



## SÅDAN BOOSTER VI VORES SEKSUELLE SELVTILLID:



*Lene Byriel, redaktør:*

– Jeg synes tit, at vi kvinder har det med at overhøre, negligere eller glemme den positive feedback, vi får. Derfor prøver jeg at samle på komplimenter – tager dem til mig, husker dem og gemmer dem til "dårlige" tider. Jeg har f.eks. ikke særligt store bryster, og specielt da jeg var yngre, ønskede jeg dem større. Nu har jeg lært at få det bedste ud af, hvad jeg har, med en god push-up-bh. Men jeg blev for alvor glad for dem, da en elsker for et stykke tid siden fortalte, at for ham var det slet ikke størrelsen, der talte, men om de var "godt kablede" – altså følsomme og i stand til at sende stømme af velvære igennem kroppen. Og det er de altså, blev vi enige om! En anden mand udbød spontant "Årh, en god røv, du har", da han mødte min ellers ikke helt stramme bagdel for første gang. Han var endda en hel del yngre end mig, så den kommentar satte jeg også direkte ind på selvtillids-kontoen.



*Bettina Høiby, art director:*

– Det kan godt være noget af en udfordring at ignorere billedet af den perfekte kvinde – det uopnåelige mål. Og problemet er jo, at når man er utilfreds med sig selv, så udstråler man ikke ligefrem "smuk sexkilling". Derfor prøver jeg at flytte fokus væk fra fejl og over på succes. For vi har jo alle masser af ting, vi gør rigtigt – vi skal bare lige huske at give os selv credit for det også. Så kommer smilet frem og glimtet tilbage i øjnene, og pludselig kigger mændene langt efter en igen. Det samme gælder min krop. Alt er langt fra perfekt, når jeg kigger mig i spejlet, men hvem er det? Jeg gør, hvad jeg kan, for at holde mig smuk og velplejet. Klæder mig på, så jeg fremhæver fordelene og skjuler det mere kedelige. Jeg har faktisk et ret fantastisk brystparti, og jeg bruger det da i stor stil: Jeg kan næsten få min partner til alt ved at trække lidt ned i blusen, og det er altså en lidt sjov magt at have som kvinde.



*Yvonne Ruberg, redaktionssekretær:*

– Da jeg var yngre, var jeg alt for optaget af, hvordan jeg så ud, når mine kærester så mig uden tøj på – også imens jeg havde sex. Jeg glemte tit at nyde det, jeg var i gang med. På et tidspunkt fandt jeg ud af, at fysisk berøring er utrolig vigtig for, at jeg føler mig smuk og lækker. Så jeg øvede mig rigtig meget i at koncentrere mig om min kærestes hænder, der strøg over min krop, mens vi havde sex, og det fik mig til at strutte endnu mere med alt, hvad jeg havde, så han bare syntes, at jeg var endnu lækrere. Siden har jeg fundet ud af, at det også virker, hvis jeg bruger tid på at smøre mig selv kærligt ind i bodylotion, når jeg har været i bad, så jeg kan give mig selv et kærligt boost lige fra morgenstunden.



*Helle Hartz, redaktionssekretær:*

– Jeg læste en gang, at kvinder skulle vrikke lidt mere med hofterne for at løsne op for spændinger og sætte gang i blodomløbet. Og samtidig skulle det jo også tiltrække lidt mere opmærksomhed fra herrefronten. Det tip har jeg taget til mig, så jeg tænker altid meget over det, når jeg bevæger mig – og vrikker løs. Det gør altså, at jeg føler mig mere kvindelig og udsender (slet skjulte) erotiske signaler og booster min femininitet på den måde. I det hele taget tror jeg, at det at være bevidst om sin krop og måden at bevæge sig på, kan gøre rigtig meget godt for en selv, hvis man gerne vil sende positive, sensuelle og inviterende signaler. Så smut i et par skønne stiletter, vrik med understellet når du bevæger dig rundt i gadebilledet, slå smut med øjnene, send et smil til dem du møder på din vej, og du vil helt sikkert føle dig mere attraktiv og få ti-fold tilbage.