

Deine An- und Abturner kennenlernen

1. Die Bremsen deiner sexuellen Erregung verstehen (SIS)

Bevor du deine Lust bewusst gestalten kannst, ist es wichtig zu verstehen:

👉 Was bringt dich aus der Lust heraus?

👉 Was drückt bei dir die Bremse?

Diese Übung hilft dir dabei, deine persönlichen **Inhibitoren (SIS)** zu erkennen – also all die Faktoren, die deine sexuelle Erregung hemmen oder stoppen.

So funktioniert die Übung

Lies jede Aussage aufmerksam durch und entscheide spontan:

👉 Wie sehr trifft das auf mich zu?

Kreise die passende Zahl ein:

- **0** = Trifft überhaupt nicht auf mich zu
- **1** = Trifft kaum auf mich zu
- **2** = Trifft ein bisschen auf mich zu
- **3** = Trifft sehr auf mich zu
- **4** = Trifft genau auf mich zu

Am Ende kannst du deine Punkte zusammenzählen.

Die Aussagen

1

Wenn nicht alles „genau stimmt“, fällt es mir schwer, sexuell erregt zu werden.

0 – 1 – 2 – 3 – 4

2

Wenn ich sexuell erregt bin, kann mich auch eine Kleinigkeit abturnen.

0 – 1 – 2 – 3 – 4

3

Ich muss einem Partner / einer Partnerin vertrauen, um voll erregt zu werden.

0 – 1 – 2 – 3 – 4

4

Wenn ich mir Sorgen mache, ob ich „funktioniere“ (z. B. lange genug brauche oder einen Orgasmus habe), beeinträchtigt das meine Erregung.

0 – 1 – 2 – 3 – 4

5

Manchmal fühle ich mich beim Sex so schüchtern oder unsicher, dass ich nicht ganz erregt werden kann.

0 – 1 – 2 – 3 – 4

Deine 1. Auswertung

👉 Addiere deine Punkte.

Orientierung:

- **0–6 Punkte:** Deine Bremse ist eher wenig aktiv
- **7–13 Punkte:** Deine Bremse ist sensibel
- **14–20 Punkte:** Deine Bremse ist stark aktiv

Niedriger SIS-Wert (0-6)

Du hast keine empfindlichen Bremsen. Das bedeutet, dass du nicht leicht auf Gründe anspringst, nicht erregt zu werden. Du neigst nicht dazu, dir über dein eigenes sexuelles Funktionieren Sorgen zu machen und Probleme mit deinem Körperbild beeinträchtigen deine Sexualität nicht besonders. Während du Sex hast, lässt du dich nicht so leicht ablenken, und

du neigst auch nicht dazu, dich selbst als schüchtern zu beschreiben. Die meisten Situationen können für dich sexuell aufgeladen sein. Du findest möglicherweise, dass deine größte Herausforderung im Bereich der sexuellen Funktion, die ist, dich ggf. auch mal zurückzuhalten und zu zügeln. Etwa 15% der Frauen liegen in diesem Bereich.

Durchschnittlicher SIS-Wert (7-13)

Du liegst mit deinen Werten genau in der Mitte und gehört damit zu ca. 60 % aller Frauen. Das bedeutet, es ist weitgehend vom Kontext abhängig, ob deine sexuellen Bremsen anschlagen. Risikoreiche und neue Situationen wie ein neuer Partner oder eine neue Partnerin könnte deine Sorgen über dein eigenes sexuelles Funktionieren, Schüchternheit oder Ablenkbarkeit vom Sex steigern. Kontexte, die dich leicht erregen, sind mit geringem Risiko behaftet und eher vertraut. Und wenn die Belastung durch Stress, z.B. Besorgtheit, Überforderung und Erschöpfung in die Höhe steigt, springen deine Bremsen stärker an und verringern dein Interesse an sexuellen Signalen.

Hoher SIS-Wert (14-20)

Du reagierst ziemlich empfindlich auf alle Gründe, nicht sexuell erregt zu werden. Du brauchst ein entspanntes und von Vertrauen geprägtes Setting, um erregt zu bleiben. Am besten funktioniert der Sex, wenn du dich in keiner Weise gehetzt oder unter Druck gesetzt fühlst. Du wirst leicht vom Sex abgelenkt. Ein hoher SIS-Wert, unabhängig vom SES-Wert, ist der wichtigste Grund für sexuelle Probleme. Falls dich das also betrifft, ist für dich die Übung zu sexy Kontexten besonders wichtig. Etwa 25% der Frauen fällt in diesen Bereich.

Was bedeutet das?

Diese Übung bewertet dich nicht.
Sie hilft dir zu verstehen:

- 👉 Wie sensibel dein System auf Störfaktoren reagiert
- 👉 Welche Bedingungen du brauchst, um dich fallen zu lassen

Wichtiger Perspektivwechsel

Wenn deine Bremse stark ist, bedeutet das nicht:

❌ „Ich habe ein Problem“

Sondern:

👉 „Ich brauche bestimmte Bedingungen, damit Lust entstehen kann“

Reflexion

Nimm dir einen Moment Zeit und frage dich:

- Was sind meine größten „Lust-Killer“?
 - Welche Situationen fühlen sich für mich unsicher oder unpassend an?
 - Was würde mir helfen, mich mehr zu entspannen?
-

Essenz

- 👉 Lust entsteht nicht nur durch mehr Reize
- 👉 sondern vor allem durch das **Lösen deiner Bremsen**

Und genau hier beginnt bewusste sexuelle Entwicklung.

2. Dein Gaspedal kennenlernen

Was aktiviert deine Lust? (SES – Exzitatore)

Nachdem du deine Bremsen erkundet hast, geht es jetzt um die andere Seite:

- 👉 *Was bringt dich in Lust?*
- 👉 *Was aktiviert dein Gaspedal?*

Diese Übung hilft dir, deine persönlichen **Lustverstärker (Exzitatore)** besser zu verstehen.

So funktioniert die Übung

Kreise wieder die Zahl ein, die am besten zu dir passt:

- **0** = Trifft überhaupt nicht auf mich zu
- **1** = Trifft kaum auf mich zu



- **2** = Trifft ein bisschen auf mich zu
 - **3** = Trifft sehr auf mich zu
 - **4** = Trifft genau auf mich zu
-

Die Aussagen

1

Oft turnt es mich schon an, wie jemand riecht.
0 – 1 – 2 – 3 – 4

2

Wenn ich sehe, wie mein Partner / meine Partnerin etwas tut, das seine/ihre Fähigkeiten oder Intelligenz zeigt, kann mich das sexuell erregen.
0 – 1 – 2 – 3 – 4

3

In einer anderen Umgebung oder Situation Sex zu haben, turnt mich an.
0 – 1 – 2 – 3 – 4

4

Wenn ich an jemanden denke, den ich attraktiv finde, oder wenn ich fantasiere, werde ich leicht erregt.
0 – 1 – 2 – 3 – 4

5

Bestimmte körperliche oder hormonelle Veränderungen (z. B. mein Zyklus) steigern meine sexuelle Erregung.
0 – 1 – 2 – 3 – 4

6

Es erregt mich sehr, wenn ich mich begehrt fühle.

0 – 1 – 2 – 3 – 4

Deine Auswertung

👉 Addiere deine Punkte:

Gesamtpunktzahl (von 24): _____

Orientierung

- **0–8 Punkte:** Dein Gaspedal reagiert eher zurückhaltend
- **9–16 Punkte:** Dein Gaspedal reagiert moderat
- **17–24 Punkte:** Dein Gaspedal reagiert stark

Niedriger SES-Wert (0-7)

Du bist nicht sehr empfänglich für sexuell relevante Reize und musst dich bewusst bemühen, um deine Aufmerksamkeit Richtung Sex zu lenken. Es ist wahrscheinlicher, dass du vertraute Situationen als sexy empfindest, als neue. Deine sexuelle Funktion wird von stärkerer Stimulierung z.B. mit einem Vibrator und täglichen Wahrnehmungsübungen profitieren. Ein niedriger SES-Wert wird auch mit Asexualität verbunden. 8% der Frauen fallen in diesen Bereich.

Durchschnittlicher SES-Wert (8-15)

Du liegst genau in der Mitte und zählst zu den ca. 76% aller Frauen. Es hängt bei dir also vom Kontext ab, wie du auf sexuelle Reize reagierst. In hochromantischen oder hoherotischen Situationen nimmst du sexuelle Reize bereitwillig wahr. In wenig romantischen oder wenig erotischen Situationen kann es eine Herausforderung sein, deine Aufmerksamkeit auf etwas Sexuelles zu lenken. Akzeptiere die wichtige Rolle, die der Kontext für deine Erregung und Lust spielt und versuche, die Kontexte deines Lebens stimulierender zu gestalten.

Hoher SES-Wert (16-24)

Du bist sehr empfänglich für sexuell relevante Reize, vielleicht sogar für Dinge, auf die die meisten von uns nicht erregt reagieren wie Geruch oder Geschmack. Eine ziemlich breit gefächerte Palette von Kontexten kann für dich sexuell sein, und Neuheit ist wahrscheinlich sehr erregend. Möglicherweise hast du gerne Sex, um Stress abzubauen. Ein hoher SES-Wert

ist mit höherem Risiko für sexuelle Zwanghaftigkeit assoziiert. Du solltest also darauf achten, wie du mit Stress umgehst. Sorge dafür, deinem Partner oder deiner Partnerin im Liebesspiel viel Zeit einzuräumen. Da du empfindlich bist, kannst du große Befriedigung aus der Lust deines Partners oder deiner Partnerin ziehen, und so habt ihr beide etwas davon. Etwa 16% der Frauen gehören in diese Gruppe.

Männer haben im Durchschnitt höhere SES-Werte und niedrigere SIS-Werte als Frauen. Es greifen jedoch die gleichen Mechanismen bei der Produktion von Erregung.

Nun hast du etwas über dein sexuelles Temperament erfahren. Du kennst jetzt deine SIS und SES-Werte und wirst nun lernen, wie du das Gaspedal einschaltest und die Bremsen lösen kannst.

Was bedeutet das?

Diese Ergebnisse zeigen dir:

- 👉 Wie leicht dein System auf Lustreize anspringt
- 👉 Welche Faktoren besonders wichtig für deine Erregung sind

Zusammenspiel von Gas & Bremse

Jetzt wird es spannend:

👉 **Hohe Lust entsteht, wenn:**

- dein Gaspedal aktiviert ist
- und deine Bremse gleichzeitig gelöst ist

Reflexion

Nimm dir einen Moment und beantworte für dich:

- Was sind meine stärksten „Anturner“?
- Welche Situationen bringen mich leicht in Lust?
- Was brauche ich, damit mein Gaspedal anspringt?

Essenz

- 👉 Lust ist kein Zufall
- 👉 Sie ist das Ergebnis eines Zusammenspiels

Je besser du dein Gaspedal kennst,
desto gezielter kannst du Lust einladen.