

For **Men Only**

Testen Sie Ihren SexQ!

Wie gross, liebe Männer, ist Ihre erotische und sexuelle Kompetenz? Wählen Sie zu jedem Stichwort die Aussage, die am besten zu Ihnen passt. Die Auswertung der Berner Psychologin Catherine Herriger steht unten rechts. Den Test für Sie ausfüllen kann auch Ihre Frau oder Freundin – sie sieht Sie womöglich anders als Sie sich selber.

Verständnis

- ▲ Ich verstehe mich mit Frauen eher besser als mit Männern.
- Frauen reden/verstehen häufig eine andere Sprache als wir Männer – und umgekehrt.
- ★ Frauen sind gelegentlich irrational.

Geschenke

- ▲ Ich bringe einer Frau gerne ein kleines Geschenk mit, auch im beruflichen Umfeld.
- Ich bin da eher vorsichtig, es kann leicht missverstanden werden.
- ★ Ich verwöhne gerne.

Charme

- ▲ Frauen schätzen gut platzierte Komplimente.
- Frauen schätzen anerkennende Worte. Wir Männer schliesslich auch.
- ★ Frauen schätzen Kerle, die nicht aufs Maul gefallen sind.

Emanzen

- ▲ Ich befürworte Political Correctness.
- Gleichstellung sollte weltweit ein Anliegen sein und bleiben.
- ★ Frauen sollen sich wehren dürfen.

Gentleman

- ▲ Als wohlzogener Mann helfe ich einer Frau in den Mantel.
- Da kommt es auf die Frau und auf die Umstände an.
- ★ Solche Gesten sind inzwischen fast lächerlich.

Planung

- ▲ Ich habe alle wichtigen Daten wie Geburtstage, Feste usw. auf meinen Planer.
- Es ist mir sehr peinlich, wenn ich wieder mal ein wichtiges Datum oder Ereignis vergesse.
- ★ Ich bin mehr für Spontaneität. Dafür brauchts keine Agenda.

Smalltalk

- ▲ Ich bemühe mich, bei Anlässen für die entsprechenden Gesprächsthemen offen zu sein, und informiere mich schon mal vorher.
- Ich lasse es jeweils auf mich zukommen.
- ★ Ich mag keinen Tratsch.

Motivationen

- ▲ In meinem beruflichen Umfeld erwarte/gebe ich klare und realistische Zielvorgaben.
- Mitarbeitermotivation ist das A und O.
- ★ Letzten Endes ist es entscheidend, dass die Bedingungen und die Bezahlung stimmen.

Büroflirt

- ▲ Am Arbeitsplatz besser die Finger von einem Flirt lassen – «Mann» weiss ja, dass geredet wird.
- Kein Flirt am Arbeitsplatz.
- ★ Ein kleiner Flirt hat atmosphärisch noch nie geschadet, im Gegenteil.

Sexprobleme

- ▲ Ich rede nie über sexuelle/intime Probleme mit meinen Freunden.
- Zum Glück hätte ich die Möglichkeit, mich im Freundeskreis offen austauschen zu können.
- ★ Eventuelle Probleme löse ich alleine oder gehe notfalls zu einem Arzt.

Romanze

- ▲ In einer Zweierbeziehung ist die Pflege der Romantik sehr wichtig.
- Es macht mir Freude, meine Frau/Freundin ab und zu mit einem romantischen Anlass zu überraschen.
- ★ Auf Kommando Kerzenschein, leise Musik und Sekt, so wie es in Beziehungsratgebern steht, wäre für mich der totale Abtörner.

Reize

- ▲ Reizwäsche? Wenn sie nicht allzu vulgär ist ...
- Das hängt von den Beteiligten und der Atmosphäre ab.
- ★ Her damit!

Hygiene

- ▲ Täglich duschen, ist Pflicht.
- Sich zwischendurch gründlich waschen, kann auch genügen.
- ★ Ich merke selbst, wenn ich eine Dusche brauche.

Fitness

- ▲ Ich peile einen Waschbrettbauch an.
- Ich halte mich möglichst fit und schlank.
- ★ Hauptsache ist, ich fühle mich wohl.

Gesundheit

- ▲ Ich ernähre mich vorwiegend gesund und kalorienbewusst.
- Ich achte auf eine ausgewogene Ernährung.
- ★ Ich esse, was mir schmeckt, und mache halt ab und zu eine Diät oder eine Fastenkur.

Kritik

- ▲ Ich bin stets offen für konstruktive Kritik.
- Ich bin dankbar für Anregungen.
- ★ Ich scheue keine Auseinandersetzung.

Mann sein

- ▲ Von uns Männern wird privat viel mehr gefordert als in früheren Generationen.
- Die Emanzipation der Frau zieht unsere nach sich.
- ★ Wir Männer lassen uns allzu sehr unter Druck setzen und vergessen dabei, was Mannsein eigentlich beinhaltet.

Fashionista

- ▲ Ich weiss, wie wichtig Kleidung ist, und verfüge über eine entsprechende Garderobe.
- Ich lasse mich, je nach Situation und Anlass, eventuell beraten.
- ★ Ich weiss, was mir steht.

Sexnews

- ▲ Ich informiere mich regelmässig über neue Erkenntnisse im sexuellen Bereich.
- Ich tausche mich mit meiner Partnerin über ihre und meine Bedürfnisse aus.
- ★ Ich kann mich auf mein Gespür und meine Erfahrung verlassen.

Treueschwur

- ▲ Für Männer muss Treue ebenso wichtig sein wie für Frauen.
- Vertrauen aufbauen und bewahren, ist die wichtigste Grundlage einer Zweierbeziehung.
- ★ Eine gute Beziehung überwindet kleine Seitensprünge, sonst stimmt doch etwas nicht.

Bordellbesuch

- ▲ Ich würde nie zu einer Prostituierten gehen. Das ist für mich auch eine Frage der Moral.
- Vielleicht. Aber ich kanns mir nicht so recht vorstellen, ich denke, meine innere Hemmschwelle wäre da wohl zu hoch.
- ★ Warum nicht?

Sexspiele

- ▲ Abwechslung beim Sex ist wichtig.
- Das hängt in erste Linie von den persönlichen Vorlieben ab.
- ★ Sex ist eine spontane, natürliche Sache. Dazu brauche ich kein Kamasutra.

Internetporno

- ▲ Natürlich habe ich zur Information schon Internetportale über Pornografie aufgerufen.
- Online-Pornos sollten uns Männern eher Sorgen bereiten – diese Videos können sexuelle Realitäten nachhaltig verschieben.
- ★ Ein gut gemachter Porno törtnt an.

Orgasmus

- ▲ Es ist mir ein grosses Anliegen, eine Frau jedes Mal zum Höhepunkt zu bringen.
- Manchmal klappt es, manchmal nicht. Ist ja auch bei mir nicht anders.
- ★ Kommt sehr auf das Temperament der Partnerin an.

Beichte

- ▲ «Mann» soll nicht fremdgehen. Und falls es doch mal geschieht, unbedingt darüber reden.
- Ich weiss nicht, ob ich mutig genug wäre, einen Ausrutscher zu gestehen.
- ★ Solange es nichts Ernstes wird, ist Schweigen angesagt.

Unterschied

- ▲ Frauen sollen ruhig komplizierter sein dürfen. Es gibt nun mal Unterschiede zwischen den Geschlechtern.
- Frauen zeigen Emotionen deutlicher und schneller als wir Männer. Da kanns für uns manchmal schwierig werden.
- ★ Frauen wollen wissen, woran sie sind und wo's langgeht.

Kollegen

- ▲ In der Freizeit sollten möglichst alle Hobbys gemeinsam betrieben werden.
- Jeder muss gewisse Freiräume für seine persönlichen Interessen beanspruchen können.
- ★ Wir Männer brauchen immer wieder Auszeiten mit Kollegen.

Mitreden

- ▲ Die Meinung meiner Frau/Freundin ist mir privat sehr wichtig.
- Ich tausche mich mit meiner Frau/Freundin eigentlich über (fast) alles aus.
- ★ Ich treffe meine Entscheidungen in der Regel selbst.

Sexfrequenz

- ▲ Klar hätte ich gerne regelmässig Sex.
- Ich habe nicht immer Lust und Laune. Dazu stehe ich.
- ★ Wenn die Frau willig ist – so häufig wie nur möglich.

Eifersucht

- ▲ Ich bin nicht eifersüchtig. Eifersucht ist eine Zeichen für Unsicherheit.
- Ich bemühe mich, nicht eifersüchtig zu sein.
- ★ Ich würde es beleidigend finden, wenn sie mir mit ihrem Verhalten Anlass zur Eifersucht gäbe.

Attraktivität

- ▲ Ein gepflegter, kultivierter Mann ist attraktiv.
- Das Aussehen und Auftreten ist wichtig, vor allem aber die Ausstrahlung.
- ★ Die äussere Attraktivität der Männer ist für Frauen kaum massgebend.

Hausarbeit

- ▲ Wenn beide gleichermassen berufstätig sind, ist das Aufteilen der lästigen Hausarbeit zwingend.
- In dem Fall lieber eine Putzfrau oder einen Putzmann beschäftigen.
- ★ Frauen wissen sowieso besser Bescheid, wie ein Haushalt geführt werden muss.

Intelligenz

- ▲ Ich brauche eine intelligente und aufgeschlossene Partnerin.
- Es muss vor allem emotional passen, der Rest ergibt sich von selbst.
- ★ Guter Sex ist für mich der Gradmesser einer stimmigen Beziehung.

Catherine Herrigers Auswertung

24 und mehr Dreiecke: Sie gehören zum Grundtypus «Der Gentleman» und sind damit fast wie ein Kavalier der alten Schule. **SexQ 7,5 von 10.**
24 und mehr Kreise mit Punkt: Sie gehören zum Grundtypus «Der Fels» und sind damit eigentlich der Traum einer jeden Schwiegermutter. **SexQ 6,5 von 10.**
24 und mehr Sterne: Sie gehören zum Grundtypus «Der Macho» und halten wenig bis gar nichts von Emanzipation und Gleichstellung. **SexQ 5 von 10.**
12 Dreiecke, 16 Kreise, 5 Sterne: Der ultimative Mischtypus «Der Traumprinz». **SexQ 10 von 10.**



Foto: Pando Hall/Cetty Images