

## Wielowymiarowy Kwestionariusz Seksualności MSQ-PL (wersja dla kobiet)

Poniżej znajduje się lista stwierdzeń opisujących relacje seksualne. Przeczytaj uważnie każde z nich i określ, w jakim stopniu dane stwierdzenie opisuje ciebie. Niektóre z nich dotyczą konkretnego związku. Staraj się wówczas udzielać odpowiedzi, myśląc o swoim obecnym partnerze seksualnym/obecnej partnerce seksualnej lub – jeśli aktualnie nie masz partnera/partnerki – o swoim ostatnim partnerze seksualnym/ostatniej partnerce seksualnej. Jeśli nigdy nie miałaś relacji seksualnej z partnerem/partnerką, pomyśl o swoich prawdopodobnych reakcjach w takiej sytuacji.

Zaznacz, w jakim stopniu każde z poniższych stwierdzeń opisuje ciebie, korzystając z poniższej skali:

A = Zupełnie NIE  
B = W niewielkim stopniu  
C = Umiarkowanie  
D = W znacznym stopniu  
E = Zdecydowanie TAK

Nr	Treść pytania	A	B	C	D	E
1	Czuję się pewnie jako partnerka seksualna.					
2	Myślę o seksie przez cały czas.					
3	Czuję się w pełni odpowiedzialna za własne zachowania seksualne.					
4	Jestem bardzo świadoma swoich odczuć związanych z seksem.					
5	Jestem bardzo zdeterminowana, by być seksualnie aktywną.					
6	Czuję niepokój, gdy myślę o moim życiu seksualnym.					
7	Jestem bardzo asertywna w moim życiu seksualnym (potrafię komunikować, czego chcę, a czego nie chcę).					
8	Czuję się przygnębiona z powodu mojego życia seksualnego.					
9	Moje życie seksualne to w dużym stopniu wynik zbiegu okoliczności.					
10	Czasami zastanawiam się, co inni ludzie myślą o moim życiu seksualnym.					
11	Obawiam się zaangażować w relacje seksualne z inną osobą.					
12	Jestem bardzo zadowolona z tego, w jaki sposób zaspokajane są obecnie moje potrzeby seksualne.					
13	Jestem całkiem niezła jako partnerka seksualna.					
14	Myślę o seksie częściej niż o czymkolwiek innym.					
15	Moje życie seksualne w dużej mierze zależy od moich własnych zachowań.					
16	Jestem bardzo świadoma moich seksualnych motywacji.					
17	Mam silną motywację do tego, by poświęcać czas i energię na seks.					
18	Martwię mnie seksualne aspekty mojego życia.					
19	Zazwyczaj nie mówię wprost o swoich upodobaniach seksualnych.					
20	Jestem rozczarowana jakością mojego życia seksualnego.					
21	Większość zdarzeń, które mają decydujący wpływ na moje życie seksualne to wynik przypadku.					
22	Jestem bardzo zaniepokojona tym, jak inni oceniają moje życie seksualne.					
23	Czasem odczuwam lęk przed związkami seksualnymi.					
24	Jestem bardzo zadowolona z mojego związku seksualnego.					
25	Jestem lepsza w seksie niż większość ludzi.					
26	Mam tendencję do bycia pochłoniętą przez myśli o seksie.					
27	W pełni panuję nad moim życiem seksualnym.					
28	Mam skłonność do rozmyślania o swoich odczuciach seksualnych.					

29	Odczuwam silne pragnienie, aby być aktywną seksualnie.					
30	Rozmyślanie o seksualnych aspektach mojego życia wzbudza we mnie nieprzyjemne uczucia.					
31	Jestem nieco pasywna w wyrażaniu moich pragnień seksualnych.					
32	Czuję się zniechęcona moim życiem seksualnym.					
33	Szczęśliwe zbiegi okoliczności odgrywają dużą rolę w seksualnych aspektach mojego życia.					
34	To, co inni myślą o moim życiu seksualnym bardzo zaprzęta moją uwagę.					
35	Czasami odczuwam lęk związany z aktywnością seksualną.					
36	Mój związek seksualny spełnia moje najważniejsze oczekiwania.					
37	Oceńłabym siebie całkiem korzystnie jako partnerkę seksualną.					
38	Bez przerwy myślę o uprawianiu seksu.					
39	Na moje życie seksualne największy wpływ mają moje własne działania.					
40	Jestem bardzo wyczulona na zmiany w moich pragnieniach seksualnych.					
41	Zaangażowanie w aktywność seksualną jest dla mnie ważne.					
42	Moje życie seksualne jest dla mnie częstym powodem do zmartwień.					
43	Nie waham się poprosić o to, czego chcę w moim związku seksualnym.					
44	Jestem niezadowolona z moich relacji seksualnych.					
45	Moje życie seksualne jest w znacznej mierze kwestią (dobrego lub złego) zrządzenia losu.					
46	Interesuje mnie to, jak inni odbierają moje życie seksualne.					
47	Raczej nie boję się zaangażować w seks.					
48	W porównaniu z innymi oceniam swój związek seksualny bardzo dobrze.					
49	Czułabym się bardzo pewna siebie podczas stosunku seksualnego.					
50	Myśli o seksie zajmują mi większość czasu.					
51	Moja seksualność jest czymś, co zależy ode mnie.					
52	W pełni zdaję sobie sprawę ze swoich upodobań seksualnych.					
53	Dążę do tego, by utrzymywać aktywność seksualną.					
54	Denerwuję się, gdy myślę o moim życiu seksualnym.					
55	Jeśli chodzi o seks, zazwyczaj proszę o to, czego chcę.					
56	Kiedy myślę o moich doświadczeniach seksualnych, odczuwam smutek.					
57	Seksalne aspekty mojego życia są kwestią losu lub przeznaczenia.					
58	Przejmuję się tym, co inni ludzie myślą o moim życiu seksualnym.					
59	Nie obawiam się podjęcia aktywności seksualnej.					
60	Jestem bardzo zadowolona z mojego życia seksualnego.					
61	Ustosunkowałam się do powyższych stwierdzeń w oparciu o: (A) Obecny związek seksualny (B) Związki seksualne z przeszłości (C) Wyobrażone związki seksualne					

Podskala	Numer pozycji
Seksualna pewność siebie	1, 13, 25, 37, 49
Zaabsorbowanie seksem	2, 14, 26, 38, 50
Wewnętrzna kontrola seksualna	3, 15, 27, 39, 51
Świadomość własnej seksualności	4, 16, 28, 40, 52
Motywacja do podejmowania aktywności seksualnej	5, 17, 29, 41, 53
Lęk przed podejmowaniem aktywności seksualnej	6, 18, 30, 42, 54
Seksualna asertywność	7, 19, 31, 43, 55
Depresja na tle seksualnym	8, 20, 32, 44, 56
Zewnętrzna kontrola seksualna	9, 21, 33, 45, 57
Kontrolowanie seksualności	10, 22, 34, 46, 58
Lęk przed związkami seksualnymi	11, 23, 35, 47, 59
Satysfakcja seksualna	12, 24, 36, 48, 60

#### Obliczanie wyników:

- A = 0 pkt., B = 1 pkt., C = 2 pkt., D = 3 pkt., E = 4 pkt.
- Pozycje do zrekodowania: 19, 31, 47, 50, 59
- Wyniki oblicza się sumując punkty oddzielnie dla każdej z podskal. Maksymalny wynik możliwy do uzyskania w każdej podskali wynosi 20 punktów. **Wysoki wynik świadczy o dużym natężeniu badanej cechy/tendencji.**