

Опросник «Сексуальное возбуждение и сексуальные реакции в вашей жизни»

Это задание следует выполнять **индивидуально**. Оно может помочь вам оценить и лучше понять некоторые из ваших сексуальных реакций, а также по-новому взглянуть на вашу способность к сексуальному возбуждению и реагированию.

Разные люди имеют различные уровни сексуальной возбудимости и различную чувствительность к стимулам, которые активируют или деактивируют (включают или выключают) сексуальные реакции. **Не** существует какого-либо одного «правильного» или «нормального» типа реагирования.

Оцените в баллах свое отношение к представленным ниже утверждениям, используя следующую шкалу:

- 5** — полностью согласен (согласна)
- 4** — отчасти согласен (согласна)
- 3** — отношусь нейтрально
- 2** — отчасти не согласен (не согласна)
- 1** — полностью не согласен (не согласна)

Утверждения:

1. Я замечаю, что часто думаю о сексе.	
2. Я думаю о сексе больше, чем обычные люди.	
3. Думая о сексе, я часто возбуждаюсь.	
4. Я испытываю сексуальное возбуждение несколько раз в неделю.	
5. Если я захочу, я всегда могу достигнуть оргазма.	
6. В целом я доволен (довольна) своими сексуальными реакциями.	
7. Я получаю удовольствие от ощущения сексуального возбуждения в области половых органов и по всему телу.	
8. Мне нравится испытывать оргазм (или меня не волнует то, что я не испытываю оргазма).	
9. Я точно знаю, что вызывает у меня сексуальное возбуждение.	
10. Меня устраивает роль, которую играют в моей жизни сексуальное возбуждение и сексуальные реакции.	
11. Иногда у меня возникает сексуальное возбуждение в неподходящее время.	
12. Мне бы хотелось более легко достигать сексуального возбуждения.	
13. Я никогда (или крайне редко) не достигаю оргазма, и это беспокоит меня.	
14. (Если это применимо к вашему настоящему или прошлому.) Мой партнер иногда, похоже, недоволен (недовольна) моими сексуальными реакциями.	
15. (Если это применимо к вам.) Мой партнер хочет, чтобы я проще (чаще) приходил (приходила) в состояние сексуального возбуждения.	

Оценка ответов:

Для оценки ваши ответы полезно разделить на три блока.

Пункты 1-5. Эти пункты имеют отношение к частоте, с которой вы думаете о сексе или испытываете сексуальное возбуждение. Чем выше данные вами баллы, тем чаще вы думаете о сексе или испытываете сексуальное возбуждение и сексуальные реакции.

Пункты 6-10. Эти пункты могут помочь вам исследовать ваше отношение к своим сексуальным реакциям. Чем больше баллы, тем в большей степени вы удовлетворены своими паттернами сексуального возбуждения и реагирования. Чем меньше баллы, тем более вероятно, что вы не вполне удовлетворены своими сексуальными реакциями.

Пункты 11-15. Эти пункты касаются вашей неудовлетворенности своими сексуальными реакциями и — если это применимо к вам — того, как ваши сексуальные реакции сказываются на отношениях с партнером. Более высокие баллы будут обозначать значительный дискомфорт и негативное отношение к различным аспектам проявлений вашего сексуального возбуждения.