

Sind Sie ein guter Liebhaber?

Test für die Liebesfähigkeit und der sexuellen Kompetenz des Mannes

Welchen Stellenwert nimmt die Sexualität in Ihrem Leben ein?

Wie glücklich ist die Frau an Ihrer Seite?

Welchen Entwicklungsbedarf sehen Sie für Ihre Sexualität?

Was ist frauenfreundlicher Sex?



Die sexuelle Kompetenz eines Mannes hat wenig mit der Größe seines Penis als vielmehr mit der Zufriedenheit der Partnerin zu tun. Schauen Sie sich Ihre Partnerin an und Sie wissen, ob Sie ein guter Liebhaber sind oder nicht.

Wenn Sie diesen Test beantworten, beantwortet der Test Ihnen, was frauenfreundlicher Sex ist. 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 ein guter Liebhaber zu werden, wenn Sie nicht schon einer sind 😊.

Wenn Sie den Test gemeinsam mit Ihrer Partnerin ausfüllen, dann erhalten Sie ein objektiveres Ergebnis!

Am Ende erhalten Sie Ihr Ergebnis, Tipps & Anregungen und vielleicht haben Sie ja Lust, in der "Frauengruppe für Männer" Ihre Kenntnisse aufzufrischen. Denn ein guter Liebhaber ist auch ein sehr erotischer und anziehender Mann.

Der Test:

1. Wie oft beglücken Sie Ihre Partnerin mit einer Stunde Körperverwöhnprogramm, ohne dass Sie es für sich in Sex enden lassen:

- 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 Ihre Partnerin bestimmt die Bewegung

3. Wie oft laden Sie Ihre Partnerin zu einem romantischen Vergnügen ein, von dem Sie wissen, dass sie es absolut liebt:

- 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 einer neuen Partnerin?

- 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 „Der perfekte Liebhaber“
- 2 P David Schnarch „Psychologie der sexuellen Leidenschaft“
- 1 P Diana Richardson „Zeit für Liebe“

6. Wie oft hat Ihre Partnerin Lust auf Sexualität?

- 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 Ihrer Partnerin?

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

8. Wie erfahren Sie, was Ihrer Partnerin gefällt?

- 4 P Sie weiß es selbst kaum
- 3 P Sie fragen regelmäßig nach
- 2 P Sie kennen Übungen, um dies herauszufinden
- 1 P Sie zeigt und sagt es Ihnen während Sie Sex haben

9. Wie lange dauert die erotische Stimulation Ihrer Partnerin ohne Berührung der Brust oder Geschlechtsgegend?

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

10. Wie verhalten Sie sich am Tag nach dem Sex?

- 4 P normal
- 3 P Sie sind zärtlicher
- 2 P Sie sagen Ihr, wie schön es war
- 1 P Sie fragen ganz genau, wie es für Ihre Partnerin war und hören zu

11. Wie lassen Sie den Sex ausklingen?

- 4 P Oft schlafen Sie entspannt ein
- 3 P Sie kuscheln noch miteinander
- 2 P Sie verwöhnen Ihre Partnerin noch ausgiebig
- 1 P Sie finden heraus, was Ihre Partnerin mag und will und tun dies dann für sie

12. Wie gehen Sie mit der Klitoris Ihrer Partnerin um?

- 4 P Sie stimuliere sie, wenn Sie Sex wollen
- 3 P Sie stimulieren sie beim ausgiebigen Vorspiel
- 2 P Sie sind sehr zärtlich und die Klitoris ist Ihre Geliebte
- 1 P Sie praktizieren Yoni-Massage (Heilmassage für die Frau)

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 neigen zum schnellen Orgasmus
- 3 P Ihr Orgasmus tritt nach 5 Minuten Geschlechtsverkehr ein
- 2 P Sie haben langen Sex und intensiven emotionalen Kontakt zu Ihrer Partnerin, bevor Sie einen Orgasmus haben
- 1 P Ihr eigener Orgasmus ist zweitrangig vor der intensiven Begegnung mit Ihrer Partnerin

15. Wie gehen Sie mit Selbstbefriedigung um?

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

16. Wie oft initiiert Ihre Partnerin den Sex?

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

17. Wie oft dürfen Sie einen Quickie genießen?

- 4 P nie
- 3 P manchmal
- 2 P so oft Sie mögen und Ihre Partnerin gönnt es Ihnen voller Freude
- 1 P Ihnen ist ein Quickie nicht so wichtig, da Sie lieber den gemeinsamen Kontakt genießen

18. Wie kommt Ihre Partnerin in der Regel zum Orgasmus

- 4 P selten bis nie
- 3 P beim Geschlechtsverkehr
- 2 P durch alles, was Sie mit ihr tun (Hand, Mund, Massage, Geschlechtsverkehr)
- 1 P Sie nehmen sich beide viel Zeit und Liebe für den mehrmaligen Orgasmus Ihrer Partnerin

19. Haben Sie sexuelle Geheimnisse?

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

20. Was weiß Ihre Partnerin über Ihre sexuellen Vorlieben?

- 4 P Wenig
- 3 P Sie erzählen es ihr
- 2 P Sie weiß alles von Ihnen
- 1 P Sie finden stets neue aufregende Wege, um Ihre Vorlieben zu erkunden und mit Ihrer Partnerin zu teilen

21. Wie wirkt sich die Sexualität auf Ihre Partnerin aus?

- 4 P Sie zieht sich eher zurück, sie nörgelt, bzw. Sie hatten schon lange keinen Sex mehr
- 3 P Sie leben ein schönes aktives Sexualleben und Ihrer Frau geht es damit gut
- 2 P Ihre Partnerin ist sexuell sehr glücklich und befriedigt
- 1 P Ihre Partnerin ist eine strahlende, feminine und glückliche Frau, die Sie als Ihre Göttin verehren

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 einer Frau auf Ihre eigene Erotik

- 4 P Ohne den Einfluss der Frau kommen Sie nicht in Ihre sinnliche Kraft als Mann
- 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 Ihre Partnerin
- 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 Ihrer Partnerin?

- 4 P Es ist oft so viel zu tun
- 3 P Sie genießen die freie Zeit mit ihr
- 2 P Sie pflegen gemeinsame emotionale Gespräche, nehmen sich extra für Ihre Partnerin Zeit und wissen, wie Sie ein offenes Entwicklungsgespräch führen
- 1 P An erster Stelle Ihrer Entwicklung als Mann und Liebespartner steht für Sie der Kontakt zu Ihrer Partnerin. Sie ist der zentrale Mensch in Ihrem Leben, Quelle für Glück und Erfüllung, 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 Mann zur Persönlichkeit werden

28. Welchen Stellenwert hat Ihr Beruf in Bezug zu Ihrer Partnerschaft

- 4 P Ihr Beruf und Ihr eigenes Leben stehen (zwangsläufig) 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 ein 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 Ihrer Partnerin über den Konflikt und finden eine Lösung/ Kompromiss
 - 2 P Sie hören erst Ihrer Partnerin zu, bevor Sie Ihren Standpunkt vortragen
 - 1 P Sie ziehen sich ersteinmal liebevoll zurück und klären Ihren eigenen Anteil, um dann zeitnah auf Ihre Partnerin zuzukommen und ihr ausführlich zuzuhören
-

Auswertung:

Zählen Sie die Ergebnisse der Punkte zusammen. Damit ermitteln Sie Ihren Punktwert

Der gehemmte Liebhaber (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 Männer, die sexuell sehr unsicher sind, dies jedoch nicht zu sagen wagen. Seien Sie deswegen stolz auf Ihren Mut.

Sollten Sie jedoch darunter leiden, Ihre Partnerin ist an Ihrer Seite unglücklich 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 Männer leben oft in Angst vor der Sexualität, die Partnerinnen sind entweder unglücklich, ziehen sich zurück oder machen 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.

Der normale bis eintönige Liebhaber (60 – 90 Punkte)

Sie sind vermutlich ein Mann, der 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 die eigene Befriedigung bezogen sind als Ihre Frau tief zu berühren. Wenn Sie mit Ihrer Sexualität zufrieden sind, dann besteht kein Grund, etwas zu verändern. Wenn Ihre Partnerin jedoch wenig Lust auf Sex hat oder mehr sexuelle Abwechslung wünscht, dann empfehle ich Ihnen, Ihr Sexualeben aufzupепен. 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 Ihre Frau 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 Partner-

schaft zu beschenken. Auch Seminare, Bücher und sexuelle Erweiterungs-Übungen werden Ihrem Sexleben neuen Schwung geben.

Der außergewöhnliche bist spannende Liebhaber (40 – 60 Punkte)

Sie sind ein außergewöhnlicher Mann und ein guter Liebhaber, der das Geheimnis des frauenfreundlichen Sexes aktiv entschlüsselt hat. Sie bringen sicherlich Ihrer Frau viel Liebe, Wertschätzung, Achtung und Respekt entgegen. Vermutlich kennen Sie sich selbst ganz gut, haben sich umfassend mit Ihrem Seelenleben beschäftigt und auch einige gute Bücher zum Thema Sexualität gelesen. Es ist zu vermuten, dass die Frau 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.

Der frauenfreundliche bis göttliche Liebhaber (30 – 40 Punkte)

Sie sind unter den Männern 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. Die Frau ist für Sie feminine Göttin in voller Größe und Schönheit. Sie leben Ihre ganze befreite Kraft als starker und maskuliner Mann. Es ist anzunehmen, dass Sie durch einige Tiefen, Krisen und Schmerzen gegangen sind, um da zu stehen, wo Sie jetzt sind. Sicherlich sind Sie ein Suchender, ein Krieger des Lichts, ein Mann 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 Männlichkeit und lesen frauenorientierter Bücher. Sie sprechen bestimmt auch Männer 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.