

Frågor till bonusavsnittet ”Så blir du din egen orgasmdetektiv” i podden *Sex på riktigt med Marika Smith*

25-30 % av alla kvinnor, och många andra också, upplever problem med att få orgasm. Är du en av dem?

Här är frågorna från bonusavsnittet av [Sex på riktigt](#) om orgasmproblem. Det är samma frågor som vi utgår från i mitt koncept [Orgasmkoden](#) där du och jag tillsammans tar reda på vad just dina orgasmproblem beror på och hur du kan förändra det som behöver förändras för att dina orgasmer ska hitta fram lättare.

Varje fråga är kopplad till en möjlig orsak till orgasmproblem, de flesta som har svårt att få orgasm eller vars orgasmen kräver specifika omständigheter har flera av dem i kombination, men ingen har ALLA. Vilka kan du börja med att utesluta?

Svara på var och en av frågorna så ärligt och eftertänksamt du kan, och anteckna svaret. När du är klar kommer det vara tydligt vad som INTE är orsaken till dina orgasmproblem. Stryk de frågorna med en fet tuschpenna – grattis, ett problem mindre.

Resterande frågor kan ha med ditt orgasmproblem att göra. Fråga dig själv vad du kan göra praktiskt för att förändra så många av dem som möjligt, och därmed undanröja hindren för njutning.

Vill du ändå ha hjälp att gå definiera vilken typ av orgasmproblem du har, gå igenom frågorna och hitta sätt att identifiera problemen och gör något åt dem? Maila till marika@sexinspiration.se och boka tid för [samtal](#).

Har du sex på fel sätt?

Det vill säga, fokuserar du mest på samlag och ser det som det "riktiga" sexet som allt annat man gör i sängen ska leda fram till? Till exempel:

- Skippar eller skyndar du på "förspelet" vid sex? Varför i så fall? Tycker du det är jobbigt att vara den som tar emot njutning? Är din partner inte så entusiastisk kring att ge njutning, eller tvärtom som en ivrig hundvalp som vill ha beröm?
- Stimulerar du klitoris även under samlag? Och gör du det i så fall på det sätt som känns skönast för dig?
- Anpassar du din kroppsställning efter vad som funkar för samlag, även när det är din tur att få stimulans? Till exempel ligga platt på rygg eller stå på alla fyra fast du kommer enklast på mage.
- Fokuserar ni mer på sexteknikerna än på sammanhanget där sexet äger rum? (Om det luktar från soppsåsen i hallen, ligger korviga strumpor på golvet eller skriker en bebis i rummet intill är det svårt att komma i sexstämning...)

Har du sex med rätt person?

Kärlek och attraktion är inte samma sak. Och relationen påverkar din förmåga att vara sårbar nog med din partner för att kunna släppa kontrollen och få orgasm.

- Är du sexuellt attraherad av din partner? Hur vet du det, var i kroppen känns det?
- Hur mår relationen i övrigt? Bråkar ni mycket? Känner du dig sedd, älskad och respekterad?
- Är du trygg i din relation? Är du rädd att bli lämnad eller sårad?
- Hur relaterar ni båda till din orgasm i ord och handling? Hur och när pratar ni om det?
- Tar hen hänsyn till din njutning och behov? Hur tar det sig uttryck?
- Är din partner ointresserad av din njutning, eller överintresserad? Är hen stöttande på ett lagom sätt? För mycket? För lite?
- Har ni tillräckligt med intimitet i relationen och i sex? Tillåter ni varandra att vara sårbara?

Hur mår du psykiskt?

Att må psykiskt dåligt behöver inte påverka orgasmförmågan, men för många är det en bidragande faktor.

- Stressar du mycket och i längre perioder?
- Lider du av psykisk ohälsa? Medicinerar du för det?
- Hur är din relation till sex? Vad fick du med dig för inställning till sex från din barndom?
- Har du jobbiga erfarenheter av sex? Hur har du bearbetat dem?
- Hur ser din sexuella självbild ut?
- Hur är din livssituation? Lugn eller kaosig, är du nöjd eller missnöjd?
- Har du svårt att tillåta dig att njuta, i allmänhet? Varför i så fall?
- Känner du att du styr ditt eget liv och har kontroll över vad du vill med din tillvaro?

Hur mår din kropp?

Orgasmproblem beror sällan på enbart fysiska faktorer, men de kan bidra.

- Lider du av några sjukdomar som kan påverka sexualiteten, fysiskt eller psykiskt?
- Tar du några läkemedel som påverkar lusten? Exempelvis hormonella preventivmedel eller psykofarmaka.
- Lider du av kroppslig smärta? Hur påverkar det din relation till sex?
- Har du små barn som kräver eller förser dig med fysisk närhet?
- Hur känner du inför din kropps utseende? Hur påverkar det hur du förhåller dig till sex?

Har du koll på vad din orgasm behöver?

Om du inte vet vad din kropp behöver för att komma, gör din partner troligen inte det heller. Men det är ett roligt problem att lösa!

- Kan du beskriva konkret för en partner hur man ger dig maximal njutning?
- Räkna upp tre saker du älskar när någon gör, och tre saker som inte funkar för dig.
- Hur tackar du ja och nej till dessa saker?
- Hur känslig är din klitoris? Hur smeker man den?
- Hur känslig är din G-punkt? Hur stimulerar man den?
- Hur och när vill du ha sex?
- Vad är dina största turn-offs, vad får absolut inte hända, sägas eller göras under sex med dig?

Vad tänker du på? Ärligt nu!

ALLA är snuskigare än de erkänner! Att våga ta ut svängarna mer i fantasin hjälper många att komma över orgasmtröskeln.

- Fantiserar du om sex? Hur ser de fantasierna ut?
- Känns det jobbigt att sätta ord på dem?
- Kan du räkna upp fem fantasier som brukar göra dig upphetsad att tänka på?
- Fantiserar du ibland om annat under sex med en partner? (Spoiler - det får man! Vissa behöver den där extraskjutsen för att orgasmen ska kunna komma)
- Hur och när onanerar du? Om det tar emot att göra det, varför?
- Tittar du på porr, eller läser du erotik? Vilka teman återkommer i materialet?