

Milyen a szexuális önbecsülésed?

– Teszteld magad! –

3. rész

**A női szexuális
önbecsülés
tesztje**

Válasz a 15+1 kérdésre
nőknek

– 2. rész –

**Tippek, hogyan fejlesztheted
szexuális önbecsülésedet!**

**9. Szerinted elegendően változatos szexuális
pozíciókat használ szex közben?**

A stabil szexuális önértékelésű párok körében végzett felmérésből kiderült, hogy a lepedő-akrobatika nem tartozik szorosan a témához. Ezek a párok egymás kielégítésére leggyakrabban mindössze 2-3 pozíciót használnak, melyekről tudják, hogy a másik szereti. Néha ugyan kipróbálnak új pózokat is, de nem ez a lényeg az együttlétekor. Ha Ön öt-hatnál több pozíciót próbálgat egy aktus során, a kutatás szerint ez már kihozza a párt a ritmusból, és az alacsony önértékelésű, kompenzáló lepedőakrobatákra jellemző. A túl sok akciót bevető nők lehet, hogy azt gondolják, nem magukért, hanem szolgáltatásaik sokszínűségéért kívánják őket.

Gyakorlat: A pózok változtatása helyett a finomhangolással törődjünk. Figyeljük társunk reakcióit az aktus alatt és úgy mozduljunk, ahogy visszajelzései alapján neki kellemes.

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

A szexuálisan stabil önértékelésű emberek általában nem idegenkednek attól, hogy egymás tisztán tartott nemi szerveit egy stabil párkapcsolaton belül szájukkal is izgassák. Azok a nők, akik ezt vonakodnak engedni, vagy megtenni, többnyire attól tartanak, hogy nem elég vonzóak odalent, vagy attól, hogy nincs jó illatuk, esetleg valamely neveltetésükből adódó konfliktust nem oldottak fel.

Gyakorlat: szeresd meg saját nemi szerveidet, úgy hogy megismered. Ha neveltetésedből adódik a szexuális természetű gond, [irány a nőgyógyász!](#)

11. Elfogadhatónak tartod-e a segédeszközök használatát, vagy az anális szeretkezés valamely formáját, ha az mindkét felet felizgatja?

A szexuális önbecsülésben erős személyek számára a segédeszközök és az anális szex használatában nem mutatkozott konstans eltérés a gyenge önbecsülésűekhez képest, ám az erős önbecsülésűek nem tartották lényegesnek ezeket a dolgokat, míg a gyenge önbecsülésűek határozott véleménnyel bírtak erről a témáról, és vagy mindenképpen követendőnek tartották, vagy teljesen elítélték.

Ebben a témában **nincs gyakorlat**, csupán érdemes elgondolkodni rajta.

12. Minden szexuális aktus orgazmussal kell hogy véget érjen?

A kutatásból az derült ki, hogy a stabil szexuális önértékelésű személyek minden gond nélkül képesek voltak elfogadni azt is, hogyha egy szeretkezés az egyik vagy a másik fél részéről orgazmus nélkül ért véget. A gyenge szexuális önértékelésű pároknál az orgazmus kötelező „teljesítmény”, mely mindenképpen eredménnyel kell hogy járjon, az eredmény pedig az orgazmus.

Gyakorlat: fogadjátok el pároddal, hogy egymás ölelése és cirógatása is örömforrás és ha nem teljesül is be minden szeretkezés, attól az még örömteli és boldog lehet.

13. Szexuálisan vonzó, erotikus nőnek tartod magad?

A stabil szexuális önértékelésű nők súlyuktól, testi adottságaiktól függetlenül szexuálisan vonzóknak találják saját magukat is. Sokan beszámolnak arról is, hogy szexuális vonzerejüket tudatosan is használják,

ám ezt mások önkéntelenül észreveszik. Azok, akiknek labilis a szexuális önértékelése, sokkal kevésbé tartották magukat általában vonzóknak, vagy szexisnek. A tapasztalat az volt, hogy a ruhák nem, vagy csak rövid ideig segítettek a szexis kisugárzáson, így kevés ha veszel néhány jó göncöt magadnak! Sokkal fontosabb, hogy belülről mit sugárol!

Gyakorlat: ismerd meg a tantrát, és gyakorold azokat a gyakorlatokat, melyek az első három csakra energiáját töltik fel. Szexuális vonzerőd jelentősen növekedhet, ha használod az energetikai módszereket.

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

A szexuális vonzerő néha azokra is hat, akikre mi magunk nem is akarunk hatni, ám a tanulmány szerint ez nem csupán a stabil szexuális önértékelésű emberekről mondható el ez. A stabil szexuális önértékelésű emberek általában éppen arról panaszkodnak, hogy nehezebb megfelelő – tehát szintén stabil – partnert találniuk, míg az ingatag önértékelésűek gyakran kedvenc szexuális játszójukra találnak társat, így nekik akár könnyebb is lehet kapcsolatot építeni.

Gyakorlat: Ismerd fel, hogy milyen az a tipikus férfi, amit mindig vonzol, és ami mindig ragad rád? Mi a legidegesítőbb és mi a legjobb tulajdonsága? Mit ad meg neked, amire szükséged van? Honnan lehetne megszerezni ezt a dolgot, ha nem a párodtól?

15. Szoktál maszturbálni?

Az egészséges szexualitású stabil szexuális önértékelésű nők általában szoktak maszturbálni, de ennek nem tulajdonítanak túl nagy jelentőséget, míg azok, akiknek az önértékelésük nem túl stabil, vagy megvetik a maszturbálást, vagy ha éppen nincs párkapcsolatuk, túl nagy jelentőséget tulajdonítanak a maszturbálásnak, illetve a kapcsolaton belül sokan elfogadhatatlannak tartják, akár a férfi, akár a nő végezze azt.

Gyakorlat: A maszturbálás szex valakivel, akit szeretsz, kezeld is ekképpen! Bármikor úgy érzed, szükséged van rá, és megteheted, bátran magadhoz nyúlhatsz és emellett, vagy közben párkapcsolatodban is lehetsz harmonikus szerető.

+ 1 kérdés: Most, hogy a szexről volt szó, ön-



kéntelenül összeszorítottad-e a záróizmait? (A hüvely, gát és a végbél izmai)

Az a tapasztalat, hogy a stressz a testünkben izomfeszülés formájában jelentkezik. A legerőteljesebben a vállöv, az állkapocs és a záróizmok területe raktározza a feszültséget. Ha a kérdések során felhalmozódott benned a stressz, az valószínűleg a záróizmok területén érhető tetten.

Gyakorlat: Záróizmait vond tudatos kontroll alá és tartsd lazán őket. Esetleg iratkozz [be egy intimtorna kurzusra](#), ami önmagában is nagyon sokat tesz a szexuális önbecsülésed megszerzése érdekében.

**A férfi szexuális
önbecsülés
tesztje**

**15+1 kérdéses szexuális
önbecsülési teszt
férfiaknak!**

Nézd meg, te hogy állsz vele? A férfiak szexuális önbecsülése ugyanúgy ingatag, mint a nőké. Ám ők kevésbé mernek segítséget kérni. Saját tapasztalataink is azt mutatják, ilyen kérdésekben nagyon szívesen bújnak az ismeretlenség homályába, és a "csináld magad" módszereket keresik, ha intim gondok megjavításáról van szó.

A pszichológusok szerint a férfiak teljesítőképessége élettani összefüggést mutat munkahelyi, vagy üzleti kompetenciájukkal, azzal, hogy mennyire érzik hatékonyknak magukat az életben. Ez a fajta szexuális és magánéleti hatékonyság többnyire azoknál a férfiaknál van harmóniában, akiknek a "háta mögött egy nő áll". Mégpedig olyan nő, aki elismeri és támogatja, nem pedig újabb elvárásokkal veszi körül a férfit.

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 rendben van veled, ha azonban ennél kevesebb válaszod volt azonos, akkor olvasd figyelmesen a gyakorlatokat!

A teszt értékelését a cikkek végén találod.

A szexuális önbecsülés túl alacsony foka kihasználóvá, megalázóvá, vagy éppen kiszolgáltatott "papuccsá" teheti a férfit, aki teljesítménykényszertől áthatva rongálja egészségét. Az alacsony szexuális önértékelés kapcsolatteremtési zavarokhoz is vezethet.

**15+1 kérdéses teszt fér-
fiaknak**

1. Szoktál maszturbálni? Igen –Nem
 2. Elégedett vagy-e a magömlésed szabályozottságával? Igen - Nem
 3. Elégedett vagy-e péniszed hosszúságával? Igen – Nem
 4. Elégedett vagy-e péniszed vastagságával? Igen – Nem
 5. Hogy értékeled magad? Elég hosszú ideig bírod a szexet? Igen – Nem
 6. Hogy értékeled, a nők általában élvezik-e azt, amit szex közben csinálsz? Igen – Nem
 7. Könnyen szexre készre tudod állítani péniszedet? Igen – Nem
 8. Az előjáték alatt is végig áll a szerszámod? Igen – Nem
 9. Imárod az orális szexet, ha te kapod? Igen – Nem
 10. Imárod az orális szexet, ha te adod? Igen – Nem
 11. Általában védekezel a nem kívánt terhesség ellen? (Van-e nálad óvszer, és erre határozottan figyelsz?) Igen – Nem
 12. Szerinted elegendően változatos szexuális pozíciókat használ szex közben? Igen – Nem
 13. Elfogadhatónak tartod-e a segédeszközök használatát, vagy az anális szeretkezés valamely formáját, ha az mindkét felet felizgatja? Igen – Nem
 14. Erotikusan vonzó, jó pasi vagy, aki könnyen fel tud szedni egy nőt? Igen – Nem
 15. Igénybe szoktál venni fizetett szexuális szolgáltatást, ha nincs párkapcsolatod, vagy a meglévő kapcsolatod mellett? Igen - Nem
- +1 kérdés** Most, hogy a szexről volt szó, önkéntelenül összeszorítottad-e a záróizmait? (A pénisz mozgató izmok, gát és a végbél izmai) Igen – Nem
([folytatjuk](#))

Következik:

Válasz a 15+1 kérdésre férfiaknak - 1.rész