

der bekæmpe. Som brevkasseredaktør og privatpraktiserende rådgiver møder hun desværre ofte kvinder, der mangler seksuel selvtillid:

– Alle mennesker er seksuelle væsner, og vi er født med evnen til at nyde seksualiteten – uanset alder og udseende. Vi snyder os selv for en af livets største glæder, hvis vi bilder os selv ind, at vi ikke fortjener at nyde sex, blot fordi vores kroppe ikke er perfekte, siger Vivi Hollænder.

### **Vis din appelsinhud**

Vores krop er et vidunderligt instrument til glæde og nydelse, og Vivi Hollænder råder kvinder til at lære at elske deres krop – med elskovshåndtag, mormorvinger og hvad den ellers byder på.

– Kroppen skal følge os resten af livet, og alene af den grund skal vi give den kærlig omsorg. Selvhad og selvkritik virker nedbrydende for krop og sjæl. Hvis du dagligt skælder dig selv ud for de overflødige kilo og

*Når du først har lært  
at værdsætte din krops  
fortrin, kan du fokusere på  
at ændre det, du er utilfreds  
med. Er du for tyk, kan du  
tabe dig, men det lykkes  
først for alvor, når du lærer  
at holde af dig selv*

de små bryster, mister du din selvtillid og sexlyst, siger hun.

Især kvinder bliver hårdt ramt på sexlysten, når de er kronisk utilfredse med deres udseende. Det er en skam, for det har en selvforstærkende effekt.

– Hvis den seksuelle akt hele tiden bliver forstyrret af tanker om, at kæresten ikke må se din appelsinhud, og du kun vil sexe i stillinger, der skjuler din krop mest muligt, snyder du dig selv. Din seksualitet bliver hæmmet og utilfredsstillende, og du bliver en dårlig elskerinde.

### **Små bryster giver også søde gys**

Det kan være svært at løsrive sig fra de hæmmende tanker, men Vivi Hollænder råder kvinder til i stedet at fokusere på deres fordele og positive fortrin.

