

[WAS IST MISSIMA? >>](#)[WARUM MISSIMA? >>](#)[AKTUELLES](#) [ANREGUNGEN](#) [INTERVIEWS](#) [TERMINE](#) [UNTERHALTUNG](#) [WISSENSWERT](#) [SHOPPING](#)

## Neueste Artikel

Doris Krenn: Haben schlanke Frauen besseren Sex?

Experimentelle Aktfotos von Pierre Joël im KitKatClub

Desire No. 1 – Duft der Verführung von Lara Sailor

Studie: Handwerker passen nicht ins Beuteschema von Akademikerinnen

Liebe durchs Hintertürchen: Sepp der Sexbesessene Teil 3

Liebe durchs Hintertürchen: Sepp der Sexbesessene Teil 2

V-Day: missima verlost Vibratoren

Liebe durchs Hintertürchen: Sepp der Sexbesessene Teil 1

Mister Aussichtslos – 12 Männertypen, die Sie sich sparen können

Sex für Faule und Gestresste: Retourkutsche

## Letzte Kommentare

Claudia Witt bei Studie: Handwerker passen nicht ins Beuteschema von Akademikerinnen

Birgit bei Sex für Faule und Gestresste: Reizende Stellungen

Rosemarie bei Sex-Lexikon: PorNO

Susi bei Sex für Faule und Gestresste: Reizende Stellungen

Sabrina Günther bei Verlosung: Christmas-V-Day

## Frag Beatrice!

Ihr habt Fragen rund um das Thema Liebe, Lust und Sex? Unsere Expertin [Beatrice Poschenrieder](#) hilft euch gerne weiter! Schickt einfach eure Frage an [Kontakt@missima.de](mailto:Kontakt@missima.de)!

## Mitmachen

Du schreibst erotische Geschichten oder fängst gerne prickelnde Momente mit deiner Fotokamera ein? Dann melde dich bei uns! Wir bieten dir eine Plattform, um deine Arbeiten zu veröffentlichen. Schicke einfach eine E-Mail an: [Kontakt@missima.de](mailto:Kontakt@missima.de)

## Jugendschutz auf missima

Der Jugendschutz liegt uns sehr am Herzen. Deshalb sind einige Artikel nur volljährigen Nutzerinnen mit einem Passwort zugänglich. Bei Fragen wendet euch bitte an die Redaktion.

<< [Experimentelle Aktfotos von Pierre Joël im KitKatClub](#)

## Doris Krenn: Haben schlanke Frauen besseren Sex?

Donnerstag, März 24, 2011 @ 03:03 PM stk



Frauen müssen sich wohl fühlen beim Sex. Auch in ihrer Haut. Wenn Sie sich selber nicht sexy finden, hält sich auch Ihre erotische Ausstrahlung in Grenzen.

Sie mögen Ihren Körper und finden sich selbst begehrenswert? Gratulation! Bei den meisten Frauen sieht das nämlich anders aus. 51% würde ein ganzes Jahr auf Sex verzichten, wenn sie dafür schlank werden würden! Schade, dass so viele Frauen ihr Selbstbewusstsein von der Anzeige auf der Waage abhängig machen!

Frauen suchen oft Bestätigung von außen. Wir haben das Gefühl, ständig unter Beobachtung zu stehen und lassen uns von der Außenwelt leicht unter Druck setzen. Wie wir auszusehen haben, wird uns in Zeitschriften, im Fernsehen und auf Plakaten ständig entgegen geschleudert. Wir finden überall Ratschläge, wie wir abnehmen, unsere Frisur verändern, unser Make up perfektionieren oder unsere „Problemzonen“ (was für ein schreckliches Wort!) trainieren können – aber niemals den ermutigenden Satz: Du bist ok, so wie du bist!

Wir machen eine Diät (die wievielte eigentlich?), kaufen neue Klamotten, gehen zum Friseur und ins Fitness-Studio – aber das alles macht nur Sinn, wenn wir auch unsere innere Einstellung verändern. Rein äußerliche Schönheit ist nicht attraktiv, weil die Ausstrahlung fehlt. Und dass Schönheit relativ ist, ist auch ein alter Hut. Mittlerweile gibt es ja sogar in der Modebranche Initiativen, Mädchen unter 16 nicht mehr auf den Laufsteg zu lassen. Wir sehen dort ja kaum Frauen mit weiblichen Kurven, sondern Kinder. Das hat sich in den letzten Jahren leider stark gewandelt: Die Sexbombe Marilyn Monroe hatte Größe 42! Bei ihr hätte sich noch keiner gedacht: „Wow, die hat aber einen dicken Hintern“, oder?! Vor 20 Jahren wogen die Models 8% weniger als die Durchschnittsfrau, heute sind es 23%! Ganz abgesehen von der ständigen Zunahme von Essstörungen möchte ich hier einmal die Frage stellen, warum 90% der Frauen nach einem Schönheitsideal streben, das nur 10% der Männer gefällt. Es macht keinen Sinn, etwas zu werden, was man nicht ist! Eine erfüllende Sexualität ist nur möglich, wenn wir mit unserem Körper im Einklang sind.

Es gibt Frauen, die sich während des Sexualaktes überlegen, wie sie liegen sollen, damit der Partner die Speckröllchen oder die Cellulitis nicht sieht, die ständig damit beschäftigt sind, den Bauch einzuziehen oder sich zu überlegen, in welcher Stellung sie besonders vorteilhaft aussehen. Dass man sich mit solchen Gedanken nicht fallen lassen kann, leuchtet ein.

Wie soll Ihr Partner einen Körper anziehend finden, den Sie selbst ablehnen? Wie soll Erotik entstehen, wenn Sie dauernd Angst haben, nicht zu entsprechen?

Männer schätzen sinnliche Frauen, die zu Ihrer Weiblichkeit stehen, sich trauen, aus sich herauszugehen, sich fallenzulassen und denen man auch die Haare zerwuscheln darf. Außerdem sind sie stark visuell, d.h. sie möchten etwas sehen beim Sex. Wenn Sie sich für Ihren Körper schämen und am liebsten das Licht ausschalten, bringen Sie nicht nur ihn, sondern auch sich selbst um die Eindrücke eines Sinneskanals!

Auch wenn das angesichts des Einflusses der Medien nicht leicht ist: Finden Sie selbst heraus, was es für Sie persönlich heißt, erotisch zu sein. Wie sich das anfühlt, körperlich und seelisch. Erotik schließt ja viel mehr ein als nur die Körperlichkeit. Phantasien, Blicke, Worte, Düfte, Musik. Wie riecht, schmeckt Erotik für Sie? Je mehr Sie sich für sich persönlich mit dem Thema auseinandersetzen, je mehr Sie über sich wissen, desto erfüllender wird Ihre Sexualität!

Sich selbst schön zu finden, besonders wenn sie nicht einem gängigen Ideal entsprechen, fällt vielen Frauen schwer. Sie neigen dazu, sich selbst abzuwerten, anstatt sich wertschätzend und liebevoll zu behandeln. Sagen Sie JA zu sich selbst! Lassen Sie sich nicht mehr manipulieren und stehen Sie zu Ihrer Einzigartigkeit!

### Ein paar Tipps, die Ihnen dabei helfen:

Achten Sie darauf, was Sie denken: Schöne Gedanken machen schön, hässliche Gedanken machen hässlich!

Gestehen Sie sich zu, dass sich Ihr Körper mit der Zeit verändert!

Nehmen Sie Komplimente einfach mit einem Lächeln und einem „Danke“ an, anstatt eine Begründung zu suchen, warum denn das Kompliment nicht stimmen kann!

Schreiben Sie mindestens 5 Dinge auf, die Sie an Ihrem Körper mögen!

Sagen Sie am Morgen „Ich mag dich so wie du bist“ zu Ihrem Spiegelbild, anstatt „Du siehst ja heute wieder furchtbar aus!“

Ich wünsche Ihnen viele lustvolle Stunden beim Entdecken Ihrer Weiblichkeit und Sinnlichkeit und schließe mit einem Zitat von Oscar Wilde:

„Sich selbst zu lieben ist der Anfang einer lebenslangen Romanze.“

Diplom-Lebensberaterin und Sexualberaterin Doris Krenn berät Sie auch gerne persönlich.

Salzburger Straße 44  
A-4020 Linz  
[www.doriskrenn.com](http://www.doriskrenn.com)  
[mail@doriskrenn.com](mailto:mail@doriskrenn.com)  
0650-2070272

## Heute am meisten gelesen

- Doris Krenn: Haben schlanke Frauen besseren Sex?
- Studie: Handwerker passen nicht ins Beuteschema von Akademikerinnen
- Liebe durchs Hintertürchen: Sepp der Sexbesessene Teil 3
- Experimentelle Aktfotos von Pierre Joël im KitKatClub
- G-Ki – Der Kompass für den G-Punkt

## Mehr zum Thema...

### Beratung

#### Berlin Buch

[Burlisque](#) [Danielle de Santiago](#) [Dessous](#) [Dido](#)

[Diskussion](#) [Erfahrungsbericht](#)

#### Erotische Fotos

[Erotische Geschichten](#)

#### Festival Film [Flirten](#)

### Fotografie

#### Fotos [Geschenk](#)

### Geschichte

### Interview [Jennifer](#)

[Weist](#) [Küssen](#) [Kunst](#)

[Maggie Tapert](#) [Massage](#)

[missima](#) [Orgasmus](#)

[Paartherapie](#) [Party](#)

[Paula Lambert](#) [Pepperparty](#)

[Pornografie](#) [Schwarzer](#)

[Reiter](#)

[Selbstbefriedigung](#)

### Sex-Lexikon

#### Sextoy [Shopping](#)

[SM](#) [Tantra](#) [Test](#) [Tipp](#)

[Très Bonjour](#) [Umfrage](#)

### Verlosung

### Vibrator

### Workshop

## Anstehende Events

- 02.04. - 07.05.2011  
Experimentelle Aktfotos von Pierre Joël im KitKatClub

## Einloggen

Benutzername:

Passwort:

Eingeloggt bleiben

[Einloggen >>](#)

- [Registrieren](#)
- [Passwort vergessen?](#)