

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 74 (1996)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ruth C. Westheimer im Zeitlupe-Exklusivgespräch über Liebe, Sex und Zärtlichkeit im Alter: die Lust zu leben und zu lieben  
**Autor:** Kletzhändler, Marcel / Westheimer, Ruth C.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723640>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Ruth C. Westheimer im Zeitlupe-Exklusivgespräch über Liebe, Sex und Zärtlichkeit im Alter

# Die Lust zu leben und zu lieben

Von Marcel Kletzhändler

**Wenn sie auf Sendung geht, schauen ihr 25 Millionen zu: Ruth C. Westheimer ist die populärste Sexberaterin der Welt. Doch der hochgebildeten, lebensklugen Frau geht es dabei um die ernsteste Sache der Welt: Menschen zusammenzuführen zum erfüllten Glück.**

**T**raurig war die ältere Witfrau, die vor einiger Zeit Dr. Ruth Westheimers Praxis aufsuchte, sehr traurig sogar. Nicht nur über den Verlust des Ehemannes, mit dem sie viele glückliche Jahrzehnte geteilt hatte. Jede Woche pflegte das fröhliche Ehepaar früher gemeinsam zu Volkstanzabenden zu gehen. Und jeweils nach der Heimkehr liebten sie sich.

Jetzt war auch diese Lust dahin. «Sie müssen lernen, sich jetzt selbst zu befriedigen», riet Dr. Ruth, wie sie allgemein und überall genannt wird, der schockierten Witfrau, die nie zuvor «so etwas» getan hätte. «Sie sind auch noch nie zuvor Witwe gewesen», antwortete ihr die Sexualtherapeutin. Unterrichtete sie in den Techniken. Nahm ihr die Scheu, es allein und auch mit Hilfsmitteln zu versuchen. Lehrte sie, sich das Glück zu verschaffen, das ihr langsam wieder ihre Fröhlichkeit beim Tanzen zurückgab, so dass sie bald darauf einen einsamen Witwer kennenlernte.

Die beiden fanden Gefallen aneinander, beschlossen, ihr Leben miteinander zu teilen, und heirateten. «Und alles», so Dr. Ruth, «nur dank der zufriedenen Ausstrahlung, die diese Frau mit dem in der Sexualberatung neu Erlernten zurückgewonnen hatte.»

Für viele ist Liebe, Sex und Zärtlichkeit im Alter immer noch ein Tabu.

«Man glaubt zum Teil heute noch, dass alte Leute keine Zärtlichkeit mehr oder sonst etwas in diesem Bereich brauchen», sagt Ruth Westheimer.

**Als wäre sie ein Hollywoodstar ...**

67 Jahre alt ist sie. Doch wenn die kaum einen Meter sechzig kleine Frau mit den jugendlich blitzenden Augen auf Sendung geht, sehen ihr Fernsehzuschauer in ganz Amerika und in vielen anderen Ländern zu. «Ask Dr. Ruth» ist zur weltberühmtesten Radio- und Fernsehsendung über Sexualprobleme und -fragen geworden. Und zu ihren Vorträgen über «Liebe, Sex und Zärtlichkeit im Alter» strömen Tausende – alle über 60 Jahre alt. In ihrer Heimat Amerika wird sie verwöhnt wie ein Hollywoodstar und wird mit Rolls-Royces und Cadillacs herumgefahren. Dennoch ist ihr das Thema so wichtig, dass sie sich an einem frühen New Yorker Morgen Zeit für das «Zeitlupe»-Gespräch nimmt, noch ehe sie ins Spital fährt, um ihre vor vier Tagen neugeborene jüngste Enkeltochter zu besuchen. Denn Ruth Westheimer ist nicht nur die weltweit berühmteste Sexualtherapeutin, sondern auch mehrfache Grossmutter und seit vielen Jahrzehnten sehr glücklich verheiratet.

«Beim Sex geht es immer um lebensernste Dinge im wahrsten Sinn, die Menschen zusammenführen zu erfülltem Glück», sagt sie. «Darin haben auch die Pro Senectute und die Zeitlupe eine wichtige Aufgabe zu erfüllen.» Woher weiss sie, was Pro Senectute, was die Zeitlupe ist?

Vor vielen Jahren kam sie als kleines Flüchtlingskind aus Frankfurt in ein Kinderheim im appenzellischen Heiden, mit dem allerletzten Kinderzug, der damals, 1938, noch die Grenze passieren durfte. Und noch immer ist sie stolz auf ihr schweizerisches Hausmädchen-Diplom, das sie sich hier erworben hatte. Denn damals durfte ein elternloses jüdisches Flüchtlingskind keine «gebildete» Schule besuchen,

sondern hatte kochen, stricken, waschen, flicken, nähen, bügeln und kleine Kinder kämmen zu lernen. Doch all das ist eine andere Geschichte ...

**«Man muss es wissen ...»**

«Nicht nur in Amerika, sondern überall auf der Welt ist Sex und Zärtlichkeit im Alter besonders wichtig, denn gerade ältere Menschen müssen sexuell wissend (sexual literate) sein. So sind gerade im Alter die Bedürfnisse nach dem Gestreicheltwerden, nach Liebe und nach Zärtlichkeit enorm wichtig, um gesund und lebensfroh zu bleiben.» Und wenn man meint, einer Professorin zuzuhören, so ist der Eindruck völlig richtig: Mit zähem Fleiss hat sich das Mädchen, dem die Schweiz einst die Sekundarschule verweigerte, später an der altehrwürdigen Pariser «Sorbonne» ihren Dokortitel erarbeitet. Als Psychologie- und Soziologieprofessorin lehrt sie heute an zwei der berühmtesten amerikanischen Universitäten.

Das Wissen ist wichtig, auch und gerade wenn es wie beim Sex um die stärksten Gefühle geht: «Im Alter verändern sich die körperlichen Vorgänge. Die Frau, deren Vagina nach der Menopause trocken wird, muss eine Gleitcreme benutzen, damit sie beim Sexualverkehr keine Schmerzen leidet, und der Mann muss wissen, dass er von einem gewissen Alter an keine psychogene Erektion mehr bekommt, das heisst, keine Erektion, die allein durch den Wunsch, sexuellen Verkehr haben zu wollen, zustandekommt. Darum muss sein Glied vorher aktiv stimuliert werden, durch ihn oder durch seine Partnerin. Und beide müssen wissen, dass diese Altersveränderungen nichts mit mangelnder Liebe zu tun haben.»

So wichtig sind diese Dinge für eine sexuell und damit menschlich voll erfüllte Partnerschaft im Alter. Und doch wissen viele nichts darüber und sind sexuell unglücklich, obwohl sie es gar nicht sein müssten, wenn sie offen darüber sprechen könnten. «Sexuelle Akti-



vität ist für das geistig-seelische Wohlbefinden und für die körperliche Gesundheit auch im Alter ungeheuer wichtig», sagt Dr. Ruth. Und sagt wieder dieses für sie so typische Wort: «Doch je älter man wird, um so mehr muss man auch darüber wissen.»

Es war ein fröhliches, gebildetes Elternhaus, erfüllt mit geliebter Tradition und tiefem Bewusstsein für altüberlieferte Werte der Familie, in das Dr. Ruth 1928 als Karola-Ruth Siegel hineingeboren wurde. Was sie heute über Liebe, Sex und Zärtlichkeit Patientinnen und Patienten in ihrer privaten Praxis und weltweit Millionen via Medien vermittelt, findet in diesem glücklichen und traditionellen Elternhaus seine Wurzeln, doch es steht auf dem Boden wissenschaftlicher Grundlagen.

### Alles, was Wohlbefinden schafft

«Der Morgen ist die beste Zeit für Sex im Alter: Dann ist der männliche Testosteron-Hormonspiegel am höchsten, und auch die Frau fühlt sich frisch und ausgeruht.» Natürlich nur in guten und gesunden Betten. Denn oft gewöhnt man sich im Laufe der Jahre an verwohnte und «ausgelegene» Betten und Matratzen, die schleichend die Schlaf- und Lebensqualität mindern, und merkt nicht, dass sich gerade im Schlafzimmer Neuinvestitionen («fröhliche Bettwäsche, helle und luftige Vorhänge, alles, was zur Joi-de-vivre beiträgt») unbedingt lohnen und hier Sparsamkeit am falschen Platze ist. «Und noch etwas: So sehr das Verständnis der älteren Kinder, der Umwelt überhaupt, für das Sexuelle vor allem auch im Alter wichtig ist, so sehr geht es niemanden etwas an, was zwei Menschen miteinander in ihrem Schlafzimmer treiben.» Und sagt im Einklang mit uralten familien-ethischen Traditionen: «Sex soll zwar öffentlich verstanden und akzeptiert werden, doch er muss immer privat bleiben!»

Liebe im Alter? Sie ist nicht zu vergleichen mit der stürmisch-leidenschaftlichen Liebe in der Jugend. «Das Alter muss man schonen und es so respektieren, wie es ist.» Je bewusster man sich und seiner Lebenssituation begegnet, desto weniger läuft man auch Gefahr, von unrealistischen falschen Erwartungen enttäuscht zu werden.



**Ruth C. Westheimer. Als «Dr. Ruth» genießt die Sexualberaterin mit ihren Fernsehsendungen weltweite Popularität und Anerkennung.**

*Foto: Keystone*

Dann vor allem, wenn ältere Menschen nach dem Verlust ihres langjährigen Lebenspartners wieder eine neue Beziehung eingehen. «Wenn ein Witwer eine Witwe heiratet», so zitiert Dr. Ruth eine alte Weisheit, «liegen vier Köpfe im Bett. Das heisst, dass man immer seine früher gemachten Erfahrungen mit ins Schlafzimmer nimmt. Gefährlich wird das aber, wenn man mit früher oder auch mit seiner eigenen Phantasie Vergleiche anzustellen beginnt, was unweigerlich zur Enttäuschung führen muss. Ganz unnötigerweise, denn die neue Liebe war vielleicht wirklich tief und echt, aber eben anders als jene in der Jugend.»

Das Schlimmste im Alter ist die Einsamkeit. «Doch wenn man eine neue Beziehung eingeht, so muss man realistisch bleiben, muss wissen, dass sich eine frühere Situation nicht mehr wiederherstellen lässt. Wenn man das akzeptiert, dann kann auch die neue Le-

bensbeziehung glücklich und erfüllend werden.» Und wiederum wird deutlich, wieviel gerade die tiefsten Gefühle und die elementarsten Emotionen mit Verstand und Wissen zu tun haben. Das paradiesische Liebesglück ist nicht nur ein völliges Sich-gehen-Lassen. Es ist eingebettet in das Geistig-Seelische und schöpft seine Kraft auch aus dem Wissen um sich und um den Partner.

Wobei Dr. Ruth das Wort «Liebe» nicht einmal besonders gerne mag: «Man kann es nicht definieren – nicht für junge Menschen und auch nicht für ältere. Doch alles, was auf Zuneigung, auf intellektueller und auf emotioneller Basis beruht; die Art und Weise, wie zwei Menschen zusammen das Leben meistern, wie jeder zum anderen als Partner steht und welche Meinung man von ihm hat, mit welcher Geduld man ihm begegnet – all das hat damit zu tun. Und sehr wohl kann man definieren, was mit nett sein und was mit



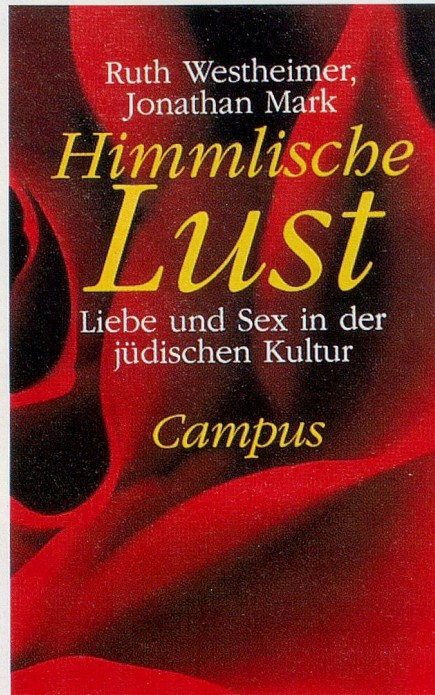
zärtlich sein zueinander gemeint ist; was es heisst, sich zu berühren und zu streicheln, und was es bedeutet, sich gegenseitig im Leben zu unterstützen.»

### Joi-de-vivre oder die Lust zu leben

Menschen in jedem Alter suchen bei ihr Rat und Hilfe. Oft geht es bei älteren Menschen um die körperlichen Positionen beim Sexualverkehr. Fast immer ist die Veränderung von eingefahrenen Gewohnheiten Thema. Und immer kreisen die Gespräche um jenen kostbaren Begriff, den die Sorbonne-Absolventin aus der Stadt der Lichter und der Liebe nach Amerika mitgenommen hat und der auch dort «Joi-de-vivre» heisst.

Joi-de-vivre: Es ist das Schlüsselwort, wenn es um Liebe, Sex und Zärtlichkeit im Alter geht. «Wenn die Altersliebe auch nicht mehr so brennend ist wie in der Jugend, so kann sie deshalb doch von tiefer Dankbarkeit erfüllt sein für den Partner, der ein ganzes Leben lang da war und einem immer ein guter Gefährte und lieber Freund gewesen ist. Und wenn man sich nicht auf den Sex versteift, sondern geistig regsam und interessiert bleibt, Hobbys und Interessen pflegt, gemeinsam Kurse besucht, gemeinsam Ausflüge und Ferienreisen unternimmt, sich immer wieder für neues und anderes interessiert, kurz: alle Aspekte, die das Leben bietet und die Abwechslung bringen, voll geniesst, so kann auch das gemeinsame Alter erfüllt und glücklich sein.» Den Platz hie und da zu wechseln, Museen und Ausstellungen besuchen, all das trägt bei zum Lebendigkeit und zur Lebenslust. «Sich jeden Tag ein Programm gestalten. Vor allem mit denjenigen Inhalten, für die einem früher Familie und Beruf keine Zeit liessen. Das Älterwerden liegt ja nicht in unseren Händen, und seine Alternative, das Nicht-mehr-da-Sein, ist unausdenkbar. Doch ganz in unseren Händen liegt es, wenn wir uns jeden Tag am Zusammensein mit dem Partner freuen, nichts erwarten und uns trotzdem die gute Laune bewahren.»

Rund ein Dutzend Bücher hat die Psychologie- und Soziologiedoktorin und Professorin Dr. Ruth Westheimer geschrieben. Einige sind in rund zwanzig Sprachen, darunter bulgarisch, serbisch, kroatisch und koreanisch, übersetzt worden. Auf Deutsch sind ihre Au-



«Himmlische Lust»: In ihrem neuesten Buch geht die Bibelkennerin der Freude am Sex in der Bibel nach.

tobiographie «Alles in einem Leben», ihr Kinderbuch «Jetzt wird alles anders» und ihr Sexualspiel «Sex für Dummies» erschienen. Und ganz neu kam von ihr eben im Frankfurter Campus-Verlag «Himmlische Lust – Liebe und Sex in der jüdischen Kultur» heraus, in dem sie die Sinnes-, Lust- und Sexfreudigkeit der Bibel anhand ihrer Gestalten und des hebräischen Urtextes anschaulich und in einfacher Sprache für alle verständlich deutlich macht.

### Vom Sex und dem himmlischen Glück der Erkenntnis

Adam und Eva, die «erkannten», dass sie nackt waren. Abraham und Sara als Urbild des alten Liebes- (und Sex-) Paares. «Isaak» nennt Sara ihren Sohn, was auf Hebräisch «ji-z'chak, ich werde lachen», heisst: Fröhlich darf Sara noch im hohen Alter die Lust der körperlichen Vereinigung mit Abraham erleben. David, der für die schöne Batscheva deren Ehemann in den sicheren Tod schickt, doch «die Schwächen des Herzens gelten ebenso, wie die Schärfe des Gesetzes ...»

Lebensbejahend und sexfreudig ist die Bibel. Der wöchentliche und am Freitagabend beginnende Schabbat-Ru-

hetag mit seinen strengen Arbeits- und Technikeinschränkungen wird zu romantischen und mit jedem Brauch und jedem Gebot Stufe um Stufe luststeigernden Stunden für die Heiligung des Lebens, die sich mit der Vereinigung von Mann und Frau vollzieht. Und nicht nur um das allererste Gebot der Fruchtbarkeit geht es dabei, sondern ebenso um die reine Lust und Freude am Sex. Nicht umsonst verpflichtet sich ein jüdischer Mann gemäss dem jahrhundertealten rabbinischen Ehevertrag auch dazu, die Frau «glücklich» zu machen. Glücklich, nicht nur kinderreich. Und so wird klar, was die Bibel mit dem uralten geheimnisvollen Doppelbegriff meint, der überall mit «erkennen» übersetzt wird, obwohl er auch und vielleicht gar in allererster Linie «Sex machen» bedeutet. Und so lehrt die Bibel, richtig verstanden, dass es der «erkennende» Sex ist, der zum allergrössten Glück führt, das seinerseits wieder noch grössere Wonnen der «Erkenntnis» verheisst. Dass also die Himmel der seelisch-körperlichen Liebe und jene der geistig-spirituellen Erkenntnis ein und dasselbe sind und beide als das Lebendige zusammengehören.

Bewusst und mit Kenntnis gepflegter Sex macht glücklich, er steigert und intensiviert noch die körperlichen Liebesempfindungen. Das lehrt Dr. Ruth.

Und auch, dass es ein Mythos ist, zu glauben, dass beide Partner zur selben Zeit dasselbe empfinden müssten. Je älter man wird, desto grösser werden ja auch sonst die individuellen Unterschiede – in allen Lebensbereichen. «Doch wenn man sich lieb hat, dann gehört man auch zusammen», sagt Dr. Ruth, «egal, ob man nun sehr oft Sex hat oder nur sehr selten, und je weniger verkrampft man daran herangeht und je mehr man dafür zusammen die lustvollen Seiten des Lebens jeden Tag ganz bewusst geniesst, um so eher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es dann auch im relativ hohen Alter immer wieder zum Orgasmus kommt, als einem der höchsten und heiligsten Gefühle, zu dem der Mensch fähig ist.» Und lässt wieder jenes fröhliche Lachen erklingen, aus dem man noch heute glaubt, das einstige kleine Frankfurter Mädchen mit seinen blitzenden Augen zu erkennen. ♦