**Orgasmic Perception Questionnaire (OPQ; Panzeri, 2016)**

Il seguente questionario contiene delle affermazioni riguardanti l’orgasmo. Legga ogni affermazione e indichi la frequenza con cui Le capita quanto espresso dalla frase, riferendosi esclusivamente alla fase dell'orgasmo e non a quanto accade subito prima o subito dopo. L’orgasmo può essere provato in diversi modi: Le chiediamo di rispondere sulla base di quello che Lei prova solitamente, riferendosi soprattutto agli ultimi orgasmi provati. Segni con una crocetta la risposta che più si avvicina al Suo modo di pensare e alle sensazioni da Lei provate o, nel caso in cui non abbia mai provato l’orgasmo, si immagini come sarebbe provare un orgasmo. Le ricordiamo che non esistono risposte giuste o sbagliate. Se non ha mai avuto un/a partner, barri pure la casella “non ho mai avuto un/a partner” nelle frasi in cui ci si riferisce esplicitamente ad esso/a.

Nel caso in cui **non avesse sperimentato un orgasmo**, La preghiamo di leggere quanto segue e di rispondere alle frasi del questionario immaginandosi come sarebbe provare un orgasmo.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 = Mai | 2 = Raramente | 3 = Qualche volta | 4 = Spesso | 5 = Sempre | 6 = Non ho mai avuto un/a partner sessuale | 7 = Non so/ non ricordo |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Provo un senso di potenza | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Sento un forte tremolio nei muscoli del corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Mi sento euforico | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Mi sento più sensuale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. La sensazione fisica è quella di uno stress che viene sfogato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Sento dei brividi e dei fremiti alle estremità degli arti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Mi sento realizzato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Percepisco un aumento della temperatura corporea | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Sento una forte tensione di tutto il corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Provo una sensazione di scosse/scariche elettriche che si propagano per il corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Percepisco un piacere fisico localizzato a livello genitale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Provo un fremito lungo tutto il corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. Sento calore sul viso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Sento delle contrazioni muscolari che si diffondono dall’area genitale al resto del corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Mi sento completamente rilassato a livello muscolare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Sento una completa incapacità di pensare ad altro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. Ho voglia di urlare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Provo una sensazione di calore nella zona genitale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Percepisco tensione muscolare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Vengo investito da un’ondata di piacere che parte dalla zona genitale e si irradia fino alla testa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. Ho il respiro affannoso | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Mi preoccupo per lo stato psicofisico dell’altra persona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Si susseguono in me pensieri positivi riguardo alla realtà | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Mi sento ricco di energia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 25. Non compaiono pensieri articolati | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Ho la sensazione di essere isolato dal resto del mondo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Mi sembra che intorno tutto sia perfetto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Se l’altro/a non prova l’orgasmo insieme a me la sensazione è meno bella | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 29. Scompare qualsiasi ansia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Non ho alcun tipo di inibizione, di freno o di limite | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Mi sento determinato a raggiungerlo a qualunque costo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. I momenti stressanti influiscono negativamente sulla percezione dell’orgasmo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 33. Sento vibrare il corpo come in una scarica elettrica | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 34. Ho la sensazione che la parte più istintiva di me prenda il sopravvento | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 35. Mi sento per un attimo fuori dalla realtà | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 36. Provo una sensazione di tranquillità | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 37. Ho la sensazione che il tempo si sia fermato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 38. È come se le tensioni fluissero dopo “aver fatto saltare un resistente tappo” | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 39. Sento una forte scossa elettrica che mi attraversa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 40. Ho bisogno di sentirmi rilassato | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 41. Sento un’amplificazione di tutte le emozioni e sensazioni, sia fisiche che mentali | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 42. Mi sento protetto dal/la partner | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 43. Sento i muscoli delle gambe irrigidirsi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 44. Provo un “senso di vittoria” | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 45. Mi sento come se non avessi nessuna preoccupazione | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 46. La mia mente è occupata solo dal piacere e dall’oggetto sessuale che lo stimola | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 47. Sento una totalità tra mente e corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 48. Non penso a nulla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 49. I pensieri che provo in questo momento possono variare di volta in volta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 50. Provo calma | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 51. Sento che i miei sensi sono amplificati | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 52. Mi sento forte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 53. Provo un piacere quasi trascendentale | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 54. Mi concentro esclusivamente sulle sensazioni fisiche e sulle emozioni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 55. Sento dei tremori | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 56. Provo una sensazione di conforto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 57. Mi viene da sorridere | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 58. In quel preciso momento è puro istinto, senza lasciare molto spazio ai pensieri | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 59. Sento che il mio corpo è attraversato da spasmi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 60. Mi focalizzo su quello che succede | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 61. Ho la pelle d’oca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 62. Provo esperienze di orgasmo diverse tra loro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 63. Non mi concentro su nulla in particolare | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |