

7 einfache Tricks

MIT DENEN DU DICH JEDEN TAG
UNGLAUBLICH **SEXY**
IN DEINEM KÖRPER FÜHLST

Jennifer Wolff

© 2019 Jennifer Wolff
Alle Rechte vorbehalten.

In diesem Buch teile ich meine Erfahrungen, die mir geholfen haben ein ganz neues Körperbewusstsein zu entwickeln. Ich bin keine Ärztin, das kurz vorweg. Aber ich möchte dich dennoch inspirieren und schreibe dir hier deswegen diese Anregungen an dich.

Schön das du hier bist!

Du möchtest dich also richtig sexy und wohl in deinem Körper fühlen? Super! Davon braucht es mehr Frauen auf dieser Welt. Denn genau JETZT ist die Zeit dafür!

Bevor ich mit den sieben Tipps starte, möchte ich mich kurz vorstellen und dir erzählen, wie ich dazu gekommen bin dir heute zu schreiben.

Hi, ich bin Jennifer! Ich habe eine Ausbildung zur Sexological Bodyworkerin gemacht, habe den Blog *She flows* ins Leben gerufen und kreierte regelmäßig YouTube-Videos.

In diesem Buch gebe ich dir sieben Tipps, die mir geholfen haben ein ganz neues Körpergefühl zu entwickeln und mich wohl und sexy in meiner Haut zu fühlen. Der geniale Nebeneffekt: Ich fühle mich sicherer in dieser Welt, kann viel mehr genießen, trete ganz anders mit Menschen in Kontakt und habe mein SexLeben auf ein neues Level gebracht.



Du kannst es dir vielleicht schon denken, ich fühlte mich lange Zeit nicht wohl in meiner Haut. Jetzt im Nachhinein sehe ich erst einmal, wie wenig ich vorher in meinem Körper war oder besser gesagt sein wollte.

Als ich in die Pubertät kam, war ich total überfordert was mit meinem Körper passierte. Ich fühlte mich machtlos und wollte am liebsten aus meinem Körper fliehen.

Damit ich die ganzen Gefühle, die damit verbunden waren, nicht spüren musste, bin ich „ausgecheckt“, ein Überlebensmechanismus, der mich taub werden lies und in Trance versetzte. So konnte ich dann so gut es ging meinem Leben nachgehen.

Ich habe angefangen viel in mich hineinzustopfen, denn Essen hat mir Halt gegeben, mich zusätzlich noch betäubt und ich hatte das Gefühl der Kontrolle wieder.

Das hatte aber dann den Nebeneffekt, dass ich ein bisschen Speck (und ich meine wirklich nur ein bisschen) am Bauch angesetzt hatte. Das ist einem Klassenkameraden damals aufgefallen und zack, hatte ich den ersten Spruch kassiert. Das war echt schlimm für mich und ich fühlte mich furchtbar!

Ich wollte etwas ändern und habe somit mit 15 Jahren meine erste Diät gemacht. Ich habe abgenommen und Bestätigung von Männern bekommen. Ein gutes Gefühl, für den Moment.

Aus Trennkost wurde Low Carb, aus Low Carb Kalorienzählen, Heilfasten, Kohlsuppendiät, Paleo ... und nach zahlreichen Diäten waren dann 10 Jahre vorbei.

In dieser Zeit meiner Jugend hatte ich zwar häufiger One-Night-Stands aber den Sex fand ich nie wirklich gut. Wie denn auch? Ich war ja gar nicht in meinem Körper. Abgesehen davon war ich auch einige Male einfach nicht nüchtern. Somit habe ich noch weniger gespürt.

Ich bin dankbar für diese Erfahrungen, denn ohne sie hätte ich mich mit Sicherheit nicht auf den Weg gemacht zu mir zu finden und würde dir diese Tipps jetzt nicht schreiben.

Ich wünsche mir für jeden, dass er sich richtig, richtig wohl und sexy in seinem Körper fühlt. **Da fängt Liebe an – bei sich selbst.**
Erst dann können magische Beziehungen entstehen und das getoppt mit grandiosem Sex. Wirklich!

Ich wünsche dir also ganz viel Spaß mit „*7 einfache Tricks mit denen du dich jeden Tag unglaublich SEXY in deinem Körper fühlst*“.

Fühl dich umarmt,
Jennifer

1 Weg mit der Waage

Irgendwie besitzt jeder eine Waage. Mittlerweile frage ich mich warum. Man eifert einer Zahl hinterher und irgendwie ist das total absurd! Wer sagt denn, welches Gewicht für dich genau richtig ist? Der BMI (Body-Mass-Index)?

Jeder Körper ist total einzigartig und wiegt somit ganz anders. Besonders bei uns Frauen ist das Gewicht je nach Zeitpunkt im Zyklus sehr unterschiedlich. Das liegt meistens am Wasserhaushalt, der Verdauung oder der monatlichen Menstruation. Hinzu kommt auch noch das Wetter. Also super viele Faktoren die dein Gewicht beeinflussen können.

Ich hatte immer eine Zahl im Kopf, die ich unbedingt erreichen wollte. Es gab sogar Zeiten, in denen ich mich 2 mal täglich auf die Waage gestellt habe. Das war in meiner Diätwahn-Zeit. Auch wenn ich mich an Tagen dünn und wohl in meinem Körper gefühlt habe, aber die Waage 200g mehr anzeigte, war mein Tag dahin.

Verabschiede dich von deiner Waage und lerne auf deinen Körper zu hören!

Ich hab meine Waage damals verschenkt und stand seitdem auch nicht mehr auf einer. Und weisst du was? Ich vermisse sie null!

Ich weiß was du jetzt denkst. Du möchtest doch nur ein bisschen Kontrolle über dein Gewicht haben, oder? Aber weißt du was? Wenn du zu- oder abnimmst, dann wirst du es auch an deiner Kleidung merken und das reicht doch zur Kontrolle, oder?

2 Get naked!

Zeige so viel Haut wie es nur geht. Natürlich nicht draußen auf der Straße (das würde bestimmt großes Aufsehen erregen), sondern zu Hause. **Schlafe nackt, putze, koche oder tanze ohne Klamotten.**

Ich zum Beispiel mache Yoga ohne alles – also nur mit Matte ;-)
Dadurch habe ich ein ganz neues Verhältnis zu meinem Körper aufgebaut. Kleidung habe ich anscheinend viel zum Verstecken genutzt, was ja auch vollkommen ok ist. Als ich das allerdings erkannt habe, fragte ich mich, ob ich den Schutz zu Hause wirklich brauchte. Und da war mir das Freiheitsgefühl um einiges lieber!

TIPP: Hast du einen Garten oder Balkon? Dann tanke so viel Sonne wie es nur geht. Denn das erzeugt Vitamin D und Vitamin D ist gesund! Umso mehr nackte Haut, desto besser kann das Vitamin produziert werden.

Eine der besten Entscheidungen meines Lebens war es, eines Abends im Sommer, meine Schlafsachen einfach mal auszulassen. Seitdem habe ich nie wieder anders schlafen wollen und es ist viel in Schwung gekommen. Ja, sogar meine Mom rief mich letztens stolz an und berichtete mir, dass sie nackt schlafen getestet hätte und richtig, richtig gut fand und macht es seitdem.

Schau dir mein Video dazu an:

[Warum ich NACKT schlafen so geil finde!](#)

3 Tschüß Hormone!

Künstliche Hormone, wie die Pille oder den Nuvaring, haben einige Nebenwirkungen über die leider nicht gesprochen wird. Zwischenblutungen, [weniger Lust auf Sex](#), erhöhtes Risiko an Brust- und Gebärmutterhalskrebs zum Beispiel, um nur ein paar davon zu nennen.

Ich hatte mit der Pille damals mit 17 angefangen und dann irgendwann auf den Nuvaring gewechselt, weil er angeblich „weniger Hormone“ hat. Als ich ihn absetzte, habe ich aber gesehen wieviel mein Körper dennoch zu entgiften hatte.

Deswegen möchte ich dir die **NFP-Methode** (Natürliche Familienplanung) vorstellen. Die symptothermale Methode ist hormon- und nebenwirkungsfrei, total natürlich und bei richtiger Anwendung auch zuverlässig.

Durch genaues Beobachten deines Körpers lernst du deine fruchtbaren und unfruchtbaren Tage zu bestimmen. Du beschäftigst dich mit deinem Zervixschleim, deiner Körpertemperatur und deinem Muttermund.

Und genau **deswegen liebe ich eine hormonfreie Verhütung:** Frau beginnt auf die Zeichen ihres Körpers zu hören, ihren einzigartigen Zyklus zu verstehen und ein inneres Gefühl von Weisheit zu erlangen.

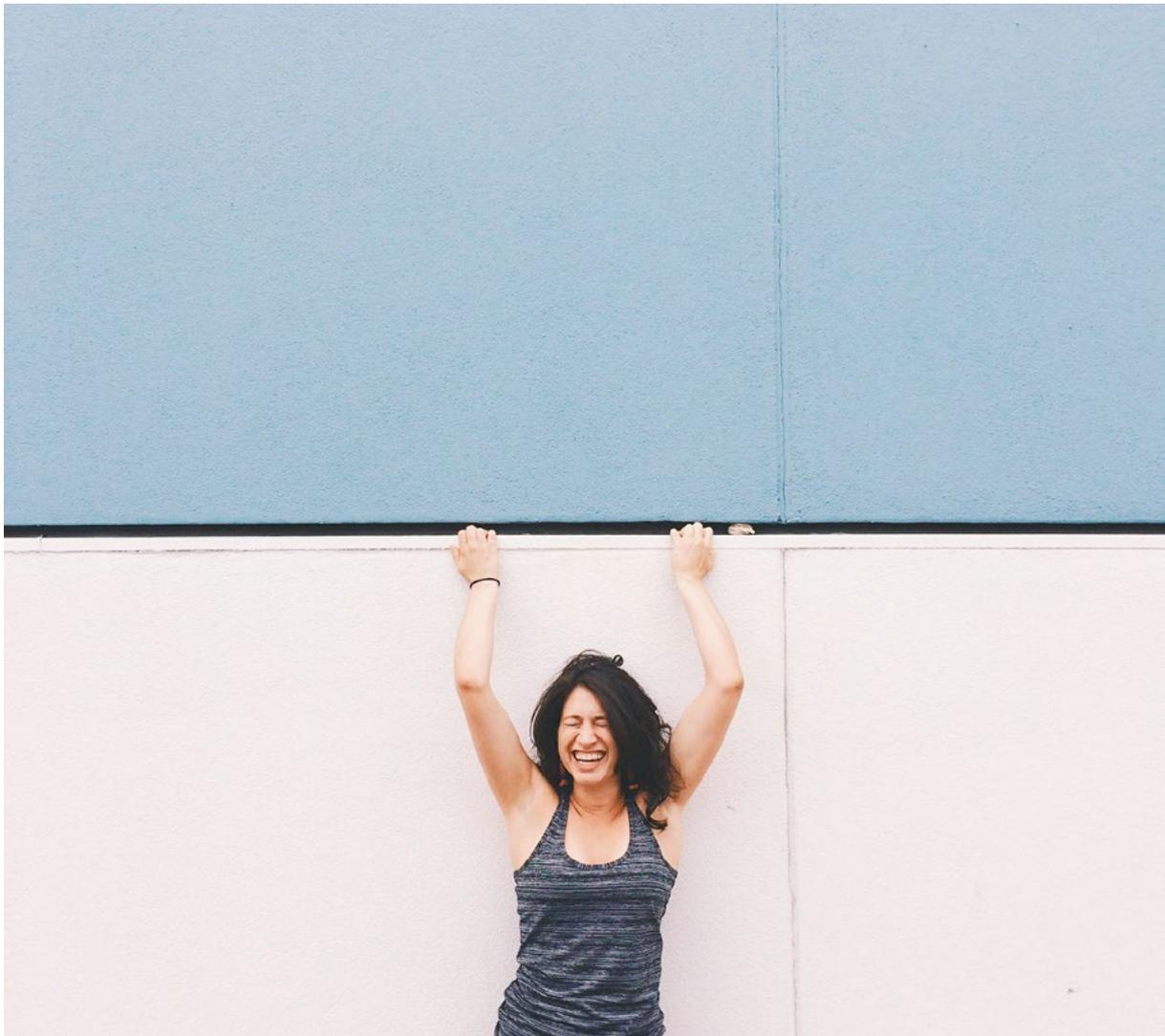
Du bekommst einen ganz neuen Blick auf das Meisterwerk, deinen weiblicher Körper, und erhältst ein neues, belebendes Körperbewusstsein.

So entwickelst du ein ganz neues Gespür für deinen weiblichen Zyklus und allen Nuancen die zu dir gehören.

Ach, und noch etwas Wichtiges: Hab bitte keine Angst vor Pickel oder unreine Haut. Die gehen weg, sobald sich dein Körper wieder in Balance ist.

Hier eine Videoempfehlung für dich:

[Dein Menstruationszyklus super easy erklärt](#)



4 Runter mit dem BH

Wer hätte gedacht das ich mit dem Verzicht eines BHs im Fernsehen landen werden? Ich jedenfalls nicht. Aber die Medien finden das Thema anscheinend sehr spannend. Hier aber die Geschichte dazu:

Nachdem ich vor Jahren im Sommer mal öfter meinen BH ausgelassen hatte, habe ich schnell gemerkt wie frei ich mich fühlte. Das wollte ich genauer wissen und habe recherchiert woran das wohl liegen könnte. Und siehe da, BHs sind auf Dauer nicht so ideal!

Am Anfang war es wirklich ungewohnt ohne und ich kam mir schutzlos und ausgeliefert vor. Aber wenn du diese Phase durchbrichst, willst du gar nicht mehr zurück!

Dein Herz öffnet sich mehr, du kannst besser atmen und dich auch besser bewegen. Du fühlst dich einfach freier!

Jetzt denken viele bestimmt gleich an Hängebrüste. Doch das stimmt nicht. Deine Brustmuskulatur muss sich erst einmal wieder daran gewöhnen etwas zu tun. Sie hatte ja bisher nicht wirklich eine Aufgabe, weil sie Halt von einem BH bekommen hat.

Fange langsam und am besten zu Hause an und traue dich immer ein bisschen mehr. Eine Alternative zu klassischen BHs sind übrigens Bustiers, Triangel Tops oder Tank Tops. Das kann dir für den Übergang eine Hilfe sein.

Guck dir das Video dazu an: [5 Gründe warum ich keinen BH trage](#)

5 Tampons & Binden

Ich fand Binden eine lange Zeit super unhygienisch und ekelig. Deswegen hatte ich immer Tampons benutzt. Doch als sich mein neues Körperbewusstsein immer mehr zeigte, fand ich es auf einmal unlogisch mir in meine Vagina etwas reinzuschieben, wenn da doch etwas raus will. Also habe ich mit Tampons aufgehört. Erst danach hab ich mir die Frage gestellt: Sind Binden und Tampons schädlich? Und die Antwort: Ja, sie sind es!

In den meisten Binden und Tampons sind nämlich chemische Zusätze enthalten, die dafür Sorgen, dass du länger blutest. Abgesehen davon gibst du deinem Körper nicht die Zeit die er braucht, um sich zu reinigen. Denn die Menstruation ist ein natürlicher Reinigungsprozess deines wunderbaren Körpers – ein Meisterwerk!

Dieser Schritt hat mir auch gedient, mich mit meinem Zyklus zu beschäftigen. Das kann ich dir wirklich nur empfehlen! Du wirst einen ganz neuen Blick auf deine Menstruation bekommen und immer mehr deiner inneren Stimme lauschen.

Was sind also die gesunden Alternativen? **Menstruations Cups***
Vorteile: Sie sind wiederverwendbar, hygienischer, kostengünstiger und umweltfreundlicher. Genauso wie **Stoffbinden***, die ich als mein Backup benutze. Denn ich praktiziere die meiste Zeit über die **freie Menstruation**. **Dazu gibt es auch ein Video** – [schaue es dir hier an!](#)

Meine Stoffbinden habe ich übrigens von [Kulmine*](#), die haben auch Menstruations Cups. Schau mal vorbei, die machen tolle Sachen.

*Affiliate Links, das heißt ich bekomme bei deiner Bestellung Provision

Atme in den Bauch!

Ja ich weiß, der Bauch soll am besten immer flach sein. Aber da wir ihn somit durchgehend anspannen, bleibt unsere Atmung oberhalb im Körper und gerade deshalb atmen viele Menschen **unvollständig und verkrampft**.

Richtig atmen heißt, die Atemluft ohne Anstrengung ganz in den Bauch und das Becken hineinströmen zu lassen. Es klingt allerdings viel einfacher als es ist. Denn viele von uns haben im Bauch versteckte Gefühle sitzen, an die wir bloß nicht kommen möchten.

Aber richtig tief zu atmen heißt den ganzen Körper zu beleben, seelische und körperliche Verspannungen können sich dadurch lösen.

Hier eine einfache Atemübung:

Stell dich gerade hin und lege beide Hände auf deinen Bauch. Atme langsam und bewusst so in den Bauch, dass sich die Bauchdecke beim Ein- und Ausatmen bewegt. Stell dir vor, du willst damit jemanden wegdrücken. Für die ersten Atemzüge wirst du vielleicht noch mit Anspannung atmen aber versuche mal den Atem dann von alleine passieren zu lassen.

DU wirst geatmet! Dein Brustkorb bleibt dabei die ganze Zeit ruhig. Mach das mehrere Male um ein erstes Gefühl dafür zu kriegen. Fällt es dir leicht oder eher schwer?

Weitere Übung: Probier auch die [Yoni-Atmung aus diesem Video](#) aus.

Beweg deine Hüfte

Integriere so viel Bewegung wie es nur geht in deinen Alltag, am besten draußen. **Lass das Auto mal stehen** und laufe zum Einkaufen.

Die Meisten von uns sitzen den Tag über hauptsächlich. Sei es in der Schule, in der Uni oder im Büro. Um dorthin zu gelangen kommt das Auto ins Spiel. Und was macht man da? Na klar... sitzen.

Ich besitze gar kein Auto und mache das Meiste zu Fuß oder mit meinem Rad. Manchmal habe ich auch gar keine Lust großartig rauszugehen, dann tanze ich zwischendurch, stretche oder schüttel mich einfach. Das sieht zwar alles etwas verrückt aus, [wie du in diesem Video sehen kannst](#) – **macht aber Spaß und tut mir gut!**

In unserer Hüfte ist unsere volle Power. Dort sitzt unser Lustzentrum, unsere Kreativität und unser Sicherheitsgefühl. Es ist unsere Basis. Und wir müssen unsere Basis spüren, um uns sicher und geschützt zu in diesem Körper und dieser Welt zu fühlen.

Also schmeiß Musik an und beweg deine Hüfte. Kreise sie, schüttle sie, mach das wonach ihr ist. Lass sie dich führen und lass die Energie durch deinen ganzen Körper fließen! Das belebt dich und deinen ganzen Organismus.

Hier zwei kleine Musik-Schmankerl für dich:

[Peter Green - Slabo Day](#) & [Habib Koité - Wassiye](#)

Es gibt noch so viele wunderbare Sachen die ich dir nennen könnte. Aber das war es vorerst mit „*7 einfache Tricks mit denen du dich jeden Tag unglaublich SEXY in deinem Körper fühlst*“.

Ich möchte dir auf jeden Fall noch mal sagen, dass ich es wirklich toll finde, dass du hier bist. Das heißt nämlich für mich, dass dich deine innere Führung hier hergeleitet hat, weil du dich auf den Weg gemacht hast, dich und deine innere Stärke zu finden und deine ganze Essenz zu verkörpern.

Denn genau das bist wirklich du – eine kraftvolle, ausdrucksstarke, wunderschöne Frau, die das saftige, bunte Leben JETZT anfängt zu leben.

Wenn dich interessiert was ich Weiteres anbiete um dich auf deinem Weg zur Vollblut-Göttin zu unterstützen, dann schaue auf meiner Website www.jenniferwolff.de vorbei und abonniere meinen [YouTube-Kanal](#) und klicke auf die Klingel, um in Zukunft auch nichts von mir zu verpassen.

So meine Liebe, das war es jetzt von mir.
Ich sage Tschüss und bis ganz bald!

In Liebe,

Jennifer



www.jenniferwolff.de