

# Septemberfrau

Das Magazin für die Frau 50plus



**Sinnlichkeit  
ist mehr als Erotik**

**Im Rausch  
der 5 Sinne**

**Sind  
nackte Tatsachen  
sinnlich?**



**Die Sinnlichkeit der Sinne**

# Sinnlichkeit ist mehr als Erotik

Die ersten Begriffe, die meine Synapsen mit Sinnlichkeit verbinden sind: Frau, Erotik, Leidenschaft, sind Begierde, Erregung, Sex, sind Anziehungskraft, Berührung und das Schwelgen in großen Gefühlen.

Nun haben wir jedoch bereits genügend Lebenserfahrung gesammelt und wissen, dass Sinnlichkeit nicht nur auf den Körper begrenzt ist, sondern das ganze Wesen einer Frau umfasst. Liebesfähigkeit, Herzenswärme, Mitgefühl, Vertrauen, Ausstrahlung, Beziehungsfähigkeit, Wertschätzung, Selbstbewusstsein und innere Einstellung lösen die Grundbegriffe ab oder ergänzen sie. Auch können wir uns endgültig von äußeren Schönheitsidealen verabschieden und alle damit verbundenen Glaubenssätze in die Tonne kloppen. Wir brauchen sie nicht mehr, denn wir haben ein großes Stück Freiheit gewonnen, welche uns viel Raum für die anderen Aspekte der Sinnlichkeit und unserer 5 Sinne lässt.

Wikipedia ist da übrigens viel differenzierter und bezeichnet „Sinnlichkeit als die Hingabe an das angenehme Erleben durch die Sinne, um das Schöne und Anregende dieser Welt zu erfahren“. Sinnlichkeit umfasst eben ein breites Spektrum und genau darum geht es im heutigen Magazin. Ich wünsche viel Freude beim Lesen

**deine Septemberfrau**

**Elvira Löber**

im August 2018

# Sind nackte Tatsachen sinnlich?

Sinnlichkeit wird oft auf den nackten Körper reduziert. Hochglanzmagazine verkaufen uns den perfekten Body. Der ist eine Vision, entstanden durch die Arbeit von Maskenbildnern, Licht und Retusche. Logisch, dass beim kritischen Blick in den Spiegel die eigene Figur erhebliche Mängel aufweist. Mit jedem weiteren Vergleich wächst die Unzufriedenheit. Das erzählt schon das Märchen „Schneewittchen“, wo die alternde Königin der Jugend und Schönheit nichts entgegensetzen konnte und aus Neid zur Mörderin wurde.

## Sinnlichkeit im Wandel der Zeit

Sinnlichkeit ist kein striktes Diktat sondern wandelt sich, durchläuft unterschiedliche Aspekte und Wahrnehmungen. In früheren Zeitepochen durfte der Körper einer Frau noch wohlgerundet sein. Heute ist mit dieser sinnlichen Figur, angefangen vom großen weichen Busen über Pölsterchen und Hüftgold wenig zu holen. Klapperdürre Gestelle propagieren Size Zero. Handys überwachen die sportlichen Aktivitäten hin zum Traumkörper. Wenn alle Bemühungen nicht das gewünschte Ergebnis bringen, wird chirurgisch optimiert: da Fett weg, dort Silikon hin, da eine faltenfreie Stirn gebotoxt, dort der Mund für mehr Volumen aufgespritzt. Ist das sinnlich? Ein Körper, der zum Produkt verkommt.

## Sinnlichkeit ist die Abkehr von der Perfektion

Welche Konflikte entwickeln sich, wenn diese äußerlich auf Vollkommenheit getrimmte Person nicht mehr ihrem inneren Wesen entspricht? Ich bin überzeugt, dass ein Mensch erst dann eine natürliche Sinnlichkeit ausstrahlen kann, wenn er aufhört, einer Idealvorstellung hinterher zu rennen. Es ist eine bestimmte Aura, die eine Frau umgibt, die Ja zu sich selbst sagt, die Liebe, Freude, Zufriedenheit und Gelassenheit ausstrahlt sowie überwiegend die positiven Seiten des Lebens sieht. Kommt dann noch ein Frischekick aus Würde, aufrechter Haltung, fröhlichem Lachen und blitzenden Augen dazu, wird sie unwiderstehlich.

Doch zurück zu den nackten Tatsachen. Sinnlichkeit wird in jedem Land der Welt anders erlebt. Von dem japanischen Autor Tanizaki Jun'ichiro stammt die Aussage: «Selbst eine noch so schöne Frau hat, wenn sie erst einmal völlig nackt dasteht, nichts mehr, was sie enthüllen könnte» und beschreibt in seinem Buch „Liebe und Sinnlichkeit“ wie erotisch Zurückhaltung sein kann.

(Quelle: <https://www.randomhouse.de/Buch/Liebe-und-Sinnlichkeit/Junichiro-Tanizaki/Manesse/e279990.rhd>, ) abgerufen am 28.August 2018

**Sinnlichkeit ist die Hinwendung zur Unvollkommenheit**

# Im Rausch der 5 Sinne

Mit dem Verstand kann man Sinnlichkeit nicht begreifen. Es gehört mehr dazu: die Fähigkeit, Gefühle zu empfinden, die Bereitschaft zur Offenheit, Zeit zum Innehalten und für gemächliches Tun, ebenso wie Stille, Aufmerksamkeit und Neugier. Um uns die Welt anzueignen mit ihrer Einzigartigkeit brauchen wir alle 5 Sinne.



Unzählige Sinneszellen in der Nase sind dafür verantwortlich, ob wir jemanden gut riechen können und ihn in unsere Nähe lassen oder besser auf Abstand gehen. Sie entscheiden, ob ein Lebensmittel noch zum Verzehr geeignet und ob die Luft „rein“ ist. Düfte bewirken Wohlgefühl, aber auch Ablehnung, wenn uns etwas in jeder Hinsicht gewaltig stinkt.

Früh ausgebildet und sehr leistungsfähig ist das Ohr. Wir können damit hinhören, zuhören oder lauschen. Wir nehmen Geräusche wahr und ordnen sie Menschen, Dingen oder Eigenschaften zu. Außerdem sorgt es für unser Gleichgewicht.

Der Geschmackssinn schenkt uns unzählige Sinnesfreuden, angefangen bei süß über sauer, bitter, salzig bis hin zu Umami, was soviel wie köstlich bedeutet. Babys erkunden ihre Welt über den Mund und lutschen an allem, was in Reichweite ist. Möglich, dass sich daraus das Sprichwort „Liebe geht durch den Magen“ entwickelte.

In den Augen spiegelt sich die Seele, denn sie verraten viel über uns selbst und unsere Gefühle. Egal, welche Maske man sich für die Außenwelt aufsetzt, die Augen verraten, was wir denken und wie es in unserem Inneren aussieht. Mit offenen Augen betrachten wir die Welt, sehen ihre Schönheit, verlieren uns im Reichtum von Farben und Formen und staunen über die Wunder der Natur.



Vor allen anderen Sinnen entwickelt sich in der 8. Schwangerschaftswoche der Tastsinn. Das ganze Leben lösen zärtliche Hände angenehme Gefühle in uns aus. Ohne Berührungen auf dem größten Sinnesorgan, der Haut, sind wir verloren.



**Sinnlichkeit  
ist die  
Eintrittskarte  
in den Garten  
der Gefühle**

(Ernst Ferstl, (\*1955),  
österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker  
Quelle: Ferstl, einfach kompliziert einfach, 1995

# Kann in Töpfen rühren sinnlich sein?



Kochen voller Sinneslust, wenn man nicht gerade einer neuen Wunderdiät oder dem Gesundheitswahn verfallen ist. In Töpfen rühren hat was Kreatives, ist Berühren, Schmecken, Riechen, Sehen. Lassen wir mal die Hobbyköche, die es auf die Spitze mit ihrer Kocherei treiben und die zahllosen Kochshows außen vor, bleibt immer noch Essen als Genuss übrig. In den heutigen Kochbüchern- und Illustrierten wird dir bereits beim Lesen warm ums Herz und bei den Bildern schmilzt du endgültig dahin.

Die sind ganz anders als früher bei meiner Oma, deren Kochbücher ich in Ehren halte. Da wurden einfach 5 Zutaten aufgezählt, wieviel davon zu nehmen sei plus Zubereitungsanweisung. Ende. Sinnlich dagegen ist ihr handgeschriebenes Rezeptbuch. Man kann sich vorstellen, wie die Tinte auf das Papier läuft, wie sie liebevoll auswählt, welche Rezepte es wert waren, in diesem Heft aufbewahrt zu werden. Beim Durchblättern erinnere ich mich noch heute an Gerüche meiner Kindheit.

Auch das gemeinsame Essen mit den Kindern, den Partner oder Freunden, das Schmecken und der Duft ist neben dem gemeinsamen Vergnügen auch ein sinnliches Erlebnis.

Die Beziehung läuft auf Sparflamme? Den liebsten Menschen zu bekochen oder gemeinsam am Herd zu stehen, belebt eingeschlafene Partnerschaften. Zu zweit ausgehen in ein schönes Restaurant und dann nicht über Kinder, Beruf, Ärger oder Wehwehchen zu sprechen sondern über seine Gefühle, ist vielleicht der Auftakt einer wiederbelebten Beziehung. Schenke deinem Lieblingsmenschen mal 12 Gerichte aus exotischen Ländern, sozusagen eine Reise um die Welt. Einmal jeden Monat wird gekocht und dann im Duft und Aroma fremder Küchen geschwelgt. Das ist Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Wenn du immer noch glaubst, Kochen wäre langweilig, dann lies unbedingt „Der Koch“ von Martin Suter. Maravan, ein tamilischer Asylbewerber, ist ein begnadeter Koch. Nachdem er seine Arbeit verliert, eröffnet er und seine Kollegin Andrea ein Catering für Liebesmenüs. Erst kocht Maravan sein Love Food für Paare mit Beziehungsproblemen, später lockt es zahlungskräftige Herren an. Es ist ein stilles, erotisches Buch, eine Mischung aus Kochen, Essen, bürokratischen Hürden, Asylpolitik, Finanzkrise und Sinneslust.

Wie kostbar unsere Füße sind, wird erst klar, wenn sie Schaden genommen haben. Jahrzehntlang haben sie uns durch unser Leben getragen, und plötzlich stellen wir fest: Sie können nicht mehr so wie wir es wollen.

Die Füße sind ein außerordentliches Wunderwerk der Natur. Statt dass wir diese einzigartigen Teile hegen und pflegen, sie achten und beachten, gehen wir ziemlich sorglos mit ihnen um. Wir zwingen sie in enge Schuhe, muten ihnen unser ganzes Gewicht zu und fordern von ihnen täglichen Höchsteinsatz, alles ohne zu murren. Erst wenn sich Fehlstellungen oder Schmerzen bemerkbar machen, werden wir wach. Oft ist es dann zu spät.

Tu deinen Füßen etwas Gutes und lass sie so oft wie möglich frei, lauf mal "unten ohne". Barfußlaufen trainiert die Muskeln, da sie kleine Unebenheiten des Geländes ständig ausgleichen müssen, bringt den gesamten Kreislauf in Schwung und entlastet Knie und Wirbelsäule.

Deine Körperhaltung wird die einer Königin: gerade und mit hoch erhobenen Haupt.

## Ein Kunstwerk der Natur

Barfußlaufen fühlt sich nach Kindheit an und ist auch Erwachsenen durchaus erlaubt. Es ist ein unbeschreibbar sinnliches Vergnügen, wenn sich die Füße durch Laubhaufen wühlen, in der Erde matschen, im Wasser plantschen, auf Steinen balancieren oder taufeuchte Wiesen durchstreifen. Es steigert augenblicklich unsere Energie, macht wach und die Stimmung hebt sich. Wir fühlen uns geerdet und entspannt. Menschen, die bereits Fußprobleme haben oder Diabetiker sollten allerdings beim Barfußlaufen besondere Vorsicht walten lassen.

Durch ein Leben in Schuhen haben deine Füße das Barfußlaufen regelrecht verlernt. Beginne ganz langsam. Probiere es erst einmal in der Wohnung aus, dann auf glatten Flächen bevor du dich schließlich auf Sand, Rasen, Waldboden oder sogar Kieselsteine vorwagst. An vielen Orten gibt es Barfußpfade mit verschiedenen Untergründen, damit deine Füße Vollbeschäftigung bekommen, in einen Rausch der Sinne verfallen plus garantierter Glücksgefühle. Hinterher möchten sie gern verwöhnt werden: auf Verletzungen kontrollieren, ein warmes Fußbad und zum Schluss sorgfältig eincremen. Himmlisch.

## und das Ende aller Sinne

Das war sie nun, die 2. Ausgabe "Septemberfrau - Das Magazin", kostenlos ins Postfach, weil du dich zu meinem Newsletter angemeldet hast unter <https://septemberfrau.de/newsletter/>  
Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 2019

Impressum:  
<https://septemberfrau.de>  
Elvira Löber, Ulmenweg 18, 34369 Hofgeismar  
Email: [office@septemberfrau.de](mailto:office@septemberfrau.de)  
Tel.: 0172/3 777 906