

Let's
talk
about
Sex!



Sexualität ist in jedem Alter aufregend – und um etwas Neues auszuprobieren ist es nie zu spät, finden auch Jane Fonda und Lily Tomlin (l.)!

FOTOS: NADINE DILLY FÜR M.I.G. (2), NETFLIX, SHUTTERSTOCK, PRIVAT

Unser sinnliches Thema des Monats

Spielzeuge für die Lust



*Unsere
Expertin*

Nicole Engel ist studierte Diplom-Psychologin und arbeitet als Verhaltens-, Paar- und Sexualtherapeutin

Jane Fonda und Lily Tomlin machen es in der Kult-Serie „Grace & Frankie“ vor: Mit Sextoys hat man garantiert Spaß – ob mit oder ohne Partner. Okay. Aber die eine oder andere Frage hat Birgit dann doch. Und stellt sie der Expertin Nicole Engel

Allein die Vorstellung, dass ein Sextoy zum Einsatz kommt, kann schon erregend sein

Q Können Sextoys helfen, eine lang-jährige Beziehung, in der die Lust schon ein bisschen eingeschlafen ist, wieder „aufzuwecken“?

Nicole Engel: Auf jeden Fall. Zum einen können die Partner bei sich selbst die Lust neu entfachen – mit Liebeskugeln oder Vibratoren für SIE oder mit Masturbations-Toys für IHN. Zum anderen ist für viele schon allein die Vorstellung

reizvoll und erregend, dass beim Liebespiel ein Sextoy zum Einsatz kommt. Da erwacht die Lust aufeinander fast von ganz allein! Außerdem kann man den Partner noch einmal von einer ganz anderen Seite kennenlernen – dominant oder sich hingebend, je nachdem, welches Spielzeug man wählt. Und viele Frauen finden es beispielsweise sehr aufregend, wenn der Partner sie mithilfe eines Vibrators zum Orgasmus bringt. ♥

Im Netz kann sich jeder ausführlich informieren

Wie und wo finde ich das richtige Spielzeug für mich?

Nicole Engel: Im Internet hat man die Möglichkeit, sich mit den entsprechenden Angeboten auseinanderzusetzen. Man kann in Online-Shops Erfahrungsberichte lesen oder auch (anonym) Fragen stellen – dann findet jede das, was zu ihr passt: einen großen Vibrator zur vaginalen Stimulation, ein Toy, das den G-Punkt anspricht, einen Paarvibrator für das gemeinsame Liebesspiel oder einen klitoral stimulierenden Auflagevibrator (wie z.B. der „Womanizer Starlet“), weil ich weiß, dass ich so am leichtesten zum Orgasmus komme. ♥



Jeder kennt sich selbst am besten

Ohne Leistungsdruck zum Orgasmus

Wie wichtig ist Selbstbefriedigung für ein erfülltes Sexualeben?

Nicole Engel: Wie soll ich meinem Partner vermitteln, wie ich angefasst und stimuliert werden möchte, wenn ich das selbst für mich noch nicht herausgefunden habe – egal ob mit oder ohne Sextoy? Selbstbefriedigung führt ja meist mit Sicherheit zum Höhepunkt, denn jeder weiß von sich, was ihm am besten gefällt und besonders erregt – auch im Zusammenspiel von Fantasie und körperlicher Stimulation. Ohne Leistungsdruck und ohne die Erwartungen eines Partners lässt sich Sex so in seiner einfachsten und entspanntesten Form genießen. ♥

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um mit dem Partner etwas Neues auszuprobieren

Worauf sollte ich ab 50 plus besonders achten?

Nicole Engel: Aus Erfahrung weiß ich, dass viele Frauen in diesem Alter guten, ja sogar großartigen Sex haben. Weil sie sich ganz auf ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren können. Und weil sie ziemlich genau wissen, was sie wollen – und was nicht. Außerdem nimmt ab 50 der Östrogenspiegel ab, das heißt, man ist emotional mehr in der Mitte, da der Zyklus nicht mehr nervt. Viele erleben jetzt auch eine neue Form der sexuellen Emanzipation: Die Kinder sind aus dem Haus, man hat weniger Stress im Beruf und mehr Zeit für die Partner-

schaft – der ideale Zeitpunkt, um gemeinsam etwas Neues auszuprobieren und mit dem Einsatz von Sextoys (wie z. B. Paarvibratoren) das Liebesspiel zu erweitern. Das gelingt aber nur, wenn wir mit dem Alterungsprozess unseres Körpers gelassen umgehen – und uns so akzeptieren, wie wir sind. ♥



Offen sein für neue Erfahrungen? Aber klar!

Gleitgel macht den Intimbereich geschmeidig

Ganz praktisch: Brauche ich mit 50 plus eine spezielle Gleitcreme?

Nicole Engel: Gerade Frauen im Alter 50 plus leiden oft an Scheidentrockenheit. Da Gleitgel die Trockenheit der Schleimhaut ausgleicht und Reibungswiderstände verringert, macht es den Sex angenehmer, intensiver und auch schmerzfreier. Es kann im Intimbereich der Frau und/oder auf den Penis des Mannes aufgetragen werden – aber natürlich auch auf das Sextoy selbst.

Gleitgel macht den Intimbereich schön rutschig und

geschmeidig – die meisten erregt allein schon dieses Gefühl. Je nachdem, welches Gel man benutzt, kann es zusätzlich inspirierende Effekte für das Liebesspiel haben: Es gibt Gleitgels mit Wärmeeffekt, mit Geschmack oder mit stimulierendem Charakter. Für Sextoys aus Silikon sollte man Gleitgels auf Wasserbasis verwenden – alle anderen können das Material angreifen. Silikonhaltige Gleitgels eignen sich gut für Massagen im Intimbereich oder für Analverkehr. ♥



Nur Mut: 85% aller Frauen, die Sextoys benutzen, sind damit „sehr zufrieden“

Von Sexhäschen bis Fake-Lippenstift

1. Betthäschen: Seine weichen, biegsamen Ohren verwöhnen die Klitoris von zwei Seiten. Aber auch Hoden, Eichel und Brustwarzen können damit stimuliert werden („Maro 6“, erhältlich bei eis.de, 42 €). **2. Für Einsteiger:** Auflagevibrator, der die Klitoris stimuliert und zu Mehrfach-Orgasmen führt („Starlet“ von Womanizer, erhältlich bei amorelie.de, 69 €). **3. Fake-Lippenstift:** handtaschentauglicher Mini-Vibrator, der trotz starker Vibration ganz leise ist (von The Screaming O, bei amorelie.de, 12 €).