

## Fragebogen zur Einschätzung des eigenen orgasmischen Zyklus

Für eine liebevolle und erfüllende Sexualität ist es wichtig, ehrlich und authentisch sein. Das beginnt damit, dass Sie zuallererst sich selbst gegenüber ehrlich und authentisch sind.

Folgender Fragebogen kann helfen, das eigene orgasmische Muster (und ev. dasjenige der Partner:innen) zu erkennen. Damit ermöglicht er ein besseres Verständnis der psychosexuellen Themen, die für sich, in sexuellen Begegnungen und in Partnerschaften eine Rolle spielen. Er soll aber nicht dazu verwendet werden, sich selbst oder die Partner:innen nach gut oder schlecht, richtig oder falsch zu bewerten. Benutzen Sie ihn weder dafür, alleinige Verantwortung für Ihre sexuellen Begegnungen und Partnerschaften zu übernehmen, noch dazu, Ihren Partner:innen zu analysieren, zu beschuldigen und allein verantwortlich zu machen.

Beantworten Sie die Fragen, die nach den acht Phasen des orgasmischen Zyklus geordnet sind, je mit Ja oder mit Nein. Wo immer Sie nicht mit Ja antworten können, liegt möglicherweise ein Problem vor. Fragen Sie sich dazu: „Was ist mein Anteil daran? Was müsste geschehen, damit aus diesem Nein ein Ja werden könnte?“ Der ganze Fragebogen ist umfangreich und löst womöglich einiges aus, wofür es sich lohnt, genügend Zeit zu nehmen.

In diesem Fragebogen wird sprachlich zwischen verschiedenen Gender-Varianten (weiblich, männlich, genderneutral) abgewechselt. Falls Sie polyamor leben oder häufig wechselnde Sexualpartner:innen haben, können Sie den Fragebogen für sexuelle Begegnungen mit einer oder mehrerer ihrer Sexualpartner:innen ausfüllen. Falls Sie aktuell keine Sexualpartner:in haben, können Sie die Antworten auf eine wichtige Beziehung aus Ihrer Vergangenheit beziehen.

### 1. Intimität (vor dem Orgasmus)

- Lieben Sie ihre:n Partner:in?
- Fühlen Sie sich ihrem Partner nahe?
- Fühlen Sie sich gesehen, gehört und sicher in Ihrer Beziehung?
- Vertrauen Sie ihrer Partnerin?
- Geben Sie Ihrem Partner Liebe und körperliche Zuwendung?
- Bekommen Sie von Ihrer Partnerin Liebe und körperliche Zuwendung?
- Zeigen Sie der anderen Person ehrlich und authentisch Ihr Inneres, Ihr Gefühlsleben?
- Ist Ihre Beziehung ein wirkliches Miteinander und kein blosses Nebeneinander?
- Behalten Sie ihrem Partner gegenüber eine positive Grundabsicht, auch wenn es Probleme gibt?
- Verzichten Sie auf Racheaktionen, wenn Sie sich durch die andere Person emotional verletzt fühlen?

### 2. Begehren / Lust

- Fühlen Sie sich regelmässig sexuell erregt?
- Erleben Sie sexuelle Erregung auch für sich alleine ohne eine andere Person?
- Fühlen Sie sich von Ihrer Partnerin sexuell angezogen?
- Fühlen Sie sich von anderen sexuell angezogen?
- Können Sie Ihre sexuelle Lust Ihrem Partner mitteilen?
- Befriedigen Sie sich jemals selbst?
- Fühlen Sie sich wohl beim Masturbieren?

- Sorgen Sie regelmässig dafür, dass Sie Zeit für Lust und Sex haben?
- Kann es Ihnen die andere Person beim Sex je recht machen?
- Verzichten Sie auf Drogen- und Medikamente, die Ihre Präsenz beeinträchtigen?
- Vermeiden Sie es, Geheimnisse vor Ihrer Partnerin zu haben, deren Entdeckung Ihnen Angst machen würde?

### **3. Annäherung**

- Trauen Sie sich um das zu bitten, was Sie erotisch-sexuell möchten?
- Können Sie verbal klar und eindeutig ausdrücken, was Sie sexuell möchten?
- Hat Ihr:e Partner:in eine gute Chance, von Ihnen zu bekommen, was sie oder er will?
- Ergreifen Sie etwa gleich oft wie Ihr Partner die Initiative zu Erotik und Sexualität?
- Klappt es mit Ihrer Art der Annäherung?
- Können Sie ihr Verlangen aktiv in Annäherung umsetzen ohne zu erwarten, dass Ihre Partnerin auf Sie zukommt/Ihre Wünsche errät?
- Vermeiden Sie angriffigen, abwertenden Humor und Zynismus beim Sex?
- Sorgen Sie dafür, dass Sie wirklich zugänglich sind?
- Sind Sie für Sex zu haben, auch wenn Sie (noch) nicht erregt sind?
- Sucht Ihr Partner oft genug Ihre Nähe, so dass Sie sich begehrt fühlen können?

### **4. Ladungs-/Erregungsaufbau**

- Kennen Sie andere Möglichkeiten, Ihre Erregung zu erhöhen, als die Genitalien zu stimulieren?
- Steigt Ihre Erregung durch Betrachten, Küssen, Berühren, Riechen, Hören, Fühlen Ihres Partners, oder durch Reden, Tanzen, Nähe mit ihm?
- Fühlen Sie sich wohl, beim Sex voll und tief zu atmen?
- Wissen Sie, wie Sie wieder präsent werden können, wenn Sie während dem Sex sinnlich oder emotional weg gehen?
- Sind Sie mit Leidenschaft und Begeisterung dabei beim Sex?
- Lassen Sie das Licht an beim Sex, um zu sehen und gesehen zu werden?
- Erregt Sie ein präsent, zugängliches Gegenüber mehr als ein emotional abwesendes?
- Behalten Sie ihre Erregung auch dann, wenn Sie erregter sind als die andere Person?
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht durch Partner:in, Familie, Kinder oder Arbeit überflutet sind und entsprechend keine Lust auf Sex haben?
- Haben Sie sich jemals entschieden, Ihre Sexualität voll und ganz zu leben?

### **5. Aufrechterhalten der Ladung (Containment)**

- Können Sie hohe sexuelle Erregung so richtig geniessen?
- Können Sie Gefühle intensiver Intimität (Offenheit, Liebe, Zärtlichkeit, Verletzlichkeit etc.) halten?
- Verzichten Sie auf Erregung abbauendes exzessives Reden, Lachen, Schreien etc.?
- Bleiben Sie auch bei hoher Erregung präsent und im Kontakt mit Ihrem Partner?
- Können Sie Liebe machen, ohne Ihre Erregung durch Anhalten des Atems zu vermindern?
- Können Sie Liebe machen, ohne ständig an etwas anderes zu denken?
- Können Sie mit Ihrem Orgasmus warten, bis Sie dazu bereit sind?
- Können Sie gut damit umgehen, wenn Ihre Partnerin (noch) nicht so erregt ist wie Sie?
- Können Sie während des Liebesspiels auftauchende negative Gedanken über Ihre:n Partner:in wieder gehen lassen oder wenigstens für sich behalten?
- Können Sie während des Liebesspiels auftauchende negative Gedanken über sich selbst wieder gehen lassen oder wenigstens für sich behalten?

**6. Orgasmus / Entladung**

- Können Sie einen Orgasmus haben, wenn Sie mit Ihrem Partner zusammen sind?
- Können Sie sich selbst zum Orgasmus bringen?
- Können Sie während der Penetration zu einem Orgasmus kommen?
- Können Sie durch manuelle oder orale Stimulation Ihrer Partnerin zu einem Orgasmus kommen?
- Gibt es mehr als eine Position, bei der Sie zum Orgasmus kommen?
- Können Sie auch im Moment des Orgasmus voll präsent bleiben?
- Können Sie den Orgasmus voll zulassen, ohne sich zu verspannen oder den Atem anzuhalten?
- Spüren Sie eine Öffnung des Herzens, wenn Sie sich völlig gehen lassen?
- Verzichten Sie darauf, Lust, einen Orgasmus oder Befriedigung vorzutauschen?

**7. Befriedigung / Erfüllung**

- Bleiben Sie auch nach dem Orgasmus präsent?
- Spüren Sie nach dem Orgasmus Gefühle der wohligen Befriedigung und der Erfüllung?
- Spüren Sie dabei Ihren Körper intensiver als vorher?
- Bleiben Sie auch nach dem Orgasmus in Kontakt mit Ihrem Gegenüber?
- Verzichten Sie darauf, sofort nach dem Orgasmus einzuschlafen, ins Bad zu gehen, eine Zigarette anzuzünden, zu einem Buch zu greifen, den Fernseher einzuschalten, über die Kinder oder die Arbeit nachzudenken?
- Unterlassen Sie es, nach dem Orgasmus durch Streit, Vorwürfe oder Ähnliches Distanz zu schaffen (nach dem Motto "Schatz, hast du zugenommen!")?
- Übernehmen Sie Verantwortung für allenfalls nach dem Orgasmus auftauchende unangenehme Gefühle (wie Verlassenheit, Angst, Trauer, Wut)?
- Unterlassen Sie es, Ihren Orgasmus oder den Ihrer Partnerin zu bewerten?
- Fühlen Sie sich nach dem Orgasmus mit den Menschen und der Welt tiefer verbunden?
- Spüren Sie sich nach dem Orgasmus spirituell verbundener, näher bei Gott?

**8. Intimität (nach dem Orgasmus)**

- Spüren Sie Ihren Körper intensiver als zu Beginn des orgasmischen Zyklus?
- Spüren Sie Ihre Gefühle intensiver als vorher?
- Fühlen Sie sich der anderen Person näher?
- Spüren Sie Ihre Liebe intensiver als vorher?
- Spüren Sie die Liebe Ihres Partners für Sie intensiver?
- Können Sie Ihr intensiviertes Liebesgefühl über längere Zeit aufrechterhalten?
- Stellen Sie fest, dass Sie nach dem Sex Ihrer Partnerin gegenüber nachsichtiger, weniger reizbar, grosszügiger, gelassener sind?
- Freuen Sie sich schon auf das nächste Mal?

Wenn Sie den Fragebogen fertig ausgefüllt haben, gehen Sie zur Auswertung über: Schauen Sie alle Neins an und beachten Sie, welche der acht Phasen am meisten Neins hat. Das ist die Phase mit dem grössten Potenzial zur Verbesserung Ihres orgasmischen Zyklus. Halten Sie dann Ausschau nach problematischen Phasen/Themen, die Ihnen aufgrund ihrer Antworten auffallen. Kümmern Sie sich um das Bearbeiten dieser Themen. Diese psychologische Arbeit ist ein wichtiges Standbein, das hilft, das eigene orgasmische Muster seinen Wünschen entsprechend zu entwickeln. Das andere Standbein sind Präsenz-, Grenz- und Körperübungen, die helfen, einzelne Körperpartien zu öffnen und den Körper insgesamt durchlässiger werden zu lassen.

Das Bearbeiten der gefundenen Themen in der Psychotherapie kann sehr hilfreich sein. Die Verbindung der psychologischen Themen mit direkter Körper- und Atemarbeit (z.B. der Atemwelle) wirkt doppelt effektiv, da allfällige Lösungsbilder gleichzeitig in einem lebendigen und durchlässigen Körper verankert werden.