

# NYTELSESBAROMETERET

Tenk på alle dine seksuelle relasjoner i løpet av de siste 12 månedene og legg inn poengsummer til følgende spørsmål:

| Fysisk og psykisk tilfredsstillelse / nytelse  | Selvbestemmelse   | Samtykke  | Trygghet  | Privatliv  | Selvtillit  | Kommunikasjon / forhandling  |
|--|---|---|---|--|---|--|
| Fra 1 til 10, hvor mye likte du/hvor fornøyd var du med dine seksuelle opplevelser de siste 12 månedene? | Fra 1 til 10, hvor mange av disse seksuelle relasjonene valgte du fritt å ha? | Fra 1 til 10, av alle tingene du gjorde med din(e) seksuelle partner(e), hvor mange gikk du spesifikt med på? | Fra 1 til 10, hvor trygg følte du deg i dine seksuelle forhold? | Fra 1 til 10, hvor mye privatliv hadde du i alle dine seksuelle opplevelser? | Fra 1 til 10, hvor trygg følte du deg på å uttrykke deg med partner(e) mens du har sex? | Fra 1 til 10, hvordan vil du vurdere kvaliteten på kommunikasjonen og forhandlingen (angående det du ville og ikke ville gjøre) med partneren(e) din(e)? |

