

Brötchenmusschi

Knack
Kusch

perfekte Frau
langweiliger
Bier
ZIELTICH
NEMEN
SCHÖNHEIT
KLEIN
GUT
AM
FEL
N



BOLTSCHITZ

Wie kannst Du Deinen Körper so annehmen wie er ist?

Vergiss Schönheitsideale und befrei Dich von der Schönheitsidealtour!!! Schönheit gibt es in unendlich vielen Formen und liegt immer im Auge des Betrachters.

Niemand, kein anderer Mensch, keine Marke, kein Unternehmen, keine Fernsehwerbung und keine Werbung hat das Recht zu deuten wer eine "richtige Frau" ist und wer nicht. Jede Frau ist eine richtige Frau.

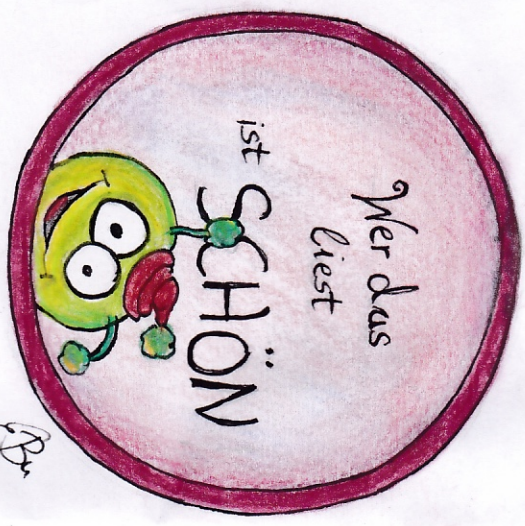
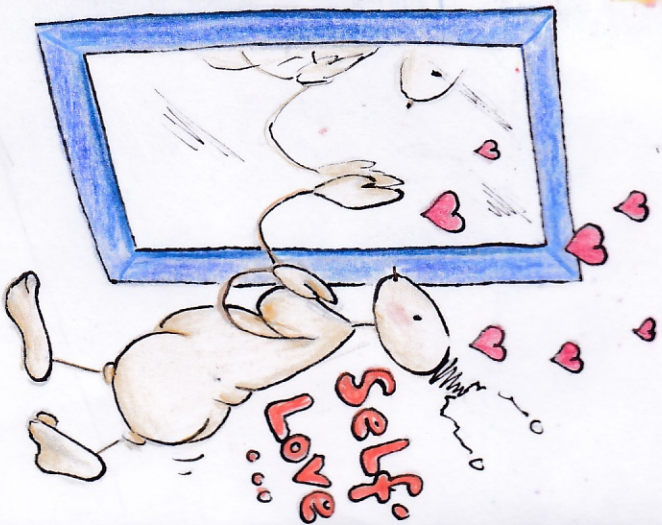
Versuche den Fokus Deiner Gedanken auf positives zu richten, sowohl bei dir und Deinem Körper, als auch bei anderen Menschen und Deiner Umwelt.

Blühe hinter das System Schönheitsideale. Wer profitiert davon, wenn Du Dich nicht schön findest?

Such Dir Menschen, die Dir gut tun, die Dich unterstützen. Das können Freunde sein, aber auch öffentliche und prominente Menschen, die Dich inspirieren.

Du bist nicht allein. Nur 10 Prozent der Frauen in Deutschland sind mit ihrem Körper zufrieden. Wenn so viele Menschen mit ihrem Körper hadern merkst Du, dass irgendwas an dieser Einstellung nicht stimmen kann.

... aber wie?



Wie kannst Du Deinen Körper kennen und lieben lernen?

Schau Dich an - schau genau hin. Was magst Du jetzt schon? Beschäftige Dich damit! Begeistere Dich! Die eigene Schönheit zu entdecken ist das Beste was Du für Dich, Deine Sexualität und Deine/n Partner*in tun kannst.

Entecke Dich und die Großartigkeit Deines Körpers. Geh am besten erstmal allein auf die Reise. Was magst Du? Was braucht Dein Körper? Experimentiere... was für Gefühle können Deine Hände auslösen? Was kann eine Feder? Ein Löffel? Eine Gabel, Fell, eine Bürste, ein Stock, Seide? Magst Du ganz leichte Berührungen oder feste? Willst Du es intensiv oder zart? Oder wann ist was toll? Was fällt Dir noch ein was Du ausprobieren willst?

Welche Stelle an Deinem Körper mag am allerliebsten berührt werden?

Ganz wichtig! Du bist auf einer Entdeckungsreise in Deinem eigenen Tempo!! Es ist nicht wichtig, was andere mögen und ob das was Du magst „normal“ ist. Wichtig ist, dass es Dir gefällt. Die sexuelle Welt ist bunt, keiner kann Dir vorschreiben, was richtig und gut für Dich ist, denn nur Du steckst drin.

Beschäftige Dich mit Deiner Vulva. Was mag sie? Was erregt Dich? Wie brauchst Du hier Berührungen?

Lerne auch was Du nicht magst und lerne mit Deiner/m Partner*in darüber zu reden. Ein „Nein“ ist genauso wichtig wie ein „Ja“. Du möchtest sicher auch nicht bei jemand anderem etwas machen, was diesem gar nicht gefällt, oder?