© Das Magazin; 14.03.2015; Ausgaben-Nr. 11; Seite 37

**«Für uns Frauen war Freud eine Katastrophe»**

Mit 86 Jahren spricht Ruth Westheimer unverblümt über Pornografie, Onanie, Sex im Alter. Guter Rat von der bekanntesten Sextherapeutin der Welt in unserer Serie «Alte Meister», Folge VI.

Von Mathias Plüss

Bild Patricia von Ah

Ruth Westheimer hat eine einmalige Gabe: Sie kann so über Sex reden, dass es niemals peinlich wird. Bis sie ihr Talent entdeckte, war es ein weiter Weg: 1928 wurde sie als Karola Siegel in der Nähe von Frankfurt am Main geboren. Als Zehnjährige emigrierte sie Anfang 1939 in die Schweiz – zusammen mit etwa dreihundert weiteren jüdischen Kindern aus Deutschland, deren Einreise die Fremdenpolizei damals bewilligte. Ihre Eltern hat sie nie wiedergesehen.

Sechs Jahre verbrachte Karola im Wartheim im appenzellischen Heiden. Es waren schwierige Jahre – nicht nur wegen des Kriegs, der Fremde und der bald versiegenden Nachrichten von der Familie. Die ausländischen Kinder waren Heimbewohner zweiter Klasse: Sie durften zwar ein wenig in die Schule, aber die meiste Zeit mussten sie das Heim blitzblank putzen und die Schweizer Heimkinder bedienen. Seitdem kann sie es nicht ausstehen, wenn Menschen zu reinlich sind.

Kurz nach dem Krieg emigrierte Karola Siegel nach Palästina und nannte sich fortan Ruth. Sie arbeitete im Kibbuz und machte freiwilligen Wehrdienst – noch heute kann sie mit geschlossenen Augen ein Maschinengewehr zusammensetzen. Es folgten Studienjahre in Paris und der Umzug nach New York, wo sie einen Master in Soziologie machte. 1961 heiratete sie Fred Westheimer, ebenfalls ein emigrierter deutscher Jude, und blieb in Amerika. Ruth Westheimer begann sich auf die Themen Familie und Sexualität zu spezialisieren. Ihre eigentliche Karriere begann 1980 mit ihrer Radiosendung «Sexually Speaking». Bald trat sie als Dr. Ruth auch im Fernsehen auf und wurde zum ersten Star des amerikanischen Kabelfernsehens. In der Folge verfasste sie zahlreiche Sexratgeber. In den USA ist sie eine Berühmtheit.

Das Magazin — Frau Westheimer, dies ist gewissermassen mein erstes Mal: mein erstes Interview über Sex.

Ruth Westheimer — Das freut mich sehr. Keine Angst, ich werde nicht nach Ihrem Sexleben fragen.

Sie haben einen Ratgeber für Sex nach fünfzig geschrieben. Wozu braucht es den?

Weil es Dinge gibt, auf die man von selber nicht kommt. Zum Beispiel: Nicht am Abend sexuell tätig sein, wenn man müde ist. Auch nicht, wenn man getrunken hat. Und noch etwas – das gilt für alle, die einen neuen Partner haben: nicht vergleichen. Den Gedanken nicht zulassen, dass der Liebhaber von damals ein grösseres Glied, die Liebhaberin von damals grössere Brüste hatte. Sonst macht man alles kaputt.

Sex nicht am Abend, sondern?

Am Morgen. Weil der Testosteronspiegel da am höchsten ist.

Und die Frauen müssen sich dem fügen?

Auch Frauen haben mehr Lust, wenn sie ausgeruht sind. Steht auf, macht euch frisch im Badezimmer, nehmt ein kleines Frühstück, und dann zurück ins Bett. Früher hat man immer gesagt: Frauen brauchen die Nacht, sie brauchen die Sterne und den Mond, es muss romantisch sein. Und ich sage: Quatsch! Macht die Fensterläden zu. Macht schöne Musik an.

Sie empfehlen sogar, in Altersheimen spezielle Zimmer einzurichten, wo Paare ungestört zusammen sein können.

Genau. Aber das ist sehr schwierig – weniger für die Alten als vielmehr für deren Kinder, die meckern dann immer.

Weshalb?

Zum Teil hat es mit dem Erbe zu tun. Wenn sich zwei finden im Altersheim, heisst es: Jetzt heiraten die noch, und dann geht das Geld zum Partner. Aber auch wegen unserer Vorstellungen: Was brauchen diese Alten noch Händchen zu halten!

Na ja, wenn es bloss Händchenhalten wäre.

Oder warum müssen die noch zusammen ins Bett! Damit haben die Kinder grosse Mühe. Man muss auch zugeben, die Körper sind nicht mehr dieselben. Da sind Runzeln, da sind Bäuche. Aber man kann sexuell tätig sein bis ins hohe Alter.

Und wenn gar nichts mehr geht?

Man soll nichts erzwingen. Wenn mir jemand sagt: Ich habe keine Lust mehr, oder: Sex war nie wichtig für mich, dann sage ich: Lass es! Geh ins Konzert, ins Theater, geh tanzen. Ich stehe nicht auf dem Standpunkt, dass jeder sexuell tätig sein soll.

Ich habe von einer Frau gelesen, die kürzlich mit 103 Jahren starb. Und mit 101 sagte sie öffentlich: «I still feel sexy.»

Wunderbar. Und hatte sie noch Sex?

Das weiss ich nicht.

Viele Leute sind im Alter allein. Vor allem Witwen. Wenn jemand sexuell aktiv sein möchte, aber keinen Partner hat, dann sage ich: Befriedige dich selbst! Frauen, benutzt einen Vibrator, aber gewöhnt euch nicht zu sehr daran, denn kein Glied kann nachmachen, was der kann. Und auch: Männer, befriedigt euch, ohne zu denken, ihr begeht eine Sünde.

Wieso ist Sex eigentlich so eng mit Scham verbunden?

Ich weiss es nicht: Mir ist das fremd. Ich bin nicht orthodox, aber ich bin sehr jüdisch. Die Idee, dass Sex etwas Schmutziges sei, existiert nicht in meiner Religion. Daher fällt es mir leicht, darüber zu reden. In der jüdischen Tradition war Sex nie eine Sünde, sondern eine Mitzwa.

Mitzwa?

Ein Gebot. Natürlich nur in der Ehe. Ein Ehepaar soll jeden Freitagabend sexuell tätig sein. Und in der Zeit der Menstruation darf das Paar zwölf Tage lang keinen Sex haben. Wenn die Beziehung gut ist, sollten sie danach wieder Lust haben.

Vielleicht ist ein wenig Enthaltsamkeit allgemein ein gutes Rezept, wenn das Sexleben einzuschlafen droht?

Theoretisch schon. Aber nicht für ein Ehepaar, das nicht aus dieser Tradition kommt. Das passt nicht zu ihrem Lebensstil.

Sollen sich Verheiratete zum Sex verabreden?

Unbedingt. Vor allem, wenn sie Kinder haben. Mehr noch, sie sollen zusammen ausgehen. Aber die meisten Ehepaare verabreden sich nicht, weil sie denken, das sei so künstlich.

Geht die Romantik in einer Beziehung über die Jahre nicht automatisch verloren?

Nein. Man muss sich natürlich ein wenig bemühen. Romantisch ist, wenn er sie anruft und sagt: Ich denke grad an dich. Das arbeitet dann in ihrem Kopf für den Abend. Oder wenn er ihr eine Rose nach Hause bringt, ohne dass sie Geburtstag hat. Oder sagt: Ich freue mich, dass wir beide zusammen sind.

Jetzt haben Sie dreimal «er» gesagt.

Das Gleiche gilt für die Frau. Die sexuelle Initiative soll nicht nur von ihm kommen. Sie soll ihn anrufen und sagen: Ich hab grad etwas Erotisches gelesen, und wenn du nach Hause kommst, zeig ichs dir. Das ist genug für ihn, sexuell erregt zu werden. Hoffentlich nicht für die Sekretärin!

Hat das Internet die Beziehungen verändert?

Zunächst warne ich davor, sich selbst zu fotografieren oder zu filmen und das ins Internet zu stellen. Das bringt man niemals weg, und es gab schon Selbstmorde deswegen. Früher sagte ich, Eltern sollen die Tagebücher ihrer Kinder nicht lesen, das ist privat. Inzwischen habe ich meine Meinung geändert: Eltern müssen wissen, was ihre Kinder im Internet machen.

Sehen Sie auch die Pornografie im Internet als Gefahr?

Ich rede nie von der Gefahr der Pornografie. Pornografie ist es für mich nur, wenn es Kinder, Gewalt oder Tiere betrifft. Alles andere nenne ich sexuell aufregendes Material.

Aha.

Ich finde das wunderbar: Paare sollen sich das ruhig angucken und dann zusammen ins Bett gehen. Was im Internet geboten wird, das kann dazu dienen, die Alltagssorgen aus dem Schlafzimmer zu verbannen oder auch nur sich ein wenig am Leben zu erfreuen. Wenn ein Mann allerdings nur dann eine Erektion haben kann, wenn er diese Filme sieht, dann ist es etwas anderes.

Dann hat er ein Problem.

Ja, dann kann er keine Beziehung haben. Oder sie, wenn es eine Frau betrifft.

Eine Frau?

Man sagt immer, Frauen gucken keine Sexfilme, aber das stimmt nicht. Auch Frauen können erregt werden – sie wollen aber nicht bloss Geschlechtsverkehr sehen, es muss eine Geschichte dahinter sein. Ich sage das seit Jahren, und der Erfolg von «Fifty Shades of Grey» hat es nun bewiesen.

Warum ist Ihnen das Heiraten so wichtig?

Ich bin für Beziehungen, auf die man sich verlassen kann.

Fremdgehen liegt nicht drin?

Nein. Und wenn es doch passiert: Mund halten!

Nicht beichten?

Ich glaube nicht an die Beichte. Manchmal kommts raus, dann muss man dazu stehen. Aber dass man sich das sagen soll, wie es oft heisst, in einer Therapiestunde oder wo auch immer, und dass dann die Beziehung besser wird, weil man zusammen weint, daran glaube ich nicht. Sie wird es nie vergessen, und er wird es nie vergessen. Das hilft niemandem.

Ist Schweigen über abartige Fantasien auch das Beste?

Ja, Fantasien unbedingt für sich behalten. Sie braucht vielleicht die Vorstellung eines ganzes Fussballteams mit ihr im Bett, um erregt zu sein. Und er denkt, wie schön es jetzt wäre mit der wunderbaren Frau im Bikini, die er am Strand gesehen hat. Man darf das ruhig benutzen, aber bitte den Mund halten.Ist es nicht auch Fremdgehen, an jemand anderen zu denken?

Finde ich nicht. Wenn man es dazu benützt, erregt zu sein mit seiner Partnerin oder seinem Partner, ist es in Ordnung. Denn ich glaube nicht, dass man vierzig oder fünfzig Jahre lang immerzu erregt sein kann mit dem gleichen Partner.

Sie plädieren für Schweigen. In Ihren Büchern taucht aber immer wieder der Rat auf, konkret miteinander zu sprechen.

Das ist etwas anderes. Man soll erklären oder mit der Hand zeigen, was man will. Die meisten Frauen haben inzwischen mitbekommen, was ich und andere seit langem sagen: dass die Frau die Verantwortung für ihren Orgasmus selber übernehmen muss. Er kann nicht wissen, was sie braucht. Aber sie darf dabei ruhig an den Gärtner denken oder den Piloten.

Kann jede Frau einen Orgasmus haben?

Ich glaube: ja, ausgenommen, etwas ist anatomisch kaputt. Heute gibt es zumindest in Amerika viel weniger Frauen als früher, die nicht zum Orgasmus kommen. Weil die Aufklärung funktioniert hat. Kinsey sprach noch von dreissig Prozent der Frauen ohne Orgasmus. Und noch etwas anderes muss man unbedingt laut sagen: dass Freud falsch lag mit seiner Unterscheidung von vaginalem und klitoralem Orgasmus.

Sigmund Freud?

Ja, Freud hatte keine Ahnung von Sex! Mit all seinen brillanten Ideen! Für uns Frauen war er wirklich eine Katastrophe.

Worin genau besteht die Katastrophe?

Dass er sagte, eine richtige Frau müsse einen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr haben. Eine Frau, bei der die Klitoris berührt werden muss, damit sie einen hat, sei unreif. Das wirkte traumatisierend für Generationen von Frauen. Bei jedem Orgasmus ist die Klitoris dabei. Sie wird so erregt wie ein Penis, da fliesst Blut hinein. Selbst bei denjenigen, die keine spezielle Berührung brauchen, trägt die Klitoris zum Orgasmus bei.

Haben Sie den Eindruck, dass das Interesse an Sex schwindet?

Nein. Oder anders gesagt: Ich hoffe es nicht. Ich wäre traurig, wenn sich etwa zeigen würde, dass die Leute sich lieber selbst befriedigen, statt Sex zu haben.

Sie haben keine Anzeichen dafür?

Nein. Ich könnte mir aber vorstellen, dass das Sexuelle immer weiter zurückgedrängt wird, wenn jemand eine steile Karriere macht. Weil Zeit und Energie dafür fehlen. Dann würde ich sagen: Verbringt wenigstens das Wochenende zusammen. Sonst lebt ihr euch auseinander.

Viele Leute wollen sich nicht mehr binden.

Da ist etwas dran. Manche berufstätigen Frauen etwa wollen nicht heiraten aus Angst, ihren Beruf aufgeben zu müssen.

Ist das nicht passé?

Es ist tendenziell immer noch so, dass die Frau den Haushalt schmeisst. Und manche Männer erwarten, dass die Anwältin nach der Hochzeit zur Hausfrau wird. Das gibt grosse Probleme. Auch umgekehrt, wenn die Frau plötzlich mehr verdient als der Mann und denkt, er müsse jetzt den Haushalt machen.

Ist die totale Gleichstellung überhaupt erstrebenswert?

Das ist für mich schwierig, weil ich so altmodisch bin. In der heutigen Zeit müssen sich wirklich beide anpassen. Aber unsere Gesellschaft ist noch nicht so weit, dass wir sagen könnten, es sei egal, wer das Geld oder die Karriere macht.

Wie war das bei Ihnen? Ihre Karriere ist ja bemerkenswert.

Wir haben beide gearbeitet – mein Mann war Ingenieur. Das ging gut, weil er abends gern zu Hause war, auf die Kinder aufpasste und ihnen Spaghetti kochte. Und sich über meine Karriere freute. Das ist das Wichtigste. Sobald jemand eifersüchtig wird auf die Karriere des Partners, gibt es Probleme.

Man ist heute permanent auf Draht. Wie wirkt sich das aufs Beziehungsleben aus? Es gibt kaum zweisame Momente.

Ganz schlimm. Die Paare gehen händchenhaltend spazieren, aber jeder guckt auf sein iPhone. Was ist da so Wichtiges? Bald wird man verlernt haben, wie man sich unterhält. Warum soll man zusammenleben, wenn man sich nichts zu sagen hat?

Spricht aus Ihrer Sicht etwas gegen die Scheidung?

Nein. In der jüdischen Tradition sind Scheidungen an sich kein Problem. Aber es ist traurig, wenn es geschieht.

Ich habe den Eindruck, dass viele Paare zusammenbleiben, auch wenn sie die Freude aneinander längst verloren haben.

Erstens gewöhnt man sich aneinander. Zweitens ist es oft auch eine Geldfrage. Zu mir kommen manchmal Paare, die sich total auseinandergelebt haben. Denen sage ich: Geht zum Rechtsanwalt – vergeudet die Zeit nicht mit mir.

Ist es normal, wenn ein älterer Mann eine vierzig Jahre jüngere Frau heiratet?

Das Wort normal existiert nicht für mich. Das Wichtigste ist, dass die Beziehung stimmt, dass es nicht nur um Geld geht. Interessanterweise sind heute auch Verbindungen zwischen einer älteren Frau und einem jüngeren Mann einigermassen akzeptiert. Früher hiess es: Die hat Geld, er ist ein Gigolo.

Die Verbindung älterer Mann–jüngere Frau ist die häufigere.

Schon. Solange die Beziehung gut ist – wunderbar! Dann hat er jemanden, der sich um ihn kümmert. Er muss nicht ins Altersheim, und vielleicht hat er im hohen Alter nochmals ein Kind.

Der tschechische Architekt Jan Kaplický ist mit fast 72 Vater geworden. Sieben Stunden nach der Geburt starb er.

Das ist traurig. Aber wenn die junge Witwe gescheit ist, findet sie jemanden, der sie heiratet. – Also, das Biologische spielt natürlich eine Rolle bei Beziehungen mit grossem Altersunterschied. Männer können bis ins hohe Alter Vater werden, bei Frauen gibt es eine Grenze. Darum gibt es auch mehr und mehr Frauen, die zu einer Spermabank gehen. Sie haben keinen Partner und sind bereit, sich ein Kind zu kaufen.

Ein Kind zu kaufen?

Darum geht es doch letztlich. Sie kaufen sich ein Spermium.

Finden Sie das okay?

Für mich ist das etwas schwierig – ich bin altmodisch. Aber ich kenne viele Frauen, die das tun. Ich kenne auch viele homosexuelle Männer, die eine Frau dafür bezahlen, dass sie mit ihrem Samen künstlich befruchtet wird und das Kind austrägt. Ich will darüber nicht richten. Ich hoffe nur, dass sich die Leute ernstlich überlegen, was das für die nächste Generation bedeutet. Wenn kein Vater im Haus ist oder keine Mutter.

Wir können nur abwarten, was aus diesen Kindern wird.

Ja, es kann sein, dass aus diesen Kindern Genies werden, der nächste Einstein. Immerhin sind es alles Wunschkinder.

Im Talmud steht nichts, was gegen moderne Befruchtungsmethoden spricht?

Nein. Und die Sarah war doch angeblich über neunzig Jahre alt, als sie den Isaak geboren hat. Ich muss akzeptieren, dass sich die Welt geändert hat. Noch vor zwanzig Jahren hat man kaum über künstliche Befruchtung gesprochen. Und heute lassen Frauen ihre Eizellen für später einfrieren. Homosexuelle Paare mischen ihren Samen vor der Befruchtung, damit man nicht weiss, von wem das Kind ist. Ich sage da nur: Tut, was immer euch glücklich macht.

Also alles kein Problem?

Eine Frage habe ich. Ich habe selber zwei Kinder und vier Enkel. Ich würde mein Leben nicht gelebt haben wollen ohne meine Kinder – besonders, weil ich ein Emigrantenkind war und zum Waisenkind wurde. Darum frage ich mich: Wie kann eine Leihmutter damit einverstanden sein, dass sie ein Kind austrägt und dann einfach weggibt? Das finde ich komisch.

Gilt bei Beziehungen: Gleich und gleich gesellt sich gern? Oder eher: Gegensätze ziehen sich an?

Beides. Im Grundsätzlichen, etwa bei der Kindererziehung, sollte man sich schon einig sein. Mein Mann und ich aber waren sehr unterschiedlich: Er war lieber zu Hause, ich ging lieber aus. Er mochte Routine, ich Abwechslung. Er wollte sparen, ich gebe gern Geld aus. Es ist auch wichtig, dass man verschiedene Interessen hat, damit man sich nicht langweilt. Langeweile ist das Allerschlimmste. Ich glaube nicht an diesen Unsinn, dass Paare alles zusammen tun müssen.

Braucht es nicht auch gemeinsame Interessen?

Natürlich. Wir waren beide sehr am Judentum interessiert. Und fuhren viel Ski. Aber im Hotel nahmen wir immer zwei Zimmer. Auch zu Hause hatten wir getrennte Schlafzimmer.

Warum?

Weil mein Mann schnarchte. Ich sage immer: Sex und Schlafen haben nichts miteinander zu tun.

Sie reisen sehr viel – jedes Jahr besuchen Sie Israel und die Schweiz. 2014 waren Sie ausgerechnet während des Gaza-Konflikts in Israel. Hatten Sie da keine Angst?

Natürlich, aber ich bin auch sehr tapfer. Ich war Scharfschützin und wurde im Krieg von 1948 schwer verwundet. Ich wollte zeigen, dass ich dazugehöre, und habe darum meinen Besuch 2014 nicht um einen Tag gekürzt. Aber es ist ein schreckliches Gefühl, wenn der Alarm losgeht. Ihr Schweizer habt das nie erlebt, wie sich das anfühlt, wenn die Raketen kommen.

Ihre Verletzung damals rührt daher, dass Sie bei einem Alarm noch ein Buch holen wollten, bevor Sie in den Bunker stiegen.

Das war typisch Ruth. Ich war immer sehr wissensdurstig. Ich dachte, ich brauche ein Buch, wenn ich da für Stunden sitze.

Nach dem Gaza-Konflikt gab es eine neue Welle von Antisemitismus in Europa, auch in der Schweiz.

Das schockiert mich. Bei jemandem wie mir, dem Hitler die Eltern und Grosseltern nahm, löst das sehr bittere Gefühle aus. Aber ich sage immer: Hitler hat verloren, ich habe gewonnen.

Schweizer gelten als verklemmt. Können Sie das bestätigen? Sie sagten mal, Sie könnten sehen, ob einer Sex hat oder nicht.

Das ist Quatsch, ich kanns niemandem ansehen. Ich sage das nur, weil ich will, dass die Leute etwas dafür tun, dass sie sexuell befriedigt sind. Was ich aber wirklich sehen kann, ist, ob die Leute zufrieden sind mit dem Leben.

In Ihrer Autobiografie steht: «Die Schweizer sind ein seltsames Volk. Da haben sie ihr wunderbares Land mit diesen herrlichen Bergen und dem besten Gebäck der Welt, und so viele von ihnen sind nicht zufrieden … Manche sitzen vor einem herrlichen Stück Kuchen in der Konditorei Sprüngli, und das Einzige, was sie interessiert, ist, ob der Tisch richtig gedeckt ist.»

Ich möchte den Leuten zurufen, und nicht nur den Schweizern: Schleicht nicht an der Wand entlang mit einem langen Gesicht – erfreut euch am Leben! Was vielen Leuten fehlt, ist die Joie de vivre, die Lebensfreude.

Aber man darf doch sagen, dass Sie ein ambivalentes Verhältnis zur Schweiz haben. In Ihren Büchern kann man lesen, dass Ihre Zeit als Emigrantenkind in Heiden auch mit vielen negativen Erinnerungen verbunden ist.

Die Schweiz ist für mich mit vielen Gefühlen verbunden. Wir sahen von Heiden aus, wie Friedrichshafen bombardiert wurde. Aber ganz bestimmt mein tiefstes, wichtigstes Gefühl gegenüber der Schweiz ist Dankbarkeit. Ich habe Glück gehabt, dass ich ein Emigrantenkind war und nicht ein Flüchtlingskind. Ohne die Schweiz wäre ich nicht am Leben. Wäre nicht, wie alle sagen, die bekannteste Sexualtherapeutin der Welt.

Aber?

Was ich nicht vergessen kann, ist, dass ich nicht eine richtige Schule besuchen durfte, nur die Heimschule. Ich habe heute einige Ehrendoktorate und auch ein richtiges Doktorat, aber ich habe kein Abitur. Dafür habe ich ein Dienstmädchen-Diplom aus Herisau, ich kann also in irgendeinem reichen Haushalt putzen gehen. Und wenn ich nicht nach Palästina ausgewandert wäre, dann hätte ich auch das Kindergartenseminar in Ebnat-Kappel besuchen können.

Sie haben mal geschrieben: Wenn Sie in der Schweiz geblieben wären, hätten Sie einen Schweizer geheiratet und wären heute «eine kleine dicke Lehrerin im Ruhestand, immer noch eine Karola, die mittlerweile längst Schweizerdeutsch spräche, wenn auch nicht ganz schweizerisch dächte».

Was aus mir geworden ist, hätte ich in der Schweiz nie werden können. Auch nicht in Israel oder in Paris, wo ich später lebte. Sondern nur in einer so grosszügigen Stadt wie New York.

Grosszügig?

Nehmen Sie nur meinen Akzent. Als ich nach Amerika kam, hat man mir gesagt, wenn ich unterrichten wolle, müsse ich Sprachstunden nehmen, um meinen Frankfurter Akzent loszuwerden. Ich habe geantwortet: Okay, eines Tages werde ich das machen, aber jetzt habe ich kein Geld dafür.

Den Akzent haben Sie bis heute behalten.

Wissen Sie, was das Schöne ist? Es gibt jetzt ein Theaterstück über mich, es heisst «Becoming Dr. Ruth». Und die Schauspielerin, die mich spielt, musste extra einen Speech Coach nehmen, um meinen Frankfurter-Schweizer-französisch-israelischen Akzent zu lernen.

Der Akzent trug als Markenzeichen zu Ihrem Erfolg bei.

Das stimmt. Wenn die Leute das Radio anmachten, dann wussten sie, dass ichs bin. Und der Akzent hat es für die Leute auch leichter gemacht zu akzeptieren, dass ich über Dinge wie Erektion und Orgasmus so redete, wie es kein Mensch vorher getan hat.

Gibt es Altersweisheit?

Nur, wenn man mit dem Leben in gutem Kontakt bleibt. Wer nur verkrampft in seinen vier Wänden sitzt, erlebt keine Altersweisheiten. Deswegen unterrichte ich an der Universität, sechs Jahre Yale, sechs Jahre Princeton, jetzt Columbia. Damit ich mit jungen Menschen zusammen bin.

Wie gehen Sie mit dem Altern um?

Man muss sein Alter ehren. Das heisst nicht, dass man nur noch zu Hause im Schaukelstuhl sitzt. Aber man muss wissen, was man nicht mehr tun soll.

Was zum Beispiel?

Ich war früher eine wunderbare Skifahrerin. Aber mit achtzig hörte ich auf. Auch mit dem Autofahren. Ich hatte keinen Unfall, und mein Auto war in einem wunderbaren Zustand, aber ich sagte mir: Ab einem gewissen Alter sind die Reflexe nicht mehr gut. Auch beim Wandern halte ich mich zurück. Ich gehe jedes Jahr mit meinen Kindern nach Wengen – nur 2014 war ich in St. Moritz. Ich gehe zwei Stunden mit, dann sage ich den Kindern: Wandert ihr weiter, ich nehme die Bahn zurück.

Wie bleibt man frisch im Kopf?

Man muss weiter lebendig sein, weiter in Oper und Konzerte gehen, auch neue Sachen ausprobieren. Oh, und meine vielleicht wichtigste Lebensweisheit ist: sich nicht langweilen lassen. Wer mich langweilt, trifft mich kein zweites Mal! Dazu benutze ich sogar White Lies.

Weisse Lügen?

Erlaubte Lügen. Wenn man mich langweilt, sage ich plötzlich: Ich muss dringend woandershin.

Und beim Sex sind auch weisse Lügen erlaubt?

Beim Sex unbedingt!

Bücher von Ruth Westheimer (Auswahl):

Silver Sex: Wie Sie Ihre Liebe lustvoll geniessen (für Menschen über 50), Humboldt, 2013; 10 Geheimnisse für richtig guten Sex: Wie Sie jedes Mal geniessen, Goldmann, 2011; Mythen der Liebe (Co-Autor Jerome E. Singerman), Collection Rolf Heyne, 2010 (antiquarisch)

Mathias Plüss ist redaktioneller Mitarbeiter des «Magazins». mathias.pluess@gmx.ch

Die Fotografin Patricia von Ah lebt in Zürich und Los Angeles; www.patriciavonah.com