

Hur är du som älskarinna?

Hämmad, Ambivalent eller Trygg?

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

1. Jag är mest orolig över att hen inte ska gilla min kropp.
2. Jag säger att min partner är läcker.
3. Jag smeker min partner över allt.

2. Ett förspel för din del börjar med.

1. Oro och olust.
2. Du smeker din partners nacke. Poäng: 5
3. Du viskar i din partners öra vad du vill att hen ska göra med dig.

3. Att få orgasm är.

1. Något du ofta fejkar.
2. Viktigt att få för annars känner min parter sig inte som en bra älskare.
3. Är något du är trygg med och själv väljer om du ska få eller inte.

4. Efter ett samlag så

1. Är du mest glad för att det är överstökad för den här gången.
2. Undrar du om din partner är nöjd.
3. Är du glad, lugn och tillfredställd.

5. Om din partner vill ha oralsex.

1. Blir du störd för du tycker det är förnedrande.

2. Du vill inte men gör det för annars kanske din partner lämnar dig.
3. Du ger det gärna. Du vill att din partner ska njuta lika mycket som du.

6. När du har samlag varar de i regel

- 1 En minut
2. Fyra minuter.
3. Sju minuter eller mer.

7. Om du tycker att din partner inte ger dig tillräcklig stimulans.

1. Låtsas du att det inte gör något.
2. Säger du att det var mycket bättre med din förra partner.
3. Talar du med ord och visar i handling vad du behöver.

8. När du tar initiativ till sex.

1. Gör du det på ett sätt så det leder till gräl.
2. Skickar du några sexiga sms.
3. Vet du att ett gemensamt skratt är en bra inledning.

9. Om din partner säger:” Inte ikväll älskling.”

1. Tycker du att det är skönt att hen inte vill.
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 partners sexualitet bättre.

1. Du är inte intresserad av att förstå hens sexualitet bättre.
2. Ringer du en vän.

3. Frågar du din partner om hens behov och önskningar.

11. När du fäster dig vid en partner.

1. Hoppas du att din partner inte ska bry sig så mycket om sex när ni väl lever ihop.
2. Är du mycket svartsjuk på din partners tidigare sexpartners.
3. Vet du att din partner har både goda och dåliga sidor.

12. Om du haft sex med en ny partner.

1. Undrar du om det var värt besväret.
2. Tycker du att det är ditt fel om din partner inte blev tänd.
3. Tar du det med humor ifall ni har igång sättnings svårigheter.

13. Om din partner inte får orgasm

1. Tänker du att: "Värst vad det drar ut på tiden".
2. Tänker du att du är oattraktiv.
3. Ber du din partner att visa dig vad hen behöver för att kunna komma.

14. Sexuella fantasier är.

1. Något du inte har.
2. Något du skäms för.
3. Använder som en krydda i sexlivet.

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

1. Hoppas du att din partner ska lämna dig ifred.
2. Går du med på sex för du vill inte riskera er relation.
3. Tar du initiativ till ett samtal om hur ni kan kompromissa om era olika behov.

16. Om du vill ha mer sex men inte din partner.

1. Blir du arg för att du inte får ditt behov tillfredsställt.

2 Gråter du dig till sömns för du längtar så.

3. Säger du vad du behöver och lyssnar på din partner utan att skuldbelägga honom eller henne.

Räkna ihop dina poäng så här:

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

Poäng: 0-60

Du känner dig ofta hämmad.

När din partner tar initiativ säger du nej och innerst inne hoppas du på att hen inte ska ta upp frågor om sex . Du kan ha hämmats sexuellt under uppväxten, eller så beror det på din nuvarande relation.

Du är faktiskt så ointresserad av sex att det är ett stort framsteg att du fyllt i det här testet. Du kan ha stort utbyte av att söka upp en sexolog för att kunna bli mer spontan.

Det är en stor förlust att säga nej till sex eftersom det är hälsosamt både för dig som person och för ditt förhållande.

Råd:

Börja med, yoga, sport, massage eller dans. Allt som leder till ökad kroppsmedvetenhet är bra.

Studera ditt mönster av att vilja säga nej till sex. Hur länge har du haft det, i vilka situationer uppstår det. Finns det något du har lust till som kramar eller smekningar. Börja där. Låt din partner veta att du bestämt dig för att undersöka vad ditt motstånd beror på. Be din partner att stötta dig genom att inte döma vad du säger eller upptäcker.

Ta kontakt med en sexolog för att få hjälp att kunna uttrycka dig sexuellt.

Poäng: 60-110 Du har ambivalenta känslor inför sex.

Du cirkulerar runt din partner som månen runt solen. Du är lite för inriktad på att din partner ska njuta och sätter hen i främsta rummet. Det är en fin gest men i längden kan du bli besviken och samla på dig ilska över att du inte får lika mycket tillbaka som du tycker att du ger. Du blir lätt lite för klängande och är innerst inne rädd för att bli övergiven.

Du tror att ett bra förhållande handlar om att göra allt för din partner. Du har satt din partner på en piedestal som varken hen eller du trivs med. Ibland går du med på sexuella handlingar för din partners skull och inte för din egen. Men det händer också ofta att ni har mysiga sexstunder som gör dig glad.

Råd: Börja med att iaktta ditt beteende, tankar och känslor utan att döma dem. Lagg märke till vad du gör när känslor av oro, och ångslan drabbar dig.

För dagbok en tid och lagg märke till när känslor av att du måste göra mer för din partner smyger sig på dig.

Ta ett steg tillbaka och förklara för din partner vad du saknar och behöver. Öva dig på att sätta gränser och säga nej ibland. Det är inte egoistiskt utan kärleksfullt.

Våga vara ensam och trivas med ditt eget sällskap. Öva din ensamhetsmuskel. I lagom takt.

Boka några samtal med en sexolog för att stärka din sexuella självkänsla.

Poäng: 110-160 Du är sexuellt 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 älskare.

Du tar inte på dig allt ansvar för att sexet ska bli lyckat utan du vet att det handlar om att förklara sina egna behov och lyssna på sina partners. För dig

är sex lekfullt, roligt och personligt. Du ser inte på sex som prestationer utan som ett sätt att kommunicera och fördjupa ditt förhållande. Du känner dig fri att älska utan skuld eller ängslan och du älskar med både huvud, kropp och hjärta.

Grattis!