

## Score uitleg

### Remmende factoren

#### 0 – 6 punten

Je bent niet zo gevoelig voor remmende factoren om seksueel opgewonden te zijn. Je maakt je meestal geen zorgen over je eigen seksuele functioneren. Je kunt je focussen op opwinding en seksualiteit en daarom kun je zeggen dat je niet echt 'seksueel verlegen' bent. De meeste omstandigheden kunnen in principe seksueel zijn voor jou.

#### 7 – 13 punten

Of je remmende factoren actief worden of niet, hangt grotendeels af van de context. Spannende of nieuwe situaties kunnen verlegenheid of remmingen op gang brengen. Contexten die bekend zijn belemmeren juist niet, het heeft een laag risico en is vertrouwd.

#### 14 – 20 punten

Je bent gevoelig voor allerlei redenen om niet seksueel opgewonden te zijn. Je hebt vertrouwen en ontspanning nodig om opgewonden te raken, en het is het beste als je je op geen enkele manier gehaast of onder druk gezet voelt. Ook nieuwe en verrassende context leiden je af van opwinding.

### Stimulerende factoren

#### 0 – 6 punten

Je bent niet per se gefocust op seksuele prikkels en je moet bewust moeite doen om daaraan te denken of ermee bezig te zijn. Daarom zul je ook niet snel nieuwe of spannende situaties initiëren. Maar als je een begin van opwinding te pakken hebt dan kan stimulatie (b.v. een vibrator) je opwinding doen toenemen.

#### 7 – 13 punten

Of bepaalde factoren stimulerend zijn hangt van de context. In romantische of erotische situaties richt je je gemakkelijk op seksuele prikkels. Is de context niet zo opwindend dan moet ook jij moeite doen om opgewonden te raken.

#### 14 – 20 punten

Je bent gevoelig voor seksuele relevante prikkels, misschien zelfs voor bijvoorbeeld geur en smaak. Diverse situaties kunnen seksueel voor jou zijn en nieuwheid kan heel opwindend zijn. Je initieert regelmatig een seksuele context met je partner en put ook voldoening uit het plezier van je partner.