

# Sind Sie eine gute Liebhaberin?

Test für die Liebesfähigkeit und sexuellen Kompetenz der Frau

**Welchen Stellenwert nimmt die Sexualität in Ihrem Leben ein?**

**Wie glücklich ist der Mann an Ihrer Seite?**

**Welchen Entwicklungsbedarf sehen Sie für Ihre Sexualität?**

**Was ist frauenfreundlicher Sex?**



Die sexuelle Kompetenz einer Frau hat wenig mit Ihrer Attraktivität sondern vielmehr mit der Zugewandtheit Ihres Partners zu tun. Schauen Sie sich Ihren Partner an und Sie wissen, ob Sie eine gute Liebhaberin sind oder nicht.

Wenn Sie diesen Test beantworten, beantwortet der Test Ihnen, was lebendiger Sex sein kann. Den Test habe ich zusammengestellt aufgrund meiner langjährigen Erfahrung mit Paaren und der Lektüre von Sexualreports und umfangreichen Befragungen.

Wenn Sie den Test machen, erfahren Sie, was Sie tun können, um eine gute Liebhaberin zu werden, wenn Sie nicht schon eine sind 😊.

Wenn Sie den Test gemeinsam mit Ihrem Partner ausfüllen, dann erhalten Sie ein objektiveres Ergebnis!

---

## Der Test:

### 1. Wie oft bitten Sie Ihren Partner um eine Stunde Körperverwöhnprogramm, ohne dass Sex im Vordergrund steht?

- 1 P 1-2 mal pro Woche
- 2 P 1 mal im Monat
- 3 P alle 3 Monate
- 4 P seltener

### 2. Beim Geschlechtsverkehr mögen Sie am liebsten folgende Art der Bewegung:

- 4 P stoßend
- 3 P rein und raus
- 2 P kreisend
- 1 P Ich übernehme die Bewegung

### 3. Wie oft laden Sie Ihren Partner zu einem sinnlichen Abenteuer ein, von dem Sie wissen, dass er es absolut mag:

- 1 P 1 mal pro Woche
- 2 P 1 mal im Monat
- 3 P alle 3 Monate
- 4 P seltener

### 4. Wann haben Sie den ersten Sex mit einem neuen Partner?

- 4 P in der ersten Woche
- 3 P nach einigen Treffen
- 2 P nach einem Monat des Kennenlernens
- 1 P nach 3 Monaten intensiven Kennenlernens

### 5. Welche Bücher zum Thema Sexualität haben Sie gelesen?

- 4 P Keine oder Sie wissen es nicht genau
- 3 P Lou Paget „Die perfekte Liebhaberin“
- 2 P David Schnarch „Psychologie der sexuellen Leidenschaft“
- 1 P Diana Richardson „Zeit für Liebe“ oder „SoulSex“ von Eva-Maria Zurhorst

### 6. Wie oft hat Ihr Partner Lust auf Sinnlichkeit und Begegnung?

- 4 P viel zu selten
- 3 P 1 mal in der Woche
- 2 P mehrmals die Woche
- 1 P eigentlich immer

### 7. Wie erleben Sie den Orgasmus Ihres Partners?

- 4 P normal
- 3 P Er windet sich vor Lust
- 2 P Er zittert am ganzen Körper
- 1 P Er lacht, weint, stöhnt, zittert

**8. Wie erfahren Sie, was Ihrem Partner gefällt?**

- 4 P Er spult eine Art Muster ab
- 3 P Sie fragen regelmäßig nach
- 2 P Sie kennen Übungen, um dies herauszufinden
- 1 P Er zeigt und sagt es Ihnen, während Sie Sex haben

**9. Wie mögen Sie Ihre erotische Stimulation ohne Berührung der Brust oder Genitalgegend und sorgen auch dafür?**

- 4 P 10 Minuten
- 3 P 20 Minuten
- 2 P 30 Minuten
- 1 P länger

**10. Wie verhalten Sie sich am Tag vor dem Sex?**

- 4 P normal
- 3 P Sie sind zärtlicher
- 2 P Sie sagen ihm, wie sehr Sie sich nach Nähe und Sinnlichkeit sehnen
- 1 P Sie sagen ganz genau, was Sie sich wünschen, wann und wo.

**11. Wie lassen Sie den Sex ausklingen?**

- 4 P Oft schlafen Sie entspannt ein
- 3 P Sie kuscheln noch miteinander
- 2 P Sie reden mit Ihrem Partner noch ausgiebig
- 1 P Sie finden heraus, was Ihr Partner mag und will und tun dies dann für ihn

**12. Wie gehen Sie mit dem Penis um?**

- 4 P Sie stimulieren ihn, wenn Sie Sex wollen
- 3 P Sie stimulieren ihn beim ausgiebigen Vorspiel
- 2 P Sie sind sehr zärtlich und der Penis ist Ihr Geliebter
- 1 P Sie praktizieren Lingam-Massage (Heilmassage für den Mann)

**13. Wie gut können Sie über Sex reden?**

- 4 P Sie sind befangen
- 3 P Sie finden es stimulierend
- 2 P Sie reden ausführlich über Sex auch während des Sexes
- 1 P Sie führen sexuelle Zwiegespräche nach Michael Lukas Möller

**14. Wie erleben Sie Ihren eigenen sexuellen Höhepunkt?**

- 4 P Sie können keinen Orgasmus bekommen
- 3 P Ihr Orgasmus wird durch orale oder manuelle Stimulation herbeigeführt
- 2 P Sie haben langen Sex und intensiven emotionalen Kontakt zu Ihrem Partner und erlangen einen Orgasmus in der Weise, die Sie lieben
- 1 P Ihr Orgasmus ist Ihre eigene Verantwortung und Teil der intensiven Begegnung mit Ihrem Partner

**15. Wie gehen Sie mit Selbstbefriedigung um?**

- 4 P Sie reden nicht darüber
- 3 P Sie sprechen mit Ihrem Partner darüber
- 2 P Er ist dabei, gemeinsam ist es viel schöner
- 1 P Sie haben gemeinsame Absprachen hierzu und genießen diese Vereinbarungen

**16. Wie oft initiieren Sie selbst den Sex?**

- 4 P So gut wie nie oder er nörgelt
- 3 P Er macht oft den ersten Schritt
- 2 P 50 zu 50
- 1 P Wenn Ihr Partner Sex will, dann gehen Sie freudig voll und ganz auf ihn ein

**17. Wie oft dürfen Sie weibliche Sexualität genießen?**

- 4 P nie
- 3 P manchmal
- 2 P so oft Sie mögen und Ihr Partner gönnt es Ihnen voller Freude
- 1 P Ihnen ist weibliche Sexualität sehr wichtig, und Sie kümmern sich aktiv darum

**18. Wie kommen Sie zum Orgasmus?**

- 4 P selten bis nie
- 3 P beim Geschlechtsverkehr
- 2 P durch alles, was er mit ihnen tun (Hand, Mund, Massage, Geschlechtsverkehr)
- 1 P Sie nehmen sich beide viel Zeit und Liebe für Ihren mehrmaligen Orgasmus oder/ und die körperlich-seelische Erfüllung

**19. Haben Sie sexuelle Geheimnisse?**

- 4 P Sie reden nicht gerne darüber
- 3 P Sie sprechen Ihre tiefsten Wünsche, Phantasien und Neigungen aus
- 2 P Sie leben Ihre Vorlieben mit Ihrem Partner aus
- 1 P Sexuelle Besonderheiten bereichern Ihre Partnerschaft auf allen Ebenen

**20. Was weiß Ihr Partner über Ihre sexuellen Vorlieben?**

- 4 P Wenig
- 3 P Sie erzählen es ihm
- 2 P Er weiß alles von Ihnen
- 1 P Sie finden stets neue aufregende Wege, um Ihre und seine Vorlieben zu erkunden und mit Ihrem Partner zu teilen

**21. Wie wirkt sich die Sexualität auf Ihren Partner aus?**

- 4 P Er zieht sich eher zurück, er drängt, bzw. Sie hatten schon lange keinen Sex mehr
- 3 P Sie leben ein schönes aktives Sexualleben und Ihrem Partner geht es damit gut
- 2 P Ihr Partner ist sexuell sehr glücklich und befriedigt
- 1 P Ihr Partner ist ein aufmerksamer, liebevoller, zugewandter und empathischer Mann, der auf Sie eingeht, weil Sie sich aktiv und liebevoll darum kümmern

**22. In welcher Weise kümmern Sie sich um Ihre sexuelle Attraktivität?**

- 4 P Sie pflegen sich jeden Tag
- 3 P Sie achten auf schöne Kleidung, Fitness und Ernährung
- 2 P Sie nehmen professionelle Hilfe in Anspruch, um Ihre Ausstrahlung zur Geltung zu bringen (Image-Coaching, Therapie, Seminare, Bücher)
- 1 P Sie leben Ihre Attraktivität und Ausstrahlung durch eine bewusste Lebensgestaltung. Sie sind in jeder Hinsicht in Bestform (Körper, Kleidung, Erholung, Fitness, Gesundheit, Zähne, Frisur, Pflege)

**23. Wie gehen Sie mit Ihrer Seele um?**

- 4 P Sie spüren Sie nicht bewusst
- 3 P Sie suchen aktiv den Kontakt zu Ihrer Seele (Natur, Bücher, Filme, innere Einkehr)
- 2 P Sie geben der Begegnung mit Ihrer Seele viel Raum und meditieren regelmäßig
- 1 P Ihre Seele ist Richtschnur Ihres Lebens, Sie geben Ihrer Intuition Vorrang, Sie kümmern sich um Ihre spirituelle Entwicklung

**24. Welchen Einfluss hat die Reaktion Ihres Partners auf Ihre eigene Erotik**

- 4 P Ohne die Initiative des Mannes kommen Sie nicht in Ihre sinnliche Weiblichkeit
- 3 P Sie kümmern sich aktiv um eine gemeinsame Öffnung und Nähe
- 2 P Sie kümmern sich um Ihre eigene Entwicklung und dies nimmt positiven Einfluss auf Ihren Partner
- 1 P Sie regen zur gemeinsamen sexuellen Entwicklung an durch Ideen, Weiterbildung, Seminare, Bücher, Therapie

**25. Wie gestalten Sie Ihr Schlafzimmer?**

- 4 P Konventionell (Schrank, Bett, Stauräume in Ecken)
- 3 P Es ist hell, aufgeräumt, warm und behaglich
- 2 P Es ist eine Oase der Gemütlichkeit durch Farben, Licht, Stoffe, Bilder und Klarheit
- 1 P Es ist ein Ort sinnlicher und erotischer Ausstrahlung und Begegnung (Materialien, Bilder, Bücher, Öle, Stoffe, Musik)

**26. Wieviel Zeit nehmen Sie sich für die Bedürfnisse Ihres Partners?**

- 4 P Es ist oft so viel zu tun
- 3 P Sie genießen die freie Zeit mit ihm
- 2 P Sie pflegen gemeinsame emotionale Gespräche, nehmen sich extra für Ihren Partner Zeit und wissen, wie Sie ein offenes Entwicklungsgespräch führen
- 1 P An erster Stelle Ihrer Entwicklung als Frau und Liebespartnerin steht für Sie der Kontakt zu Ihrer eigenen Person. Ihr Partner ist ein wichtiger Mensch in Ihrem Leben. Sie pflegen die Quelle für Glück und Erfüllung aktiv und streben nach Inspiration für Ihre Berufung

**27. Welchen Stellenwert räumen Sie der therapeutischen Begleitung und Entwicklung ein?**

- 4 P Sie haben noch keine langfristige Therapie gemacht
- 3 P Bei Krisen suchen Sie therapeutischen Beistand
- 2 P Therapie ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer eigenen Entwicklung
- 1 P Therapie ist für Sie *der* Weg, damit Sie sich weiterentwickeln, selbst kennenlernen, zu Höherem finden und als Mensch und Frau zur Persönlichkeit werden

**28. Welchen Stellenwert hat Ihr Beruf und Ihre Familie in Bezug zu Ihrer Partnerschaft**

- 4 P Ihre Familie, der Beruf und Ihr eigenes Leben stehen an erster Stelle
- 3 P Sie versuchen beides in ein gutes Gleichgewicht zu bringen
- 2 P Sie planen ganz bewusst Zeit für die Partnerschaft ein. Diese gemeinsame Zeit geht weit über eine gemeinsam verbrachte Freizeit hinaus
- 1 P Partnerschaft und Beruf sind für Sie eine synergetische Einheit. Beziehung, Liebe, Begegnung, Austausch, Nähe und Sinnlichkeit ist Ihre Berufung

**29. Wie stehen Sie zu Tantra?**

- 4 P Sie kennen Tantra eher nicht
- 3 P Sie haben Bücher über Tantra gelesen
- 2 P Sie haben Seminare besucht
- 1 P Sie praktizieren Tantra als wesentlichen Bestandteil Ihres Lebens

**30. Wie gehen Sie mit Konflikten um?**

- 4 P Streiten oder Harmonie ist Ihnen wichtiger als alles anzusprechen
- 3 P Sie sprechen ausführlich mit Ihrem Partner über den Konflikt und finden eine Lösung/Kompromiss
- 2 P Sie hören erst Ihrem Partner zu, bevor Sie Ihren Standpunkt vortragen
- 1 P Sie ziehen sich erst einmal liebevoll zurück und klären Ihren eigenen Anteil, um dann zeitnah auf Ihren Partner zuzukommen und ihm ausführlich zuzuhören

## Auswertung:

Zählen Sie die Ergebnisse der Punkte zusammen. Damit ermitteln Sie Ihren Punkte-  
wert

### Die gehemmte Liebhaberin (90 – 120 Punkte)

Sie haben sexuelle Hemmungen und eher nicht so viel Wissen über Sexualität. Es kann sogar sein, dass Sie Angst vor der sexuellen Begegnung haben. Würden Sie dieser Einschätzung zustimmen? Machen Sie sich keine Sorgen, es gibt sehr viele Frauen, die sexuell sehr unsicher sind, dies jedoch nicht zu sagen wagen. Seien Sie deswegen stolz auf Ihren Mut.

Sollten Sie jedoch darunter leiden, Ihr Partner ist an Ihrer Seite frustriert oder Sie haben womöglich gar keine Partnerschaft, dann wird Ihnen eine Therapie sicherlich helfen. Es könnte sein, dass unverarbeitete Kindheitskonflikte Sie quälen, ohne das Ihnen dies bewusst ist.

Gehemmte Frauen leben oft in Angst vor der Sexualität, der Partner ist entweder ärgerlich, zieht sich zurück oder macht Vorwürfe. Die Selbstbefriedigung ist da ein Ausweg, doch die Schönheit, Gnade und die wundervolle Nähe der sexuellen Begegnung entgehen Ihnen dabei.

Falls Sie in dieser Kategorie gelandet sind, kann es sein, dass Sie mit dem Ergebnis nicht einverstanden oder unglücklich sind. Vielleicht sind Ihre Fragen auch abhängig von Ihrer Tagesform. Doch ich lege Ihnen ans Herz, etwas für ein schönes Sexualeben zu tun. Es gibt gute Bücher, schöne Seminare und gute Therapien.

### Die normale bis eintönige Liebhaberin (60 – 90 Punkte)

Sie sind vermutlich eine Frau, die Sex mag und ihn genießt, jedoch wenig dafür tut. Sex gilt Ihnen als nette Nebensache, bei dem Sie eher wiederkehrende Muster bevorzugen und mehr auf Befriedigung Ihres Partners bezogen sind als Ihre Wünsche aktiv einzubringen. Wenn Sie mit Ihrer Sexualität zufrieden sind, dann besteht kein Grund, etwas zu verändern. Wenn Ihr Partner jedoch wenig Lust auf Sex hat oder mehr sexuelle Abwechslung wünscht, dann empfehle ich Ihnen, Ihr Sexualeben aufzupeppen. Es gibt so viele wundervolle spannende Dinge, die den Sex zu einem Erlebnis für beide machen. Es gibt so viel über Sex zu lernen, wovon Sie sich vielleicht nicht einmal zu träumen wagen.

Eine sexuell befriedigte Frau ist eine glückliche Frau. Und auch das ist ein Argument, der Sexualität mehr Raum zu geben. Sie wollen doch sicherlich nicht, dass Ihr Partner sich immer weiter zurückzieht? Es läuft womöglich noch alles gut, doch sexuelle Langeweile kann dazu führen, dass es zu Krisen kommt oder dass Krisen zu bedrohlich werden.

Eine Therapie könnte Ihnen helfen, Ihre im Nebel liegende Kindheit ein wenig zu erhellen, Ihre Lebendigkeit zu befreien und Ihnen viel Glück und Freude in der Partnerschaft zu bescheren. Auch Seminare, Bücher und sexuelle Erweiterungs-Übungen werden Ihrem Sexleben neuen Schwung geben.

### **Die außergewöhnliche bis spannende Liebhaberin (40 – 60 Punkte)**

Sie sind eine außergewöhnliche Frau und eine gute Liebhaberin, die das Geheimnis des frauenfreundlichen Sexes aktiv entschlüsselt hat. Sie bringen sicherlich Ihrem Partner viel Liebe, Wertschätzung, Achtung und Respekt entgegen. Vermutlich kennen Sie sich selbst sehr gut, haben sich umfassend mit Ihrem Seelenleben beschäftigt und auch einige gute Bücher zum Thema Sexualität gelesen. Es ist zu vermuten, dass der Mann an Ihrer Seite sehr zufrieden, wenn nicht gar glücklich ist. Bestimmt genießen Sie gemeinsam ein abwechslungsreiches Sexualleben. Sex dürfte für Sie einer besonderen Planung wert sein, ähnlich eines Theaterbesuches oder eines gut arrangierten Fünf-Gänge-Menüs. Es sieht so aus, als gehöre Gourmet-Sex regelmäßig zu Ihren umgesetzten Prioritäten. Ihnen brauche ich kaum eine Therapie vorzuschlagen, da Sie vermutlich längst alte Wunden aufgearbeitet haben oder ein Goldkind mit glücklicher Jugend sind. Falls Sie jedoch hier nicht stehen bleiben wollen, dann mag der Weg zur sexuellen Erfüllung auf noch höherer Stufe Sie vielleicht zu weiteren Zielen beflügeln.

### **Die göttliche Liebhaberin (30 – 40 Punkte)**

Sie sind unter den Frauen gewiss ein seltenes Ausnahme-Exemplar. Ich gehe davon aus, dass Partnerschaft und Sexualität zu einem Teil Ihrer Berufung gehört. Vermutlich sind Sie in diesem Bereich sogar beruflich engagiert. Der Mann ist für Sie maskuliner Gott in voller Größe und Schönheit. Sie leben Ihre ganze befreite Kraft als sinnliche und feminine Frau. Es ist anzunehmen, dass Sie durch einige Tiefen, Krisen und Schmerzen gegangen sind, um da zu stehen, wo Sie jetzt sind. Sicherlich sind Sie eine Suchende, eine Kriegerin des Lichts, eine Frau mit einer Mission, ein Mensch mit hohen Werten von Integrität und Wahrhaftigkeit. Sie wissen, welchen Wert es hat, sich in einer Therapie der Kindheit zu stellen, Seminare der Persönlichkeitsentwicklung besucht zu haben und schätzen die heilsame Wirkung achtsamen Tantras. Ich wette, Sie kennen die einschlägigen Werke der Literatur zum Thema Sexualität, Partnerschaft, bewusste Weiblichkeit und lesen auch mal männerorientierte Bücher. Sie sprechen bestimmt auch andere Frauen darauf an, sich ebenfalls zu befreien. Für mich ist dies ein Weg zur Öffnung des Herzens und der Liebesfähigkeit. Vielen Dank, dass Sie diesen Weg beschritten haben. Ich verneige mich voller Respekt.