



Anamnese-Fragen

Mit der Beantwortung dieser Fragen kannst du mir wichtige Informationen über dich sowie einen Einblick in deine bisherigen Erfahrungen und Lernwünsche geben. Ich weiß, dass das viele Fragen sind. Entscheide du gerne selbst, welche für dich relevant sind und in welchem Umfang du sie beantworten möchtest!

Zu deinem sexuellen Hintergrund

1. Mit welchen Informationen und Botschaften über Sexualität bist du aufgewachsen? Welchen Raum hatte das Thema Körper und Sexualität in deinem Elternhaus?
2. Wie waren deine ersten sexuellen Erfahrungen und inwiefern haben sie dich geprägt?
3. Was war das schönste sexuelle Erlebnis bisher in deinem Leben?
4. Gibt es schwierige Dinge in deiner sexuellen Geschichte, die du mich wissen lassen möchtest?
5. Hast du sexuellen Missbrauch erfahren?

Zu deiner momentanen sexuellen Situation

6. Wie ist deine Geschlechtsidentität (männlich, weiblich, transgender oder anderes)?
7. Wie ist deine sexuelle Orientierung (heterosexuell, homosexuell, bisexuell, transsexuell, pansexuell oder anderes)?
8. Wo würdest du das Level an sexueller Lust in deinem momentanen Leben auf einer Skala von 0 (= nicht existent) bis 10 (= ausgesprochen hoch) einordnen?
9. Wie ist deine Beziehung zu deinem Körper? Wo würdest du dich auf einer Skala von 0 (= keine Akzeptanz) bis 10 (= ich liebe und akzeptiere ihn genau so wie er ist) einordnen?
10. Masturbierst du? Wenn ja, wie oft? Und wie ist deine Beziehung dazu (Gründe dafür, Gefühle dabei, welche Körperteile und Positionen beinhaltet deine Masturbation)?
11. Wie oft benutzt du Phantasien zur sexuellen Stimulation auf einer Skala von 0 (= nie) bis 10 (= immer)?
12. Wie oft benutzt du Pornografie (Bilder / Videos) zur sexuellen Stimulation auf einer Skala von 0 (= nie) bis 10 (= immer)?
13. Hattest du jemals signifikante Probleme damit in Erregung zu kommen?
14. Hattest du jemals signifikante Probleme damit einen Orgasmus zu bekommen?

Zu deinen Zielen / Wünschen

15. Was sind deine wesentlichen Themen im Bezug auf deine Sexualität, was würdest du gerne lernen / erforschen?
16. Gibt es eine Motivation, warum du etwas in deiner Sexualität ändern möchtest?
17. Welche Veränderungen erträumst du dir?
18. Welche Widerstände und Ängste tauchen dazu bei dir auf?



Zu deinen sexuellen Beziehungen

19. Bist du momentan in sexueller Beziehung zu einem oder mehreren anderen Menschen und wenn ja, wie sieht diese aus? Wie waren deine vergangenen Beziehungen?

Zu deinem Körper / deiner Gesundheit

20. Über welche allgemeinen Erfahrungen im Bereich der Körperarbeit verfügst du (Sport, Yoga, Meditation, Tanz, Atmung ...)?
21. Hast du schon Erfahrungen gemacht mit Psychotherapie, Sexualtherapie und/oder Körpertherapie? Wenn ja, was war hilfreich und was nicht?
22. Hast du gesundheitliche (physische und/oder psychische) Probleme? Wenn ja, welche?
23. Nimmst du Medikamente ein? Wenn ja, welche?
24. Rauchst du? Nimmst du Drogen? Trinkst du Alkohol? Und wenn ja, in welchem Umfang?

Sonstiges

25. Gibt es darüber hinaus noch etwas Wichtiges, was du mir mitteilen möchtest?
26. Hast du noch Fragen, die du in der ersten Sitzung besprechen möchtest?

Vielen Dank! Mara Stadick