

Velten • Zarski

THERAPIE-TOOLS



Sexuelle Funktionsstörungen



Velten • Zarski

Therapie-Tools

Sexuelle Funktionsstörungen



Mit dem untenstehenden Download-Code erhalten Sie die PDF-Version dieses Buches inkl. aller Arbeitsmaterialien.

So laden Sie Ihr E-Book inside herunter:

1. Öffnen Sie die Website: <http://www.beltz.de/ebookinside>
2. Geben Sie den untenstehenden Download-Code ein und füllen Sie das Formular aus.
3. Mit dem Klick auf den Button am Ende des Formulars erhalten Sie Ihren persönlichen Download-Link.
4. Der Code ist nur einmal gültig. Bitte speichern Sie die Datei auf Ihrem Computer.
5. Beachten Sie bitte, dass es sich bei Ihrem Download um eine Einzelnutzerlizenz handelt. Das E-Book ist für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt.
Als Institution mit mehreren Nutzer:innen erhalten Sie mehr Infos zur Materialnutzung über psychotherapie.tools mit einer Mail an vertrieb-psychotherapie.tools@beltz.de

Download-Code



PD Dr. Julia Velten, Dipl.-Psych., ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit, Fakultät für Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum. Ihr Forschungsschwerpunkt sind sexuelle Funktionsstörungen.



Dr. Anna-Carlotta Zarski, Dipl.-Psych., ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind sexuelle Funktionsstörungen und E-Mental-Health.

Julia Velten • Anna-Carlotta Zarski

Therapie-Tools

Sexuelle Funktionsstörungen

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

PD Dr. Julia Velten
Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Psychologie
Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit
Klinische Psychologie und Psychotherapie
Bochumer Fenster 3/04
Massenbergstraße 9–13
44787 Bochum
E-Mail: julia.velten@rub.de

Dr. Dipl.-Psych. Anna-Carlotta Zarski
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Institut für Psychologie
Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie
Nägelsbachstr. 25a
91052 Erlangen
E-Mail: anna-carlotta.zarski@fau.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28726-5 Print
ISBN 978-3-621-28727-2 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sophia Kremer
Umschlagbild: Lina Oberdorfer

Herstellung: Victoria Larson
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	10
1 Diagnostik sexueller Funktionsstörungen	11
2 Zielklärung und Veränderungsmotivation	33
3 Informationen und Selbstbeobachtung	41
3.1 Informationen und Störungsmodelle	41
3.2 Arbeit mit dem Kreislaufmodell der sexuellen Reaktion	69
4 Selbstexploration	85
5 Behandlung spezifischer Störungsbilder	108
5.1 Vorzeitiger Samenerguss	108
5.2 Einführung in das Beckenbodentraining für Frauen	116
5.3 Vaginaltraining	126
5.4 Sexuelles Schmerzmanagement	145
5.5 Erektionsstörungen, Erregungs- und Orgasmusstörungen	159
6 Paarinterventionen	168
7 Kognitive Interventionen	180
8 Aufrechterhaltung	193
Literatur	199
Bildnachweis	200

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Diagnostik sexueller Funktionsstörungen	11
AB 1 Sexualanamnese	13
AB 2 Screening für sexuelle Probleme bei Frauen (SSP-F)	17
AB 3 Screening für sexuelle Probleme bei Männern (SSP-M)	19
AB 4 Strukturiertes Interview für sexuelle Funktionsstörungen nach ICD-11 bei Frauen (SISF-F)	21
AB 5 Strukturiertes Interview für sexuelle Funktionsstörungen nach ICD-11 bei Männern (SISF-M)	28
2 Zielklärung und Veränderungsmotivation	33
AB 6 Meine guten Gründe für Veränderung	35
AB 7 Zielklärung und Zieldefinition	36
AB 8 Sexuelle Lebenslinie	38
AB 9 Meine sexuellen Ressourcen	39
AB 10 Sexuelle Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	40
3 Informationen und Selbstbeobachtung	41
3.1 Informationen und Störungsmodelle	41
INFO 1 Sexuelle Probleme	44
INFO 2 Biopsychosoziales Störungsmodell	49
AB 11 Mein biopsychosoziales Störungsmodell	50
INFO 3 Risikofaktoren für sexuelle Schwierigkeiten	51
INFO 4 Die gynäkologische Untersuchung	56
INFO 5 Emotional-kognitives Störungsmodell	58
AB 12 Mein emotional-kognitives Störungsmodell	60
INFO 6 Lineares Modell der sexuellen Reaktion	61
AB 13 Mein lineares Modell der sexuellen Reaktion	63
INFO 7 Angst-Vermeidungsmodell für Schmerz-Penetrationsstörungen bei Frauen	64
AB 14 Angst und Vermeidung bei sexuellen Schmerzen: Was kennen Sie von sich?	66
3.2 Arbeit mit dem Kreislaufmodell der sexuellen Reaktion	69
INFO 8 Kreislaufmodell der sexuellen Reaktion	72
AB 15 Mein Kreislaufmodell der sexuellen Reaktion – Selbstbeobachtung	73
AB 16 Kreislaufmodell: Gründe für Sex	74
AB 17 Annäherung und Vermeidung: Persönliche und partnerschaftliche Gründe für Sex	77
AB 18 Kreislaufmodell: Innere Bereitschaft	78
AB 19 Kreislaufmodell: Situation	79
AB 20 Kreislaufmodell: Sexualverhalten	80
AB 21 Kreislaufmodell: Verarbeitung	81
AB 22 Kreislaufmodell: Sexuelle Erregung	82
INFO 9 Kreislaufmodell: Sexuelles Verlangen	83
AB 23 Kreislaufmodell: Auswirkungen	84

4 Selbstexploration	85
AB 24	Genitale Anatomie der Frau 88
AB 25	Intimbereich betrachten für Frauen 90
AB 26	Intimbereich erkunden für Frauen 92
AB 27	Mein Körper im Fokus 94
AB 28	Erotische Empfindungen hervorrufen für Frauen 97
AB 29	Erotische Empfindungen wahrnehmen für Frauen 98
AB 30	Mit Erregung experimentieren für Frauen 99
INFO 10	Hilfsmittel für Lust und Erregung 100
AB 31	Vorbereitung auf sexualtherapeutische Übungen 102
AB 32	Auswertungsbogen: Einzelübungen 105
AB 33	Auswertungsbogen: Paarübungen 106
5 Behandlung spezifischer Störungsbilder	108
5.1 Vorzeitiger Samenerguss	108
INFO 11	Übungen bei vorzeitigem Samenerguss 109
AB 34	Stopp-Start-Einzelübung 111
AB 35	Stopp-Start-Paarübung 113
AB 36	Stopp-Start-Übung: Geschlechtsverkehr 115
5.2 Einführung in das Beckenbodentraining für Frauen	116
INFO 12	Anatomie des Beckenbodens 117
AB 37	Den Beckenboden wahrnehmen 119
AB 38	Den Beckenboden entspannen 122
AB 39	Beckenbodentraining: Nachbereitung 125
5.3 Vaginaltraining	126
INFO 13	Vaginaltraining 128
AB 40	Vaginaltraining: Vorbereitung 130
AB 41	Vaginaltraining: Einführen eines Fingers 131
AB 42	Vaginaltraining: Einführen von Vaginaltrainern 133
AB 43	Einführen eines Tampons 137
AB 44	Einführen des Penis 138
INFO 14	Strategien zum Umgang mit Schwierigkeiten beim Vaginaltraining 141
AB 45	Vaginaltraining: Nachbereitung 143
5.4 Sexuelles Schmerzmanagement	145
INFO 15	Sexuelle Schmerzen beim vaginalen Einführen 147
INFO 16	Diagnostik sexueller Schmerzen 148
AB 46	Beschreibung sexueller Schmerzen 149
AB 47	Beeinträchtigung der Sexualität durch Schmerzen 152
AB 48	Tagebuch zu sexuellen Schmerzen 153
AB 49	Umgang mit sexuellen Schmerzen: Bestandsaufnahme 154
AB 50	Vermeidungsverhalten bei sexuellen Schmerzen 155
AB 51	Aufmerksamkeitsfokussierung 156

5.5 Erektionsstörungen, Erregungs- und Orgasmusstörungen	159
INFO 17 Informationen zu Erektionsstörungen und ihrer Behandlung	161
AB 52 Stimulationsübung für Männer: Einzel- und Paarübung	162
AB 53 Orgasmustipps für Frauen	164
AB 54 Stimulierung der Klitoris	166
AB 55 Die »30-Minuten-Übung«	167
6 Paarinterventionen	168
INFO 18 Sensualitätsübungen: Hinweise für Therapeut:innen	170
INFO 19 Sensualitätsübungen: Was ist das?	171
AB 56 Auswertungsblatt für Sensualitätsübungen	172
AB 57 Sensualitätsübungen	173
INFO 20 Sexuelle Kommunikation: Arten von Gesprächen	176
INFO 21 Sexuelle Kommunikation: Tipps	178
7 Kognitive Interventionen	180
AB 58 Analyse und Veränderung einer sexuellen Situation	182
INFO 22 Denkfallen	184
AB 59 Gedankenprotokoll	186
AB 60 Vier-Felder-Schema: Pro und Kontra	187
AB 61 Vier-Felder-Schema: Hilfreich oder nicht?	188
AB 62 Pfeil-abwärts-Technik	189
INFO 23 Pfeil-abwärts-Technik: Beispiel	190
AB 63 Schemata hinterfragen und verändern	191
8 Aufrechterhaltung	193
AB 64 Meine Therapiebilanz	194
AB 65 Zukunftsplan	196
INFO 24 Weiterführende Literatur	197
INFO 25 Digitale Gesundheitsanwendungen für sexuelle Funktionsstörungen	198

Vorwort

Probleme mit der sexuellen Funktion zeigen sich bei Frauen häufig als Schwierigkeiten mit sexueller Erregung oder dem Orgasmus, fehlendes sexuelles Verlangen oder Schmerzen bei sexueller Aktivität. Bei Männern hingegen sind Erektionsprobleme und ein früher bzw. vorzeitiger Samenerguss besonders häufig. Wenn sexuelle Probleme oft und langanhaltend auftreten und mit persönlichem Leidensdruck einhergehen, kann eine sexuelle Funktionsstörung vorliegen.

Der vorliegende Band beinhaltet praxisnahe und dem aktuellen Stand der Forschung entsprechende Informationen und Arbeitsblätter für die Exploration, Diagnostik und psychotherapeutische Behandlung von sexuellen Funktionsstörungen bei Männern und Frauen.

Die Materialien können von Psychotherapeut:innen genutzt werden, um die Sexualität und angrenzende Themenbereiche adäquat zu explorieren und sexuelle Störungen von subklinischen sexuellen Problemen und anderen Störungsbildern abzugrenzen. Psycho- und sexualedukative Informationen helfen Behandelnden ebenso wie Betroffenen, die Entstehung und Aufrechterhaltung sexueller Störungen zu verstehen und Ansatzpunkte für therapeutische Interventionen abzuleiten.

Verhaltensbezogene Interventionen können die Betroffenen dabei unterstützen, den eigenen Körper (wieder) zu entdecken und ein positives Verhältnis zu den individuellen sexuellen Reaktionen zu entwickeln. Es werden Spiegel- und Selbstexplorationsübungen vorgestellt, die Personen mit verschiedenen Störungsbildern helfen können, ihr sexuelles Erleben zu verbessern.

Sexuelle Störungen treten häufig in der partnerschaftlichen Sexualität zutage. Sexualtherapeutische Streichelübungen, auch Sensualitätsübungen genannt, gehören zu den Methoden der klassischen Sexualtherapie und erlauben es Paaren, sich ohne Angst und Leistungsdruck körperlich zu nähern und Intimität zu erfahren. Verschiedene Strategien der partnerschaftlichen Kommunikation über sexuelle Wünsche, Vorlieben, aber auch Probleme, werden anschließend vorgestellt.

Schließlich rundet eine Reihe kognitions- und emotionsbezogener Interventionen diesen Band ab. Kognitive Interventionen sind effektiv, um dysfunktionale Glaubenssätze und sexuelle Mythen zu hinterfragen und durch funktionalere Kognitionen zu ersetzen. Achtsamkeitsbezogene Übungen können in der Therapie sexueller Funktionsstörungen vielseitig eingesetzt werden und Betroffenen helfen, körperliche Empfindungen bei sexueller Aktivität bewusster wahrzunehmen und mit problematischen Gefühlen wie Scham, Schuld oder Angst in Bezug auf die eigene Sexualität besser umzugehen.

Bochum und Erlangen, im Frühjahr 2022

Julia Velten und Anna-Carlotta Zarski

Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch

Icons zur Orientierung

Um sich im Buch schnell und effektiv zurechtzufinden, sind auf allen Arbeits- und Informationsblättern Icons abgebildet. Anhand dieser Icons können Sie direkt sehen, für wen das vorliegende Informations- oder Arbeitsblatt gedacht ist und wie es eingesetzt werden kann. Die folgenden Icons werden Ihnen auf den verschiedenen Arbeitsblättern begegnen:

T **Therapeut:in:** Dieses Icon kennzeichnet Informations- oder Arbeitsblätter, die für die Therapeutin bzw. den Therapeuten selbst gedacht sind.

P **Patient:in:** Informations- oder Arbeitsblätter mit diesem Icon werden dem Patienten bzw. der Patientin zur Bearbeitung ausgehändigt.

A **Angehörige:** Informations- oder Arbeitsblätter mit diesem Icon werden dem Partner bzw. der Partnerin der/des Betroffenen ausgehändigt.



Ran an den Stift: Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt oder auch separat zu notieren.



Input für's Köpfchen: Auf diese Weise markierte Abschnitte beinhalten Hintergrundinformationen für eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Inhalten der Therapie.



Hier passiert etwas: An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeut:innen oder Patient:innen gegeben.



Wie sag ich's? Dieses Icon kennzeichnet Beispiele in wörtlicher Rede als Beispielformulierungen für Therapeut:innen.

AB **Arbeitsblätter** stellen in der Regel Grundlagen für Übungen dar.

INFO **Informationsblätter** fassen Informationen zu einem bestimmten Therapiethema zusammen.

Genderneutrale Sprache

Wir verwenden den Doppelpunkt (:, z. B. Psychotherapeut:innen, Patient:innen). Indem wir eine diskriminierungssensible Sprache verwenden, sollen möglichst alle Menschen einbezogen und angesprochen werden.

1 Diagnostik sexueller Funktionsstörungen

Schwierigkeiten mit der sexuellen Funktion sind bei Männern und Frauen sehr häufig. Klinisch-relevante sexuelle Funktionsstörungen zu diagnostizieren und von subklinischen Beschwerdebildern abzugrenzen, ist daher eine wichtige psychotherapeutische Aufgabe.

■ Wichtig

Bei der Abgrenzung zu subklinischen sexuellen Schwierigkeiten sind die Faktoren Dauer, Häufigkeit und Leidensdruck entscheidend. Sexuelle Funktionsprobleme, die über wenige Wochen vorliegen, nur bei wenigen sexuellen Gelegenheiten auftreten oder zu keinem persönlichen Leidensdruck führen, rechtfertigen keine Störungsdiagnose. Wenn die Belastung durch das sexuelle Problem ausschließlich dadurch zustande kommt, dass ein:e Partner:in mit der gelebten Sexualität unzufrieden ist, sollte ebenfalls von einer Diagnose abgesehen werden.

Mithilfe von strukturierten Screenings und Interviewleitfäden können Störungsbilder nach ICD-11 diagnostiziert werden. Die jeweils relevanten Diagnosekriterien werden dabei konkret abgefragt, um eine Abgrenzung verschiedener Störungsbilder zu ermöglichen. Ein gleichzeitiges Vorliegen verschiedener sexueller Funktionsstörungen ist möglich.

■ Wichtig

Bitte beachten Sie, dass sich die Diagnosen und Kriterien sexueller Funktionsstörungen zwischen den verschiedenen Diagnosesystemen teilweise deutlich unterscheiden. Wenn Sie beispielsweise eine Diagnose nach DSM-5 stellen wollen, empfehlen wir Ihnen, die entsprechenden Kriterien abzufragen oder das Strukturierte Interview für sexuelle Funktionsstörungen (SISEX; Hoyer et al., 2014) zur Hand zu nehmen.

Für die Therapieplanung und die Auswahl der angemessenen Interventionen ist eine ausführliche Sexualanamnese nötig, in deren Rahmen z. B. frühere sexuelle Erfahrungen, Hintergrund und Dauer der sexuellen Probleme sowie partnerschaftliche Aspekte der Sexualität exploriert werden. Je nach Behandlungskontext kann es Sinn machen, nach einem positiven Screening zunächst sexualanamnestische Informationen einzuholen, bevor mögliche Störungsbilder anhand strukturierter Interviews diagnostiziert werden.

Arbeitsmaterial

AB 1 Sexualanamnese

Für die Behandlung sexueller Funktionsstörungen ist es hilfreich, Informationen über das sexuelle Erleben und Verhalten zu erheben, die über die reinen Störungsdiagnosen hinausgehen. Das Arbeitsblatt zur Sexualanamnese kann sowohl von Patient:innen selbst ausgefüllt als auch in Interviewform durchgeführt werden. Eine ausführliche Sexualanamnese hilft, Entstehungsbedingungen der sexuellen Störungen zu verstehen und aufrechterhaltende Faktoren zu identifizieren. Die Sexualanamnese kann entweder vor oder nach einer strukturierten Diagnostik sexueller Funktionsstörungen durchgeführt werden.

AB 2 Screening für sexuelle Probleme bei Frauen (SSP-F)

Dieses Arbeitsblatt kann als Selbstberichtsfragebogen eingesetzt werden. Der Fragebogen ist so aufgebaut, dass die prävalentesten sexuellen Problembereiche in Bezug auf Häufigkeit und Belastung abgefragt werden. Zudem erhalten Patientinnen die Möglichkeit, persönliche Anmerkungen zu ergänzen oder andere sexuelle Schwierigkeiten anzugeben. Auf Basis dieses Fragebogens können Sie entscheiden, ob eine vertiefende Exploration im Sinne eines strukturierten Interviews oder einer ausführlichen Sexualanamnese nötig ist.

AB 3 Screening für sexuelle Probleme bei Männern (SSP-M)

Dieses Arbeitsblatt kann als Selbstberichtsfragebogen eingesetzt werden. Der Fragebogen ist so aufgebaut, dass die häufigsten sexuellen Problembereiche in Bezug auf Häufigkeit und Belastung abgefragt werden. Zudem erhalten Patienten die Möglichkeit, persönliche Anmerkungen zu ergänzen oder andere sexuelle Schwierigkeiten anzugeben. Auf Basis dieses Fragebogens können Sie entscheiden, ob eine vertiefende Exploration im Sinne eines strukturierten Interviews oder einer ausführlichen Sexualanamnese nötig ist.

AB 4 Strukturiertes Interview für sexuelle Funktionsstörungen nach ICD-11 bei Frauen (SISF-F)

Das Interview beinhaltet einen strukturierten Interviewleitfaden und ermöglicht eine Diagnose von sexuellen Funktionsstörungen bei Frauen nach den Kriterien der ICD-11. Dabei werden die häufigsten Störungsbilder inklusive Belastungsgrad abgefragt. Das Interview gibt zudem Auswertungshinweise, die aufführen, welche Kriterien für eine Diagnosestellung erfüllt werden müssen. In der ICD-11 ist es möglich, ätiologische Faktoren ergänzend zu sexuellen Störungsbildern zu vermerken. Sie können in diesem Interview daher zusätzlich angeben, inwiefern die Störungen z. B. durch die Einnahme von Medikamenten, das Vorliegen anderer psychischer Störungen oder durch partnerschaftliche Probleme ausgelöst werden.

AB 5 Strukturiertes Interview für sexuelle Funktionsstörungen nach ICD-11 bei Männern (SISF-M)

Das Interview beinhaltet einen strukturierten Interviewleitfaden und ermöglicht eine Diagnose von sexuellen Funktionsstörungen bei Männern nach den Kriterien der ICD-11. Dabei werden die häufigsten Störungsbilder inklusive Belastungsgrad abgefragt. Das Interview gibt zudem Auswertungshinweise, die aufführen, welche Kriterien für eine Diagnosestellung erfüllt sein müssen. In der ICD-11 ist es möglich, ätiologische Faktoren ergänzend zu sexuellen Störungsbildern zu vermerken. Sie können in diesem Interview daher zusätzlich angeben, inwiefern die Störungen z. B. durch die Einnahme von Medikamenten, das Vorliegen anderer psychischer Störungen oder durch partnerschaftliche Probleme ausgelöst werden.

■ Wichtig

Beim Erscheinen dieses Buches waren nur vorläufige deutsche Übersetzungen der Störungsdiagnosen und -kriterien der ICD-11 veröffentlicht. Die finalen Bezeichnungen werden für 2023 erwartet und können von den hier verwendeten Begriffen abweichen.

Sexualanamnese



Sexuelle Orientierung

Sind Sie sexuell ...

- | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|-----------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ausschließlich
an Männern
interessiert | eher an
Männern
interessiert | gleicher-
maßen an
Männern und
Frauen
interessiert | eher an
Frauen
interessiert | ausschließlich
an Frauen
interessiert | weder an
Männern noch
an Frauen
interessiert |

andere sexuelle Orientierung:.....

Sexuelle Aktivität

Waren Sie in den letzten sechs Monaten sexuell aktiv?

Sexuelle Aktivität kann hier Selbstbefriedigung und Sex mit Partner:innen meinen.

- Ja Nein

Wie häufig haben Sie sich in den letzten sechs Monaten selbstbefriedigt?

Was war der Grund dafür, dass Sie nicht sexuell aktiv waren?

.....

.....

Wie häufig hatten Sie in den letzten sechs Monaten Sex?

Wie geht es Ihnen damit, dass Sie aktuell nicht sexuell aktiv waren bzw. sind?

.....

.....

Sexuelle Zufriedenheit

Wie zufrieden sind Sie aktuell mit Ihrem Sexualeben insgesamt?

- sehr unzufrieden eher unzufrieden teils, teils eher zufrieden sehr zufrieden

Sexuelle Probleme

Erleben Sie aktuell Schwierigkeiten oder Probleme im sexuellen Bereich?

- Ja Nein

Sexualanamnese

Wenn ja, können Sie diese Schwierigkeiten etwas genauer beschreiben?

.....
.....
.....

Wie sehr leiden Sie unter diesen sexuellen Schwierigkeiten?

gar nicht etwas teils, teils ziemlich sehr

Wie lange bestehen diese Schwierigkeiten schon?

.....

Gab es bestimmte Auslöser für die Schwierigkeiten?

.....
.....

Haben Sie schon mal mit Fachpersonen (z. B. Ärzt:innen, Psycholog:innen) darüber gesprochen? Wenn ja, welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Haben Sie eine Diagnose erhalten?

.....
.....

Was ist, Ihrer persönlichen Meinung nach, der Grund oder die Ursache für diese Schwierigkeiten?

.....
.....
.....

Wie wirken sich diese Schwierigkeiten auf Ihr Sexualeben aus?

.....
.....
.....

Sexualanamnese

Sexualität in Partnerschaften (für Patient:innen in Partnerschaft)

Wie würden Sie aktuell Ihre Sexualität in der Partnerschaft beschreiben?

.....

.....

.....

Gibt es sexuelle Schwierigkeiten (bei Ihnen oder Ihrer:m Partner:in), die sich auf die Sexualität in der Partnerschaft auswirken?

.....

.....

.....

Wenn sexuelle Schwierigkeiten bestehen: Wie hat Ihr:e Partner:in beim erstmaligen Auftreten der Schwierigkeiten reagiert? Wie reagiert er/sie jetzt?

.....

.....

.....

Gibt es regelmäßige Konflikte oder Gewalt in der Partnerschaft?

.....

.....

.....

Wie schätzen Sie die Bereitschaft Ihres Partners bzw. Ihrer Partnerin ein, gemeinsam an dem sexuellen Problem zu arbeiten und z. B. praktische Übungen durchzuführen?

.....

.....

.....

Sexualanamnese

Sexuelle Erfahrungen

Wann haben Sie erste sexuelle Erfahrungen gemacht?

.....
.....
.....

Wie wurde in Ihrer Familie mit dem Thema Sexualität umgegangen? Wie sind Sie aufgeklärt worden?

.....
.....
.....

Welche (positiven oder negativen) sexuellen Erfahrungen haben noch heute Einfluss auf Ihre Sexualität?

.....
.....
.....

Gab es in der Vergangenheit sexuelle Erfahrungen, von denen Sie heute sagen »Das war nicht okay!«?

.....
.....
.....

Screening für sexuelle Probleme bei Frauen (SSP-F)



Die folgenden Fragen beziehen sich auf mögliche Schwierigkeiten mit der sexuellen Funktion. Bitte beantworten Sie die Fragen offen und ehrlich. Geben Sie an, wie häufig die folgenden Probleme bei Ihnen in den letzten sechs Monaten aufgetreten sind und wie sehr Sie unter dem jeweiligen Problem leiden.



Verringertes sexuelles Verlangen

Wie häufig haben Sie in den letzten sechs Monaten ein Fehlen oder eine deutliche Verringerung an sexuellem Verlangen oder der Motivation zu sexuellen Aktivitäten erlebt?

Ein Fehlen oder eine deutliche Verringerung an sexuellem Verlangen kann sich z. B. dadurch zeigen, dass Sie keine sexuellen Fantasien haben, kein Verlangen nach Sex spüren und sich auch beim Sex kein sexuelles Interesse entwickelt.

- nie selten manchmal oft immer

Wie sehr leiden Sie aktuell unter diesem Problem?

- gar nicht etwas mittelmäßig stark sehr stark

Persönliche Ergänzungen:

.....

.....

Probleme mit sexueller Erregung

Wie häufig haben Sie in den letzten sechs Monaten Probleme mit fehlender oder verminderter sexueller Erregung während sexueller Aktivitäten erlebt?

Dieses Problem zeigt sich z. B. dadurch, dass Sie Probleme damit haben, feucht zu werden oder zu bleiben oder dass Sie sich beim Sex nicht sexuell erregt (angetörnt) fühlen. Die Häufigkeit bezieht sich hier auf die Anzahl der sexuellen Situationen, in denen das Problem auftrat.

- nie selten manchmal oft immer

Wie sehr leiden Sie aktuell unter diesem Problem?

- gar nicht etwas mittelmäßig stark sehr stark

Persönliche Ergänzungen:

.....

.....

Screening für sexuelle Probleme bei Frauen (SSP-F)

Orgasmusprobleme

Wie häufig haben Sie in den letzten sechs Monaten Schwierigkeiten gehabt, zum Orgasmus zu kommen oder eine deutlich verminderte Intensität des Orgasmus erlebt?

Die Häufigkeit bezieht sich hier auf die Anzahl der sexuellen Situationen, in denen das Problem auftrat.

nie selten manchmal oft immer

Wie sehr leiden Sie aktuell unter diesem Problem?

gar nicht etwas mittelmäßig stark sehr stark

Persönliche Ergänzungen:

.....

.....

Sexuelle Schmerzen

Wie häufig haben Sie in den letzten sechs Monaten Schmerzen beim Sex erlebt oder Schwierigkeiten beim Einführen z. B. eines Penis in die Vagina gehabt?

Die Häufigkeit bezieht sich hier auf die Anzahl der sexuellen Situationen, in denen das Problem auftrat.

nie selten manchmal oft immer

Wie sehr leiden Sie aktuell unter diesem Problem?

gar nicht etwas mittelmäßig stark sehr stark

Persönliche Ergänzungen:

.....

.....

Andere Schwierigkeiten mit der sexuellen Funktion

Andere sexuelle Schwierigkeit, und zwar:

nie selten manchmal oft immer

Wie sehr leiden Sie aktuell unter diesem Problem?

gar nicht etwas mittelmäßig stark sehr stark

Persönliche Ergänzungen:

.....

.....

Screening für sexuelle Probleme bei Männern (SSP-M)



Die folgenden Fragen beziehen sich auf mögliche Schwierigkeiten mit der sexuellen Funktion. Bitte beantworten Sie die Fragen offen und ehrlich. Geben Sie an, wie häufig die folgenden Probleme bei Ihnen in den letzten sechs Monaten aufgetreten sind und wie sehr Sie unter dem jeweiligen Problem leiden.



Verringertes sexuelles Verlangen

Wie häufig haben Sie in den letzten sechs Monaten ein Fehlen oder eine deutliche Verringerung an sexuellem Verlangen oder der Motivation zu sexuellen Aktivitäten erlebt?

Ein Fehlen oder eine deutliche Verringerung an sexuellem Verlangen kann sich z. B. dadurch zeigen, dass Sie keine sexuellen Fantasien haben, kein Verlangen nach Sex spüren und sich auch beim Sex kein sexuelles Interesse entwickelt.

- nie selten manchmal oft immer

Wie sehr leiden Sie aktuell unter diesem Problem?

- gar nicht etwas mittelmäßig stark sehr stark

Persönliche Ergänzungen:

.....

.....

Probleme mit der Erektion

Wie häufig haben Sie in den letzten sechs Monaten bei sexueller Aktivität Schwierigkeiten erlebt, eine Erektion zu bekommen oder aufrechtzuerhalten?

Die Häufigkeit bezieht sich hier auf die Anzahl der sexuellen Situationen, in denen das Problem auftrat.

- nie selten manchmal oft immer

Wie sehr leiden Sie aktuell unter diesem Problem?

- gar nicht etwas mittelmäßig stark sehr stark

Persönliche Ergänzungen:

.....

.....