

Milyen a szexuális önbecsülésed?

– Teszteld magad! –

2. rész

**A Női szexuális
önbecsülés
tesztje**

15 kérdéses szex-önbecsülési teszt nőknek! Nézd meg, mennyire értékeled saját szexualitásodat? A nők szexuális önbecsülése szerinted kisebb, mint a férfiaké? A valóság mást mutat! A férfiak ugyanannyi komplexusra és szexuális belső feszültségre esélyesek, mint a nők. Ám a nők beszélnek róla és megoldást keresnek, a férfiak viszont cikinek érzik. Vagy mégsem?

Milyen a szexuális önbecsülésed?

Válaszolj a kérdésekre a lehető leggyorsabban igennel vagy nemmel, és számold össze, melyik válaszból hányat értél el. Ha több, mint a kérdések 50%-ára a stabil szexuális önértékelésű személyekéhez hasonló választ adtál, akkor minden esetben van veled, ha azonban ennél kevesebb válaszod volt azonos, akkor olvasd figyelmesen a gyakorlatokat! (A gyakorlatok egyébként is hasznosak lehetnek mindenkinek.) A szexuális önbecsülés túl alacsony foka kihasználás, megalázkodós kapcsolatokhoz, vagy kapcsolat-teremtési zavarokhoz is vezethet.

Ha úgy érzed, ekkora a baj, fordulj a pszichológushoz!

**15+1 kérdéses
szexuális önbecsülési teszt
nőknek:**

1. Van olyan terület a testeden, amelyet kifejezetten gyűlölsz, vagy megmúttatnál, hogy máshogy nézzen ki?

Igen - Nem

2. Ha váratlanul összejönne egy erotikus este, visszatartana-e téged, hogy nem elég jó, vagy szexis a fehéreneműd?

Igen - Nem

3. Általában védekezel a nem kívánt terhesség ellen? (Szedsz fogamzásgátlót, vagy használtok óvszert, és erre határozottan figyelsz?)

Igen - Nem

4. Ha társaságban a szexről van szó, esetleg a genitáliákat meg kell nevezni valamilyen okból, zavarba jössz, hogyan is nevezd? Igen - Nem

5. Ha nőgyógyászhoz mész, az előtte lévő éjszakán ajánlott-e óvszer nélkül szeretkezni?

Igen - Nem

6. Utálsz nőgyógyászhoz járni, mert igen kellemetlen a vizsgálat, kínos széttárnod a lábaidat, és a kérdésekre felelni, amiket feltehetnek?

Igen - Nem

7. Előfordul, hogy többször is megjászod az orgazmust, hogy a partnered örüljön? Igen - Nem

8. Elégedett vagy saját orgazmus-készségeddel?

Igen - Nem

9. Szerinted elegendően változatos szexuális pozíciókat használsz szex közben?

Igen - Nem

10. Hajlandó vagy-e a kölcsönös orális (szájjal történő) szexre stabil partnerrel?

Igen - Nem

11. Elfogadhatónak tartod-e a segédeszközök használatát, vagy az anális szeretkezés valamely

formáját, ha az mindkét felet felizgatja?

Igen - Nem

12. Minden szexuális aktus orgazmussal kell hogy véget érjen?

Igen - Nem

13. Szexuálisan vonzó, erotikus nőnek tartod magad? Igen - Nem

14. Gyakran észreveszed, hogy akaratlanul is "felszedsz" egy pasit?

Igen - Nem

15. Szoktál maszturbálni?

Igen - Nem

+1 kérdés Most, hogy a szexről volt szó, önkéntelenül összeszorítottad-e a záróizmaidat? (A hüvely, gát és a végbél izmai)

Igen - Nem

**Válasz a 15+1 kérdésre
nőknek**

**Tippek, hogyan fejlesztheted
szexuális önbecsülésedet!**

1. Van olyan terület a testeden, amelyet kifejezetten gyűlölsz, vagy megmúttatnál, hogy máshogy nézzen ki?

A nők többségének van olyan testrésze, amivel nem elégedett, vagy akár meg is múttatná, meg is mútteti, hogy jobban nézzen ki. Ha azonban legalább 6 olyan területet találtál magadon, ami nem tetszik, már el kell gondolkodnod azon, hogy is állsz saját testképeddel. A testünk elfogadása, a testtudatosság a szexuális önbecsülés alapja.

Gyakorlat: Állj meztelenül egy tükör elé, és köszönd meg minden testrészednek, hogy jól működik, hogy ellátja feladatát, és találd meg rajtuk a szép, különleges vonásokat. Mondd saját testednek, hogy szereted, végül, ha készen állsz rá, mondd ezt: - Szeretem magam!

2. Ha váratlanul összejönne egy erotikus es-



te, visszatartana-e téged, hogy nem elég jó, vagy szexis a fehéreneműd?

A szexuálisan tudatos nők általában szexis fehéreneműket választanak maguknak, és egyszerűen fel sem merül bennük, ha egy randi összejön, hogy alkalmas-e intim ruházatuk az estéhez, vagy sem.

Gyakorlat: Dobáld ki az ócska bugyikat és melltartókat! Nem az árcédula, hanem a kényelmes és szexis darabok beszerzése a cél. Próbáld ki több fazont. Ha egy bugyi kinyúlik, színét vesztí, egyszerűen dobd ki, és vegyél egy másikat. Sze-

xis bugyiban sokkal szexisebbnek érezheted magad! Ez jót tesz önbecsülésednek!

3. Általában védekezel a nem kívánt terhesség ellen? (Szedsz fogamzásgátlót, vagy használtok óvszert, és erre határozottan figyelsz?)

A szexuálisan tudatos, jó önbecsülésű emberek általában védekeznek valamilyen módon, illetve tudatosan alkalmazzák a születésszabályozás módszereit. A gyengébb önbecsülésűek véletlenül védekeznek.

Gyakorlat: Mindig legyen nálad óvszer. (Pénztárca, retikül, vagy amit hordasz) És ha akcióra kerül a sor, használd is!

4. Ha társaságban a szexről van szó, esetleg a genitáliákat meg kell nevezni valamilyen okból, zavarba jössz, hogyan is nevezd?

A stabil szexuális önértékelésű emberek képesek megnevezni a genitáliákat, nem akarják minden áron elvicceskedni a dolgot, képesek erről a témáról komolyan is beszélni, anélkül hogy mondanójuk ízetlenné válna. A gyenge szexuális önértékelésű emberek ilyenkor vicceskedni akarnak, vagy elpirulnak és hártják a témát.

Gyakorlat: Olvass erről a témáról minél többet és nevezd el saját intim testrészeidet olyan névvel, amit elfogadhatónak tartasz. (Lehet az, amit anyukád használt rá, mikor kicsi voltál.)

5. Ha nőgyógyászhoz mész, az előtte lévő éjszakán ajánlott-e óvszer nélkül szeretkezni?

A nőgyógyászhoz menetel előtti este ha szeretkeztek, használatok óvszert, mert hüvelyben lévő spermák hatására annak kémhatása és normál flórája megváltozik, befolyásolhatja az eredményeket. A szexuálisan tudatos emberek képesek egy éjszaka megállni, hogy ne szeretkezzenek, ha arról van szó, míg a gyenge szexuális önértékelésű embereket szinte vonzza, hogy ilyenkor "bűnbe eshessenek".

Gyakorlat: Ilyenkor ha kibírod inkább ne, vagy óvszerrel szeretkezz!

6. Utálsz nőgyógyászhoz járni, mert igen kellemetlen a vizsgálat, kínos széttárnod a lábaidat, és a kérdésekre felelni, amiket feltehetnek?

Az alacsony szexuális önbecsülésű nők kifejezetten kerülnek a nőgyógyászt, még akkor is, ha tudják, hogy egészségük megőrzése érdekében igen fontos volna elmenniük évente legalább egyszer. A jó szexuális önbecsülésű nők sem imádják a nőgyógyászatot, de sokkal könnyebben rászánják magukat.

Gyakorlat: Figyelje befelé, és gondold át, mi az ami legjobban zavar a nőgyógyászati vizsgálat során. Ha megvan, próbáld olyan nőgyógyászati rendelőt keresni, ahol a legkevésbé van jelen a zavaró körülmény. (Pl. nem az ajtó, vagy ablak felé állított a vizsgálóasztal, vagy nem kengyeles az asztal, esetleg nincs jelen asszisztensnő, stb..)

7. Előfordul, hogy többször is megjászod az orgazmust, hogy a partnered örüljön?

Fontos, hogy tudd, a nők életük folyamán többször is "eljátsszák", hogy beteljesült a szexuális aktus, még azok is, akik általában elérik az orgazmust. Ez egy egész élt során néhány alkalommal teljesen természetes lehet, ám ha mondjuk minden második aktusban színjátékra kerül a sor, kezdj gyanakodni; Nincs minden esetben a szexuális önbecsüléseddel.

Gyakorlat: Próbáld először egyedül. Ha magadat sikerül az orgazmushoz eljuttatni, akkor veled minden OK. Próbáld rávenni párodra, hogy segítsen a szex előtt oldott állapotba kerülnöd, ha gyengébb az önbecsülésed, akkor ez nehezebben mehet. Egy kis masszázs, egy kicsit hosszabb – és tudatosabb – előjáték segíthet.

8. Elégedett vagy saját orgazmus-készségeddel?

A stabil szexuális önbecsülésű nők elégedettek saját orgazmus készségükkel, míg azok, akik nem biztosak saját erotikus vonzóságukban, általában gyengének tartják, még akkor is, ha képesek aktus közben orgazmust elérni.

Gyakorlat: Tanuld meg pároddal együtt, hogyan juttathatjátok egymást kölcsönösen a mennyekbe, és egy idő után már kérdés sem lesz ez az egész.

(folytatjuk)

Következik:

Válasz a 15+1 kérdésre nőknek - 2.rész