

Questionnaire introspectif — L'orgasme masculin

Ce questionnaire n'a pas pour but de juger ou de mesurer, mais **d'aider à mieux comprendre votre corps, vos sensations et votre rapport au plaisir.**

Prenez un moment, en toute sincérité, pour y répondre à votre rythme.

Mon rapport à mon corps

- Suis-je à l'aise avec mon corps nu ?
- Est-ce que je prends le temps d'explorer mon corps en dehors des rapports sexuels ?
- Que ressenti-je lorsque je me caresse ? De la curiosité ? De la gêne ? Du plaisir ?
- Est-ce que je connais mes zones érogènes au-delà du sexe ? (mamelons, périnée, nuque, etc.)
- Ai-je tendance à rechercher l'excitation rapide plutôt que la lenteur ?

Mon rapport à l'éjaculation

- Ai-je l'impression que l'éjaculation est la finalité de l'acte sexuel ?
- Suis-je capable de ressentir du plaisir sans éjaculer ?
- Ai-je déjà connu un orgasme sans éjaculation ? Si oui, comment était-ce ?
- Est-ce que j'ai parfois éjaculé sans réellement ressentir d'orgasme ?
- Ai-je déjà essayé de différer volontairement l'éjaculation ? Si oui, comment l'ai-je vécu ?
- Est-ce que je ressens de la frustration ou du contrôle excessif autour de l'éjaculation ?

Les sensations et la présence

- Suis-je attentif à ma respiration pendant l'amour ?
- Est-ce que je ressens des vagues de plaisir dans d'autres zones que le sexe ?
- Est-ce que je reste connecté à mes sensations ou à ma performance ?

- Suis-je capable d'exprimer mes besoins, mes limites, mes envies ?
- Que se passe-t-il pour moi après l'orgasme ? (fatigue, tendresse, vide, paix, envie de fuir...)

Mon rapport au plaisir partagé

- Ai-je tendance à me concentrer sur le plaisir de ma/mon partenaire plutôt que sur le mien ?
- Est-ce que je ressens une responsabilité à « donner du plaisir » ?
- Suis-je à l'aise pour parler de mes désirs ou de mes difficultés ?
- Est-ce que j'ose ralentir, changer de rythme, ou explorer autrement ?
- Est-ce que je ressens de la peur ou de la honte dans certaines situations sexuelles ?

Ma curiosité érotique

- Ai-je déjà exploré d'autres formes de plaisir (anal, mammaire, énergétique, tantrique) ?
- Qu'est-ce qui me freine dans cette exploration ?
- Est-ce que je me permets d'expérimenter sans objectif ?
- Est-ce que j'ai déjà ressenti une forme de plaisir spirituel ou méditatif ?
- Que signifie pour moi « faire l'amour en conscience » ?

Ma relation à la performance

- Ai-je l'impression que mon érection définit ma virilité ?
- Est-ce que je me juge quand mon corps ne « répond » pas comme je veux ?
- Est-ce que j'ai peur de décevoir ?
- Ai-je déjà ressenti que mon plaisir dépendait du regard ou de l'attente de l'autre ?
- Que se passerait-il si je laissais tomber l'idée de « réussir » pour simplement « vivre » l'instant ?

*L'orgasme masculin est **une énergie, pas un réflexe**. Il se nourrit de respiration, d'écoute et de conscience. Ce questionnaire peut être un point de départ pour **mieux comprendre vos sensations, vos blocages, ou vos automatismes**.*

Si vous souhaitez explorer ces questions plus en profondeur, je vous accompagne en consultation **individuelle ou de couple**, dans un cadre bienveillant, respectueux et confidentiel.

 sandra-frieden-sexotherapeute.com

 En cabinet ou en visioconsultation