

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Von der Vielfalt der körperlichen Liebe  
**Autor:** Vollenwyder, Usch / Schweitzer, Eliane  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725421>

### **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:** 14.01.2026

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







# Von der Vielfalt der körperlichen Liebe

Lange Zeit war sie ein Tabu, heute wird öffentlich darüber diskutiert: Sexualität stellt an langjährige Partnerschaften und im Alter besondere Ansprüche. Am offenen Gespräch kommt kaum ein Paar vorbei.

Der kleine Laden liegt im Zürcher Niederdorf; die Türe zur Strasse hin steht offen. Vorübergehende werfen einen kurzen Blick ins Lokal, andere bleiben vor dem Schaufenster stehen. Ein Mann in den Vierzigern erkundigt sich nach Sex Toys – Sexspielzeugen – für Männer. Ein Paar geht zögernd auf Regale mit Goldpuder und Federchen, Gleitmitteln, Duftkerzen und Massageöl zu. Eine Gruppe junger Mädchen begutachtet das Gestell in der Mitte des hellen Lokals, an dem farbige Dildos und Vibratoren in diversen Grössen baumeln.

Alexandra Haas ist die Geschäftsführerin von «Special Moments» und Autorin des Buchs «Speisekarte der Lustspiele». Im eleganten schwarzen Hosenanzug berät sie ihre Kundschaft; ruhig, kompetent und aufmerksam: «Meine Produkte können sexuelle Probleme nicht lösen. Aber dank ihnen kann Sex lustvoller und spielerischer gestaltet werden.» Die freundliche Umgebung räumt mit dem Klischee auf, wonach Sexshops schmutzige Orte mit viel nackter Haut, Lack und Leder seien. Die qualitativ hochstehenden Produkte – von Massagegeräten für Mann und Frau über vibrierende Badeenten für das gemeinsame Bad bis hin zu Kamasutra-Liebesöl, erotischer Literatur oder Liebeskugeln – sind in weissen Regalen ausgestellt. Neben jedem Produkt stehen sorgfältig gestaltete Anweisungen und Informationen.

Sie habe ein sehr gemischtes Publikum und könne nicht sagen, ob mehr Frauen oder Männer, Singles oder Paare, Ältere oder Jüngere in ihren Laden kämen, sagt Alexandra Haas: «Junge Menschen unter 20 kommen kaum, und die älteste Besucherin war 87 Jahre alt.» Auch die Wünsche seien unterschiedlich. So seien viele Paare auf der Suche

nach Sexspielzeugen für ein abwechslungsreicheres Liebespiel. Oder Frauen möchten mithilfe eines Vibrators ihre eigene Sexualität geniessen – manche zum ersten Mal in ihrem Leben überhaupt. Und eine feste Stammkundschaft erkundigt sich im Laden regelmässig, was der Markt an neusten Produkten zu bieten hat.

## Unterschiedliche Bedürfnisse

Sexualität gehört zum Menschsein. Als lebenslange Begleiterin kann sie Quelle der Freude und Energiespenderin sein. Das Zusammensein mit einem Menschen, den man liebt, erzeugt Wärme, Zufriedenheit, Glück. Eine interdisziplinäre Forschungsstelle der Universität Zürich führte 2001 eine Studie zum Thema «Sexuelles Verhalten und Erleben in der zweiten Lebenshälfte» durch. Dabei wurden über sechshundert Männer und mehr als achthundert Frauen zwischen 45 und 91 Jahren unter anderem auch nach ihrer sexuellen Aktivität, nach dem Interesse und der sexuellen Zufriedenheit befragt. Es zeigte sich, dass die Beziehungsdauer einen grösseren Einfluss auf die sexuellen Aktivitäten hat als das Lebensalter.

Wer verliebt ist, dem wachsen im Alltag Flügel – sei er nun dreissig, fünfzig oder siebzig Jahre alt. Verflüchtigt sich jedoch der Hormonschub – und das tut er mit der Dauer der Partnerschaft unweigerlich –, klingt die Leidenschaft ab, und das wilde Begehren lässt nach. Dann gilt es, den Weg im Spannungsfeld zwischen eigenen Bedürfnissen und Erfahrungen, übernommenen Normen und einer sexualisierten Umgebung zu finden. Umfragen lassen keine Schlüsse zu, was eine «richtige» oder «normale» Sexualität wäre – auch nicht im Alter.

Noch immer steckt in vielen Köpfen das Bild vom alten, geschlechtslosen und asexuellen Menschen. Immer mehr zeigen sich aber auch gegenteilige Tendenzen: Die gesellschaftliche Debatte über «aktives Altern» kann leicht dazu führen, dass Sexualität überbewertet, idealisiert und bis ins hohe Alter als Gesundheitsrezept propagiert wird – und damit an den Bedürfnissen der älteren Menschen, vor allem der Frauen, vorbeizieht. Ein Erwartungsdruck baut sich auf für diejenigen, die aufgrund gesundheitlicher Probleme oder ihrer individuellen Bedürfnisse die Sexualität nicht ausleben wollen oder können.

Diese Bedürfnisse sind sehr unterschiedlich ausgeprägt. Wer in jungen Jahren Freude an der Sexualität hatte, versucht eher, sie auch nach vielen gemeinsamen Jahren noch zu pflegen. Wem Sexualität nie viel bedeutet hat, wird sich schneller in einer platonischen, asexuellen Beziehung einrichten. Nicht wenige Paare entschliessen sich im Verlauf ihres Lebens, auf Sex zu verzichten und andere Prioritäten zu setzen. Eliane Schweitzer, Sexualberaterin bei der Tageszeitung Blick, weiss von vielen glücklichen Partnerschaften auch ohne Sex: «Wichtig ist, dass Paare selber entscheiden, ob und wie sie ihre Sexualität leben.» (Siehe Interview Seite 16)

Ella und Erwin Matter (Namen geändert) sind seit einigen Jahren pensioniert. Sie waren beide schon weit über dreissig, als sie sich kennenlernten. Ihrer Meinung nach passten sie schon damals perfekt zusammen. Sie hatten denselben Beruf und teilten das gleiche Hobby: Reisen. Als Lehrer hatten sie dazu mehrmals im Jahr Gelegenheit, seit der Pensionierung sind sie oft wochenlang zusammen unterwegs. Jede Reise wird



sorgfältig geplant und in Fotobüchern und Filmen dokumentiert. Kinder hatten im Lebensplan des Paares keinen Platz.

Der Sex war – wie schon in ihren vorherigen Beziehungen – nie besonders stürmisch und lustvoll. «Irgendwie hatte ich immer andere Prioritäten», erklärt Ella. Schon als Kind und Jugendliche sei sie kaum sexuellen Fantasien und Tagträumen nachgegangen, und seit den Wechseljahren habe sie gar keine Lust mehr. «Ich hätte manchmal schon gern etwas mehr Sex», sagt Erwin. Trotzdem sei er ihm nie so wichtig gewesen, dass er eine andere Beziehung begonnen hätte oder zu einer Prostituierten gegangen wäre: «Unsere Freundschaft, der gemeinsame Beruf, die abenteuerlichen Reisen verbinden uns zutiefst.»

## Zeit und Raum schaffen

Kompromisse braucht es dort, wo einer der beiden Partner unter der fehlenden Sexualität leidet. Oder wo beide ihre Sexualität eigentlich leben möchten, aber wegen Zeitmangel, Stress, falscher Erwartungen, Krankheiten oder Langeweile die Lust abhanden gekommen ist. Schmetterlinge im Bauch, Herzklopfen und die Leidenschaft der ersten Zeit lassen sich nicht wiederholen. Es braucht das Gespräch: Eine stumme Sexualität verkümmert.

Hanna Meister ist Sozialarbeiterin mit einer Zusatzausbildung in Paar- und Sexualberatung. In ihrer Beratungstätigkeit beim Evangelischen Frauenbund Zürich machte sie immer wieder die Erfahrung, wie unglaublich schwer es langjährigen Partnern oft fällt, über ihre Sexualität zu reden – nicht nur, wenn Probleme auftauchen. «Angst und Scham verhindern, dass wir einander auch sagen, was wir als lustvoll empfinden und was uns guttut. Wir hängen der naiven Idee an, dass unsere Sexualität einfach funktioniert, wortlos und spontan – wenn wir uns nur gern genug haben», sagt die 68-jährige Zürcher Sexologin, die heute vor allem Vorträge zum Thema hält und nur noch einzelne Beratungen durchführt.

Wer seinen eigenen Körper kennt und um seine Wünsche weiss, kann Fragen wie «Was möchtest du? Was suche ich? Was wollen wir gemeinsam ausprobieren?» besser nachgehen. Im Gespräch können auch alte Erwartungen hinterfragt und Klischees, wonach Männer immer direkt zur Sache kommen wollen und Frauen ausschliesslich Zärtlichkeit suchen, aufgeweicht werden. «Zwischen diesen beiden Polen muss ein Paar sich

finden – und das geht nicht ohne Worte», ist Hanna Meister überzeugt.

Vor Kurzem erschien der Beobachter-Ratgeber «Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen» (siehe Buchtipps unten). Auf der Suche nach den «Zutaten für ein erfülltes Sexualleben» verweist der Ratgeber darauf, dass erfüllter Sex Priorität, Abwechslung und Raum braucht. Paaren, die sich aktiv um ihre Beziehung kümmern, fantasievoll und spielerisch für Abwechslung sorgen und eine Atmosphäre für Intimität schaffen, gelingt es eher, Monotonie

und Routine aus dem gemeinsamen Ehebett zu verbannen.

Jakob Steiner (Name geändert) gehört zur Generation der Achtundsechziger. Er erinnert sich an den hohen Stellenwert, den Sex und freie Liebe früh in seinem Leben hatten. Obwohl er in einem katholischen Elternhaus aufgewachsen war, hatten weder Pfarrer noch Eltern mit Sünde und Verboten gedroht. «Sex gehört bis heute zu mir wie Schlafen und Essen. Ich geniesse ihn rundum», sagt der 66-Jährige. Jakob Steiner nahm an Selbsterfahrungsgruppen teil, hatte häufig wechseln-

## Weitere Informationen

➔ Buchtipps: Guy Bodenmann, Caroline Brändli: «Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen», Beobachter-Verlag, 224 Seiten, CHF 38.–.

➔ Special Moments, Zähringerstrasse 28, 8001 Zürich, Telefon 043 268 40 52, Mail [info@specialmoments.ch](mailto:info@specialmoments.ch), Internet [www.specialmoments.ch](http://www.specialmoments.ch)

Am 15. Oktober 2010 um 19 Uhr hält Alexandra Haas in ihrem Laden einen Vortrag zum Thema «Lust und Sexualität im Alter».

➔ Hanna Meister, Paar- und Sexualberatung, Wildbachstrasse 32, 8400 Winterthur, Telefon 052 202 43 63, Mail [hanna.meister@bluewin.ch](mailto:hanna.meister@bluewin.ch)





de Partnerinnen und lebte nach dem Motto: «Use it or lose it – gebrauche die Sexualität oder du verlierst sie.»

Mit dreissig traf er die Frau, mit der er schliesslich mehr als zwanzig Jahre lang zusammenlebte. Natürlich habe es ruhigere Zeiten gegeben, aber Sexualität sei in ihrer Beziehung immer ganz wichtig gewesen: «Meist kam der Anstoss von mir, aber meine Partnerin hat immer gern mitgemacht.» Als sich eine gewisse Routine einzuschleichen begann, suchte das Paar nach Abwechslung. Es spielte Rollenspiele, schaute sich entsprechende Filme an und machte erotische Fotos. Manchmal hätten sie sich wie Frischverliebte zu einem ersten Rendezvous getroffen, dann wieder in getrennten Zimmern geschlafen, um sich mit Romantik und Verführung zu überraschen.

Auch Probleme löste das Paar oft im Bett. Die körperliche Nähe half über viele Unstimmigkeiten hinweg, und als die Trennung schon feststand, schliefen sie immer noch miteinander: «Sexualität hält mich im Fluss, ich fühle mich dabei satt und geborgen, bin offener, weicher.» Die drei anschliessenden Jahre ohne Freundin waren für Jakob Steiner schwer zu ertragen, Selbstbefriedigung empfand er als kümmerlichen Ersatz. Als er dann eine neue Partnerin suchte, war er in seinem Inserat von Anfang an offen: «Ich suche eine Frau, für welche Sexualität eine wirklich wichtige Rolle spielt.»

Körperliche Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte beeinflussen die Sexualität. Während die Wechseljahre keinen direkten Einfluss auf das weibliche Lustempfinden haben, führen die altersbedingten Veränderungen im männlichen Hormonhaushalt zu einem Nachlassen der Erektionsstärke. Nicht alle Männer kommen mit den altersbedingten Erscheinungen gut zurecht. Für Frauen, in der Regel ohnehin weniger auf den eigentlichen Geschlechtsakt ausgerichtet, sind sie meist kein Problem. Die Studie der Universität Zürich ergänzt, dass Erektionschwäche nur dann zum Problem wird, wenn ein Mann sich darüber identifiziert.

Diese Erfahrung machten Wolfgang und Annemarie Wenger (Namen geändert). Dreissig Jahre lang war das Paar sexuell aktiv, mal mehr, mal weniger. Dann stellten sich bei Wolfgang Wenger erste Erektionsprobleme ein. Er zog sich zurück. Annemarie Wenger versicherte ihrem Mann, dass sie sich nach Zärtlichkeit und Berührung, nach Zuwendung und Umarmungen sehnte und dass sie das «andere» nicht vermisste. Mit bald

achtzig Jahren lernte Wolfgang Wenger, dass Sexualität weit mehr bedeutet als Geschlechtsverkehr: «Es gibt so viele andere Berührungsmöglichkeiten, die ebenso lustvoll und schön sind.»

## Allein – was nun?

Statt des Griffs zur kleinen blauen Pille Viagra rät die Sexologin Hanna Meister «weg vom gezielten Geschlechtsakt hin zum absichtslosen Berühren». In einer solchen Atmosphäre könne das weite Feld von Sexualität und Sinnlichkeit entspannt erkundet und zu einer neuen Chance für die Partnerschaft werden: «Wenn ein Paar diese absichtslose Art von Nähe und Zusammensein pflegt, gibt es keinen Abbruch der körperlichen Begegnung – bis ins hohe Alter nicht.»

Obwohl sexuelles Interesse und sexuelle Aktivität mit zunehmendem Alter abnehmen, verändert sich die sexuelle Zufriedenheit über die Jahre hinweg nur wenig. Es scheint, dass sich Paare an ihre Möglichkeiten anpassen und diese zu ihrer Zufriedenheit nutzen. Dazu gehört auch, dass Partner in gegenseitigem Einvernehmen ihr Sexualleben abschliessen oder es nicht mehr als wichtig erachten. So sagte in der Interviewstudie ein 66-jähriger Mann, er und seine Frau würden ein Glas Wein vorziehen und seien ganz zufrieden dabei.

Alle Umfragen zeigen, dass sexuelle Zufriedenheit für alleinstehende Menschen schwieriger zu erreichen ist als für Paare. Während rund die Hälfte aller über siebzigjährigen Frauen mit einem Partner mit ihrem Sexualleben zufrieden ist, sind es bei den gleichaltrigen alleinstehenden Frauen nur fünfzehn Prozent. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Zahl verwitweter oder als Single lebender Frauen weiterhin zunehmen, die Zahl möglicher männlicher Partner hingegen nimmt ab. Die Folge: Frau muss sich selber helfen.

Hanna Meister ist überzeugt, dass es viele Möglichkeiten gibt, lustvoll zu leben. Und dass alles, was einen berührt, auch Berührung ist: Musik und Sonnenwärme, Wind und Wasser, eine Umarmung der Freundin oder die Händchen des Enkelkinds. Die Sexologin möchte Frauen aber auch dazu ermuntern, ihren eigenen Körper und seine Bedürfnisse wahrzunehmen: «Ein Liebesfest mit sich selber kann in jedem Alter lustvoll und schön sein!»

Usch Vollenwyder

Interview mit der Blick-Sexberaterin  
Eliane Schweitzer auf Seite 16.

## Erholung, Entspannung und unvergessliche Ferien

- Wanderungen in der wild-romantischen Berglandschaft des Alpsteins und Spaziergänge auf sanften Pfaden vor der Haustür.

- Begleitete Ausflüge zum Kennenlernen des Appenzellerlandes, seiner eigenständigen Kultur und dem gelebten Brauchtum und für Ihre...

...Fitness, Ihre Gesundheit und Mobilität, Therapieangebote, Betreuung und Pflege. Erleben Sie mit der Appenzeller Ferienkarte eine Fülle von Gratisleistungen: Schienen- und Bergbahnen, Museen, Hallen- und Freibad sowie Sauna und Moorbad.



**Hotel Jakobsbad**

**das Kurhaus**

für aktive Senioren und für  
individuelle Betreuung und Pflege



QUALITÄTS-GÜTESIEGEL  
SCHWEIZ TOURISMUS

**Appenzellerland.**

Vom Bodensee bis zum Städtli.

**Verlangen Sie jetzt Unterlagen zu unseren  
Angeboten mit den sensationellen  
Leistungen rund ums Jahr.**

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Pflegeleistungen erwünscht: ☐ JA ☐ NEIN

**HOTEL JAKOBSBAD**

9108 Gonten/Jakobsbad

Telefon 071 794 12 33

Telefax 071 794 14 45

www.hotel-jakobsbad.ch



# «Die Liebe gibt der Sexualität den Boden»

Seit bald fünfzehn Jahren beantworten Sie als Blick-Kolumnistin Fragen rund um sexuelle Beziehungen. Haben sich die Probleme älterer Ratsuchender in dieser Zeit verändert? Früher standen Schwierigkeiten rund um die nachlassende Erektionsfähigkeit im Vordergrund. Seit es entsprechende Medikamente gibt, ist das weniger der Fall. Trotzdem leiden viele Männer darunter: Sie schämen sich ihrer Potenzprobleme und ziehen sich zurück. Während sich Frauen auch ohne aktives Sexualeben als Frauen empfinden, fühlen sich Männer oft zutiefst in ihrer Männlichkeit getroffen.

**Kann Viagra eine Hilfe sein?** Ganz eindeutig ja; aber Viagra löst nicht grundsätzliche Probleme. Männer leiden dank Viagra zwar weniger unter Leistungsdruck. Sexualität ist aber eine Angelegenheit zwischen zwei Menschen, und Erektionsprobleme können eine Chance sein, endlich über gegenseitige Erwartungen zu reden: Es gibt Frauen, für die ist die sexuelle Vereinigung das Tüpfelchen auf dem i, andere sind froh, wenn es nicht mehr zur Penetration kommt.

**Inwieweit haben sich die Probleme von Frauen in dieser Zeit geändert?** Ich sehe einen grossen Unterschied zwischen den Frauen, die in den Sechzigerjahren jung waren und die sexuelle Revolution erlebt haben, und der vorherigen Generation. Die heute 65-Jährigen sind in der Regel sexuell viel selbstbewusster. 80-Jährige sind eher noch geprägt von einer Zeit, als die lustvolle Sexualität



Bild: Bernard van Dierendock

**Eliane Schweitzer (66)** ist seit 1996 Kolumnistin bei der Tageszeitung Blick, wo sie Menschen mit Fragen und Sorgen rund um die Themen Sexualität und Liebe berät. Zuvor war sie bei der Frauenzeitschrift Annabelle und beim Erotikmagazin Penthouse tätig. Sie absolvierte Kurse am Institut für Angewandte Psychologie und ist seit Jahren Mitglied am Psychoanalytischen Seminar in Zürich.

tabuisiert war. Zudem galt die Meinung, dass Frauen die ehelichen Pflichten nur den Männern zuliebe erfüllten oder um Kinder zu zeugen. Lustvolle Frauen verbargen oft ihre Lust, um nicht als «Dirnen» dazustehen.

## Lässt sich das im Alter noch korrigieren?

Ich erlebe nicht selten, dass Frauen – und auch Männer – in ihrer Ehe nach diesen alten Mustern verstrickt waren. Dann stirbt ein Partner, der andere verliebt sich noch einmal und erlebt zum ersten Mal in seinem Leben richtig guten Sex. Ich vergesse aber auch nicht die rührenden Briefe von 80-jährigen Frauen, die ich schon bekommen habe: dass sie erst jetzt die Selbstbefriedigung entdeckt hätten.

jede sexuelle Annäherung von vornherein abzulehnen – und vom Partner ebenfalls Enthaltensamkeit erwarten.

**Reden über die eigene Sexualität fällt aber vielen Menschen schwer.** Aber es lohnt sich. Ich bin übrigens überzeugt, dass es dem grossen Teil der älteren Paare gelingt, ihren eigenen gemeinsamen Weg zu finden. Sie kennen einander, ihnen muss man nichts mehr vormachen, und auch eine noch so sexualisierte Umgebung kann ihrem Arrangement nichts anhaben. Viele brauchen dazu auch keine Worte mehr.

**Ein Arrangement, dass zum Beispiel andere Prioritäten gesetzt werden und Sexualität nicht mehr wichtig ist?** Ja, natürlich. Ich kenne viele Paare, die freundschaftlich und zärtlich miteinander umgehen – und keinen Sex mehr haben. Sie sind trotzdem glücklich. Zwei Sexmuffel zusammen – das ist doch überhaupt kein Problem, denn bei der Sexualität gibt es keine Normen und keine vorgeschriebenen Rezepte! Aber darüber muss man reden und sich einig werden. In einer Ehe, wo man liebevoll miteinander umgeht und sich verbunden fühlt, findet man auch eine Lösung.

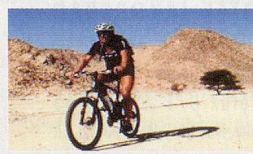
**Eine Kompromisslösung?** Es gibt erschreckend viele Ehen, in denen Aufmerksamkeit und Respekt abhanden gekommen sind. Dann prägen Lieblosigkeiten, Vernachlässigung, einander «abemache» den Alltag. Es gibt Partnerschaften, in denen es auch in der sexuellen Beziehung um Macht geht – sexuelle Verweigerung zum Beispiel ist ein solches Machtinstrument: «Wenn du lieb bist, darfst du ... vielleicht.» Solche Situationen können so verfahren sein, dass höchstens eine Therapie helfen kann. Oder die Trennung. Wer hingegen einander zugetan ist, tut sich auch in der sexuellen Beziehung etwas zuliebe: Im wahren Sinn des Wortes erweist man dem Partner einen Liebesdienst, wenn man ihn streichelt und zum Orgasmus bringt, auch wenn man selber den Geschlechtsverkehr nicht sucht. Es ist doch die Liebe füreinander, die auch der Sexualität den Boden gibt.

**www.bike55plus.ch**

## Bikereisen für Junggebliebene!

Nach Marokko, Jordanien, Sinai, Griechenland, Kroatien unter kundiger Leitung eines Sportgerontologen und eines Sportarztes. Info-Abende (Teilnahme kostenlos):

**Bern Hotel Kreuz:** Dienstag, 21.9, 18.30h  
**Zürich Volkshaus:** Montag, 27.9, 18.30h  
**Luzern Bahnhof 1.OG:** Mittwoch, 29.9, 18.30h



bike adventure tours GmbH  
 Sagistr. 12, 8910 Affoltern a.A.

**044/761 37 65**  
 info@bikereisen.ch

**Gibt es Tipps, damit sich Probleme leichter lösen lassen oder gar nicht auftreten?** Reden. Man muss reden miteinander! Ich finde es unmöglich, wenn sich Partner einander wortlos verweigern und Frauen die Wechseljahre zum Anlass nehmen, um