

LEIF SUNDELIUS



DEIN BOUDOIR-SHOOTING

Leitfaden zu Outfits, Styling und Ablauf

Alles, was du vor, während und nach deinem Shooting wissen möchtest – damit du dich an deinem Tag nur noch auf dich konzentrieren kannst.

Real. Sensual. Unapologetically You.

Schön, dass du da bist.

Du hast dich entschieden, dir etwas zu schenken, das viele sich nie trauen: Zeit nur für dich – und Bilder, die zeigen, wer du wirklich bist. Dafür möchte ich dir zuerst einfach danke sagen.

Vielleicht bist du gerade ein bisschen aufgeregt. Das ist völlig normal, und es geht fast allen so. Dieser Leitfaden soll dir die Unsicherheit nehmen: Du erfährst, was du anziehen kannst, wie du dich vorbereitest und wie dein Tag bei mir abläuft.

Das Wichtigste vorab: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Du musst nichts leisten, nichts können und dich für nichts verbiegen. Du bestimmst das Tempo und jede Grenze – ich kümmere mich um Licht, Posen und darum, dass du dich wohlfühlst.

Ich freue mich auf dich.

Leif

IN DIESEM LEITFADEN

- 01 Dein Fahrplan bis zum Shooting
- 02 Outfits – was du mitbringen kannst
- 03 Styling und Pflege
- 04 Make-up und Haar
- 05 So läuft dein Tag ab
- 06 Nach dem Shooting
- 07 Häufige Sorgen
- 08 Checkliste zum Abhaken

01 Dein Fahrplan

Du musst nicht alles auf einmal erledigen. Wenn du dich grob an diesen Zeitplan hältst, bist du entspannt vorbereitet.

<i>nach der Buchung</i>	Vorgespräch am Telefon oder bei einem Kaffee: Wir sprechen über deine Wünsche, deinen Stil und deine Grenzen. Fang an, Bilder zu sammeln, die dir gefallen – Screenshots oder eine Pinterest-Pinnwand reichen völlig.
<i>3-4 Wochen vorher</i>	Outfits zusammenstellen, bei Bedarf bestellen und in Ruhe anprobieren. Wenn du Make-up & Haar gebucht hast, klären wir deinen Wunsch-Look.
<i>1-2 Wochen vorher</i>	Friseur, Farbe oder Schnitt – jetzt, nicht erst am Vortag. Keine neuen Behandlungen mehr ausprobieren (Peelings, Laser, erstes Waxing, Wimpernlifting). Deine Haut soll sich bis zum Shooting beruhigen können.
<i>2-3 Tage vorher</i>	Waxing oder Epilieren – wenn du das sowieso machst. Selbstbräuner nur, wenn du ihn schon kennst – lieber dezent.
<i>am Tag davor</i>	Outfits aufbügeln oder dämpfen und auf Bügel hängen, Tasche packen (Checkliste auf der letzten Seite). Haare waschen, viel Wasser trinken, wenig Salz und Alkohol, früh ins Bett.
<i>am Shooting-Tag</i>	Leicht frühstücken, bequeme weite Kleidung ohne enge Bünde anziehen. Mit Make-up-Termin: ungeschminkt und mit trockenen, ungestylten Haaren kommen.

02 Outfits

Die schönsten Bilder entstehen in Kleidung, in der du dich wie **du selbst** fühlst – nur ein bisschen mutiger. Bring lieber ein Teil mehr mit als eines zu wenig; wir entscheiden gemeinsam, was wir fotografieren.

WIE VIELE OUTFITS?

	Essenz	Signature	Luxe
Shooting-Zeit	1,5 Stunden	3 Stunden	ein Nachmittag
Outfits	2	4	nach Wunsch
Make-up & Haar	auf Wunsch	inklusive	inklusive
bearbeitete Bilder	10	25	40 + Album

Ein „Outfit“ kann auch nur ein großes Hemd, ein Laken oder ein Schmuckstück sein. Accessoires zählen nicht extra.

IDEEN

KLASSISCH & SINNLICH

- Dessous-Set oder Body
- Spitze, Seide, Satin
- Halterlose Strümpfe, Strapse
- Seidenkimono oder Morgenmantel
- Ein Lieblingskleid

LÄSSIG & PERSÖNLICH

- Übergroßes weißes Hemd (gern von ihm/ihr)
- Kuscheliger Strickpullover
- Jeans oder Jeanshemd
- Lederjacke, Hut, große Ohrringe
- Etwas mit Geschichte: Trikot, Uniform, Erbstück

FARBEN UND STOFFE

Mein Bildstil ist warm, weich und matt. Dazu passen ruhige, satte Töne besonders gut:

WUNDERBAR

- Schwarz, Creme, Champagner
- Hautfarben / Nude in deinem Ton
- Bordeaux, Rost, Karamell, Olive
- Spitze, Seide, Strick, Leinen
- Passform: sitzt, aber schnürt nicht ein

LIEBER NICHT

- Neonfarben, grelle Muster
- Große Logos und Aufdrucke
- Neue Wäsche, die du nie anprobiert hast
- Zu enge Teile (hinterlassen Abdrücke)
- Fusselnde oder stark knitternde Stoffe

GUT ZU WISSEN

Im Studio gibt es eine kleine **Garderobe** mit Bodys, Hemden, Stoffen und Accessoires in vielen Größen – falls dir spontan etwas fehlt.

Unsicher? Schick mir vorab Fotos deiner Outfits (auf dem Bügel reicht), dann berate ich dich gern.

03 Styling und Pflege

Du brauchst keine Verwandlung – nur ein paar kleine Dinge, damit du dich am Tag X rundum wohlfühlst.

HAUT

- Pflege wie gewohnt, am Vorabend gern eine reichhaltige Bodylotion.
- Am Shooting-Tag **keine glänzenden Öle** oder Glitzerlotion – sie spiegeln im Licht.
- Kleine Makel, blaue Flecken oder Pickel? Kein Grund zur Sorge – Vorübergehendes retuschiere ich dezent.

HAARENTFERNUNG

- Mach es so, wie du es auch sonst machst – nicht plötzlich etwas Neues.
- Waxing 2–3 Tage vorher, Rasur am Vorabend oder Morgen (vorsichtig, gegen Rötungen).

HÄNDE UND FÜßE

- Nägel gepflegt; Lack gern in Nude, Rot oder Schwarz – oder einfach natürlich.
- Füße nicht vergessen, sie sind auf vielen Bildern zu sehen.

WOHLFÜHLEN

- Genug schlafen, viel Wasser trinken, am Vortag wenig Salz und Alkohol.
- Iss am Shooting-Tag etwas Leichtes – mit leerem Magen ist man nervöser.

DER WICHTIGSTE TIPP: KEINE ABDRÜCKE

Enge BHs, Socken, Jeans und Haargummis ums Handgelenk hinterlassen Streifen, die man stundenlang sieht. Komm in **weiter, bequemer Kleidung** – am besten ohne BH und mit lockeren Socken – und trag die Outfits erst im Studio.

04 Make-up und Haar

Professionelles Make-up und Styling ist in den Paketen **Signature** und **Luxe** enthalten und für **Essenz** auf Wunsch dazubuchbar. Es ist nicht nur schön, sondern auch ein wunderbarer Moment, um anzukommen und ruhig zu werden.

MIT MAKE-UP-ARTIST

- Komm **ungeschminkt** und mit sauberer, eingecremter Haut.
- Haare am Vortag waschen und **trocken und ungestylt** mitbringen.
- Plane **60-90 Minuten** vor dem Shooting ein.
- Bring Inspirationsbilder mit – natürlich, glamourös, Vintage?
- Du bekommst einen Lippenstift zum Nachlegen gezeigt.

WENN DU DICH SELBST SCHMINKST

- Etwas **stärker als im Alltag** – vor der Kamera wirkt Make-up zurückhaltender.
- Mattes oder seidenmattes Make-up, **ohne hohen Lichtschuttfaktor** und ohne Glitzer.
- Augenbrauen definieren, Wimperntusche oder dezente Wimpern.
- Eine Lippenfarbe, die du liebst – und zum Nachlegen mitbringen.
- Probier den Look ein paar Tage vorher einmal aus.

HAAR

- Weiche Wellen oder offenes, natürliches Haar funktionieren fast immer.
- Ein zweiter Look ist oft ganz einfach: offen → lockerer Dutt.
- Haarbürste, Klammern und ein Haargummi mitbringen – aber nicht ums Handgelenk tragen.

INSPIRATION

Schick mir gern ein paar Bilder, die dich ansprechen – Stimmung, Licht, Posen, Outfits. Es geht nicht darum, etwas zu kopieren, sondern darum, dass ich deinen Geschmack kennenlernen.

05 So läuft dein Tag ab

Beispiel für ein Signature-Shooting. Bei Essenz ist alles etwas kompakter, bei Luxe lassen wir uns noch mehr Zeit.

<i>ankommen</i>	Tee, Kaffee oder Wasser. Ich zeige dir das Studio und die Umkleide. Wir gehen deine Outfits durch und sprechen noch einmal über Wünsche und Grenzen .
<i>Make-up & Haar</i>	Wenn gebucht: ca. 60–90 Minuten Zeit, um anzukommen. Musik läuft, du darfst einfach genießen.
<i>warm werden</i>	Wir starten mit dem bequemsten Outfit und ganz einfachen Posen. Nach ein paar Minuten zeige ich dir die ersten Bilder auf dem Display – meistens ist die Aufregung dann schon verflogen.
<i>dein Shooting</i>	Outfitwechsel in Ruhe, Pausen, wann immer du möchtest. Ich zeige und erkläre dir jede Pose. Wir steigern uns vom Vertrauten zum Mutigen – so weit, wie du möchtest.
<i>ausklingen</i>	Ein Glas Sekt oder Tee, ein erster Blick auf einige Lieblingsbilder und die nächsten Schritte.

DEINE SICHERHEIT

Ich erkläre jede Pose, bevor wir sie fotografieren, und **berühre dich nie, ohne zu fragen**.

Du kannst jederzeit Pause machen oder aufhören – ein Nein ist immer ein Nein.

Eine **Begleitperson** deines Vertrauens ist herzlich willkommen.

Während deines Termins ist das Studio nur für dich da: abschließbare Umkleide, Bademantel, keine Laufkundschaft.

06 Nach dem Shooting

<i>ca. 2 Wochen später</i>	Du bekommst den Link zu deiner privaten Online-Galerie und ein persönliches Passwort. Markier deine Favoriten mit dem Herz und schick mir deine Auswahl mit einem Klick. Wünsche (z. B. „Nr. 12 in Schwarzweiß“) kannst du gleich dazuschreiben.
<i>ca. 3 Wochen danach</i>	Deine fertig bearbeiteten Bilder liegen in voller Auflösung zum Download in deiner Galerie bereit. Beim Paket Luxe fertige ich dein Fine-Art-Album – ich melde mich, sobald es fertig ist.
<i>ein Jahr lang</i>	Deine Galerie bleibt 365 Tage online. Bitte sichere deine Bilder auf deinem Computer oder in deiner Cloud.

DEINE BILDER GEHÖREN DIR

- Deine Galerie ist **passwortgeschützt** – nur du (und wem du den Zugang gibst) siehst sie.
- Ich veröffentliche **kein einziges Bild** ohne deine ausdrückliche, schriftliche Zustimmung – weder auf der Website noch auf Social Media.
- Retusche ist bei mir natürlich: Vorübergehendes wie Druckstellen oder Pickel verschwindet, **du bleibst du**.

07 Häufige Sorgen

„Ich bin überhaupt nicht fotogen.“

Das sagen fast alle – und fast alle werden überrascht. Fotogen sein ist vor allem Licht, Winkel und Anleitung. Das ist mein Job, nicht deiner.

„Ich bin mit meinem Körper nicht zufrieden.“

Du musst keinen bestimmten Körper haben, um schöne Bilder zu bekommen. Wir sprechen vorab darüber, was du gern zeigst und was nicht – und ich arbeite mit Licht, Posen und Stoffen so, dass du dich darin wiederfindest.

„Muss ich mich ausziehen?“

Nein. Du bestimmst, wie viel du zeigst. Oft sind gerade die Bilder am sinnlichsten, die nur andeuten.

„Ich habe am Shooting-Tag meine Periode.“

Kein Problem: Wähl dunklere Wäsche und bring alles mit, was du brauchst. Wenn du dich damit nicht wohlfühlst, finden wir gern einen neuen Termin – sag mir einfach Bescheid.

„Ich bin total nervös.“

Das gehört dazu. Die ersten Minuten sind zum Warmwerden da, und spätestens nach dem ersten Blick aufs Display wird es leichter. Bring gern deine Lieblingsmusik mit.

„Darf ich jemanden mitbringen?“

Sehr gern – eine Freundin, dein Partner oder deine Partnerin. Wer dir Sicherheit gibt, ist willkommen.

08 Checkliste

Zum Ausdrucken oder Abhaken auf dem Handy.

IN DEINE TASCHE

- ☐ Outfits – gebügelt und auf Bügeln
- ☐ Passende Unterwäsche (nahtlos, hautfarben)
- ☐ Schuhe oder High Heels (mit sauberen Sohlen)
- ☐ Strümpfe, Schmuck, Accessoires
- ☐ Ein persönliches Teil mit Geschichte
- ☐ Lippenstift und Puder zum Nachlegen
- ☐ Haarbürste, Klammern, Haargummi
- ☐ Inspirationsbilder auf dem Handy
- ☐ Deine Lieblings-Playlist

AM TAG DAVOR

- ☐ Outfits anprobiert und aufgebügelt
- ☐ Haare gewaschen
- ☐ Viel Wasser, wenig Salz und Alkohol
- ☐ Früh ins Bett

AM MORGEN

- ☐ Leichtes Frühstück
- ☐ Weite, bequeme Kleidung – ohne BH, lockere Socken
- ☐ Ungeschminkt, wenn Make-up gebucht ist
- ☐ Keine glänzenden Öle auf der Haut
- ☐ Rechtzeitig losfahren – ohne Hektik ankommen

FRAGEN? SCHREIB MIR JEDERZEIT.

Leif Sundelius · Boudoir Photographer

hello@leifsundelius.com · leifsundelius.com

Studio: Hofkirchen 207 · 84082 Laberweinting

Die genaue Anfahrt bekommst du mit deiner Terminbestätigung.