

Опросник «Сексуальные фантазии»

Нижеследующий тест и упражнения позволят вам пристальнее приглядеться к своим фантазиям и разобраться в их значении.

Часть 1:

1. Постарайтесь закрыть глаза и расслабиться. Попробуйте воскресить в своем воображении ваши наиболее типичные сексуальные фантазии.
2. Откройте глаза и запишите фантазии, составив из них список.
3. По очереди вновь вернитесь к каждой из фантазий.
 - Определите конкретно чувства, которые вызвала у вас каждая из фантазий.
 - Если чувств, сопровождающих каждую фантазию было несколько, то какое чувство, вызванное каждой из фантазий, вы назвали бы самым сильным?
 - Составьте список всех чувств, которые вы испытали во время каждой из фантазий.
 - Постарайтесь определить, какие фантазии доставили вам приятные чувства или, напротив, негативные ощущения, вследствие которых вы поспешили прекратить фантазировать

Часть 2:

Ниже приводится список наиболее распространенных сексуальных фантазий. Фантазии могут варьировать от мимолетных ощущений до детально проработанных сюжетов.

Каждую упомянутую в списке фантазию оцените по шестибальной шкале, поставив рядом с высказыванием соответствующий балл:

- 0 — не переживал такой фантазии
1 — возбуждающая, влекущая и приятная фантазия
2 — в большинстве случаев эта фантазия была приятной и позитивной
3 — эта фантазия вызвала смешанные чувства, как позитивные, так и негативные
4 — в большинстве случаев эта фантазия была неприятной и негативной
5 — отвратительная, неприятная фантазия, вызывающая чувство вины

1. Вы занимаетесь сексом с привлекательным для вас человеком, с которым вы не могли бы заниматься сексом в обычной жизни или который не интересуется вами.	
2. Вы прикасаетесь к человеку своего пола, целуете его, любуетесь его телом.	
3. Неожиданно и спонтанно вы начинаете заниматься сексом с незнакомцем, которого больше никогда не встретите.	
4. Вы занимаетесь сексом с человеком своего пола.	
5. Вы наблюдаете за парой, которая занимается сексом.	
6. Вы принуждаете другого человека к сексуальной активности.	
7. Вас принуждают к сексуальной активности против вашей воли.	
8. Вы рассматриваете обнаженное тело и гениталии привлекательного для вас человека.	
9. За вами наблюдают, когда вы занимаетесь мастурбацией.	

10. Вы причиняете боль другому человеку и унижаете его, или вам причиняют боль и вас унижают.	
11. Вы платите проститутке мужского или женского пола за сексуальные услуги.	
12. Вас связывают во время сексуального контакта, или вы связываете своего сексуального партнера.	
13. Вы занимаетесь орально-генитальным сексом с желанным партнером.	
14. Вы участвуете в групповом сексе или оргии.	

Часть 3:

Используете ли вы некоторые особенно приятные сексуальные фантазии во время мастурбации? Если используете, то постарайтесь вычлениить из каждой фантазии те черты, которые кажутся вам особенно возбуждающими.

Часть 4:

Фантазируете ли вы, занимаясь мастурбацией или сексом с партнером?

- Если фантазируете, то как это влияет на ваши чувства?
- Считаете ли вы эти фантазии необычными?
- Делились ли вы когда-нибудь своими сексуальными фантазиями с партнером? Если да, то поделился ли он в ответ своими сексуальными фантазиями с вами?
- Пытались ли вы когда-нибудь реализовывать свои сексуальные фантазии вместе с партнером? Возможно, вы планируете их/реализовать?

Часть 5:

Можете ли вы наслаждаться своими сексуальными фантазиями или, по крайней мере, воспринимать их спокойно?

Если не можете, то стремитесь ли вы к этому?

Если ваши сексуальные фантазии доставляют вам беспокойство, возможно, вам следует обратиться к квалифицированному специалисту и обсудить с ним ваши проблемы.