

**Aksana Rasch**  
**Körperlust statt Körperfrust**



Aksana Rasch

# **Körperlust statt Körperfrust**

In 7 einfachen Schritten von der Kritikerin zur  
Verehrerin deines weiblichen Körpers

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

**Deutsche Erstausgabe 2018, Update 2022**

|                        |   |
|------------------------|---|
| Copyright              | © Aksana Rasch  |
| Email:                 | <a href="mailto:kontakt@aksana-rasch.com">kontakt@aksana-rasch.com</a>                          |
| Internet:              | Blog: <a href="http://www.aksana-rasch.de">www.aksana-rasch.de</a>                              |
| Gestaltung Buchblock:  | DigiBuchService, Hannover<br><a href="http://www.digibuchservice.de">www.digibuchservice.de</a> |
| Umschlaggestaltung:    | germancreative,<br><a href="http://www.fiverr.com">www.fiverr.com</a>                           |
| Umschlagfoto:          | gpointstudio,<br><a href="http://www.depositphotos.com">www.depositphotos.com</a>               |
| Lektorat, Korrektorat: | Anja Jefremow,<br><a href="http://www.korrektureule.de">www.korrektureule.de</a>                |
| Verlag                 | tredition GmbH, Hamburg   |
| ISBN Paperback         | 978-3-7469-0632-4   |
| ISBN E-Book            | 978-3-7469-0633-1   |

**Printed in Germany**

## **Wichtige Hinweise**

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von der Verfasserin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.



Für Dich, die neugierig nach Antworten sucht.





# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort.....</b>   | <b>13</b> |
| <b>Über die Autorin.....</b>  | <b>15</b> |
| <b>Das weibliche Körperbild: Die Schönheit<br/>des weiblichen Körpers im Wandel der Zeit .....</b>    | <b>20</b> |
| <b>Die weibliche Sexualität entdecken:<br/>Erwecke die Göttin in dir! .....</b>                       | <b>25</b> |
| <b>In 7 einfachen Schritten von der Kritikerin<br/>zur Verehrerin deines weiblichen Körpers .....</b> | <b>29</b> |
| <b>Schritt 1: Du entscheidest über deine Sexualität!.....</b>   | <b>33</b> |
| Meine Tipps, wie du deine Sexualität entdeckst.....   | 37        |
| <i>Tipp 1: Starte eine Entdeckungsreise deines Körpers! .....</i>                                     | <i>37</i> |
| <i>Tipp 2: Wähle Worte bewusst,<br/>wenn du über den Intimbereich sprichst! .....</i>                 | <i>44</i> |
| <i>Tipp 3: Erfahre mehr über den Beckenboden<br/>und trainiere diesen! .....</i>                      | <i>45</i> |
| <b>Schritt 2: Verbinde dich mit dem weiblichen Yin! .....</b>   | <b>49</b> |
| Meine Tipps, wie du dich mit dem Yin verbindest.....  | 51        |
| <i>Tipp 1: Probiere Tantra und erotische<br/>Body-to-Body-Massagen! .....</i>                         | <i>51</i> |
| <i>Tipp 2: Werde dir deiner Atmung bewusst! .....</i>   | <i>54</i> |
| <b>Schritt 3: Kenne deinen weiblichen Zyklus!.....</b>  | <b>56</b> |
| Meine Tipps, wie du deinen weiblichen Zyklus kennen<br>und verstehen lernst.....                      | 58        |

|  |    |
|--|----|
| <i>Tipp 1: Erweitere dein Wissen über den Menstruationszyklus!</i> .....   | 58 |
| <i>Tipp 2: Liebe deinen Körper!</i> .....  | 59 |
| <i>Bonus-Tipp: Entdecke den Zyklus mit der symptothermalen Methode - Interview mit Anne und Marcus von hormonfrei und sicher verhüten</i> .... | 60 |
| <b>Schritt 4 - Verbinde dich mit deiner Intuition!</b> .....   | 76 |
| Meine Tipps, wie du Intuition und Gebärmutter-Herz-Verbindung besser wahrnehmen kannst .....   | 79 |
| <i>Tipp 1: Entdecke deine Neugier!</i> .....   | 79 |
| <i>Tipp 2: Schalte deine Gedanken aus und entspanne!</i> .....   | 81 |
| <i>Tipp 3: Tanze!</i> .....  | 82 |
| <b>Schritt 5: Verinnerliche das mentale Programm</b>   |    |
| »Verehrerin des Körpers«! .....  | 83 |
| Meine Tipps, wie du das das mentale Programm   |    |
| »Verehrerin des Körpers« verinnerlichst .....  | 88 |
| <i>Tipp 1: Finde Zeit für das Mentale Training!</i> .....  | 88 |
| <i>Tipp 2: Erschaffe dein mentales Bild als Verehrerin deines Körpers!</i> .....   | 89 |
| <i>Tipp 3: Das Mentale Training</i> .....  | 90 |
| <i>Tipp 4: Übung macht die Veränderung</i> .....   | 94 |
| <b>Schritt 6: Gestalte dein Leben so, wie du es willst!</b> .....  | 96 |
| Meine Tipps, wie du dein Leben so gestaltest, wie du es willst .....   | 98 |
| <i>Tipp 1: Finde heraus, was dir Freude macht!</i> .....   | 98 |
| <i>Tipp 2: Lass dich coachen!</i> .....  | 99 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Schritt 7: Nutze jeden Tag!</b> .....  | 101 |
| Meine Tipps, wie du jeden Tag nutzt .....   | 103 |
| <i>Tipp 1: Leg los!</i> .....   | 103 |
| <i>Tipp 2: Folge deiner Neugier!</i> .....  | 103 |
| <i>Tipp 3: Verbinde dich mit Menschen,</i><br><i>die dich lebendig machen!</i> .....              | 103 |
| <i>Tipp 4: Bleib dran!</i> .....  | 105 |
| <i>Tipp 5: Schreib deine Grabrede!</i> .....  | 106 |
| <i>Tipp 6: Blicke zurück und sei stolz auf das,</i><br><i>was du bereits erreicht hast!</i> ..... | 107 |
| <b>Schlusswort</b> .....  | 109 |
| <b>Links zu allen aufgeführten Internetquellen</b> .....  | 111 |
| <b>Literaturverzeichnis</b> .....   | 113 |



## Vorwort

*»Der kommende Aufstieg Europas als Kontinent mit relativ freiem Selbstbestimmungsrecht der Einzelnen und der Frauen im Ganzen steht historisch-zyklisch bevor. Statt des bisherigen Europas der Finanz- und Großkonzerne, der Lobbyisten und Monopolzwänge vor dem Hintergrund eines griechisch-jüdisch-christlich-arabisch geprägten Geisteslebens steht ein Durchbruch zu einem Europa der freien Bürger an! Die Weichen dazu werden jetzt gestellt. Ein Durchbruch zu einem Europa der freien Bürger!«*

*Ralph Tarne*

Liebe Aksana,

ich habe dich als Mentorin mit unseren Seminaren begleiten dürfen in deiner Transformation. Als du kamst, warst du ängstlich, schüchtern, wütend und hast dein Leben aus dem Kopf gelebt. Dann fingst du an, dir ganz bewusst einen starken, respektvollen Mann zu nehmen und hast zwei süße Mädchen geboren. Du trainierst deine Familie, eine bewusste Familie zu sein, in der die Liebe führt. Du lernst und bist ein aktiver Beitrag für die Gemeinschaft.

Wenn Frauen sich selbst lieben, werden auch alle Menschen um sie herum geliebt – das ist unser Geschenk hier auf der Erde. Wenn der ganze weibliche Körper entspannt ist, werden Frauen weise. Weise Frauen werden immer mehr

Einfluss haben in unserem Zeitalter. So wie der Dalai Lama schon sagte: »Die westliche Frau wird die Welt retten.« Ich möchte allen Frauen, die dieses Buch lesen, Mut machen, sich auch auf den Weg zu machen, ihre Weiblichkeit zu befreien.

Mit Inspiration und Liebe,

Sonja Becker

*Sonja Becker ist Mutter von 6 Kindern, 7 Enkelkindern, Unternehmerin, Autorin und Mentorin, [www.wailea.de](http://www.wailea.de)*

## Über die Autorin

**S**ei herzlich willkommen. Mein Name ist Aksana Rasch. Ich bin 36 Jahre jung, verheiratet, studierte Diplom-Kauffrau und Mutter zweier wunderbarer Töchter.



Vor einigen Jahren war ich die größte Kritikerin, wenn es um meinen eigenen Körper ging. Das ist meine Geschichte. Sie beginnt in der Pubertät, als mit dem Erwachsenwerden mehr und mehr Körperfrust entstand. Ich hatte immer das Gefühl, zu dick zu sein. Jahrelang kritisierte ich meinen Körper. Ich fühlte mich in meiner Haut überhaupt nicht wohl. Von Selbstliebe war damals überhaupt keine Rede. Ich dachte, wenn ich erst einmal mit meinem Äußeren zufrieden bin, wird sich in meinem Leben alles fügen. Dann würde ich endlich glücklich sein, in einer Beziehung mit einem tollen Mann leben und natürlich den besten Sex meines Lebens haben. Egal, was ich machte, ich wurde nicht schlanker. Irgendwann merkte ich, dass es so nicht funktionieren konnte. Als ich 2009 begann, mich intensiver mit dem Thema Sexualität zu beschäftigen, wurde mir eines schnell bewusst: Wenn ich mich nicht so annehmen und lieben kann, wie ich bin, werde ich mein Leben lang auf der Suche sein – ohne jemals glücklich zu werden.

Ich begab mich also auf eine Entdeckungsreise und folgte immer mehr meiner Neugier. Ich fragte mich: *Wer bin*

*ich? Wer möchte ich sein? Was will ich? Was macht mir Spaß? Was macht mich glücklich? Was möchte ich erleben? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Was ist meine Definition von gutem Sex? Wie fühlt sich ein Orgasmus für mich an?* Ich richtete meinen Fokus immer mehr nach innen. Und dann habe ich sie tatsächlich gefunden: die Liebe für meinen Körper.

Nicht über Nacht, sondern jeden Tag ein bisschen mehr. Ich hörte auf, meinen Körper zu kritisieren. Ich nahm mein Spiegelbild so an, wie ich es sah. Ich berührte mich am ganzen Körper, auch an intimen Stellen, und ich genoss jede Berührung. Ich ließ alle negativen Gedanken, in denen ich meinen Körper und mein Aussehen in irgendeiner Weise kritisierte, los. Sie kamen immer mal wieder, doch ich hörte auf, mich auf die kritische Stimme in mir zu konzentrieren. Ich war glücklich mit mir. Endlich konnte ich mich so annehmen, wie ich bin. Ich empfand das erste Mal in meinem Leben eine liebevolle Verbindung zu meinem Körper. Welch ein wunderbares Gefühl es doch ist, sich selbst zu lieben!

Da du dieses Buch in den Händen hältst, geht es dir möglicherweise genauso wie mir damals. Lass mich dir folgende Fragen stellen:

- Bist du bereit, deine Körperwahrnehmung zu verändern?
- Bist du bereit, deinen Körper jetzt zu lieben?
- Bist du bereit, dich selbst anzunehmen?
- Bist du bereit, zur Verehrerin deines Körpers zu werden?



Konntest du diese vier Fragen mit »Ja« beantworten? Perfekt, dann ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, deine sexuelle Entdeckungsreise zu beginnen. Mit diesem Buch werde ich dich ein Stück auf diesem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, deine Körperlust zu erwecken. Dein Körper ist schön und begehrenswert – genau so, wie er jetzt ist. Ich möchte dir helfen, deinen Körper aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Sei bereit, dich Themen zu öffnen, denen du bisher möglicherweise mit Scham, Angst oder Wut begegnet bist. Sei bereit, Dinge auszusprechen, die bisher unausgesprochen blieben. Weißt du eigentlich, welch ein einzigartiges Wesen du bist? Ja, wirklich. Genauso wie du bist, bist du genug. Ja, du bist genug. Du erstrahlst in deiner eigenen Schönheit. Du inspirierst mit deiner Anwesenheit. Du hast bereits die perfekten Körpermaße. Du hast bereits viele einzigartige Dinge an dir, die nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden. Du bist ein wunderbares Wesen.

Leider ist es oftmals so, dass wir diese Bestätigung von anderen hören wollen, getreu dem Motto: *»Wenn die anderen das sehen, erst dann kann es wirklich wahr sein.«* Kommt dir das bekannt vor? Heute kann ich nicht verstehen, warum ich so viel Zeit mit der Suche nach Menschen verbracht habe, die mir diese Bestätigung geben. Die einzige Person, deren Meinung wirklich zählt, kannte ich schon lange: mich selbst. Ich bin diejenige, die die Schönheit meines Körpers erkennen muss. Ich bin diejenige, die die Liebe für mich selbst spüren muss. Es spielt keine Rolle, was andere über mich denken oder in mir sehen. Solange ich mich in meiner Haut wohlfühle und mich so annehmen kann, wie ich jetzt bin, ist alles gut. In jungen Jahren hatte ich kein Vertrauen

in die Macht meiner eigenen Worte, Bilder und Gefühle. Doch genau hierin lag mein großer Irrtum. So viele Jahre meines Lebens war ich auf der Suche.

Ich wurde verletzt, doch ich ließ es mir nicht anmerken. Ich hatte ein geringes Selbstwertgefühl, doch nach außen gab ich mich immer selbstsicher. Ich lebte irgendwie so vor mich hin, ohne genau zu wissen, was ich eigentlich vom Leben wollte. Immer wieder begab ich mich auf die Suche. Rastlos. Irgendwer musste doch erkennen, was ich wollte und endlich die für mich so wichtigen Worte aussprechen: »Du bist schön. Du bist begehrenswert. Dein Körper ist wunderschön. Du bist wunderbar. Ich liebe dich.« Weißt du was? Ich traf tatsächlich Menschen, die genau diese Worte zu mir sagten. Doch ich glaubte ihnen nicht. Irgendwie paradox, nicht wahr?

Was gefiel mir nicht an mir? Ich war unzufrieden mit meinem Körper. Die Brüste kamen mir zu groß vor, und an meinem Bauch konnte ich keine einzige schöne Stelle entdecken. Meinen Intimbereich mochte ich nicht ansehen. Ich hatte das schon in jungen Jahren nur selten getan und konnte auch später nicht verstehen, was an der intimen weiblichen Zone attraktiv sein soll. Ich konnte mich einfach nicht annehmen, wie ich war. Hinzu kam das ständige Gefühl, zu dick zu sein. Ich quälte mich mit Diäten und verlor dadurch den letzten Funken Vertrauen in meinen Körper.

*»Was ein Mensch von sich selbst denkt, das ist es, wodurch sein Schicksal bestimmt oder vielmehr prophezeit wird.«*

*Henry David Thoreau – Schriftsteller und Philosoph*

Meine Reise zu mir selbst begann 2009, damals war ich 28 Jahre jung. Seither habe ich Schritt für Schritt gelernt, was es bedeutet, schön, sexy und begehrenswert zu sein. Das ist nichts, was dir eine andere Person jemals bestätigen muss. Sich selbst zu lieben bedeutet, die wichtigste Person im eigenen Leben so anzunehmen, wie sie ist. Mit all den kleinen Makeln, Schwächen und ganz besonders den Stärken. Ich habe im Laufe der Zeit festgestellt, dass Selbstliebe etwas ist, das ich wie die Luft zum Atmen brauche. Jede Zelle meines Körpers sehnt sich nach dieser wunderbaren Energie. Sie ist das Elixier des Lebens. Und das Beste daran: Sie steht jedem Menschen in unerschöpflichen Mengen zur Verfügung! Du musst niemand anderen darum bitten, sie dir zu geben. Selbstliebe ist auch eine bedeutende Komponente, wenn es darum geht, den richtigen Partner zu finden, um in einer liebevollen, harmonischen und starken Partnerschaft zu leben. Endlich weg von Körperfrust, hin zu Körperlust. Eine erfüllte Sexualität leben und das Sexleben genießen. Ohne Kompromisse. Ohne Angst. Ohne Scham. Stattdessen aus Neugier heraus mit Liebe, Lust und Leichtigkeit.

Nun lade ich dich ein, deine eigene Entdeckungsreise zu beginnen. Verzage nicht, wenn du an einen Punkt kommst, der für dich keinen Sinn macht. Manchmal braucht es Zeit. Es braucht Zeit, dass alte Wunden heilen und Ängste aus der Vergangenheit losgelassen werden können. Es braucht Zeit, sich selbst zu lieben. Es braucht Zeit zu erkennen, wie schön und begehrenswert man selbst bereits ist. Doch der Weg lohnt sich! Trau dich und werde neugierig auf dich selbst. Habe den Mut, dich selbst zu entdecken.

# Das weibliche Körperbild: Die Schönheit des weiblichen Körpers im Wandel der Zeit

*»Unser Körper ist mehr als nur ein Schmuckstück, er ist ein Instrument.«*

*Taryn Brumfitt - Begründerin der Body Image Bewegung*

Bereits seit Jahrtausenden ist es gang und gäbe, ein Ideal des Frauenkörpers festzulegen. Somit ist die Definition des perfekten weiblichen Körpers keine Kreation des 21. Jahrhunderts. Mal ist es ein kleiner Busen, dann wieder ein großer Busen, mal ist es helle Haut, dann wieder ein sonnengebräunter Teint, mal ist die Taille durch ein Korsett geformt, und ein anderes Mal darf die Frau weibliche Rundungen haben. Auf YouTube gibt es einen 3-minütigen Film namens *«Women's Ideal Body Types Throughout History»* (Übersetzung: Der ideale Frauenkörper im Wandel der Zeit). Dieser Kurzfilm verdeutlicht, welche unterschiedlichen weiblichen Körperideale es im Laufe der Zeit bereits gegeben hat. Wenn man sich die verschiedenen Versionen der idealen Frauenkörper ansieht, wird schnell klar, dass dies in jeder Epoche höchstwahrscheinlich nur auf einen sehr kleinen Teil der Frauen zutraf. Im kostenlosen Zusatzmaterial<sup>1</sup> findest du unter der Abbildung »Weibliche Körpertypen im Wandel der Zeit« eine Zusammenfassung der im Film gezeigten idealen Frauenkörper.

---

<sup>1</sup> <https://www.aksana-rasch.com/ebook-selbstliebe>