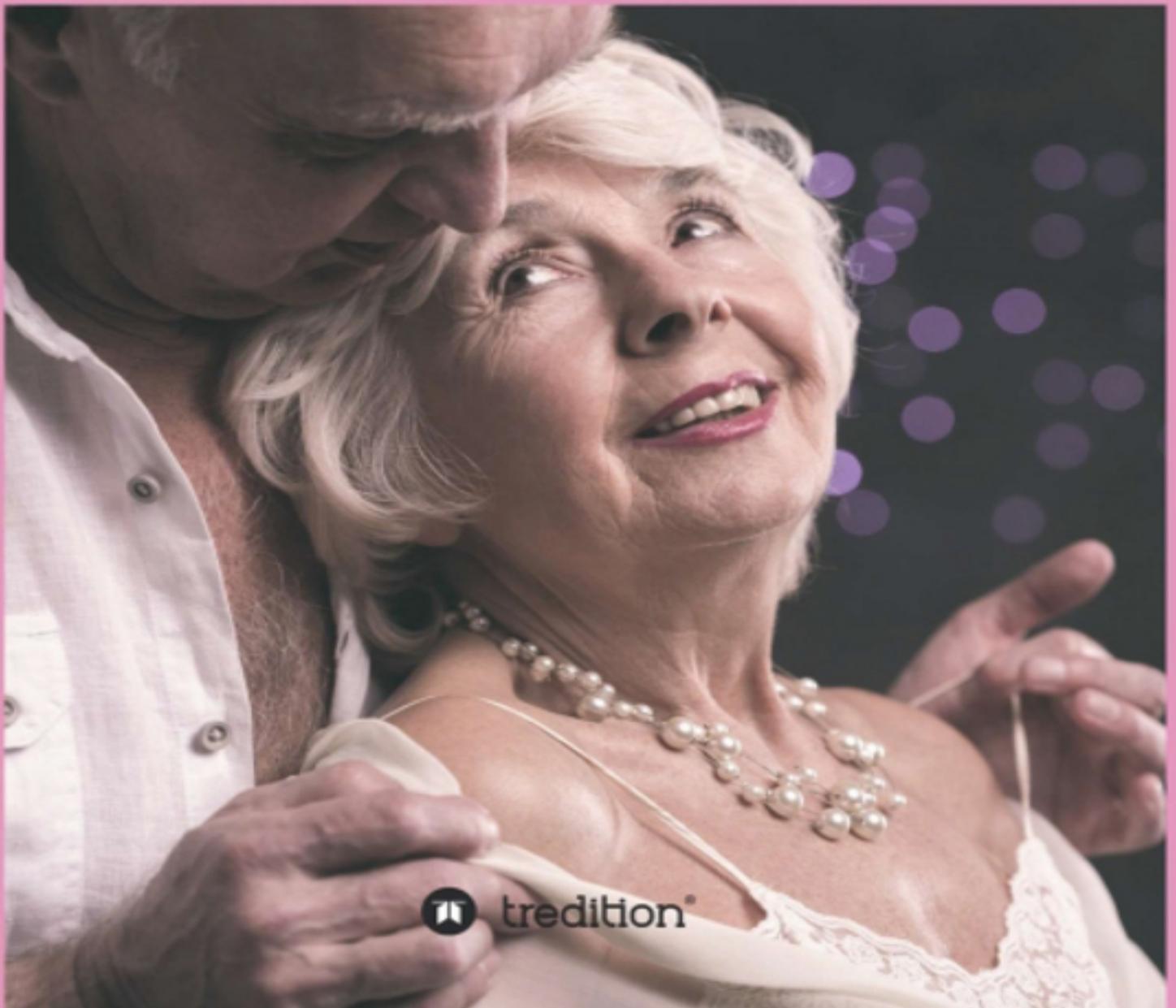


ARNOLD H. LANZ

# SEX Ü60

SEX MIT 60, 70, 80, 90 -  
EROTIK OHNE ABLAUFDATUM







© 2019 Arnold H. Lanz

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7482-6568-6

Hardcover: 978-3-7482-6569-3

e-Book 978-3-74xx-6570-9

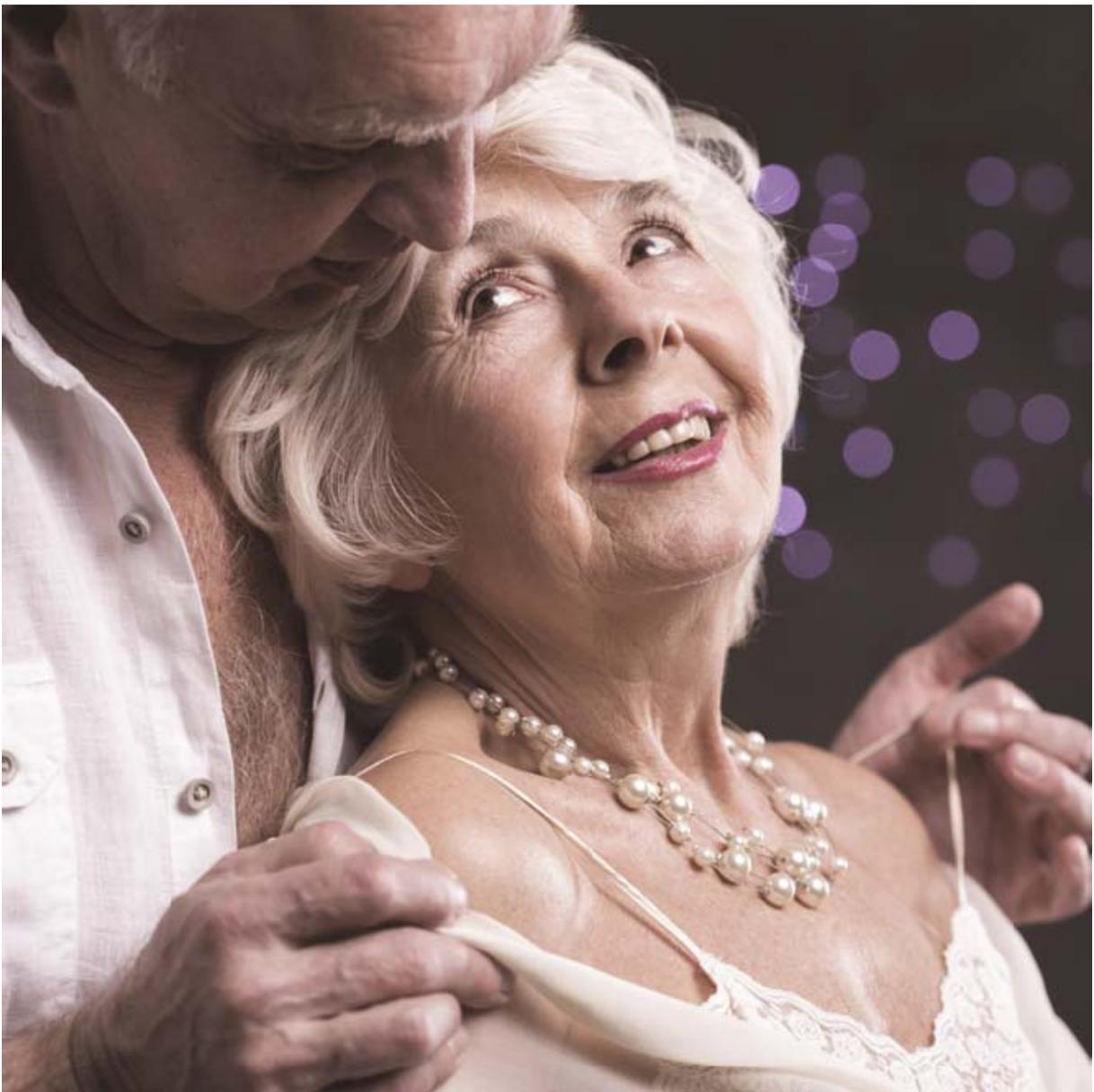
Das Werk, einschliesslich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

---

# *Sex ü60*

---

**Lustvollen Sex mit 60, 70, 80, 90; Erotik ohne  
Ablaufdatum**



**Arnold H. Lanz**

---

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

**Sex-Regel Nr. 1: Finde deinen Platz als ältere Frau!**

**Sex-Regel Nr. 2: Finde deinen Platz als älterer Mann!**

**Sex-Regel Nr. 3: Erhalte und mehre deine körperliche Gesundheit!**

**Sex-Regel Nr. 4: Erhalte und mehre deine Libido!**

**Sex-Regel Nr. 5: Pflege deine Mumu, deine Weiblichkeit!**

**Sex-Regel Nr. 6: Pflege Penis, Hoden, Prostata!**

**Sex-Regel Nr. 7: Wähle deinen Sexpartner!**

**Sex-Regel Nr. 8: Finde deine Sexmoral!**

**Sex-Regel Nr. 9: Nimm dir Zeit für die Pflege!**

**Sex-Regel Nr. 10: Bleibe mental und geistig beweglich!**

## **Die 10 Regeln**

### **Anhänge**

**Anhang 1: Brustmassage**

**Anhang 2: Vagina-Massage**

**Anhang 3: Beckenbodentraining**

**Anhang 4: Die Hirschübung für den Mann**

**Anhang 5: Afterreinigung**

## Vorwort

Seien wir ehrlich: Sex ist und bleibt die schönste Sache der Welt.

Leider ebenso wahr ist, dass das aktive Erleben, das Umsetzen von Sex fast in jedem Lebensalter Probleme bietet.

Der erste Frust mit der Sexualität beginnt meist schon in jungen Jahren. Da hat man sich so lange darauf gefreut, sich vorbereitet, es in Gedanken erlebt – und dann ist es bei weitem nicht so, wie es die Sex-Ratgeber oder Pornos vorspiegeln. Dann kommt die Zeit des Ausprobierens, eine Zeit, die etliche Hochs und Tiefs mit sich bringt. Bei jedem Frust tröstet man sich mit der nächsten grossen Hoffnung: den Flitterwochen. Waren die lauter Lust und Erotik oder waren sie überschattet von der Flitterwochenkrankheit? Oder haben sie am Ende gar nicht stattgefunden? Nun beginnen die langen Jahre der Gemeinsamkeit. Man würde meinen, jetzt, wo man zusammenwohnt, hat man Gelegenheit genug, doch man steckt im Alltag mit all seinen Pflichten, der Karriereplanung, den finanziellen Nöten – da bleibt für Sex-Genuss wenig Zeit. Und wenn, dann ist immer noch das Thema Verhütung, das den freien, losgelöst-lustvollen Genuss stört.

Stellen sich Kinder ein, wird das Sexleben auf eine neue Probe gestellt. Das Paar hat neue Aufgaben und es gibt jetzt keine freie, ungestörte Minute mehr. Sex degradiert für lange Jahre zu etwas, das man möglichst heimlich, möglichst lautlos und rasch tut.

Erst wenn die Kinder ausgezogen sind, bricht für das Sexleben eine neue Zeit an. Sind dann auch noch die Wechseljahre vorbei, stehen alle Zeichen für ein lustvolles Sexleben auf Grün.

Dumm ist bloss, dass man in all den Jahren älter geworden ist.

Dumm ist, dass sich Altersgebrechen heimtückisch langsam entwickeln. Eine Entwicklung, die man vielleicht gar nicht wahrgenommen hat. Man ist

aus der Übung und die jugendliche Gelenkigkeit ist dahin.

Sich in Laune bringen, ist Anstrengung, die richtige, schmerzfreie Stellung finden, ist nicht einfach und das ganze Geschehen eher mühsam. Der Mann steht kaum mehr, der Lustkelch ist trocken: Anstatt Lust resultiert Schmerz und Frust.

Kommen gravierende Krankheiten wie Prostatakrebs, Unterleibszysten, Brustkrebs dazu, wird es echt schwierig.

Frustrierend ist, dass in jedem Ratgeber zu lesen ist, dass Sex im Alter belohnend und erfüllend sei.

Die grosse Frage ist also: Wie kann ich meine Libido und Potenz zurückgewinnen, damit ich die Zeit, wo sich mein Sexleben endlich frei entfalten könnte, auch richtig geniessen kann?

Wie kann ich im Alter 60+ Sex so richtig lustvoll geniessen?

Gibt es das überhaupt, Sex im Alter? Oder ist das etwas, das nur einige Wenige erleben, während sich die grosse Mehrheit still und heimlich damit abgefunden hat, dass es aus ist mit Sex. Dass spätestens mit 60 oder mit 70 nichts mehr geht.

Ich zeige dir hier, wie du Libido und Potenz zurückgewinnst. Wie du dir deine Sexualität bis ins allerhöchste Alter erhalten kannst. Ich zeige dir, wie du Sex bis ins höchste Alter kraft- und lustvoll geniessen kannst.

Gleichgültig, wie alt du heute bist: Mach dich auf den Weg. Auch du kannst deine Potenz zurückgewinnen und viel lustvoll-erotische Freude erleben.

Im Alter stehen alle Zeichen auf Grün, im Alter hast du Zeit: Nutze jeden Tag für das Schönste auf dieser Welt: Sex.

## Sex-Regel Nr. 1: Finde deinen Platz als ältere Frau!

Ältere Frauen geniessen in fast allen Kulturen eine positiv besetzte Stellung. Das gilt für praktisch jedes Alter. Bis auf wenige Ausnahmen sind alte Frauen hoch angesehen und werden als wertvolle Mitglieder der menschlichen Gemeinschaft geachtet oder sogar verehrt. Begegnet man einer alten Frau, nimmt man praktisch automatisch an, dass sie Mutter ist oder war, dass sie viel zum Wohl einer Familie beigetragen hat, dass sie ganz grundsätzlich den Mitmenschen Gutes tat und weiterhin tut. Praktisch jedermann vertraut älteren Frauen, kaum jemand sieht sie scheel an. Gleichgültig, ob sie allein, mit einem Partner oder einer Partnerin zusammenleben; sie werden als Mütter, Grossmütter, Tanten positiv beurteilt.

Ja, es gibt einige wenige wie z.B. die alte Jungfer, die Hexe, die Esoterikerin, aber selbst sie werden mit einem Achselzucken akzeptiert. Auch bei ihnen entwickelt kaum jemand negative Gefühle. Vielmehr entschuldigt man das Verhalten mit dem Gedanken „sie hatte es vermutlich schwer in ihrem Leben, deshalb ist sie so geworden“. Die meisten begegnen ihnen mit Bedauern, kaum jemand mit Misstrauen oder einem Verdacht. Niemand unterstellt ihnen Böses.

Dabei tun sich viele Frauen schwer damit alt zu werden. Frauen sind oft viel stärker auf ihr Äusseres, ihre Figur, ihren Teint, ihre Haare usw. fixiert als Männer. Graue Haare, Falten im Gesicht, Hängebusen, Cellulitis, Übergewicht sind mittlere Katastrophen. Die meisten lassen sich die Haare färben, viele rennen zum Schönheitschirurgen, nur, um etwas später festzustellen, dass all die Schmerzen der Operation umsonst waren, denn die Zeichen des Alters kommen zurück.

Wenn das Bild der alten Frau in der Gesellschaft so positiv besetzt ist, warum können Frauen dann nicht alt werden? Weil sie sich nicht mehr sexy finden. Frauen möchten begehrt werden, gleichgültig ob sie 18- oder 68-jährig sind, sie möchten auffallen, von Männern beobachtet, beachtet, begehrt werden. Sie möchten die Macht, die sie über Männer haben, die Macht ihnen den Kopf zu verdrehen, diese Macht möchten sie nicht verlieren.

Dabei, liebe Frau, ist verführen das Eine, Sex das Andere. Sexy aussehen, heisst für den Mann zunächst einfach, dass er angenehm berührt und aufgeregt wird, ob er aber von dieser Person auch wirklich den Sex seines Lebens erhält, steht auf einem ganz anderen Blatt. Und, um das in eindeutigen Worten zu sagen: Ein Mann ist durch eine sexy Frau leicht zu beeindrucken, aber er wird sie genauso fallen lassen, wie er jede andere Frau auch fallen lässt, die ihn sexuell nicht wirklich tief und nachhaltig befriedigt.

Sehen wir uns das Thema „sexy“ noch etwas genauer an. Was bezweckt eine Frau damit, wenn sie sich „sexy“ macht? Sie möchte Aufmerksamkeit, sie möchte beachtet, bewundert werden. Was hat ein Mann davon? Ja, vielleicht einen Harten, aber kann er den auch in Live-Sex umsetzen? Meist nicht. Was ist sexy somit für den Mann? Verführung? Qual? Grausamkeit? Wenn eine Ehefrau „sexy“ einsetzt: Tut sie es aus Liebe oder aus Berechnung? Leider, dem Gott Amor sei es geklagt, viele tun es mit Vorsatz und aus Berechnung.

Dabei möchte der Mann eigentlich nur eines: als Mann geachtet und geliebt werden. In die Arme genommen, gestreichelt, liebkost werden. Und dann von einer bereitwilligen, saftigen Vagina aufgenommen werden.

Gleichgültig, wie alt du bist, liebe Eva: Um es ganz vulgär zu sagen: Du hast einen wundervollen, weichen Schlitz. Trainiere, pflege, nutze deine Clit, deine Mumu, deine Sex-Muschel. Werde eine Mu-Meisterin. Ja, Mimi-Meisterin, nicht Verführungs-Meisterin. Mit dem Verführen hat der Mann noch nicht gegessen. Sex, orgastischer Sex, das ist das, was einen Mann hält. Männer sind ganz einfach gestrickt. So lange deine Muschi für deinen Mann attraktiv ist, so lange ist er dir treu ergeben. So lange deine Lust-Grotte ihm Orgasmen verschafft, so lange himmelt er dich an, so lange ist er dir treu und ergeben.

Keine Angst vor jüngerer Konkurrenz. Dein Mann ist kein Dummkopf (und wenn doch, dann lass ihn gehen). Er wird kein 18- oder 28- jähriges unerfahrenes Schlitzchen ansehen, so lange er von deiner Mumu-Erfahrung, von deiner Muschi-Geschicklichkeit profitieren kann. Der Kernpunkt deiner Beziehung ist genau hier: In deiner ausgefeilten Muschi-Begabung, in deiner Liebeshöhlen-Fertigkeit. Letztlich will der Mann nur eines: geliebt werden und zwar mit einer Liebe, die handfest ist. Handfest in Form von tiefen, ekstatischen Orgasmen in deiner Muschi. Alles, was du tun musst, ist deine Vagina trainieren und sie topfit halten. Wie du dein Lust-Döschen pflegst, habe ich im entsprechenden Kapitel dargestellt.

So weit so gut für jede Frau in einer Beziehung. Doch was macht eine alleinstehende, ältere Frau? Eine Frau, deren Partner gestorben ist? Man sagt immer eine alte Frau komme besser mit dem Alleinsein zurecht als ein alter Mann. Da ist sicher viel Wahrheit dabei, denn die allermeisten Frauen sind lebensstüchtig: Sie können einkaufen, kochen, waschen, putzen; sie wissen sich zu helfen und können sich selbst versorgen. Zum Überleben benötigen sie nicht zwingend einen Mann. Und deshalb bleiben viele alleinstehende ältere Frauen Single. Wie schade! Statistiken weisen nach,