

Sera 'er
**Sinnenfreude
Lebenslust**

**100 Regeln
für eine
neue Sinnlichkeit**



Ariston Verlag • Genf

Inhaltsverzeichnis

SINNENFREUDE - DER SCHLÜSSEL ZUR LEBENSLUST ...	7
SINNENLUST - DAS ZÜNDENDE ELEMENT ERFÜLLTER	
LIEBE	11
1. DER TASTSINN	19
Die Macht der Berührung	19
Wecken Sie Ihre Hautsinne!	27
Zärtlichkeit - das Elixier beglückender Liebe ...	37
Das Geheimnis der erogenen Zonen	46
2. DER GEHÖRSINN	61
Der Ton macht die Musik	61
Auf den Wohlklang der Stimme kommt es an ...	64
Hören ist Fühlen	74
In der Liebe hat die Stimme das erste Wort	79
Die richtigen Worte sind das A und O der Liebe	85
Musik: das Hohelied der Lust	91
Lärm ist Gift für den Gehörsinn	95
3. DER GERUCHSSINN	103
Vertrauen Sie Ihrer Nase!	103
Düfte bestimmen unser Leben	108
Liebe geht durch die Nase	115
Körperdüfte sind Liebesboten	123
Die geheimnisvolle Sprache der Düfte	127

4. DER GESCHMACKSSINN.137
Schmecken ist Erkennen.137
Die hohe Schule des Geschmacks.142
Essen und Liebe gehören zusammen.153
Liebe geht durch den Magen.158
Warum Küsse so gut schmecken.164
5. DER GESICHTSSINN.173
Der Mensch ist ein Augentier.173
Die Magie des Blickes.181
Frauen sehen anders als Männer.191
So beleben Sie den grauen Alltag!196
Lust kann kein Dauerzustand sein.204
NACHWORT.211
LITERATURVERZEICHNIS.213