



Fragebogen zum sexuellen Temperament*

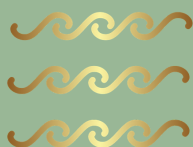
Wähle jeweils die Antwort, die am besten auf dich zutrifft und addiere die jeweils zugehörigen Werte (von 0 bis 4, siehe Zahlen in der Tabelle).

Inhibitoren (SIS)**

	trifft überhaupt nicht zu	trifft kaum zu	trifft ein bisschen zu	trifft sehr zu	trifft genau zu
Wenn nicht alles "genau stimmt", fällt es mir schwer, sexuell erregt zu werden.	0	1	2	3	4
Wenn ich sexuell erregt bin, kann mich auch eine Kleinigkeit abturnen.	0	1	2	3	4
Ich muss einem Partner/einer Partnerin vertrauen, um voll erregt zu werden.	0	1	2	3	4
Wenn ich mir Sorgen mache, ob ich zu lange brauche, um erregt zu werden oder einen Orgasmus zu haben, kann das meine Erregung beeinträchtigen.	0	1	2	3	4
Manchmal fühle ich mich beim Sex so "schüchtern" oder unsicher, dass ich nicht ganz erregt werden kann.	0	1	2	3	4

**Inhibitoren = System der sexuellen Inhibition oder Hemmung (SIS)

Gesamtzahl: _____ (von 20)



Exzitatore (SES)***

	trifft überhaupt nicht zu	trifft kaum zu	trifft ein bisschen zu	trifft sehr zu	trifft genau zu
Oft turnt es mich schon an, wie jemand riecht.	0	1	2	3	4
Wenn ich sehe, wie mein/ Partner/in etwas tut, was seine/ihre Talente oder Intelligenz zeigt, oder wenn ich ihn/sie dabei beobachte, wie sie gut mit anderen interagieren, kann mich das sexuell sehr erregen.	0	1	2	3	4
In einer anderen Umgebung oder Situation Sex zu haben, turnt mich wirklich an.	0	1	2	3	4
Wenn ich an jemanden denke, dem ich sexuell attraktiv finde, oder wenn ich über Sex fantasiere, werde ich leicht sexuell erregt.	0	1	2	3	4
Manche Hormonveränderungen (z.B. mein Zyklus) steigern definitiv meine sexuelle Erregung.	0	1	2	3	4
Es erregt mich sehr, wenn jemand mich sexuell begehrt.	0	1	2	3	4

***Exzitatore = System der sexuellen Exzitation oder Erregung (SES)

Gesamtzahl: _____ (von 24)

*Quelle: Nagoski, Emily (2017): Komm, wie du willst. Das neue Frauen-Sex-Buch. S. 81 ff.

Dieser Fragebogen ist dazu gedacht, ein erstes Gefühl dafür zu bekommen, wie empfindlich deine Bremsen und dein Gaspedal sind. Es handelt sich hierbei nicht um eine wissenschaftliche Methode. Aber es hilft dir bestimmt dabei, dich besser zu verstehen.



Auswertung****

Niedriger SIS-Wert (0-6)

Für dich gibt es wenige Gründe, nicht erregt zu werden. Du machst dir wenig Sorgen über deine Sexualität und fühlst dich tendenziell wohl in deinem Körper. Beim Sex bist du präsent bei der Sache. Als sexuell schüchtern würdest du dich nicht beschreiben, im Gegenteil... Sehr viele Situationen können dich sexuell erregen. Deine Herausforderung liegt er darin, dich zu zügeln und dich nicht der Situation unangemessen zu verhalten.

(ca. 15% der von Nagoski befragten Frauen haben Werte in diesem Bereich)

Mittlerer SIS-Wert (7-13)

Du liegst im Durchschnitt. Es ist kontextabhängig, ob deine Bremsen aktiviert werden. Bist du in neuen Situation oder mit einer/m neuen Partner/in, dann sind deine Sorgen über deine sexuelle Performanz tendenziell etwas höher. Auch fühlst du dich dann tendenziell (etwas) schüchterner und lässt dich leichter beim Sex von Gedanken oder äußeren Sinneseindrücken ablenken. In vertrauten, sicheren Kontexten bist du leicht erregbar. Bist du gestresst (z.B. von der Arbeit, besorgt, fühlst dich gerade überfordert und/oder erschöpft, dann hast du tendenziell wenig(er) Interesse an Sex und wirst nicht leicht erregt.

(ca. 60% der von Nagoski befragten Frauen haben Werte in diesem Bereich)

Hoher SIS-Wert (14-20)

Du bist empfindlich und reagierst sehr sensibel (das ist nicht grundsätzlich schlecht!). Es gibt viele Faktoren, die dazu führen, dass du keine Lust auf Sex verspürst. Für dich ist es sehr wichtig, ein vertrauensvolles, sicheres, entspanntes Setting zu haben, damit du dich in die Erregung fallen lassen kannst. Zeitdruck oder Performanzdruck sind Gift für deine Sexualität. Du wirst tendenziell auch leicht während des Sex von anderen Dingen abgelenkt. Wenn du unzufrieden bist, oder gar an deiner Sexualität leidest, dann schreib uns eine Nachricht. Du bist normal und gleichzeitig kann man daran immer etwas ändern!

(ca. 25% der von Nagoski befragten Frauen haben Werte in diesem Bereich)



Auswertung****

Niedriger SES-Wert (0-7)

Du bist selten "einfach so" angeturnt und musst dich eher bemühen, deine Aufmerksamkeit und Energie darauf auszurichten. In vertrauten Situationen fällt dir das tendenziell leichter als in neuen. Eine regelmäßige Selbstliebe-Praxis, die deinen Körper einschließt, gezielte Körpermeditationen und insbesondere auch die Praxis mit dem Yoni Ei können für dich große Veränderungen in Richtung einer harmonischen Sexualität und eines ganz allgemein angeturnteren Lebens bringen. Besonders wenn du dich asexuell fühlst und darunter leidest: das muss nicht so sein. Es gibt viele verschiedene Übungen, die dir sehr schnell wieder Hoffnung geben werden. Schreib uns gerne an!

(< 10% der von Nagoski befragten Frauen haben Werte in diesem Bereich)

Mittlerer SES-Wert (8-15)

Du liegst im Durchschnitt. Es ist kontextabhängig, ob du auf bestimmte Reize sexuell reagierst oder nicht. In einer sehr romantischen und/oder erotischen Atmosphäre bist du sehr offen. In eher gegenteiligen Situationen ist es tendenziell eher herausfordernd, dich mit deiner sexuelle Energie zu verbinden. Du willst gerne mehr Lust und Leidenschaft in dein Leben integrieren? Dann überleg dir, wie du mehr sexy Situationen ganz aktiv (mit)erschaffen kannst!

(ca. 70% der von Nagoski befragten Frauen haben Werte in diesem Bereich)

Hoher SES-Wert (16-24)

Du bist sehr schnell angeturnt. Dein System ist sehr empfänglich für sexuell relevante Reize. Neue Situationen sind tendenziell auch sehr erregend für dich. Vielleicht hilft dir Sex sogar, um Stress abzubauen. Hier ist es wichtig, achtsam zu sein, um keine sexuelle Zwänge zu kultivieren. Achte auch darauf, wie und wann dein Partner/deine Partnerin zu dir im Vergleich sexuelle Erregung empfindet. Mitunter könnte braucht er/sie einfach mehr Zeit und Raum und bestimmte Faktoren, damit er/sie genauso weit ist wie du. Und da du so sensibel bist, kannst du auch großes Vergnügen aus dem Turn-on deines Partners/deiner Partnerin ziehen. Win-Win!

(< 20% der von Nagoski befragten Frauen haben Werte in diesem Bereich)

****Quelle: Nagoski, Emily (2017): Komm, wie du willst. Das neue Frauen-Sex-Buch. S. 83 ff.

www.kamala.rocks

