



# SELVEVALUERINGSSKEMA

Dette skema kan belyse dine udfordringer. Print skemaet og besvar de 5 spørgsmål ved at sætte kryds ud for det, der svarer bedst til din situation de seneste 6-12 måneder. Sammenlæg antal point og aflæs dit resultat.

Har du allerede bestilt tid i klinikken, må du meget gerne medbringe skemaet til vores første aftale.

Hercules&Co

## Hvordan vil du karakterisere din seksuelle lyst?

- 0 Jeg har slet ikke nogen sexlyst
- 1 Meget lidt lyst
- 2 Lidt lyst
- 3 Moderat lyst
- 4 Stor lyst
- 5 Meget stor lyst

## Hvor tit vågner du om natten med rejsning?

- 0 Jeg vågner aldrig
- 1 Næsten aldrig
- 2 En gang imellem
- 3 Hver anden dag
- 4 For det meste
- 5 Altid

## Hvordan karakteriserer du din tiltro til at få rejsning?

- 0 Ingen
- 1 Meget lav
- 2 Lav
- 3 Moderat
- 4 Høj
- 5 Særdeles høj

## Hvordan er hårdheden af din rejsning?

- 0 Jeg er ikke i stand til at få rejsning
- 1 Meget lidt hård
- 2 Lidt hård
- 3 Moderat
- 4 Hård
- 5 Særdeles hård

## Hvordan karakteriserer du din evne til at opretholde din rejsning?

- 0 Jeg er ikke i stand til at få rejsning
- 1 Den falder igen meget hurtigt
- 2 Den holder et par minutter
- 3 Nogle gange falder den hurtigt, andre gange holder den
- 4 Den holder for det meste
- 5 Ingen problemer, den holder så længe den skal

Din samlede score \_\_\_\_\_

### Fik du mellem 0 og 5 point

Er din rejsning/sexuelle lyst nærmest ikke-eksisterende

### Fik du mellem 6 og 10 point

Har du sjældent rejsning/sexuel lyst

### Fik du mellem 11 og 15 point

Er din evne til rejsning og din seksuelle lyst meget svingende

### Fik du mellem 16 og 20 point

Har du sjældent problemer med din rejsning/sexlyst

### Fik du mellem 21 og 25 point

Har du sandsynligvis ikke problemer med din rejsning/sexlyst

Er din totale pointscore mellem **0 og 20** kan shockwavebehandling være en løsning.

Er din totale pointscore mellem **21 og 25** uden brug af præstationsfremmende midler, virker du ikke til at have brug for shockwavebehandling. Du er dog stadig velkommen til at booke en 15 min. gratis telefonrådgivning.