolution

**„SEIT ICH TANZE,  
BIN ICH FREIER  
GEWORDEN UND  
FANTASIEVOLLER“**

Versicherungskauffrau Andrea Laure, 49, wollte neue Seiten an sich entdecken und meldete sich zum Bauchtanzkurs an – mit erstaunlichen Folgen



Eigentlich hatte Andrea Laure für alles in ihrem Leben stets so was wie einen gedanklichen Ordner. Etwas, wohin sie die Dinge, die passierten, innerlich abheftete, in eine Reihenfolge brachte und sich selbst davor schützte, dass sie irgendwann davon überannt würde. Struktur hieß das Zauberwort, und die war ihr überall wichtig: „Ich bin nicht umsonst in einem Versicherungsjob gelandet.“ Aber dann, mit 40, merkte die Münchnerin, dass da noch eine andere Seite in ihr steckte, eine Sinnlichkeit, die zum Ausdruck gebracht werden wollte. Spontan meldete sie sich für einen Bauchtanzkurs an – und schlug damit ein neues Kapitel in ihrem Leben auf. Fremde, orientalische Töne umflossen sie, Bewegungen wollten aus ihr heraus. Sie entdeckte, dass durch ihren Körper plötzlich völlig unbekannte Energien flossen. Dass sie einen Bauch hat, den sie spüren, und eine Hüfte, die wunderbar weiblich schwingen kann. „Man nimmt sich selbst ganz anders wahr, spürt sich intensiver“,

*„JETZT ERST  
MÉRKE ICH, WAS  
FÜR EIN FEUER  
IN MIR IST. ICH  
FÜHLE MICH SO  
LEBENDIG WIE NIE“*

Monika Kochs, 53, hat durch Tantra für sich eine neue Erotik entdeckt. Und gibt heute ihre Erfahrungen auch an andere weiter



schwärmt sie heute, neun Jahre später. Sie gibt sich beim Tanzen der Musik hin, spielt sogar mit den Zuschauern. Andrea Laure ist freier geworden, fantasievoller. „Meine Sinne“, ist sie überzeugt, „haben sich ganz neu geöffnet.“

**M**anchmal kommt das neue Gefühl einfach angeflogen, manchmal braucht es einen Startschuss. Aber irgendwann ab 40 merken viele Frauen: Es ändert sich was. Etwas, das sie in diesem Alter nicht erwartet hätten. Was so gar nichts mit Hitzewallungen, Falten oder dünner werdenden Haaren zu tun hat. Sondern vielmehr mit dem Gefühl, von innen aufzublühen. Man ist nicht mehr 30 – und denkt plötzlich erleichtert: Das ist auch in Ordnung so. Eine Menge Kampf liegt hinter einem, ein paar Siege, ein paar Niederlagen. Ein oftmals aufreibender Mix aus Selbstbehauptung, Kindererziehung, Familienmanagement. Lange Jahre ging es um Karriereaufbau und Hausbau, um den Spagat zwischen Job und Haushalt. Und endlich geht es wieder um einen selbst: Man muss sich nicht täglich neu im Job beweisen, in der Küche liegen keine Schnuller mehr herum. Und wenn wir eine schlaflose Nacht haben, liegt das nicht am Babygeschrei. Sondern daran, dass wir durchtanzen, uns prächtig amüsieren oder einfach irrsinnig guten Sex haben. Vor allem aber haben wir wieder Zeit, uns um uns selbst zu kümmern, zu fragen: Was mache ich gerne? Wie fühlt sich mein Leben eigentlich an? Und – ganz wichtig: Wie fühle ich mich?

„Man ist sich sicherer in seinem Körper, weil man nicht wie früher ständig überlegt: Wie wollen die anderen mich haben, wie wirke ich?“, glaubt Schauspielerin Claudja Porpàczy, 43. „Ich bin auch längst nicht mehr so abhängig von der Meinung eines Mannes, gucke viel eher auf mich selbst. Dadurch steigt automatisch auch die sinnliche Selbstwahrnehmung. Denn man nimmt, wenn man seine Sinne öffnet, die Welt stärker über den eigenen Körper wahr.“ Seit ein paar Jahren fühlt sich die Wienerin, die in München lebt, wohler denn je in ihrer Haut. Und selbstbewusster – gerade im Bett: „Früher habe ich lieber irgendwann Stopp gesagt, heute kann ich mich hingeben ohne Angst, mich an jemanden zu verlieren. Ich bin dadurch offener geworden in meiner Erotik.“

Frauen in der Lebensmitte – tatsächlich stehen sie mitten im Leben. Auch in puncto Sex. Wenn einst von den „besten Jahren“ die Rede war, dachte man eher an gemütliche Sofastunden oder lustige Doppelkopfrunden im Freundeskreis; den Ausbund an Körperlichkeit wähte man in ausgiebigen Golfstunden oder dem Absolvieren des Trimm-dich-Pfads im nahen Waldgebiet. Ab einem gewissen Alter hatten Frauen Kinder zu haben, aber keine Begierden. Eine britische Umfrage jedoch ergab: Sechs von zehn verheirateten Frauen über 40 finden sich heute im Bett viel selbstbewusster als in jüngeren Jahren. 80 Prozent von ihnen geben an, dass sie im Bett wesentlich abenteuerlustiger sind. Die Schriftstellerin Erica Jong zitierte in einem Essay über Sex im

Alter die amerikanische Sexualwissenschaftlerin Prof. Beverly Whipple (Rutgers-Universität): „Das Einzige, was ältere Menschen in Bezug auf Sex akzeptieren müssen, ist, dass er anders ist: entspannter.“ Und vor allem: aus Erfahrung gut. Kein Wunder, dass Trendforscher Matthias Horx zwei Typen unter den weiblichen Best Agern ausmachte: die „Sex Gourmets“ zwischen 50 und 60, die im Bett vor allem auf Qualität der sexuellen Aktivitäten setzen. Die sich die Rosinen herauspicken oder ansonsten lieber die Hände brav auf die Bettdecke legen. Und die „Lady Lovers“, die man vor allem unter den Vierzigjährigen findet und die sich nach Lust und Laune nehmen, was sie wollen. Auf Quotensex können beide Typen verzichten.

**S**tatistisch gesehen läuft bei über 40-jährigen Singlefrauen vielleicht gerade deshalb weit weniger im Bett als bei 60-jährigen Ehepartnerinnen. Die warten zwar nicht auf den Märchenprinzen, aber Frösche wollen sie auch nicht küssen. „Die Gelegenheiten sind leider seltener geworden, die Ansprüche größer“, gibt Lilo Karsten, 55, zu. Die in Berlin lebende Künstlerin bekommt häufig Komplimente. Männer und Frauen sagen ihr, wie gut sie aussieht. „Früher“, sagt sie, „habe ich so viel Make-up getragen, heute verstehe ich das nicht mehr. Meine Haut ist mir genug, darin fühle ich mich so wohl. Ich liebe auch meinen Körper, fühle mich durchaus sexy. Selbst nackt für eines meiner Selbstporträts



vor der Kamera zu stehen, ist schön für mich. Was Männer angeht, weiß ich inzwischen genau, was ich will – und vor allem kann ich es auch sagen. Ich mache einer neuen Bekanntschaft schon mal ohne Umschweife klar, was ich im Sinn habe. Was mich aber am meisten überrascht hat: Der Sex in meiner letzten Partnerschaft wurde mit der Zeit immer besser.“

Das Geheimnis ist wahrscheinlich Reife. In die Jahre gekommene Paare haben den ganzen Ballast irgendwann auf der Strecke abgeladen, müssen sich nichts mehr vormachen, und am Ende fragt auch keiner mehr, ob er gut war. Man weiß, wie ein anderer Körper sich anfühlt, und kann sich besser auf sich selbst konzentrieren. Auch das ist Sinnlichkeit: Nichts mehr zu

## „FRÜHER TRUG ICH SO VIEL MAKE-UP. HEUTE IST MIR MEINE HAUT GENUG“

Die Künstlerin Lilo Karsten, 55, fühlt sich in ihrem Körper so wohl, dass sie sich für ihre Selbstporträts nackt fotografiert

tun, was man nicht wirklich fühlt. „Ich habe seit sieben Jahren keine feste Partnerschaft“, sagt die 64-jährige Rostockerin Gabi Pertus. „Das ist schade, aber ich will nicht einfach nur mal mit jemandem schlafen. In jüngeren Jahren war ich viel oberflächlicher, jetzt höre ich lieber auf meine Bedürfnisse. Andererseits traue ich mich aber auch Dinge, die ich früher nicht gemacht hätte: einen Mann anzumachen zum Beispiel. Wenn mir einer gefällt, zeige ich das offen.“ Viele Frauen nutzen die neue Selbstbestimmtheit und genießen Flirts ohne Rücksicht auf Konsequenzen.

**E**inige gönnen sich sogar selbstbewusst einen Liebhaber, stellte die Berliner Autorin Martina Rellin („Göttergatten“, Diana Verlag) bei vielen Gesprächen mit Frauen in den sogenannten besten Jahren fest. „Ich habe von manchen den Satz gehört: »Eigentlich wollte ich nur mal meinen Marktwert testen.« Doch plötzlich genießen sie die Schmetterlinge im Bauch und wissen gleichzeitig, dass dadurch weder ihr Leben zusammenbrechen wird, noch dass sie auf der Suche nach einem Vater für ihre Kinder sind.“ Im Durchschnitt liegt das typische Alter einer Frau mit einem Geliebten bei 45 Jahren, bestätigt eine Studie der University of New Hampshire. Tja, so ist das



*„WENN MIR EIN  
MANN GEFÄLLT,  
ZEIGE ICH DAS  
HEUTE OFFEN“*

Hört mit 64 endlich auf ihre eigenen Bedürfnisse und macht nur noch das, was sie wirklich will: Autorin Gabi Pertus

*„HEUTE KANN ICH  
MICH HINGEBEN  
OHNE ANGST, MICH  
AN JEMANDEN ZU  
VERLIEREN“*

Ihre Außenwirkung war Schauspielerin  
Claudja Pörpöczy, 43, früher sehr  
wichtig. Seit sie mehr auf sich schaut,  
fühlt sie sich wohler in ihrer Haut, ist  
selbstbewusster und freier geworden



eben: Während die sexuellen Aktivitäten der Männer ab 30 Jahren langsam nachlassen, laufen die der Frauen erst zur Hochform auf und bleiben dort gleich für Jahrzehnte. Er hat die Midlife-Crisis? Sie hat Spaß. Viele Frauen, wissen Experten, erleben sogar erst jetzt, befreit von Druck und Erwartungshaltungen, ihren ersten Orgasmus.

**D**ie Österreicherin Elfriede Vavrik zum Beispiel. Mit 79 Jahren und zwei gescheiterten Ehen fühlte sich die ehemalige Buchhändlerin alles andere als sexy. Sie war einsam, hatte ihr Liebesleben eigentlich schon abgehakt. Ein Arzt riet ihr, sich gegen die innere Unruhe einen Freund zu suchen. „Wo, bitte schön, soll ich mit 79 einen Freund hernehmen?“, fragte sie ihn entrüstet. Per Annonce suchte sich Elfriede Vavrik schließlich Männer und schrieb sogar ein Buch über ihren zweiten Anlauf mit dem Sex („Nacktbadestrand“). „In meinen Ehen hatte ich überhaupt keine Vorstellung davon, was ein Orgasmus ist. So etwas habe ich erst mit 79 Jahren das erste Mal erlebt. Ist das nicht furchtbar?“

Das Erwachen von völlig neuen Sinnesfreuden und -erlebnissen ist keine automatische Begleiterscheinung der späten Jahre. Oft ist es sogar eine besonders schlechte Phase oder das Gefühl, im Grau zu versinken, das Frauen dazu bringt, die schönsten Seiten ihrer Weiblichkeit wiederzuentdecken. Vielen genügt dabei schon, die Alltagsroutine links liegen zu lassen und etwas Neues, Aufregendes zu erleben. Alte Denk-, Le-

bens- und Liebesmuster aufzugeben. Monika Kochs aus Stuttgart wollte mit Ende 40 vor allem endlich lernen, sich erotisch nicht immer nur über ihren Partner zu definieren. Zusammen mit ihrem Mann meldete sie sich deshalb beim Tantrakurs an. Sie lernte dort, andere Menschen auch sexuell zu berühren, sich berühren zu lassen und ganz auf ihre eigenen Empfindungen zu konzentrieren. Sie sah eine Menge Frauen und Männer in deren Lust – die nachhaltigste Begegnung allerdings war die mit sich selbst: Die heute 53-Jährige erlebte durch ihre eigene Hand auf ihren Armen, Beinen und an der Yoni, wie man das weibliche Geschlechtsorgan beim Tantra nennt, ganz neue Wonnen. Ungeheuerlich für sie: „Mit 20 oder 30 dachte ich immer, ich sei erwachsen und die 50-Jährigen seien einfach alt. Sex hätten die sicher nicht mehr. Ich dachte auch: Mehr als das, was ich damals erlebt habe, kann es nicht geben. Jetzt merke ich erst, was für ein Feuer in mir ist. Ich fühle mich lebendiger denn je.“ Weil sie diese Erfahrung auch an andere Frauen weitergeben wollte, gibt sie mittlerweile selbst Tantrakurse.

**E**s ist ganz eindeutig: Frauen beginnen erst mit 40, das Leben so richtig zu verstehen“, meint „Sex and the City“-Autorin Candace Bushnell, selbst 52. Ihre Figuren Carrie & Co. sind nicht umsonst gestandene Weibsbilder. Selbstbewusstsein und Sinnlichkeit, gepaart mit einem Gesicht, in dem das Leben sich abzeichnet, steht Frauen schließlich ausgedros-

chen gut. So gut, dass selbst Teenager gern die Bettgeschichten der Frauen verfolgen, die locker ihre Mütter sein könnten. Und die sich nichts sehnlicher wünschen, als einmal so sinnlich und sexy zu sein wie die reifen Frauen im Film.

**U**nd der sinkende Östrogenspiegel? „Beeinflusst durchaus das Gesamtbefinden und kann dazu führen, dass man sich nicht wirklich wohlfühlt in seiner Haut“, sagt Dr. Brigitte Mergard, Gynäkologin in Hamburg-Altona. „Doch die eigene Befindlichkeit ist für das Gefühl von Sinnlichkeit viel stärker von Bedeutung als die direkte Wirkung von Hormonen auf die Lust.“ Laut einer Studie der australischen Forscherin Lorrain Dennerstein haben nicht etwa Frauen mit einem nachlassenden Hormonspiegel weniger Spaß im Bett, sondern diejenigen, die auch früher schon Beziehungsprobleme mit ihrem Partner hatten. Dennersteins Fazit: Wenn es mit dem Sex nicht mehr klappen will, sollte man vor allem Ursachenforschung in Sachen Liebe betreiben – und sich eine lebensbejahende Einstellung zulegen, so wie Künstlerin Lilo Karsten. „Die Brüste hängen mehr, und der Bauch ist runder geworden. Aber mal ehrlich: Wen juckt das, solange man Spaß miteinander hat?“, sagt sie und hat recht. Schließlich haben wir Frauen mit 40plus glatter Haut und einem straffen Body eine Menge entgegenzusetzen: Entspannung von innen heraus und eine irre Ausstrahlung. Das ist wirklich sexy – und nebenbei altersfrei. **D**