

Fragebogen Vaginismus 1

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel- Paar- & Sexualtherapie
Supervision

Lesen Sie diesen Fragebogen in Ruhe durch und machen Sie sich Notizen zu den Sie ansprechenden Fragen.
Bitte melden Sie sich bei Unklarheiten oder wenn die Reflexion Unwohlsein bei Ihnen auslöst.
Sie können mir Ihre Notizen auch gerne vorab zuschicken.

Ursache

- Wann war der Moment, als Sie sich das erste Mal erinnern, dieses Problem wahrgenommen zu haben?
Bei welcher Gelegenheit?
- Traten die Schmerzen im Genitalbereich plötzlich auf nach Sturz, Unfall, Operation, gynäkologische Untersuchung?
Nach einer unangenehmen / übergriffigen psychischen, physischen oder sexuellen Erfahrung?
- Oder fielen Ihnen Schmerzen im Genitalbereich schleichend auf (z.B. Wechseljahre)?
Verändert seit Medikamenteneinnahme (Hormonelle Verhütungsmittel, Antidepressiva o.a.)
- Sind Sie an Lichen Sclerosus erkrankt?
- Wie gingen und gehen Sie seither mit Ihrem Körper, Genitalbereich und mit Ihrer Sexualität um?
- (Wie) vermeiden Sie sexuelle Situationen (Geschlechtsverkehr)?
- Wie, wann oder wodurch wurde Ihnen klar, dass Sie an Vaginismus leiden:
Ärztliche Diagnose, Internetrecherche, Gespräche, sonstiges

Was haben Sie schon alles unternommen zur Verbesserung Ihrer Beschwerden?

- Kontakt mit dem eigenen Körper: Ansehen und berühren der eigenen Geschlechtsorgane, Atem und Entspannungsübungen
- Nutzung von Entspannungsdrogen (Alkohol, THC o.a.)
- Training mit Dilator
- Physiotherapeutische Behandlung
- Ärztlicher Eingriff (Hymenoperation, Behandlung mit Botox o.a.)
- Medikation (Betäubungscreme, Beruhigungstabletten. o.a.)

Umgang mit dem eigenen Körper

- Wie wohl fühlen Sie sich in ihrem eigenen Körper?
- Berühren Sie Ihren Körper gerne? Beim Duschen, abtrocknen, eincremen
- Wie würden Sie den Kontakt beschreiben mit Ihrem Intimbereich, Ihrer Vulva und Vagina?
- Können Sie einen Orgasmus erleben?
- Befriedigen Sie sich gelegentlich selbst? Genießen Sie es?

Fragebogen Vaginismus 2

Was genau löst Angst und den Schmerz / Scheidenkrampf aus?

- An Sex zu denken
- Selbst Ihre Vulva anzusehen oder zu berühren
- Der Versuch ein Tampon einzuführen
- Wenn Ihr Partner / Ihre Partnerin sich ihrem Genitalbereich nähert: Berührung an der Schenkelinnenseite, dem Venushügel, der Vulva, Scheideneingang
- Wenn Ihr Partner / Ihre Partnerin versucht, einen Finger, den Penis oder Sextoy einzuführen
- Eine gynäkologische Untersuchung

Wie würden Sie den Schmerz beschreiben:

- Brennend, juckend, stechend, Druck, wie eine Mauer
- Tut es weh, weil Sie Angst haben vor dem Schmerz – oder haben Sie Angst, weil es wehtut?

Was ist Ihr Ziel?

- Einführen von Tampon
- Selbstbefriedigung vaginal
- Gynäkologische Untersuchung mit Spekulum
- Sich als richtige Frau fühlen
- Eigene Lust entdecken und leben
- Schwanger werden - spontane natürlich Geburt
- Penetrativer Vaginalverkehr

Ihre Selbsteinschätzung: Skala 0-10 (0 keine Motivation, 10 hohe Motivation)

Wie groß ist Ihre Motivation das Thema Vaginismus über einen Zeitraum von z.B. 6-12 Monate kontinuierlich anzugehen mit täglichem Üben und regelmäßigen sexualtherapeutischen Gesprächsterminen und physiotherapeutischer Behandlung?

Ihre Zahl:

Danke für Ihre Zeit, Ihren Mut und für Ihre Ehrlichkeit

Ich freue mich auf unser Gespräch

Gabriele Aigner