

Auswertung zu

Dein sexuelles Temperament: deine Bremsen und Beschleuniger

**Die Auswertung und Prozentangaben basieren auf der Arbeit der Sexualforscherin Dr. Emily Nagoski*

Dein Bremssystem

0-6 Punkte: Wenig sensibles / wenig aktives Bremssystem

Du bist eher unempfindlich gegenüber allen möglichen Gründen, sexuell nicht erregt zu sein. Du neigst nicht dazu, dir Gedanken über dein eigenes sexuelles Funktionieren zu machen. Probleme mit deinem Körperbild beeinträchtigen deine Sexualität nicht allzu sehr. Wenn du Sex hast, ist deine Aufmerksamkeit ganz bei der Sache und driftet auch nicht leicht ab. Du würdest dich nicht als "sexuell schüchtern" bezeichnen. Die meisten Umstände können für dich sexuell erregend sein. Vielleicht stellst du fest, dass deine größte Herausforderung in Bezug auf das sexuelle Funktionieren darin besteht, dich zurückzuhalten, dich zu zügeln. Sich der möglichen Konsequenzen bewusst zu sein, kann dabei helfen. Etwa 15 Prozent der befragten Frauen liegen in diesem Bereich.*

7-13 Punkte: Mittel sensibles / mittel aktives Bremssystem

Du liegst genau in der Mitte, zusammen mit mehr als der Hälfte der befragten Frauen.* Das bedeutet, dass es weitgehend vom Kontext abhängt, ob deine sexuellen Bremsen greifen. Riskante oder neuartige Situationen, wie z. B. ein neuer Partner, könnten deine Bedenken über deine eigene sexuelle Funktionsfähigkeit, deine Schüchternheit oder deine Ablenkbarkeit vom Sex verstärken. Kontexte, die dich leicht erregen, sind wahrscheinlich risikoarm und vertrauter. Immer dann, wenn dein Stresslevel - einschließlich Angst, Überforderung und Erschöpfung - stark ansteigt, werden deine Bremsen dein Interesse an Sex und deine Reaktion auf sexuelle Signale verringern.

14-20 Punkte: Sensibles / aktives Bremssystem

Du bist ziemlich sensibel gegenüber allen möglichen Gründen, nicht sexuell erregt zu sein. Du brauchst eine vertrauensvolle und entspannte Umgebung, um erregt zu werden, und es ist am besten, wenn du dich nicht gehetzt oder in irgendeiner Weise unter Druck gesetzt fühlst. Du lässt dich leicht vom Sex ablenken. Eine sehr sensible Bremse - unabhängig von deinem Beschleuniger - ist der am stärksten mit sexuellen Problemen korrelierende Faktor. Wenn das also auf dich zutrifft, kann die Übung im "Erkunden"-Bereich zur Libido sehr hilfreich für dich sein. Etwa ein Viertel der befragten Frauen fallen in diesen Bereich.*

Dein Beschleunigungssystem

0-7 Punkte: Wenig sensibles / wenig aktives Beschleunigungssystem

Du bist nicht so empfänglich für sexuell relevante Reize und du musst dich bewusster darum bemühen, deine Aufmerksamkeit in diese Richtung zu lenken. Neuartige Situationen sind für dich wahrscheinlich weniger sexy als vertraute. Deine sexuelle Funktionsfähigkeit wird von zunehmender Stimulation (z.B. mit einem Vibrator) und täglicher Übung der Aufmerksamkeit für Empfindungen profitieren. Ein wenig aktives Beschleunigungssystem wird auch mit Asexualität in Verbindung gebracht. Wenn du also eine sehr niedrige Punktzahl hast, könntest du dich in einigen Aspekten der asexuellen Identität wiederfinden. Vermutlich werden auch weniger solcher Frauen diesen Fragebogen ausfüllen, weil ihr Interesse am Thema Sexualität recht gering ist. Immerhin noch etwa 8% der befragten Frauen fallen in diesen Bereich.*

8-15 Punkte: Mittel sensibles / mittel aktives Beschleunigungssystem

Du befindest dich genau in der Mitte. Ob du auf sexuelle Reize empfindlich reagierst, hängt also wahrscheinlich vom Kontext ab. In Situationen mit hoher Romantik oder Erotik stellst du dich bereitwillig auf sexuelle Reize ein; in Situationen mit niedriger Romantik oder Erotik kann es ziemlich schwierig sein, deine Aufmerksamkeit auf sexuelle Dinge zu lenken. Finde durch die Übung im "Erkunden"-Bereich zur Libido heraus, welche Rolle der Kontext für deine Erregung und dein Vergnügen spielt. Wenn du deine Sexualität im Leben erhöhen möchtest, kannst du versuchen, diese Kontexte häufiger herzustellen. 70% der befragten Frauen fallen hierunter.*

16-24 Punkte: Sensibles / aktives Beschleunigungssystem

Du bist ziemlich empfindlich für sexuell relevante Reize, vielleicht sogar für Dinge, die die meisten von uns im Allgemeinen nicht sehr erregend finden, wie Geruch und Geschmack. Ein ziemlich breites Spektrum an Kontexten kann für dich sexuell erregend sein, und Neuartiges kann wirklich aufregend sein. Vielleicht magst du es, Sex zu haben, um Stress abzubauen. Ein sehr aktives Beschleunigungssystem korreliert mit einem größeren Risiko für sexuelle Zwänge. Du solltest also darauf achten, wie du mit Stress umgehst. Achte darauf, dass du auch deinem Partner Zeit und Raum gibst. Da du einen sensiblen Beschleuniger hast, kannst du auch aus dem Vergnügen deines Partners eine intensive Befriedigung ziehen - so profitieren beide davon! Etwa 16% der befragten Frauen fallen in diese Gruppe.*