

Die Geheimnisse
des Lebens
ergründen

ANNA MARIA KASTL



**Die Geheimnisse
des Lebens ergründen**

... denn Wissen ist Macht

Anna Maria Kastl

Autorin, Psychologische Beratungen und Sexualtherapie



www.tredition.de

© 2022 Anna Maria Kastl

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

ISBN

978-3-347-68853-7 (Softcover)

978-3-347-68854-4 (Hardcover)

978-3-347-68855-1 (E-Book)

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.

Bilderquelle: Pixabay

Inhalt

Vom Sinn der Sinnlichkeit

Sinnliche Freuden

Die glücklichen Momente der Liebe

Nehmen Sie sich selbst mit allen Sinnen wahr

Sinnlichkeit im Alltag

Das Geheimnis des Ganzheitlichen

Das Geheimnis der universellen Liebe

Das Geheimnis der Anziehung

Das Geheimnis der Zufriedenheit

Das Geheimnis der Seelenliebe

Das Geheimnis des Mutes

Ein kleines Geheimnis in Sachen Liebe

Geheimnisvolle Augenblicke....

Das Geheimnis der Umarmung

Von Märchen und erotischen Geschichten

Du hast Deinen eigenen Weg

Zurück zu mir

Nur eine Nachricht

Die Magie des Augenblicks

Meine Facebook-Seiten im Überblick

Die Geheimnisse der unsichtbaren Schönheit der Natur

Menschen, die nicht geliebt werden

Zeit für Zärtlichkeit

Augenblicke....

Die Probleme der Welt

Ausbeuter

Pubertät und die Erwachsenen

Mystik, Zauber und Magie...

Das Geheimnis der Anerkennung

Geheimnis Sexualität und Magische Hände

Das Geheimnis der Berührung

Herzen brauchen Herzen

Hoffnung und Trost

Falscher Trost

Neue Erkenntnisse und Wahrheiten

Motivation in Sachen Liebe

Wie oft wurden Sie enttäuscht?

Wenn Träume sich nicht erfüllen

Motiviere dich mit den richtigen Gedanken

Erkenne Deine Stärken

Vom Sinn der Sinnlichkeit

Ein Leben, das bewusst mit allen Sinnen (sehen, riechen, schmecken, tasten, fühlen) gelebt wird, ist ein Erlebnis. Ein Genuss. Unsere Sinne machen uns lebendig.

Ein sinnlicher Mensch wird niemals einfach nur essen, sondern das Essen mit den Augen bewundern und genießen, er wird daran riechen, um den Duft zu erfassen. Er lässt sein Essen auf der Zunge zergehen und kaut nicht einfach nur. Er genießt mit all seinen Sinnen jeden Bissen. Seine Geschmacksnerven liefern ihm die nötigen Informationen über die verwendeten Gewürze. Dabei riecht er immer noch, bei jeder Gabel, jedem Löffel voll der Speise, hat er den Duft unter seiner Nase.

Wenn er spazieren geht, wird er vieles anfassen müssen. Alles, was ihm gefällt. Er riecht die Bäume im Wald, kann sie teilweise unterscheiden an ihrem Geruch. Er riecht an jeder Blume.

Ein sinnlicher Mensch lebt und liebt mit seiner ganzen Wahrnehmung. Ohne Sinnlichkeit können wir uns zum Beispiel nicht hingeben. Hingabe ist notwendig, wenn man lebendige Sexualität erfahren will – eben mit allen Sinnen. Man lässt sich fallen und erlebt die Tiefe von Lust, Offenheit, Hingabe, Sensibilität, Vertrauen und Freude.

Es hat also schon einen Sinn, sinnlich zu sein und die Sinne zu schärfen. Schon einfache Übungen reichen aus, um alles bewusst zu erfahren. Es liegt an unserer Wahrnehmung und Achtsamkeit, wie sinnlich wir sind. Denn je mehr wir wahrnehmen mit allen Sinnen, desto lebendiger werden wir und unser Leben.

Das heißt also nicht einfach alles in sich reinstopfen, beim Essen nicht zu viel reden, wenn überhaupt. Die Gedanken beim Essen haben und nicht

schon beim Morgen und was da alles zu tun ist.

Solche Menschen lieben genauso wie sie essen. Schnell, ohne langes Vorspiel, ohne alle Sinne einzuschalten. Wie riecht der Partner? Wie schmeckt er? Wie fühlt er sich an? Die sinnliche Erfahrung beim Liebesspiel ist eine ganz besondere. Denn je mehr Sinne wir benützen, um so schöner und erotischer wird es. Wir lassen uns fallen und geben uns hin, lassen alles los und erfahren so viel mehr, wie Menschen, die auch im Bett immer noch an Morgen denken. Beide Partner sollten nicht nur zufrieden, sondern glücklich oder gar glücklich aus ihrem erotischen Zusammensein zurückkehren. Wer gut loslassen und sich offen hingeben kann, ist zeitweise tatsächlich nicht anwesend. Er vergisst alles um sich herum. Und genau so ist es richtig.

Ein Mann, der einfach mal schnell seine Partnerin nimmt, um so schnell wie möglich befriedigt zu sein, wird nie zufrieden sein. Und darum braucht er sehr viel von diesen schnellen Affären.

Ein sinnlicher Mann hingegen, der das auch schon ausstrahlt, genau wie jede sinnliche Frau, der wird sich mit allem Zeit lassen, um zu genießen. Insbesondere seine Partnerin und seine eigenen Gefühle. Alle Sinne sind jetzt auf seine Frau oder Geliebte gerichtet. Danach wendet sich das Blatt und die Frau richtet all ihre Sinne auf ihren Partner. Es ist ein Wechselspiel der Lust und der Liebe. Beiden ist aber von vornherein und mit großer Vorfreude klar, dass sie sich Zeit lassen.

Die Zunge spielt hier, wie beim Essen ebenfalls eine Rolle. Man genießt, man schmeckt, aber nicht mit der ganzen Zunge und schon gar nicht mit Speichel. Sinnliche Menschen wissen genau, dass ihnen die Zungenspitze alles liefert, was sie wahrnehmen wollen. Auch beim Oralsex. Die Zunge ist kein Waschlappen! So wird sie aber von vielen Paaren benützt und der Genuss bleibt so auf der Strecke.

Es ist nie zu spät, um dazuzulernen. In erster Linie für sich selbst, denn es gehört zur eigenen Wahrnehmung und zur Selbstliebe, sinnliche Erfahrungen zu machen oder zu wecken. Leben ist Bewegung. Wir bewegen uns auf einen Menschen oder etwas zu, um uns dann ganz gezielt und mit allen Sinnen damit zu befassen. Das bringt Lebendigkeit und Freude, wie auch Vorfreude.....

Sinnliche Freuden

Durch die geöffneten Sinne kann man das Schöne und Anregende dieser Welt erfahren. Dies bedeutet Freude.

Egal ob wir spazieren gehen, unseren Garten bepflanzen und pflegen, es macht doppelte Freude, wenn wir dies mit allen Sinnen tun. Haben Sie schon einmal einen Garten der Sinnlichkeit betreten? Ihn sinnlich erfahren? Oder haben Sie schon einmal eine Wohnung betreten, die pure Sinnlichkeit ausstrahlt? (sehen, riechen, schmecken, tasten, fühlen) Ein solches Badezimmer ist eine Wonne.

Sinnlichkeit ist wahre Lebensfreude. Diese Menschen sind Schöngeister und lieben ästhetische Dinge und ästhetisches Verhalten. Sie lieben alles, was schön ist, wobei natürlich Schönheit stets im Auge des Betrachters liegt.

Wenn wir alle unsere Sinne öffnen und alles mit allen Sinnen in uns aufnehmen, werden wir zu Schöngeistern. Hochsensible gehören mehr und mehr dazu.

Alle Menschen haben ihren eigenen Duft, den Körpergeruch. Doch Sie werden keinen sinnlichen Menschen finden, der kein Parfum benützt und damit seinen eigenen Duft noch krönt. Er liebt Düfte. So findet man auch Duftkerzen bei ihm und die ganze Wohnung duftet angenehm. In der Küche riecht es nach guten Gewürzen.

Die Haut ist ein ganz besonderes Sinnesorgan. Eines Tages werden Sie feststellen, dass Sie nicht mehr alle Stoffe auf Ihrer Haut vertragen. Sie brauchen nun weiche, sinnliche Stoffe wie Seide. Kleidung, die den Körper umschmeichelt und streichelt. Grobe Stoffe kratzen auf Ihrer Haut.