

## **Hur är du som älskare?**

### **Ängslig, Ambitiös eller Trygg?**

#### **1. Hur visar du att du uppskattar din partners kropp?**

1. Jag är mest orolig över att min partner inte ska gilla min kropp.
2. Jag säger att min partner är fin.
3. Jag smeker min partner över hela kroppen.

#### **2. Ett förspel för din del börjar med:**

1. En stor Gin och Tonic.
2. Du smeker din partners bröst.
3. Du berättar vad du kände första gången ni sågs.

#### **3. Att få erektion är**

1. Något som fungerar när du är ensam men inte med en partner.
2. Mycket viktigt. Om du inte kan få erektion så är du rädd att din partner ska lämna dig.
3. Något du är trygg med. Alla får ju problem ibland, händer det dig brukar du sova på saken.

#### **4. Efter ett samlag så:**

1. Somnar du in direkt in för det känns så skönt.
2. Läger du handen på hennes mage och pratar om hur många barn ni ska ha.
3. Småpratar och kelar du en stund även om du har lust att somna.

#### **5. Om din partner skrattar åt ett skämt om penisar:**

1. Blir du störd för du tror att det handlar om dig.
2. Tar du ett måttband och mäter din penis för den kan ju ha krympt.

3. Skrattar du med för du är trygg med din penisstorlek.

### **6. När du har samlag varar det i regel**

1. En minut.
2. Fyra minuter.
3. Sju minuter.

### **7. Om du tycker att din partner är för vid och du inte får tillräcklig stimulans.**

1. Fejkar du orgasm.
2. Säger du att det var mycket bättre med din förra partner.
3. Ber du henne att smeka dig kraftigare innan samlaget.

### **8. När du tar initiativ till sex.**

1. Säger du det var länge sedan sist.
2. Köper du nya underkläder till din partner.
3. Vet du att ett gemensamt skratt är en bra inledning.

### **9. Om hon säger: "Inte ikväll älskling."**

1. Blir du sur och känner dig avvisad.
2. Planerar du en överraskningsmiddag med tända ljus till nästa kväll.
3. Är du trygg med att det blir en annan gång.

### **10. För att förstå din partner bättre.**

1. Kollar du på porrfilmer.
2. Läser du "Femtio Nyanser av Honom."
3. Ber du din partner berätta vad hen har för sexuella fantasier.

### **11. När du fäster dig vid en partner.**

1. Är du rädd att mista din partner om du inte kan prestera sexuellt.
2. Sätter du din partner på en piedestal och överdriver hens godhet.
3. Ser du din partner som en person med både goda och dåliga sidor.

### **12. Om du haft sex med en ny partner.**

1. Tänker du att det var en ny erövring.
2. Blir du angelägen om att få höra att du var bra.
3. Tar du det med humor ifall ni har igång sättnings svårigheter.

### **13. Om din partner inte får orgasm.**

1. Är det något fel på din partner.
2. Känner du dig misslyckad.
3. Ber du din partner att visa dig hur han eller hon får orgasm.

### **14. Du har sexuella fantasier som du**

1. Skäms för.
2. Längtar efter att få uppleva.
3. Du kan dela med din partner om du vill.

### **15. Om din partner har mer lust än vad du har.**

1. Går du och lägger dig tidigare än din partner.
2. Köper du en vibrator till hen.
3. Frågar du din partner hur hen ser på ert sexliv och du står upp för dina känslor.

### **16. När du har sex älskar du med ögonen.**

1. Helst slutna.
2. Gärna med en ögonbindel på för du vill förnya ert sexliv.
- 3 Gärna öppna.

**Räkna dina poäng så här:**

**Alla 1:or = 0 poäng. Alla 2: or= 5 poäng. Alla 3: or= 10 poäng.**

**Poäng: 0-60**

**Du är känner dig osäker.**

Du känner ofta att du inte har någon kontroll över ditt sexuella liv utan att det ligger i händerna på din partner. Du tänker mycket på sex och planerar för mysiga sexstunder, men du vet inte när de ska komma och det gör dig orolig.

Du kan ha haft upplevelser som färgat ditt sexuella självförtroende negativt som till exempel problem med erektioner eller för tidig utlösning.

Men du kan också befinna dig i en relation där du inte får gehör för din sexualitet.

Oavsett vilket så behöver ditt självförtroende som älskare en boost.

**Råd: Om din ängslighet handlar om ett sexuellt problem som för tidig utlösning eller erektionssvårigheter så sök läkarhjälp. Det finns många olika lösningar som du kan diskutera med en läkare eller sexolog.**

**Om du är otrygg i din relation så lägg märke till vad du gör när känslor av att inte duga sexuellt drabbar dig. Kanske överkompenserar du med att leverera olika tjänster, men det kan inte ersätta uppriktighet och att våga stå för sina känslor, eller söka lösningar för att få ett bättre sexuellt självförtroende.**

**Tips: Bonda med manliga vänner för att få mer tillgång till positiv maskulinitet.**

### **Poäng: 60-110 . Du är ambitiös.**

Du tänker mycket på sex men du är lite för inriktad på att din partner ska njuta och sätter henne i främsta rummet. Du tycker du får ta för stort ansvar för att det ska fungera sexuellt och längtar efter mer initiativ från din partner. Du är van att fråga: "Vad kan jag göra för dig?" "Hur kan jag hjälpa dig." Inget fel i de frågorna men du måste också fråga dig: " Vad får jag?".

Men de gånger ni har sex är du för det mesta väldigt nöjd men har en tendens att fundera i banor som: "Och när blir det nästa gång? Vad krävs av mig för att det ska upprepas?"

**Råd: I längden kan din ambitiösa och prestationsinriktade sexualitet lägga krokben för dig, för du kan samla på dig ilska över att du inte får lika mycket tillbaka som du tycker att du ger. Fundera över hur du visar ilska. Du har antagligen inte integrerat aggressioner med din sexualitet.**

**Tips: Ta ett steg tillbaka och förklara för din partner vad du saknar och behöver. Det är inte egoistiskt utan kärleksfullt.**

### **Poäng: 110-160 Du är trygg.**

Du har tidigt fått en positiv sexuell självkänsla. Du är trygg med både dig själv och din partner. Och du kan dela känslor av sårbarhet som alltid finns i sexuella möten med din partner.

Du tar inte på dig allt ansvar för att sexlivet ska bli lyckat utan du vet att det handlar om att förklara sina egna behov och lyssna på sina partners. Du har lätt för att både ge smekningar och ta emot dem. Du ser inte på sex som prestationer utan som ett sätt att kommunicera. Du är inte ute efter att få beröm för dina sexuella ansträngningar utan för att fördjupa ditt förhållande. Du blir inte stressad av om det inte funkar för du vet att det finns lösningar.

Du kan prata om dina tankar och känslor. Du kan säga vad du behöver, vad du vill ha, vad som känns bra och vad som inte känns bra. Du älskar med både huvud, kropp och hjärta.

Grattis!