

ANDREA MICUS

# Sex Ü60

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

**humboldt**

# 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

<b>8. Sanfte Tipps, die Lust machen</b> .....	<b>126</b>
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**

<b>So werden Sie ein unvergesslicher Liebhaber</b> .....	<b>132</b>
<b>Zehn Tipps für den Erfolg</b> .....	<b>134</b>
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

<b>So werden Sie eine unvergessliche Liebhaberin</b> .....	<b>138</b>
<b>Zehn Tipps für den Erfolg</b> .....	<b>138</b>
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
<b>Zum Schluss: Das sollten Sie ganz allgemein über Sex wissen</b> .....	<b>143</b>
<b>Bloß nicht! Die „No-Gos“ beim Sex</b> .....	<b>143</b>
<b>Stimmt das überhaupt? Lassen Sie sich von Sex-Mythen nicht irritieren!</b> .....	<b>147</b>
<b>Hätten Sie das gewusst? – Das Sex-Lexikon</b> .....	<b>153</b>