

# SEKSUAALIANAMNEESI

## - SEKSUAALIHISTORIAN HAASTATTELULOMAKE

Joseph & Leslie LoPiccolon lomakkeesta Sexpo säätiössä keväällä 2004 muokattu versio. Alkuperäinen lähde: [http://www.syliin.fi/wp-content/uploads/2017/10/seksuaalianamneesi\\_Marika\\_Leppanen.pdf](http://www.syliin.fi/wp-content/uploads/2017/10/seksuaalianamneesi_Marika_Leppanen.pdf)

### Tausta ja lapsuus

#### **1. Perhetausta**

1.1. Mikä oli syntymäpaikkasi?

1.2. Kuvaile lapsuutesi perhettä. Millaisesta perheestä olet? Onko sinulla veljiä/velipuolia tai sisaria/sisarpuolia? Kuuluiko perheeseen lapsuutesi aikana muita lapsia, joita olet pitänyt sisaruksinasi? Kuinka paljon nuorempia tai vanhempia edellä mainitut ovat/olivat? Muuttuiko perheesi kokoonpano lapsuutesi aikana?

1.3. Vaihdoitteko asuinpaikkaa lapsuutesi aikana? Jos muutit lapsuutesi aikana, niin miten se vaikutti sinuun (ystävyyssuhteet, koulunkäynti, elämäkokemus)? Matkusteliko perhe paljon?

1.4. Minkä ikäisiä vanhempasi olivat sinun syntyessäsi? (huomioi myös adoptio yms.)

1.5. Elävätkö vanhempasi tai vanhempien asemassa olevat/olleet vielä? Jos kyllä: Ovatko he edelleen naimisissa/avoliitossa/rekisteröidyssä suhteessa? Onko jompikumpi tai molemmat olleet aikaisemmin naimisissa/avoliitossa/rekisteröidyssä suhteessa?

1.6. Mitkä ovat/olivat vanhempiesi/vanhempien asemassa olevien ammatit?

1.7. Millaisena muistat kodin ilmapiirin? Tapahtuiko siinä muutoksia kasvuvuosien aikana?

1.8. Minkälaiset suhteet perheenjäsenten välillä oli kasvuvuosinasi? Miten kuvaisit omaa asemaasi lähtöperheessäsi lapsena/nuorena/aikuisena? Millaisena muistat oman suhteesi vanhempiisi/vanhempien asemassa olleisiin lapsena/nuorena/aikuisena? Oliko jompikumpi tai molemmat vanhemmistasi/vanhempien asemassa olleista sinulle: läheinen, etäinen, lämmin, sitova tai pelottava? Olitko erityisesti kiintynyt jompaankumpaan vanhemmista/vanhemman asemassa olevista? Olivatko sisaruksesi sinulle läheisiä? Kuka erityisesti?

1.9. Mitä perheellesi erityisen tärkeitä tai vaikuttavia tapahtumia muistat lapsuutesi ajalta? Miten ne vaikuttivat sinuun?

1.10. Minkälaiset välit sinulla on lapsuusperheesi jäseniin nykyään?

#### **2. Elämäkatsomuksen/uskonnon vaikutus**

2.1. Mikä oli kodissasi/kasvu ympäristössäsi vallitseva elämäkatsomus (uskonto, aatemaailma)?

2.2. Oliko vanhemmillasi/vanhempien asemassa olevilla samansuuntainen elämäkatsomus?

2.3. Miten voimakkaasti heidän elämäkatsomuksensa vaikutti heidän toimintaansa?

2.4. Oliko elämäkatsomus/uskonto merkittävä tekijä Sinun elämässäsi lapsuusvuosina (pyhäkoulu, seurakunnan kerho, iltarukoukset, muut elämäkatsomukselliset kerhot ja leirit tms.)?

#### **3. Kodin ja lähiympäristön asenteet (muotoile jatkossa kysymykset perhetaustan mukaan)**

3.1. Millaisia mielikuvia muistat sinulla olleen seksuaalisuudesta lapsuudessasi ja kasvuvuosinasi? Mitä tunteita seksuaalisuus herätti Sinussa (uteliaisuus, mielihyvä, häpeä, pelko)?

3.2. Muistatko esittäneesi lapsena kysymyksiä seksuaalisuudesta tai keskustelleesi siitä? Miten vanhempasi yleensä vastasivat kysymyksiin? Käännätkö koskaan sisarustesi puoleen saadaksesi tietoja? Muistatko mitään esimerkkejä näistä? Tuntuiko sinusta siltä, että jompikumpi vanhemmistasi tai molemmat tunsivat olonsa vaivautuneeksi, jos esitit kysymyksiä seksuaalisuudesta? Millaisia?

- 3.3. Osoittivatko vanhempasi hellyyttä toisilleen? Millä tavoin (sanoin, halauksin, suukotteluin)? Tuntuiko sinusta siltä, että vanhempasi välittivät paljon toisistaan? Ilmaisiko jompikumpi vanhemmista toiselle hellyyttä enemmän kuin toinen?
- 3.4. Osoittivatko vanhempasi hellyyttä sinulle? Millä tavoin (sanoin, kosketuksin, suukotteluin)? Kumpi vanhemmista osoitti sinulle enemmän hellyyttä? Olisitko halunnut enemmän tai vähemmän hellyyttä vanhemmiltasi tai olisitko halunnut yhtä paljon molemmilta? Millaisia kokemuksia Sinulla oli sylissä olemisesta? Oliko fyysistä läheisyyttä riittävästi vai kaipasitko sitä lisää?
- 3.5. Miten sukupuolten roolit näkyivät vanhempiesi suhteessa? Puhuivatko he siitä, mitä miehenä/naisena voi tai ei voi, pitää tai ei pidä ajatella tai tehdä? Muistatko heidän sanoneen jotakin toisistaan miehenä/naisena? Millaisen kuvan sait naisena/miehenä olemisesta?
- 3.6. Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun tyttönä/poikana? Tunsitko tullessi hyväksytyksi tyttönä/poikana? Korostettiin lasten kohdalla jollakin tavoin sukupuolen mukaisia rooleja? Saitko pukeutua mieleesi mukaan ja valita itse omat leikkisi?
- 3.7. Muistatko vanhempien tai muiden tärkeiden aikuisten kertoneen, millainen tytön/pojan tulee olla/ ei saa olla, mitä/miten hän ei puhu tai tee? Verrattiinko sinua muihin tyttöihin/poikiin tai samaa tai eri sukupuolta oleviin aikuisiin? Miltä se sinusta tuntui? Koitko ristiriitaa omien tarpeittesi ja halujesi ja muiden ihmisten odotusten välillä? Kiusattiinko sinua koskaan erilaisuudesta tyttönä/poikana tai sen vuoksi, ettet ollut tai et käyttäytynyt kuten odotettiin sukupuolesi perusteella?
- 3.8. Muistatko itse olleesi tyytyväinen siihen, että olit tyttö/poika? Kehen/keihin itse halusit samaistua, kenen kaltainen halusit olla (sisarukset, kaverit, vanhemmat yms)? Millainen suhde sinulla oli omaan kehoosi? Entä omiin sukupuolielimiisi? Oliko sinulla niiden suhteen jotakin ongelmia tai ristiriitoja (tiukka esinahka tms.)?
- 3.9. Oliko sinulla leikkiveriteita vai leikittiin enimmäkseen yksin? Oliko Sinun helppo tai vaikea solmia ystävyysuhteita? Leikittiin enemmän samaa sukupuolta vai eri sukupuolta olevien lasten kanssa vai yhtä paljon molempien kanssa? Piditkö enemmän leikeistä, joita on pidetty tytöille/pojille tyypillisinä vai leikittiin molempien leikkejä? Minkälaisia rooleja otit ja sait esimerkiksi kotileikeissä? Entä muissa leikeissä? Kiusattiinko Sinua toveripiirissä, koulussa tai muussa tilanteessa lapsuusvuosinasi? Miten? Jos kyllä: Miten koit sen ja miten reagoit siihen? Miten arvelet sen vaikuttaneen elämääsi?
- 3.10. Miten kotonasi suhtauduttiin alastomuuteen?  
Miten perhe kävi saunassa (yhdessä, erikseen, kuka kenen kanssa, mihin ikään asti)?
- 3.11. Miten vanhempasi/vanhempien asemassa olevat asennoituivat mielestäsi seksuaalisuuteen? Miten he ilmaisivat seksuaalisuuteen liittyviä ajatuksiaan itsestään, toisistaan tai muista ihmisistä? Ilmenivätkö heidän asenteensa esimerkiksi leikinlaskuna, varoituksina jne? Näyttäytyikö seksuaalisuus kotonasi enemmän myönteisenä vai kielteisenä asiana? Oliko vanhempiesi asennoituminen seksuaalisuuteen samansuuntainen? Millaisena näit heidän keskinäisen seksuaalisen suhteensa?
- 3.12. Miten sisaruksesi tai ystäväsi vaikuttivat siihen mitä ajattelit seksuaalisuudesta ollessasi lapsi? Puhuitko seksistä sisarustesi tai ystäväsi kanssa? Oliko seksi vitsien aiheena tai aiheuttiko se vaivautuneisuutta? Oliko seksi sinusta lapsuuden aikana likaista, pelottavaa, uteliaisuutta herättävää tai mielenkiintoista tai jotakin muuta?
- 3.13. Oliko perheen tai ystävien lisäksi muita henkilöitä, joilta sait tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Keitä? Millaista tietoa?
- 3.14. Muistatko, milloin sait ensimmäisen kerran tietää hedelmöitymisestä ja suvunjatkamisesta? Miten se tapahtui? Miten suhtauduit saamiisi tietoihin?
- 3.15. Olitko päivähoitossa? Jos kyllä: Muistatko puhuttiinko siellä mitään seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Mistä ja millä tavoin?
- 3.16. Oliko koulussasi seksuaalikasvatusta ala-asteella/kansakoulussa? Jos kyllä: Minkälaista?

#### **4. Lapsuusiän eroottiset tunteet ja seksuaaliset harjoitteluleikit**

- 4.1. Muistatko lapsena ihastuneesi tai rakastuneesi? Kehen/keihin? Oliko ihastuminen molempinpuolista? Jos kyllä: halailitteko ja pussailitteko? Mitä muuta teitte yhdessä? Miten vanhempasi ja lähiympäristö suhtautuivat ihastumisiisi/rakastumisiisi? Minkälaisia muistoja sinulle jäi?
- 4.2. Minkä ikäisenä muistat ensimmäisen kerran kokeneesi miellyttäviä tunteita sukupuolielinten alueella? Liittyivätkö nämä tuntemukset joihinkin tiettyihin ajatuksiin, toimintaan tai tilanteisiin? Tuntuiko sinusta silloin, että nämä tuntemukset tai toiminnat olivat hyviä tai pahoja?
- 4.3. Muistatko lapsena tutkineesi omia sukupuolielimiäsi ja niiden rakennetta? Miten ja milloin teit näin? Mitä se tunteita ja kysymyksiä tämä sinussa herätti? Saitko vastauksia näihin kysymyksiin? Keneltä? Tuntuiko sinusta siltä, että olit jollakin tavalla erilainen kuin muut? Millä tavalla?
- 4.4. Minkä ikäisenä kokeilit ensi kerran itsetyydytystä tai jotakin muuta sellaista toimintaa, joka tuotti mielihyvän tunteita sukupuolielinten alueella? Voisitko kuvailla milloin, millä tavoin ja missä se tapahtui? Miten usein teit niin? Miltä se sinusta tuntui? Muistatko kokeneesi orgasmeja näissä tilanteissa? Saatoitko harrastaa itsetyydytystä omassa rauhassa ilman yllätetyksi tulemisen pelkoa? Yllätettiinkö sinua koskaan näissä tilanteissa? Oliko siitä jotakin seuraamuksia? Tiesitkö että muutkin harrastavat itsetyydytystä?
- 4.5. Muistatko mitään seksileikkejä toisten lasten kanssa lapsuudessasi? Kenen/keiden kanssa? Millaisia?
- 4.6. Muistatko mitään hämmentäviä seksuaalisuuteen liittyviä tilanteita lapsuudestasi?
- 4.7. Muistatko joitakin ikäviä seksuaalisuuteen liittyviä kokemuksia lapsuudestasi? Jouduitko lapsuudessasi seksuaalisen lähentelyn, ahdistelun tai hyväksikäytön kohteeksi? Jos kyllä: Voitko kertoa siitä lisää? Miten se on vaikuttanut sinuun?

#### **Murrosikä**

#### **5. Seksuaalinen kehitys ja seksuaalikasvatus**

- 5.1. Miten ja milloin määrittelet omalla kohdallasi murrosiän alkaneen? Millaisia muutoksia Sinussa alkoi tapahtua? (karvoitus, rintojen kasvu, äänenmurros, tunne-elämän muutokset...) Minkä ikäinen olit silloin? Milloin katsot murrosikäsi päättyneen? Millaisena muistat oman murrosikäsi?
- 5.2. Saitko murrosikäisenä riittävästi asiallista tietoa seksuaalisuudesta? Jos kyllä: Keneltä ja miten? Jos ei: Miten arvelet tämän vaikuttaneen omiin asenteisiisi ja kokemuksiisi?
- 5.3. Saitko tietoa murrosikään liittyvistä muutoksista kotoa vai koulusta vai molemmista? Kuka kertoi ja miten? Saitko lahjaksi esimerkiksi aihetta käsittelevän kirjan?
- 5.4. Millä tavoin vanhempasi suhtautuivat murrosiän kehitykseesi? Entä sisaruksesi? Muistatko sukulaisten tai muiden ihmisten reagoineen jollakin tavoin kehitykseesi? Millä tavoin? Mitä se sinussa herätti?
- 5.5. Muistatko jonkun aikuisen puhuneen seksuaalisuuteen liittyvistä tunteista? Keskustelitko kenenkään kanssa näistä tunteista, ihastumisesta jne? Entä seurustelusta ja suhteen luomisesta? Millaisia muistoja näistä keskusteluista jäi? Ellet keskustellut, niin miksi et? Et itse halunnut? Et uskaltanut - miksi? Et kokenut lähelläsi olevan sellaista ihmistä, jonka kanssa olisi voinut keskustella.
- 5.6. Tutkitko sukupuolielimiäsi ja niiden rakennetta? Miten teit sen? Mitä se herätti sinussa? Oliko sinulla sukupuolielintesi suhteen joitakin huolia?
- 5.7. Miltä ruumiilliset muutokset sinusta tuntuivat (karvoitus, rintojen kasvu, äänenmurros yms.)? Vertasitko itseäsi muihin? Mitä tunteita se herätti? Tuntuiko sinusta, että olit jollakin tavalla erilainen kuin muut? Jos kyllä: Millä tavoin? (esim. rinnat kasvoivat liian varhain/myöhään, karvoitus tuli liian varhain/myöhää...) Herättivätkö nämä muutokset Sinussa ristiriitaisia tunteita, epävarmuutta, ujoutta vai koitko ne miellyttävinä. Vai eivätkö ne herättäneet mitään erityisiä tunteita? Puhuitko kenenkään kanssa huolenaiheistasi?

## **Naiset**

5.8. Minkä ikäisenä sait kuukautiset? Oliko sinulle kerrottu etukäteen kuukautisista? Kuka sinulle kertoi ja miten? Puhuttiinko kuukautisista ystäväpiirissäsi? Minkälaisia ilmaisia niistä käytettiin?

Mitä tunsit etukäteen kuukautisia kohtaan? Miltä sinusta tuntui, kun ne alkoivat? Kenelle kerroit kuukautisistasi ensimmäisenä? Mikä oli reaktio? Muistatko niiden vaikuttaneen jollakin tavoin elämääsi? Tunsitko mitään tavallisuudesta poikkeavaa itseäsi tai ruumistasi kohtaan? Oliko sinulla nuorena kuukautisongelmia?

5.9. Milloin ja miten sait ensimmäiset rintaliivisi? Miltä se sinusta tuntui?

5.10. Muistatko nähneesi kiihottavia seksiunia nuoruudessasi? Saitko koskaan orgasmia unissasi?

5.11. Minkä ikäisenä ensi kertaa kuulit, että miehet saavat siemensyöksyjä? Miltä se sinusta tuntui?

## **Miehet**

5.12. Minkä ikäisenä sait ensimmäisen siemensyöksyn? Oliko sinulle kerrottu siemensyöksyistä etukäteen? Kuka sinulle kertoi ja miten? Puhuttiinko siemensyöksyistä ystäväpiirissäsi? Minkälaisia ilmaisia niistä käytettiin? Mitä tunsit etukäteen niitä kohtaan? Miltä sinusta tuntui, kun ne alkoivat? Muistatko niiden vaikuttaneen jollakin tavoin elämääsi? Tunsitko mitään tavallisuudesta poikkeavaa itseäsi tai ruumistasi kohtaan?

5.13. Muistatko nähneesi kiihottavia seksiunia nuoruudessasi? Saitko siemensyöksyjä unissasi? Jos kyllä: Minkä ikäisenä ensimmäisen kerran?

5.14. Milloin partasi alkoi kasvaa? Mitä se herätti sinussa? Milloin ja miten sait ensimmäisen parranajokoneesi? Mitä se herätti sinussa?

5.15. Minkä ikäisenä ensi kertaa kuulit, että naisilla on kuukautiset? Miltä se sinusta tuntui?

## **6. Oman sukupuolen ja seksuaalisen identiteetin kokeminen**

6.1. Minkälainen poika/tyttö olit mielestäsi murrosikäisenä? Millaista palautetta sait ympäristöltäsi? Mitä se herätti sinussa? Samaistuitko enemmän poikiin vai tyttöihin? Minkälaisiin poikiin tai tyttöihin?

6.2. Kiinnititkö murrosiässä huomiota pukeutumiseesi? Mitä piirteitä halusit pukeutumisessasi korostaa? Minkälaisista vaatteista pidit? Oliko sinulla salaisia mielitekoja pukeutumisen suhteen? Toteutitko niitä koskaan? Jos kyllä: Mitä se herätti sinussa?

6.3. Pohditko nuoruusaikanasi omaa sukupuoli-identiteettiäsi; sitä oletko mies, nainen, transsukupuolinen tai androgyyni? Jos kyllä: millainen prosessi se oli sinulle? Mihin päädyit pohdinnoissasi? Saitko apua pohdintoihisi? Jos kyllä: mistä tai keneltä? Liittyikö avun hakemiseen myönteisiä/kielteisiä kokemuksia?

6.4. Pohditko seksuaali-identiteettiäsi; sitä oletko hetero-, homo- tai biseksuaali? Jos kyllä: millainen prosessi se oli sinulle? Mihin päädyit pohdinnoissasi? Saitko apua pohdintoihisi? Jos kyllä: mistä tai keneltä? Liittyikö avun hakemiseen myönteisiä/kielteisiä kokemuksia?

## **7. Eroottinen mielihyvä ja seksuaaliset mieltymykset**

7.1. Miten usein tyydytit itsesi nuoruusiässä? Missä ja miten yleensä teit sen? Minkälaisia kokemuksia ne olivat sinulle? Koitko orgasmeja? Kerroitko koskaan kenellekään itsetyydytyksestäsi? Tyydytitkö omasta mielestäsi itsesi liian usein, sopivasti vai liian harvoin? Kävitkö itsesi kanssa sisäisiä kamppailuja siitä, miten ja milloin voit tai sait tyydyttää itsesi? Jos kyllä: Minkälaisia tunteita tämä herätti sinussa?

7.2. Mihin käytit itsetyydytystä? Kiihottuaksesi, rentoutuaksesi, laukaistaksesi jännityksiä, saadaksesi unen päästä kiinni, kaipauksen tunteisiin, mielihyvän muisteluun, helpottaaksesi ahdistusta tai masennusta tai johonkin muuhun? Herättikö itsetyydytys sinussa myös kielteisiä tunteita kuten syllisyyttä tai häpeää? Yllätettiinkö sinua koskaan? Jos kyllä: mitä se sinussa herätti? Oliko siitä jotakin seuraamuksia? Olitko koskaan mukana tilanteissa, joissa ryhmässä kokeiltiin itsetyydytystä? Jos kyllä: Mitä se sinussa herätti?

7.3. Liittyikö itsetyydytykseen mielikuvia, fantasioita?

7.4. Minkälaisien tilanteiden muistat herättäneen sinussa eroottista virittymistä tai seksuaalista kiihottumista? Muistatko mielifantasiaasi tässä elämän vaiheessa? Koitko syyllisyyttä tai häpeää joistakin fantasiaistasi? Herättivätkö jotkut vaatteet, materiaalit, esineet, tuoksut tms. sinussa kiihottumisen tunteita? Jos kyllä: mitkä? Koitko syyllisyyttä tai häpeää joistakin mieltymyksistäsi? Ajattelitko olevasi jollakin tavalla erilainen kuin muut?

7.5. Luitko nuoruusvuosinasi eroottista kirjallisuutta? Tutustuitko seksilehtiin? Katsoitko seksielokuvia? Kävitkö internetin seksisivustoilla? Mitä ajattelit näistä? Mitä ne herättivät sinussa?

7.6. Oliko sinulla nuoruusiässä jotakin pakonomaista seksuaalista käyttäytymistä, joka tuntui kiihottavalta, mutta jota kaduit myöhemmin tai jonka takia jouduit vaikeuksiin? Jos kyllä: minkälaista?

## **8. Ystävyysuhteet, muut tunnesuhteet ja seurustelu**

8.1. Oliko sinulla murrosikäisenä paljon ystäviä, harvoja läheisiä ystäviä vai olitko yksinäinen? Olivatko ystäväsi enimmäkseen samaa vai toista sukupuolta? Onko sinulla ollut paljon toista sukupuolta olevia ystäviä, vain harvoja vai tuskin lainkaan?

8.2. Minkä ikäisenä koit ensimmäisen nuoruuden rakastumisesi? Oliko rakastuminen molemminpuolista? Oliko rakkauden kohde samaa sukupuolta vai eri sukupuolta? Millainen muisto sinulle jäi? Oliko sinulla nuoruusiässä kaukorakkauksia? Millaisia? Olivatko rakkauden kohteet samaa sukupuolta, toista sukupuolta vai molempia?

8.3. Mitä rakastuminen sinulle merkitsee? Rakastutko mielestäsi helposti? Kiinnytkö helposti ihmisiin?

8.4. Oliko sinulla seurustelusuhteita nuoruudessa? Jos kyllä: Minkä ikäisenä aloit seurustella? Olivatko seurustelusuhteesi tyttöjen vai poikien kanssa vai oliko sinulla seurustelusuhteita molempiin sukupuoliin kuuluvien kanssa?

8.5. Seurustelitko yhtä aikaa useampien kanssa vai oliko sinulla yleensä yksi vakituinen tyttö/poikaystävä?

## **9 Hyväilyt ja suuteleminen**

9.1. Mitä suuteleminen merkitsi sinulle nuoruudessa? Ensisuudelmasi? Minkälaisia suudelmanne olivat? Kenen kanssa suutelit? Millaisia muistoja niistä jäi?

9.2. Minkälaisia intiimejä hyväilyjä harrastit nuoruudessasi? Missä ja minkälaisissa olosuhteissa se tapahtui?

9.3. Millainen tunnesuhde sinulla oli ihmiseen, jonka kanssa ryhdyit tällaisiin hyväilyihin?

9.4. Koskettelitteko toisenne sukupuolielimiä?

9.5. Millä tavoin reagoit seksuaalisesti tällaiseen käyttäytymiseen?

9.6. Miltä sinusta tuntui joutua mukaan tällaisiin tilanteisiin?

9.7. Miten arvelit, että vanhempasi olisivat suhtautuneet, jos he olisivat tienneet niistä?

9.8. Oliko sinulla kielteisiä kokemuksia kiihottavista hyväilyistä nuoruusvuosina?

## **10. Rakastelukokemukset**

10.1. Oliko sinulla nuoruusikäisenä rakastelukokemuksia samaa sukupuolta vai eri sukupuolta olevien kanssa, molempien kanssa vai ei lainkaan? Jos heteroseksuaali: Muistatko mitään seksuaalista kosketusta samaa sukupuolta olevan henkilön kanssa? Jos kyllä: Miltä se sinusta tuntui? Jos homoseksuaali: Muistatko mitään seksuaalista kosketusta eri sukupuolta olevan henkilön kanssa? Jos kyllä: Miltä se sinusta tuntui?

10.2. Minkä ikäisenä rakastelit ensimmäisen kerran? Voitko kuvailla sitä? Olitteko yhdynnässä?

10.3. Millaisissa olosuhteissa ja miten usein rakastelit nuoruusvuosinasi?

10.4. Miten silloin reagoit seksuaalisesti? Kiihotuitko? Saitko orgasmeja? Miehet: Oliko sinulla nuorena erektio-ongelmia, herkkä siemensyöksy, vaikeuksia laueta, kipuja tai muita ongelmia rakastellessa? Naiset: Miltä se tuntui, vai tuntuiko se miltään? Oliko sinulla nuorena vaikeuksia laueta, kipuja yhdynnässä tai muita ongelmia rakastellessa?

10.5. Millaisessa tunnetilassa sinun oli oltava, jotta saatoit ryhtyä rakastelemaan jonkun kanssa? Oliko sinulle tärkeää, että olit rakastunut, kiintynyt, sitoutunut pitkäaikaiseen suhteeseen, kihloissa, avoliitossa

tai naimisissa? Saatoitko olla seksuaalisuhteessa jonkun kanssa ilman, että olit tunneperäisesti kiintynyt häneen?

10.6. Mitä tunteita sinulla yleensä liittyi rakasteluun nuoruusvuosinasi Esim: tyydytystä, syyllisyyttä, mielihyvää, hämmennystä, ahdistusta, häpeää tms?

10.7. Mitä ajattelit naisista/miehistä, jotka olisivat halunneet rakastella kanssasi? Entä niistä naisista/miehistä, jotka kieltäytyivät rakastelemasta kanssasi?

10.8. Käyttitkö ehkäisyä välttääksenne sukupuolitaudin tai raskauden? Jos kyllä: Millaista? Kumman vastuulla ehkäisy oli? Oliko ehkäisyn suhteen ongelmia? Jos kyllä: Millaisia? Käyttitkö kondomia ehkäisemään sukupuolitauteja?

10.9. Yllättikö kukaan koskaan kesken kaiken, kun rakastelit jonkun kanssa?

10.11. Oliko nuoruudessasi ystävien tai kavereiden kanssa tilanteita, joissa päähtyneinä harrastitte seksiä? Jos kyllä: Millaisia? Minkälaisia muistoja niistä jäi?

10.12. Oliko sinulla nuorena sukupuolitauteja tai muuta seksuaalisessa kanssakäymisessä tarttuvaa tautia? Jos kyllä: Miten se vaikutti sinuun?

### **11. Muut nuoruusiän kokemukset**

11.1. Muistatko keskustelleesi seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä, kokemuksista ja tuntemuksista jonkun toisen nuoren tai aikuisen kanssa? Jos kyllä: millainen muisto keskusteluista jäi? Mitkä olivat sinulle tärkeitä puheenaiheita? Mitä opit näistä keskusteluista?

11.2. Muistatko keskustelleesi jonkun kanssa hetero-, homo- ja biseksuaalisuudesta, transsukupuolisuudesta tai transvestiiteista? Mitä ajattelit silloin näistä ilmiöistä/ihmisistä?

11.3. Muistatko keskustelleesi jonkun kanssa mahdollisuudesta joutua seksuaalisen ahdistelun, hyväksikäytön, fyysisen väkivallan tai raiskauksen kohteeksi?

### **12. Epätavalliset/ hämmentävät kokemukset**

12.1. Muistatko koskaan nähneesi jonkun paljastavan itsensä tai masturboivan julkisesti? Jos kyllä: Miten se sinuun vaikutti?

12.2. Oliko sinulla mitään epämiellyttäviä kokemuksia sopimattomasta intiimistä suhteesta tuntemattomien, perheenjäsenten tai ystävien kanssa? Jos kyllä: Miten se sinuun vaikutti?

12.3. Muistatko mitään muuta epätavallista, ahdistavaa tai pelottavaa seksuaalista kokemusta nuoruudestasi?

### **13. Parisuhteet**

13.1. Olitko nuorena kihloissa, avo- tai avioliitossa, rekisteröidyssä parisuhteessa tai asuitko parisi kanssa yhdessä? Jos kyllä: Mitä hait nuoruusiän seurustelu- ja parisuhteista? Mikä sai sinut aloittamaan suhteen juuri kyseisen/kyseisten kumppanin/kumppanien kanssa? Miten pitkään suhde/suhteet jatkuivat? Minkälaisia kokemuksia ne olivat sinulle? Saatoitko ilmaista omaa tarvitsevuuttasi ko suhteessa/suhteissa? Miten koit itsesi naisena/miehenä ko suhteessa/suhteissa? Jos suhteet loppuivat, niin mihin ja miten?

13.2. Miten reagoit seksuaalisesti näissä suhteissa? Kiihotuitko? Saitko orgasmeja?

13.3. Oliko sinulla seksuaalisia ongelmia näissä suhteissa? Oliko teillä muunlaisia ongelmia parisuhteessa?

13.4. Jos Sinulla ei ollut seurustelusuhteita nuoruudessa, niin mitä se Sinulle merkitsi?

### **14. Raskaudet ja lasten syntyminen nuoruusiässä**

14.1. Syntyikö suhteesta/suhteista tai niiden aikana lapsia? Jos kyllä: Minkä ikäinen olit ensimmäisen lapsesi/kumppanisi lapsen syntyessä? Oliko lapsen tulo suunniteltu?

14.2. Millainen odotusaika oli sinulle? Entä parillesi? Oliko seksuaalielämässänne raskauden aikana jotakin ongelmia?

14.3. Miten ensimmäisen lapsen syntymä vaikutti suhteeseen? Jos muita lapsia: Entä seuraavat?

- 14.4. Miten raskaus ja synnytys/kumppanisi raskaus ja synnytys vaikuttivat kuvaan itsestäsi naisena/miehenä?
- 14.5. Miten vanhemmaksi tuleminen vaikutti kuvaan itsestäsi naisena/miehenä?
- 14.6. Oliko sinulla/kumppanillasi keskenmenoja tai raskauden keskeytyksiä? Jos kyllä: Miten tilanne vaikuttivat sinuun ja parisuhteeseesi?
- 14.7. Onko Sinulle tai kumppanillesi tehty aborttia? Jos kyllä: Miten se vaikutti Sinun ja kumppanisi elämään?

## **Tämänhetkinen tilanne**

### **15 Asenteet ja uskomukset**

15.1. Mikä asenteesi seksiin yleisesti ottaen on? Minkälaisesta seksuaalisesta toiminnasta pidät erityisesti? Tuntuuko sinusta koskaan siltä, että jotkut puolet seksissä ovat likaisia tai aiheuttavat sinulle syyllisyyttä?

15.2. Tunnetko myönteisiä, kielteisiä tai neutraaleja tunteita:

- a. Suutelemista kohtaan
- b. Omia sukupuolielimiäsi kohtaan
- c. Kuukautisia kohtaan
- d. Emättimen eritteitä kohtaan
- e. Siemennestettä kohtaan
- f. Itsetyydytystä kohtaan
- g. Suuseksiä kohtaan silloin kun teet sitä itse toiselle
- h. Suuseksiä kohtaan silloin kun toinen tekee sitä sinulle
- i. Kiihottavia hyväilyjä kohtaan
- j. Rakastelua kohtaan yleensä
- k. Emättimeen tapahtuvaa yhdyntää kohtaan
- l. Peräaukkoon tapahtuvaa yhdyntää kohtaan
- m. Peräaukon hyväilyä kohtaan
- n. Käsin kiihottamalla aikaansaataa orgasmia kohtaan silloin kun toinen tekee sen sinulle
- o. Käsin kiihottamalla aikaansaataa orgasmia kohtaan silloin kun itse teet sen toiselle
- p. Seksuaalisia mielikuvia ja fantasioita kohtaan
- q. Seksivälineitä kohtaan
- r. Kiihottavien asusteiden käyttöä kohtaan
- s. Sidontaleikkejä kohtaan
- t. Kivun tuottamista/kokemista kohtaan

15.3. Jos olet parisuhteessa, mitä arvelet parisi vastaavan kahteen edelliseen (1-2) kysymykseen?

15.4. Pitäisikö mielestäsi Sinulla ja kumppanillasi olla erilaiset roolit seksuaalisuuden alueella? Pitäisikö mielestäsi miehillä ja naisilla olla erilaiset roolit seksuaalisuuden alueella?

15.5. Onko oma asenteesi seksuaalisuuteen ristiriidassa: a. ystäväpiirisi asenteiden kanssa b. uskonnollisten näkemystesi tai kulttuuritaustasi kanssa c. parisi kanssa

15.6. Mikä mielestäsi on seksuaalisuuden merkitys parisuhteessa? Miten tärkeää se on sinulle? (esim. asteikolla 0 ... 10) Mitä arvelet, että kumppanisi vastaisi omasta puolestaan? Mitä arvelet kumppanisi vastaavan, jos häneltä kysyttäisiin, miten merkittävänä Sinä pidät seksuaalisuutta parisuhteessa?

## **17. Seksuaaliset fantasiat**

17.1. Onko seksuaaliset fantasiat ja mielikuvat Sinulle tuttuja? Onko Sinulla niitä nykyisin? Entä aiemmin elämässäsi? Ovatko ne muuttuneet vuosien kuluessa? Miten? Onko Sinulla niitä rakastelun tai itsetyytytyksen yhteydessä? Jos kyllä: Onko niitä helppo tai vaikea luoda ja ylläpitää.

17.2. Millaiset seksuaaliset fantasiat ovat sinusta erityisen kiihottavia?

17.3. Pidätkö joitakin fantasioita kiellettyinä? Tunnetko syyllisyyttä joistakin seksuaalisista fantasioista?

17.4. Luetko nykyään eroottista kirjallisuutta? Mistä kirjoista pidät erityisesti? Luetko tai katseletko mielelläsi seksilehtiä tai videoita? Jos kyllä: Millaisia? Käytkö internetin seksisivustoilla?

17.5. Miten usein nykyään tyydytät itsesi?

## **18. Sukupuoli -ja seksuaali-identiteetti**

18.1. Oletko tällä hetkellä tyytyväinen siihen, että olet nainen/mies tai että koet itsessäsi sekä naista että miestä?

18.2. Miten määrittelet itsesi mies/nainen akselilla?

18.3. Oletko tällä hetkellä mielestäsi homo-, bi- vai heteroseksuaali? Vai koetko tällaisen luokittelun itsellesi vieraaksi. Jos heteroseksuaali: Oletko koskaan ajatellut, että olisi mukava kokeilla seksiä jonkun samaa sukupuolta olevan kanssa? Miltä ajatus sinusta tuntuu? Jos homoseksuaali: Oletko koskaan ajatellut, että olisi mukava kokeilla seksiä jonkun toista sukupuolta olevan kanssa? Miltä ajatus sinusta tuntuu?

## **19. Ystävyys-, rakkaus- ja seksisuhteet**

19.1. Onko sinulla tällä hetkellä vakituinen parisuhde? Jos kyllä: Miten pitkään se on kestänyt? Miten tapasitte? Mihin hänessä aluksi ihastuit? Miten tyydyttäväksi koet nykyisen suhteesi henkisesti? / tunnetasolla? / seksuaalisesti? Miten kumppanisi kohtelee Sinua? Entä Sinä häntä? Mitä arvostat hänessä eniten? Koetko hänessä jotain, jonka kanssa Sinun on vaikea elää? Onko teillä riittävästi yhteistä aikaa? Miten käytätte sen? Haluaisitko siihen muutoksia?

19.2. Onko sinulla aikuisiässä ollut muita vakituksia suhteita? Jos kyllä: Oletko ollut aiemmin aikuisiässä kihloissa, avoliitossa, naimisissa tai rekisteröidyssä suhteessa tai asunut parisiksi kanssa? Millaisia nämä suhteet olivat kokemuksina sinulle?

19.3. Millaisia suhteita sinulla nykyään on samaan sukupuoleen; läheistä ystävyyttä, tapaamisia, seksisuhteita? Entä toiseen sukupuoleen?

19.4. Mikä ystävyysuhteissa on sinulle tärkeintä?

Jos vakituinen parisuhde:

19.5. Oletko nykyisen suhteesi aikana ollut läheisessä suhteessa jonkun muun kanssa? Miten intiimiä kanssakäymiseen on tai on ollut? Miltä se sinusta tuntui/on tuntunut? Nautitko siitä? Saitko/saatko orgasmin säännöllisesti, silloin tällöin vai et lainkaan?

Jos muita suhteita parisuhteen rinnalla:

19.6. Mikä sai aloittamaan "rinnakkaissuhteen"?

19.7. Kuinka usein rakastelitte/olette rakastelleet? Tiesikö/tietääkö parisuhteesta?

19.8. Onko Sinulla kokemuksia, jotka liittyvät parinvaihtoon, ryhmäseksiin, anonyymiin seksiin esim.

seksiklubeissa tai -saunoissa tai muuta vastaavaa? Jos kyllä: Millaisia nämä kokemukset ovat sinulle olleet?

19.9. Onko sinulla ollut kokemuksia seksipalvelujen ostamisesta tai myymisestä? Jos kyllä: Millaisia nämä kokemukset ovat sinulle olleet?

19.10. Onko Sinulla sellaisia salaisuuksia, joita et voi jakaa kumppanisi kanssa?



## 20. Muut kokemukset

- 20.1. Onko sinulla aikuisena ollut tai onko tällä hetkellä sukupuolitauteja tai muuta seksuaaliteitse tarttuvaa tautia? Jos kyllä: Voitko kertoa siitä tarkemmin? Mitä se on merkinnyt tai merkitsee kokemuksena itsellesi ja/tai suhteellesi? Mitä tunteita se on sinussa herättänyt? Miten se on vaikuttanut sinun seksuaalisuuteesi?
- 20.2. Onko sinulla aikuisena ollut epämiellyttäviä tai pelottavia seksuaalisuuteen liittyviä kokemuksia? Jos kyllä: Miten ne ovat vaikuttaneet sinuun?

## 21. Parisuhde ja rakastelu

- 21.1. Onko Sinulla meneillään tai joskus ollut parisuhde, jossa olette rakastelleet? Jos ei lainkaan: Mitä Sinulle merkitsee se, että sinulla ei ole ollut tällaista suhdetta? Oletko joskus haaveillut tällaisesta suhteesta? Mitä odottaisit rakastelulta tällaisessa suhteessa? Mikäli tällä hetkellä ei ole parisuhdetta, seuraavat kysymykset voi muuntaa koskemaan aikaisempaa suhdetta.
- 21.2. Miten kuvaisit tunteitasi kumppanisä kohtaan? Onko niissä tapahtunut muutoksia?
- 21.3. Mikä on sinun ja parisi välillä miellyttävintä sellaista toimintaa, joka ei johda rakasteluun? Onko tällaista kanssakäymistä välillänne tarpeeksi? Oletko ilmaissut mitä haluat? Oletko tullut kuulluksi?
- 21.4. Mikä on miellyttävintä sellaista toimintaa, joka johtaa rakasteluun? Oletko ilmaissut mitä haluat? Oletko tullut kuulluksi? Haluaisitko muuttaa jotenkin sen määrää tai laatua? Miten? Mistä kiihotut eniten? Mitkä seikat (tilanteet, toiminnat, aistimukset, mielikuvat tms.) lisäävät kiihottumistasi? Onko sinulla ongelmia kiihottumisessa? Mitkä seikat (tilanteet, toiminnat, aistimukset, mielikuvat tms.) estävät tai vähentävät kiihottumistasi?
- 21.5. Vastaako rakastelu kumppanisä kanssa yleensä odotuksiasi? Jos ei: Mitä vaille koet jääväsi?
- 21.6. Miten usein nykyisin rakastelette? Entä aiemmin; onko tapahtunut muutoksia? Toivoisitko, että rakastelisitte useammin tai harvemmin vai oletko täysin tyytyväinen?
- 21.7. Millaisia rakasteluasentoja käytätte? Toivoisitko tähän muutoksia?
- 21.8. Haluaisitko itse olla rakastellessanne aktiivisempi kuin olet? Toivoisitko, että parisi olisi aktiivisempi?
- 21.9. Haluaistiko itse olla useammin vastaanottava osapuoli kuin tällä hetkellä olet? Toivoisitko, että parisi olisi useammin vastaanottava osapuoli kuin hän on?
- 21.10. Onko jotakin muuta mitä toivoisit, että voisitte kokeilla?
- 21.11. Onko sinulla ollut orgasmiongelmia? Jos kyllä: Millaisissa tilanteissa ja kuinka usein? Miten orgasmikyky on muuttunut elämäsi aikana? Onko muutoksia tapahtunut viime vuosina?
- 21.12. Onko sinulla ollut kipuja yhdynnässä? Miten usein ja missä tilanteissa?
- 21.13. Onko sinulla ollut muita seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia, esim. haluttomuutta?

Naiset: 21.14 Onko sinulla ollut ongelmia kostumisessa?

Miehet: 21.15. Onko sinulla ollut erektio-ongelmia, nopeaa/herkkää siemensyöksyä, viivästynyttä siemensyöksyä? Jos kyllä: Miten usein ja missä tilanteissa? Onko sinulla siemensyöksyjä ilman orgasmin kokemusta tai orgasmeja ilman siemensyöksyjä? Kuinka usein ja missä tilanteissa?

## 22. Kommunikaatio

- 22.1. Pystytkö mielestäsi parisi kanssa puhumaan miltei mistä tahansa? Onko joitakin aiheita, joita vältätte tai joista syntyy usein riitaa?
- 22.2. Haluaisitko jollakin tavalla muuttaa sitä, millä tavoin puhutte keskenänne? Entä haluaisitko muuttaa muita tapoja, joilla ilmaisette tunteita toisillenne?
- 22.3. Onko sinun helppo vai vaikea kertoa parillesi, mistä hänessä pidät? Entä siitä, mistä et pidä?
- 22.4. Kumpi tekee useammin rakasteluun tähtäävän aloitteen? Voitko vaivattomasti tehdä seksuaaliseen toimintaan tähtäävän aloitteen? Miltä sinusta tuntuu, jos parisi tekee aloitteen? Entä jos hän torjuu sinun aloitteesi? Toivoisitko muutosta aloitteenteossa?
- 22.5. Onko sinun helppo vai vaikea teidän rakastellessanne ilmaista mistä pidät ja mistä et?

### **23. Suhde**

23.1. Miltä suhteenne sinusta tuntuu? Saatko siitä, mitä haluat? Mikä siinä on mielestäsi myönteisintä?

23.2. Oletko tyytyväinen fyysisen hellyyden määrään ja laatuun välillänne? Kuinka usein parisi osoittaa hellyyttä odottamatta sen johtavan rakasteluun? Osoittaako hän muulla tavoin välittämistä ja huomaavaisuutta?

23.3. Onko parisuhteessanne tapahtunut myönteiseksi kokemiasi yllättäviä asioita? Jos kyllä: Millaisia? Entä kielteiseksi kokemiasi yllättäviä asioita? (Jos kyllä) Millaisia? Miten nämä ovat vaikuttaneet suhteeseenne?

23.4. Oletteko joskus joutuneet vakavaan kriisiin suhteessanne? Jos kyllä: Millaiseen? Miten se vaikutti suhteeseenne?

23.5. Mitä tapahtuu riidellessänne? Mistä ja miten riitelette? Miten sovitte? Oletteko koskaan harkinneet eroa tai muuttaneet erilleen?

23.6. Miten tyytyväinen olet seksuaalielämääsi tällä hetkellä? Onko siinä joitakin puolia, jotka aiheuttavat sinulle ongelmia? Jos kyllä: Voitko kertoa siitä tarkemmin? Onko siinä joitakin puolia, jotka aiheuttavat suhteessanne ongelmia? Jos kyllä: Voitko kertoa siitä tarkemmin?

23.7. Aiheuttavatko jotkut muut asiat tai tilanteet suhteellenne nykyisin vaikeuksia?

### **24. Elämäntilanne**

24.1. Opiskeletko, oletko työelämässä, eläkkeellä tai työttömänä? Onko sinulla suunnitelmia opiskelun tai työn suhteen? (Jos parisuhde) Miten edellä mainitut vaikuttavat suhteeseenne?

24.2. Jos parisuhde: Onko teillä mielestäsi riittävästi aikaa toisillenne? Toivotko jotakin muutoksia ajankäyttöönne?

24.3. Onko sinulla/teillä lapsia? Jos kyllä: (Huom.: Nämä kysymykset ovat osin samoja, joita kysytään kohdassa 14: Raskaudet ja lasten syntyminen nuoruusiässä). Minkä ikäinen olit ensimmäisen lapsesi syntyessä/tullessa? Millainen odotusaika oli sinulle? Entä parillesi? Oliko seksuaalielämässänne raskauden aikana jotakin ongelmia? Miten ensimmäisen lapsen syntymä/tulo vaikutti suhteeseenne? (Jos muita lapsia) Entä seuraavat? Miten raskaus ja synnytys/kumppanisi raskaus ja synnytys vaikuttivat kuvaan itsestäsi naisena/ miehenä? Miten vanhemmaksi tulo vaikutti sinuun naisena/miehenä? Oliko sinulla/kumppanillasi keskenmenoja tai raskauden keskeytyksiä? Jos kyllä: Miten tilanne vaikuttivat sinuun ja parisuhteeseesi? Oliko/olivatko raskaus/raskaudet suunniteltuja? Oliko raskaaksi tulossa ongelmia? Jos kyllä: Minkälaisia ja miten ne vaikuttivat parisuhteeseenne ja seksuaalisuuteenne?

24.4. Miten lapset mielestäsi vaikuttavat nykyään suhteeseenne? Tuntuuko sinusta, että lapset vaikuttavat jollakin tavoin teidän seksuaalielämäänne?

24.5. Käytättekö nykyään ehkäisyä? Jos kyllä: Millaista? Onko ehkäisyn suhteen ollut ongelmia?

24.6. Onko teillä tällä hetkellä suunnitelmia/unelmia lasten hankkimisesta?

### **Tarkemmat yksityiskohdat ongelmasta.**

On tärkeää saada selville sekä asiakkaan tunteet ja ajatukset ongelmasta että kaikki ne tiedot, joilla on merkitystä. On tärkeää myös selvittää ja varmistaa se, että asiakas ymmärtää käsitteet. Jos kyse on homoseksuaaleista asiakkaista, muotoile kysymyksiä tarpeen mukaan.

#### **A. Nopea/herkkä tai viivästynyt siemensyöksy**

1. Miten usein nykyisin rakastelette nykyisin? Entä aiemmin?

2. Kun kiihottuminen alkaa, miten kauan tavallisesti kestää ennen kuin saat siemensyöksyn?

3. Onko siemensyöksyn herkkyydessä tapahtunut muutoksia vuosien kuluessa? Onko siemensyöksyn herkkyyksi/viivästyminen ollut samanlaista/erilaista eri suhteissasi?

4. Miten usein tyydytät itsesi? Miten nopeasti silloin saat siemensyöksyn?

5. Rakastelutilanteet: Koetko rakastelutilanteiden alun yleensä miellyttävänä vai liittykö niihin jännittyneisyyttä, levottomuutta, vastenmielisyyttä, suorituspaineita tai tunnetko itsesi usein väsyneeksi, kun aloitatte rakastelun. Jos on jännittyneisyyttä/vastenmielisyyttä/suorituspaineita/väsymystä: Mistä se mahtaa johtua? Kuinka paljon keskityt tarkkailemaan siemensyöksyäsi? Nautitko yleensä kiihottavista hyväilyistä? Onko niitä mielestäsi riittävästi liian vähän vai ovatko ne liian tavanomaisia? Kuka määrittelee nykyisessä suhteessasi sen, miten ja millä nopeudella rakastelussa edetään? Haluaisitko muuttaa jotain nykyisessä toimintamallissa? Entä kumppanisi? Miten kumppanisi käyttäytyminen (liikkeet, ääntely jne) vaikuttaa laukeamisesi? Siemensyöksy yhdynnässä: Tapahtuuko siemensyöksy ennen sisään viemistä, sen aikana vai sen jälkeen? Kuinka pian? Siemensyöksy suuseksissä ja käsin hyväillessä: Tapahtuuko siemensyöksy yhtä herkästi, herkemmin tai vähemmän herkästi suuseksissä kuin yhdynnässä? Entä käsin hyväillessä? Vaikuttaako rakastelukertojen tiheys siemensyöksyn herkkyyteen/viivästymiseen? Herkkä siemensyöksy: Mitä teet siemensyöksyn jälkeen? Autatko kumppaniasi orgasmiin vai tekeekö hän sen itse? Yritätkö saada uutta erektiota? Viivästynyt siemensyöksy: Jos kumppanisi laukeaa ennen Sinua, niin auttaako hän Sinua laukeamaan sen jälkeen? Miten?

#### 6. Ongelman tunnistaminen

Milloin aloit kiinnittää huomiota siihen, että siemensyöksy tulee mielestäsi liian aikaisin/myöhään? Miten herkkä/viivästynyt siemensyöksy on vaikuttanut elämääsi? Onko se vähentänyt seksuaalista aloitteellisuuttasi tai uskallusta hakeutua parisuhteeseen? Onko se vaikuttanut itsetuntoosi miehenä?

7. Parisuhde: Miten herkkä/viivästynyt siemensyöksy on vaikuttanut parisuhteeseenne? Miten kumppanisi on suhtautunut herkkään/viivästyneeseen siemensyöksyysi? Entä edelliset kumppanit? Mitä kaikkea olette tehneet yhdessä kumppanisi kanssa ongelman ratkaisemiseksi? Koetko jonkin piirteen/käyttäytymisen kumppanissasi epämiellyttävänä/vastenmielisenä?

8. Ongelmaan reagoiminen Mitä kaikkea olet kokeillut viivyttääksesi/nopeuttaaksesi siemensyöksyä? Oletko koskaan käynyt lääkärissä herkkän/viivästyneen siemensyöksyn vuoksi tai ottanut asian puheeksi lääkärillä käynnin yhteydessä? Jos kyllä: Milloin? Saitko jotakin hoitoa ja miten se vaikutti? Oletko ollut terapiassa?

Jos kyllä: Milloin ja millaisessa? Käsiteltiinkö siinä tätä ongelmaa? Saitko siitä apua?

9. Käytätkö tällä hetkellä mitään lääkitystä? Jos on: Mitä lääkkeitä? Lääkkeiden nimet ja käyttötarkoitus. Milloin käyttö on aloitettu? Oletko huomannut niillä olevan mitään vaikutusta siemensyöksyyn?

10. Oletko huomannut mitään muuta, mikä vaikuttaisi siemensyöksyn nopeuteen (esim: alkoholi, krapula, huumeet, kondomin käyttö, jännittäminen, kiire, stressi, väsymys tai uupuneisuus)?

11. Muistatko jotain asiaa, tilannetta, tapahtumaa tai kokemusta, joka olisi voinut vaikuttaa tähän ongelmaan?

12. Onko sinulla ollut mielenterveyden ongelmia (masennusta, ahdistuneisuutta, pelkotiloja, paniikkihäiriötä, pakko-oireita tai persoonallisuus/käyttäytymishäiriötä) tai nukahtamis-, uni- tai mielenterveyslääkkeisiin liittyviä ongelmia?

## B. Erektio-ongelmat

1. Miten kuvailisit ongelmaa? Etkö saa lainkaan erektiota vai eikö se ole riittävän voimakas? Kestääkö erektio mielestäsi liian lyhyen aikaa? Etkö voi luottaa erektion syntyyn/kestoon?

2. Milloin totesit ongelman? Onko se vaivannut jo nuorena vai onko ongelma ilmennyt vasta myöhemmin?

3. Saatko öisin siemensyöksyjä? Onko sinulla aamuisin erektio? Ellei: on ollut joskus aiemmin

4. Ilmeneekö ongelma itsetyydytyksen aikana? kiihottavien hyväilyjen tai suuseksin aikana? yhdynnän sisäänvientivaiheessa vai itse yhdynnän aikana? kaikissa näissä?

5. Miten usein tyydytät itsesi? Onko sinulla silloin erektio-ongelmia?

6. Rakastelutilanteet: Koetko rakastelutilanteiden alun yleensä miellyttävänä vai liittykö niihin jännittyneisyyttä, levottomuutta, vastenmielisyyttä, suorituspaineita tai tunnetko itsesi usein väsyneeksi, kun aloitatte rakastelun. Jos on jännittyneisyyttä/vastenmielisyyttä/suorituspaineita/väsymystä: Mistä se

mahtaa johtua? Kuinka paljon keskityt tarkkailemaan erektiotasi? Nautitko yleensä kiihottavista hyväilyistä? Onko niitä mielestäsi riittävästi liian vähän vai ovatko ne liian tavanomaisia? Kuka määrittelee nykyisessä suhteessasi sen, miten ja millä nopeudella rakastelussa edetään? Haluaisitko muuttaa jotain nykyisessä toimintamallissa? Entä kumppanisi? Miten kumppanisi käyttäytyminen (liikkeet, ääntely jne) vaikuttaa erektioon? Onko sinulla erektiovaikeuksia nykyään kaikilla rakastelukerroilla vai vain silloin tällöin? Jos vai silloin tällöin: Minkälaisissa olosuhteissa se ilmenee? Oletko koskaan tuntenut kipua sisäänvientivaiheessa, yhdynnän aikaan, siemensyöksyn aikana tai yhdynnän jälkeen? Vaikuttaako rakastelukertojen tiheys erektion syntymiseen / keston? Millaista ehkäisyä käytätte? Oletko ollut huolissasi mahdollisesta raskaudesta?

7. Ongelman tunnistaminen Milloin aloit kokea asian ongelmaksi? Miten olet suhtautunut erektio-ongelmaasi? Miten erektio-ongelma on vaikuttanut elämääsi? Onko se vähentänyt seksuaalista aloitteellisuuttasi tai uskallusta hakeutua parisuhteeseen? Onko se vaikuttanut itsetuntoosi miehenä?

8. Parisuhde: Miten erektio-ongelma on vaikuttanut parisuhteeseen? Miten kumppanisi on suhtautunut tilanteisiin, joissa erektiota ei synny tai se häviää? Entä aiemmat kumppanit? Mitä kaikkea olette tehneet yhdessä kumppanisi kanssa auttaaksenne erektiota ja sen kestoa? Miten olette yrittäneet ratkaista ongelmaa? Koetko jonkin piirteen/käyttäytymisen kumppanissasi epämiellyttävänä/vastenmielisenä?

9. Ongelmaan reagoiminen Oletko käynyt lääkärissä tämän ongelman vuoksi? Milloin ja millaisella lääkärillä? Tehtiinkö silloin asian suhteen tutkimuksia? Saitko apua? Minkälaista? Oletko kokeillut tai käyttänyt erektiolääkkeitä erektio-ongelmiisi? Mitä lääkkeitä ja milloin? Miten ne vaikuttivat? Liittyikö niiden käyttöön ongelmia? Oletko ollut terapiassa? Jos kyllä: Minkälaisessa? Käsiteltiinkö tätä ongelmaa? Saitko apua? Minkälaista?

10. Onko sinulla todettu mitään lääkärin diagnostisoimaa elimellistä sairautta? Esimerkiksi: sokeritautia, verenvainetautia, sepelvaltimotautia, muuta sydänsairautta, aivojen verenkiertohäiriötä, katkokävelyä, eturauhasen tulehdusta tai liikakasvua, peniksen tai kivesten sairautta, hormonitoiminnan, häiriötä, ihotautia, reumatautia, selkäsairautta, jotakin neurologista sairautta (iskias, epilepsia tai Parkinsonin tauti) tai kasvainsairautta (hyvälaatuinen kasvain tai syöpä)? Koetko niiden vaikuttavan erektiokykyysi

11. Onko sinulla mitään lääkärin määräämää lääkitystä tällä hetkellä? Mitä lääkkeitä ja mihin tarkoitukseen niitä käytetään? Miten pitkään olet käyttänyt näitä lääkkeitä? Oletko huomannut mitään yhteyttä lääkityksen ja erektio-ongelmien välillä?

12. Minkälaista on alkoholinkäyttösi? Jos käyttää alkoholia: Kuinka monta kertaa juot viikossa/kuukaudessa? Montako annosta (12 cl viiniä/pullo olutta = yksi annos) juot yhden juomiskerran aikana enimmillään? Arvioitu annosmäärä/vko?

13. Tupakoitko? Käytätkö nuuskaa tai nikotiinilaastareita/purukumeja? Jos kyllä: miten paljon?

14. Muistatko mitään asiaa, tilannetta, tapahtumaa tai kokemusta, joka olisi voinut liittyä tähän ongelmaan?

15. Onko sinulla ollut mielenterveyden ongelmia (kuten masennus, ahdistuneisuus, pelkotilat, paniikkihäiriö, pakko-oireisuus, persoonallisuus- tai käyttäytymishäiriö) tai nukahtamis-, uni- tai mielenterveyslääkkeisiin liittyviä ongelmia?

### **C. Orgasmiongelmat**

1. Kuinka hyvin tiedostat, milloin olet seksuaalisesti kiihottunut ja tunnistatko kiihottumisen aiheuttamat muutokset elimistössäsi? Miten kuvailisit tuntemuksiasi kiihottuessasi? Tunnistatko mielestäsi orgasmisi vai oletko epävarma tuntemuksistasi? Miten kuvailisit tuntemuksiasi?

2. Suhde omaan kehoon: Millainen suhde sinulla on omaan kehoosi? Onko siinä jotain, jota sinun on vaikea hyväksyä? Onko sinulla ollut syömiseen liittyviä ongelmia (anoreksia, bulimia)?

3. Kiihotutko mielestäsi riittävästi itsetyydytyksen, kiihottavien hyväilyjen tai suuseksin aikana? Mikä kiihottaa sinua? Mikä vaikuttaa kiihottumistasi lisäävästi / vähentävästi? Näetkö seksiunia? Millaiset seksuaaliset mielikuvat kiihottavat sinua erityisesti?

4. Saatko orgasmin itsetyydytyksellä? Miten usein?

5. Rakastelutilanteet: Koetko rakastelutilanteiden alun yleensä miellyttävänä vai liittykö niihin jännittyneisyyttä, levottomuutta, vastenmielisyyttä, suorituspaineita tai tunnetko itsesi usein väsyneeksi, kun aloitatte rakastelun? Jos on jännittyneisyyttä/vastenmielisyyttä/suorituspaineita/väsymystä: Mistä se mahtaa johtua? Oletko joskus/usein/aina lähtenyt mukaan rakastelutilanteeseen ilman omaa halua? Missä määrin annat rakastelutilanteissa tilaa omalle mielihyvälle/nautinnolle ja missä määrin keskityt kumppanin tyydyttämiseen? Kuinka paljon keskityt tarkkailemaan omaa orgasmiasi? Miten paljon aikaa käytätte kiihottaviin hyväilyihin? Entä yhdyntään? Johtaako kiihottavat hyväilyt yleensä yhdyntään? Miten usein? Nautitko hyväilyistä, kiihottumisesta tai yhdynnästä, vaikka et saisikaan orgasmia? Oletko koskaan saanut orgasmia hyväilyjen/suuseksin aikana? Miten usein? Entä yhdynnän aikana? Miten usein? Millaisia asentoja käytätte yhdynnässä? Minkälainen seksi on parhaiten johtanut orgasmiin? Jos saa orgasmeja: Voivatko orgasmisi olla eri kerroilla erilaisia? Kuvaile millaisia orgasmeja olet kokenut? Miten ja mihin rakastelunne yleensä huipentuu? Onko sinulla arkuutta tai kipuja rakastelun aikana? Jos on: missä ja milloin? Miten paljon ne haittaavat rakastelua? Osaatko itse sanoa, mistä kipu voisi johtua? Pelkäätkö kipua jo ennen yhdyntää tai yhdynnän aikana, vaikka et juuri silloin tuntisikaan mitään kipua?

6. Millaista ehkäisyä käytätte? Onko siinä ollut ongelmia? Oletko ollut huolissasi mahdollisesta raskaudesta?

7. Ongelman tunnistaminen: Milloin ensi kerran aloit pitää tilannetta ongelmana? Mitä haittoja se on tuonut elämääsi? Miten se on vaikuttanut minäkuvaasi miehenä/naisena? Onko se vaikuttanut seksuaaliseen aloitteellisuuteen tai halukkuuteesi hakeutua parisuhteeseen?

8. Parisuhde: Miten orgasmivaikeus on vaikuttanut parisuhteeseenne? Millaisina koet kumppanisi odotukset? Miten kumppanisi on suhtautunut orgasmivaikeuteesi rakastelutilanteissa? Entä niiden jälkeen? Entä aiemmat kumppanit? Mitä kaikkea olette tehneet yhdessä kumppanisi kanssa tilanteen muuttamiseksi? Koetko jonkin piirteen/käyttäytymisen kumppanissasi epämiellyttävänä/vastenmielisenä? Miten suhteesi laatu vaikuttaa mielestäsi ongelmaasi?

9. Ongelmaan reagoiminen Mitä olet yrittänyt tehdä ongelmalle? Oletko puhunut ongelmastasi lääkärin kanssa? Milloin ja minkä alan lääkärille? Saitko apua? Oletko ollut terapiassa? Minkälaisessa? Käsiteltiinkö tätä ongelmaa? Saitko apua?

10. Onko sinulla ollut emätin- tai virtsatietulehduksia? Miten usein?

11. Onko sinulla todettu mitään lääkärin diagnostisoimaa elimellistä sairautta? Esimerkiksi: sokeritautia, verenvainetautia, sepelvaltimotautia, muuta sydänsairautta, aivojen verenkiertohäiriötä, katkokävelyä, hormonoiminnan häiriötä, ihotautia, reumatautia, selkäsairautta, jotakin neurologista sairautta (iskias, epilepsia tai Parkinsonin tauti) tai kasvainsairautta (hyvälaatuinen kasvain tai syöpä)? Koetko niiden vaikuttaneen kiihottumiseen tai orgasmiin?

12. Millaista on alkoholinkäyttösi? Jos käyttää alkoholia: Kuinka monta kertaa juot viikossa/kuukaudessa? Montako annosta (12 cl viiniä/pullo olutta = yksi annos) juot yhden juomiskerran aikana enimmillään? Arvioitu annosmäärä/vkko?

13. Tupakoitko, käytätkö nuuskaa tai nikotiinilaastaria/purukumia? Jos kyllä: Miten paljon?

14. Muistatko mitään asiaa, tilannetta, tapahtumaa tai kokemusta, joka olisi voinut liittyä tähän ongelmaan?

15. Onko sinulla ollut mielenterveyden ongelmia (kuten masennus, ahdistuneisuus, pelkotilat, paniikkihäiriö, pakko-oireisuus, persoonallisuus- tai käyttäytymishäiriö) tai nukahtamis-, uni- tai mielenterveyslääkkeisiin liittyviä ongelmia?

Naiset: 16. Onko sinulla ollut kuukautisvaivoja tai gynekologisia sairauksia? Jos kyllä: Millaisia? Oletko saanut niihin apua?

17. Jos ikä antaa aihetta: kysy vaihdevuosista.

Miehet: 18. Onko sinulla koskaan todettu eturauhastulehduksia, eturauhasen liikakasvua tai mitään peniksen tai kivesten sairautta

## **D. Pakko-oireinen seksuaalikäyttäytyminen (seksiaddiktiot/riippuvuus)**

Pakko-oireisessa seksuaalikäyttäytymisessä on kyse siitä, että ihminen toistaa pakonomaisesti jotain seksuaalista toimintaa, niin että siitä on merkittävää haittaa muulle elämälle. Se voi haitata keskittymistä työhön tai opintoihin, se voi rikkoa ihmissuhteita ja se voi tulla taloudellisesti hyvin kalliiksi. Pakonomainen toiminta voi olla myös sellaista, joka loukkaa toisia, se voi olla laissa kiellettyä toimintaa tai/ja se voi sotia ihmisen omaa moraalista vastaan. Tällaista toimintaa voi seurata häpeän tunteita tai itsesyytöksiä. Toisaalta siihen voi liittyä myös hyvin voimakkaita mielihyvän odotuksia etukäteen. Joillekin se on taas lähes automaattista toimintaa, johon ei välttämättä liity voimakkaita tuntemuksia. Joillekin se on tapa helpottaa ahdistuneisuutta. Kaikkea samalla tavalla toistuvaa seksuaalista mielihyvää tuottavaa toimintaa ei tulisi kuitenkaan nimetä pakonomaiseksi seksuaalikäyttäytymiseksi. Aina tulee tutkia, mitä todellista haittaa ko. toiminnasta kenellekin on.

1. Liittykö seksuaalikäyttäytymiseesi hyvin usein toistuvaa itsetyydytystä? hyvin usein toistuvia yhdyntöjä? hyvin usein toistuvaa pyrkimystä kiihottua ja saada orgasmi? usein toistuvaa uusien kumppanien iskemistä? usein toistuvaa seksikumppaneiden vaihtamista? usein tapahtuvaa kaupallisten seksipalveluiden ostamista? usein tapahtuvaa seksibaareissa käymistä? pornografisten kirjojen, lehtien / videoiden / elokuvien / cd-kuvastojen suurkulutusta? usein toistuvia tai pitkäkestoisia vierailuja internetin seksisivustoilla/keskustelupalstoilla? pakonomaista eroottisten sähköpostien/tekstiviestien lähettämistä/vaihtamista

2. Kuvaile seksuaalista pakkokäyttäytymistä. Miten se käynnistyy? Toimiiko jokin asia, tilanne tai muu syy pakkokäyttäytymistä laukaisevana tekijänä? Millainen mieliala sitä edeltää yleensä? Miten toimit? Kuvaile yksityiskohtaisesti. Millaisia tunteita ja mielikuvia Sinulla on tämän toiminnan aikana? Toistuuko se säännöllisin/epäsäännöllisin väliajoin? Miten pitkä taukoja voi olla ilman tätä käyttäytymistä? Miten reagoit käyttäytymiseesi välittömästi sen jälkeen? Mitä ajattelet käyttäytymisestä seuraavana päivänä, entä myöhemmin? Koetko olevasi riippuvainen tästä käyttäytymisestä?

3. Mistä voidaan tunnistaa, että pakonomainen seksikäyttäytyminen on käynnistymässä: Mistä voit itse tunnistaa sen? Mistä muut voivat huomata sen?

4. Mitä haittaa tästä käyttäytymisestä on ollut sinulle itsellesi? läheisillesi? muille ihmisille?

5. Milloin itse ensimmäisen kerran huolestuit siitä, että seksuaalinen käyttäytymisesi ei ole riittävän hyvin hallinnassasi? Mistä huolestuit? Mitä teit huolestumisen jälkeen?

6. Milloin ensimmäisen kerran joku toinen huomautti Sinulle, ettet hallitse omaa seksuaalista käyttäytymistäsi riittävän hyvin? Mistä hän oli huolestunut? Miten reagoit hänen huomautukseensa?

7. Miten olet tehnyt muuttaaksesi käyttäytymistäsi? Oletko keskustellut ongelmasta muiden kanssa? Oletko hakenut jostain neuvoa, apua? Mitä olet tehnyt muuttaaksesi käyttäytymistäsi? Esim: laukaisevien tilanteiden välttäminen, uusien harrastusten aloittaminen jne. Oletko käynyt ammattiauttajan luona tai jossain ryhmässä tämän riippuvuuden vuoksi

Muita toiminnallisia häiriöitä tai haluttomuutta koskevat kysymykset noudattavat samaa kaavaa. Milloin ongelma alkoi ilmetä, mikä vaikuttaa ilmenemiseen, onko mitään asiaan mahdollisesti vaikuttavaa lääkitystä tai sairautta, mitä on yritetty ongelman ratkaisemiseksi. Usein lääkärin tutkimus on tarpeen, jotta voidaan sulkea pois lääketieteelliset, orgaaniset syyt häiriöön.

## **Lisäkysymykset**

1. Onko mielessäsi mitään muuta, mitä haluaisit kertoa taustastasi tai jotakin, millä kenties on tai on ollut vaikutusta seksuaalielämääsi?
2. Miksi päätit/te tulla seksuaaliterapiaan juuri nyt?
3. Onko jotakin minkä haluaisit elämässäsi olevan toisin kuin nyt: a. Seksuaalisuuden alueella b. Muussa kanssakäymisessä

Salaisuudet Tarkista, onko haastattelussa tullut esille jotakin sellaista, josta pari ei tiedä eikä asiakas halua hänen tietävän. Tue asiakasta kertomaan. Ellei hän halua, mieti voitko työskennellä parin kanssa vai haittaako tietämäsi salaisuus työskentelyä.

Lomakkeen toimituksesta vastasivat Tuisku Ilmonen ja Jussi Nissinen

Konsultaatioapua ovat antaneet

Kliininen seksologi Kari Kaimola

Kliininen seksologi Jukka Virtanen

Seksuaaliterapeutti Sirkku Tukiainen

Sexpo säätiön työntekijät ja harjoittelijat Sexpo säätiön seksuaalineuvonta- ja seksuaaliterapiakoulutuksiin 2003-04 osallistuneet kurssilaiset