Dynamischer Anamnesebogen

Erektionsprobleme · Leistungsdruck · Beziehung · Nervensystem

FÜR KLIENT:INNEN

Dieser Bogen hilft mir, besser zu verstehen, was bei dir gerade passiert - körperlich, emotional, sexuell, beziehungsmäßig und im Nervensystem. Du musst nichts perfekt erklären. Manchmal reicht ein erster Eindruck.

WICHTIGER HINWEIS

Sexualtherapie ersetzt keine medizinische oder urologische Abklärung. Wenn Erektionsprobleme neu auftreten, regelmäßig vorkommen oder körperliche Risikofaktoren bestehen, empfehle ich dir zusätzlich eine ärztliche/urologische Abklärung. Wir können im Erstgespräch trotzdem gemeinsam sortieren, was emotional, sexuell und beziehungsdynamisch gerade passiert.

Hinweis zur Nutzung: Dieser Bogen ist so aufgebaut, dass du ihn als PDF ausgeben, in Tally/Typeform nachbauen oder als Basis für deinen digitalen Fragebogen verwenden kannst. Die hellen Boxen markieren dynamische Verzweigungen.

1. Allgemeine Angaben

Name _____

Alter _____

Pronomen _____

Telefon / E-Mail _____

Beziehungsstatus

☐ Single
☐ in monogamer Beziehung
☐ in offener / polyamorer Beziehung
☐ verheiratet
☐ getrennt / in Trennung
☐ anderes: _____

Kommst du allein oder mit Partner:in?

☐ allein
☐ mit Partner:in
☐ erst allein, später eventuell gemeinsam
☐ ich weiß es noch nicht

Was ist dein Hauptanliegen?

_____
_____
_____
_____

2. Aktuelle Situation mit der Erektion

Was beschreibt deine Situation am besten?

☐ Die Erektion entsteht manchmal nicht.
☐ Die Erektion entsteht, lässt aber schnell nach.
☐ Die Erektion klappt allein, aber nicht mit Partner:in.
☐ Die Erektion klappt am Anfang, aber nicht bei Penetration.
☐ Die Erektion klappt morgens / nachts, aber nicht beim S*x.
☐ Ich vermeide S*x inzwischen aus Angst, dass es wieder nicht klappt.
☐ Ich nehme Medikamente wie Sildenafil / Tadalafil o. ä.
☐ anderes: _____

Seit wann bemerkst du die Erektionsprobleme?

☐ seit wenigen Wochen
☐ seit einigen Monaten
☐ seit 6-12 Monaten
☐ seit über einem Jahr
☐ schon länger / immer wieder
☐ schwer zu sagen

Wie hat es begonnen?

☐ plötzlich
☐ eher schleichend
☐ nach einem bestimmten Ereignis
☐ ich weiß es nicht genau

Gab es einen Auslöser oder Zusammenhang?

☐ neue Beziehung
☐ Konflikt / Krise in der Beziehung
☐ Trennung / Affäre / Vertrauensbruch
☐ Stress im Job
☐ Erschöpfung / Burnout-Gefühl
☐ körperliche Erkrankung
☐ Medikamentenwechsel
☐ Operation / Unfall
☐ sexuelle Erfahrung, die beschämend oder belastend war
☐ nichts Konkretes
☐ anderes: _____

3. Morgenerektion · allein · mit Partner:in

DYNAMISCHE FRAGE / NUR ANZEIGEN, WENN: MORGENEREKTIONEN VORHANDEN / ALLEIN KLAPPT ES / MIT PARTNER:IN NICHT

Diese Fragen helfen zu unterscheiden, ob vor allem Druck, Beobachtung, Beziehungskontext oder körperliche Faktoren beteiligt sein könnten. Sie sind keine Diagnose.

Hast du Morgen- oder Nachterektionen?

☐ regelmäßig
☐ manchmal
☐ selten
☐ gar nicht
☐ weiß ich nicht

Klappt die Erektion bei Selbstbefriedigung?

☐ ja, meistens
☐ manchmal
☐ eher nicht
☐ ich masturbiere nicht
☐ das möchte ich nicht beantworten

Wenn es allein klappt, aber mit Partner:in nicht: Was verändert sich innerlich beim S*x mit Partner:in?

☐ Ich beobachte mich stark.
☐ Ich bekomme Angst, dass es wieder nicht klappt.
☐ Ich will meine:n Partner:in nicht enttäuschen.
☐ Ich fühle mich unter Druck.
☐ Ich verliere den Kontakt zu meiner Lust.
☐ Ich werde innerlich angespannt.
☐ Ich schäme mich.
☐ Ich spüre meinen Körper weniger.
☐ Ich bin mehr im Kopf als im Körper.
☐ anderes: _____

Was geht dir in dem Moment durch den Kopf?

_____

_____

_____

_____

4. Zeitpunkt und Druckmoment

Gibt es einen bestimmten Moment, in dem die Erektion häufig nachlässt?

☐ beim Ausziehen
☐ beim Küssen / Vorspiel
☐ wenn es „ernst“ wird
☐ beim Kondom überziehen
☐ kurz vor Penetration
☐ während der Penetration
☐ wenn mein:e Partner:in reagiert
☐ wenn ich merke, dass ich „funktionieren“ soll
☐ nach einer Pause
☐ kein bestimmter Moment
☐ anderes: _____

Was passiert dann eher?

☐ Mein Kopf wird laut.
☐ Ich bekomme Angst.
☐ Ich versuche, die Erektion zu kontrollieren.
☐ Ich ziehe mich innerlich zurück.
☐ Ich werde hektisch.
☐ Ich überspiele es.

☐ Ich breche ab.
☐ Ich fühle mich klein / beschämt.
☐ Ich werde wütend auf mich.
☐ anderes: _____

5. Druck, Scham und innere Bedeutung

Welche Gedanken kennst du?

☐ „Mit mir stimmt etwas nicht.“
☐ „Ich enttäusche meine:n Partner:in.“
☐ „Ich muss das jetzt in den Griff bekommen.“
☐ „Ich habe Angst, verlassen zu werden.“
☐ „Ich kann mich nicht entspannen.“
☐ „Ich bin nicht männlich genug.“
☐ „Beim nächsten Mal darf es nicht wieder passieren.“
☐ „Mein:e Partner:in findet mich bestimmt nicht mehr attraktiv.“
☐ „Ich will gar nicht mehr anfangen, weil es wieder peinlich werden könnte.“
☐ andere Gedanken: _____

Wie stark ist der Druck beim S*x aktuell?
0 = niedrig / gar nicht | 10 = sehr hoch
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie stark ist die Scham?
0 = niedrig / gar nicht | 10 = sehr hoch
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie stark ist die Angst vor Wiederholung?
0 = niedrig / gar nicht | 10 = sehr hoch
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was bedeutet es für dich, wenn deine Erektion nicht klappt?

_____
_____
_____
_____

6. Beziehung und Kommunikation

Bist du aktuell in einer Beziehung oder sexuellen Verbindung?

☐ ja
☐ nein
☐ unklar / kompliziert

DYNAMISCHE FRAGE / NUR ANZEIGEN, WENN: AKTUELL BEZIEHUNG / SEXUELLE VERBINDUNG

Die folgenden Fragen erscheinen nur, wenn gerade eine Beziehung oder sexuelle Verbindung relevant ist.

Wie geht ihr als Paar / Verbindung damit um?

☐ Wir können offen darüber sprechen.
☐ Es wird schnell angespannt.
☐ Mein:e Partner:in fühlt sich zurückgewiesen.
☐ Wir vermeiden S*x.
☐ Es gibt Druck, Vorwürfe oder Enttäuschung.
☐ Wir sprechen kaum darüber.
☐ Mein:e Partner:in ist verständnisvoll.
☐ Ich ziehe mich zurück.
☐ Wir machen Witze darüber, aber eigentlich tut es weh.
☐ anderes: _____

Was glaubst du, was dein:e Partner:in denkt oder fühlt?

_____
_____
_____

Was würdest du dir von deinem:r Partner:in wünschen?

☐ weniger Druck
☐ mehr Initiative
☐ weniger Bewertung
☐ weniger Gespräche, mehr Körperkontakt
☐ mehr Leichtigkeit
☐ mehr Verständnis
☐ mehr Zärtlichkeit ohne Ziel
☐ mehr Gespräche
☐ mehr Sicherheit
☐ anderes: _____

Gibt es aktuelle Beziehungsthemen, die eure Sexualität beeinflussen könnten?

☐ unausgesprochene Konflikte
☐ wenig emotionale Nähe
☐ Elternschaft / Care-Arbeit
☐ Eifersucht
☐ Verletzungen aus der Vergangenheit
☐ keine
☐ Vertrauensbruch / Affäre
☐ viel Alltagsstress
☐ unterschiedliche Lust
☐ offene Beziehung / Poly-Dynamiken
☐ Macht- oder Kontrollthemen
☐ anderes: _____

7. Lust, Erregung und Körperkontakt

Wie würdest du deine Lust aktuell beschreiben?

☐ grundsätzlich vorhanden
☐ eher wenig
☐ Lust ist da, aber der Körper macht nicht mit
☐ ich weiß es nicht
☐ schwankend
☐ fast gar nicht
☐ Lust geht verloren, sobald Druck entsteht

Was hilft dir, in Erregung zu kommen?

_____

_____

_____

Was bremst deine Erregung eher?

☐ Stress
☐ Streit
☐ Angst vor Bewertung
☐ Scham
☐ bestimmte Berührungen
☐ zu wenig emotionale Verbindung
☐ anderes: _____
☐ Müdigkeit
☐ Leistungsdruck
☐ Körperunsicherheit
☐ Kondom
☐ zu viel Fokus auf Penetration
☐ Pornografie-Vergleich

Wie gut kannst du beim S*x im Körper bleiben?
0 = niedrig / gar nicht | 10 = sehr hoch
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie gut kannst du Berührung genießen, ohne dass daraus „mehr“ werden muss?
0 = niedrig / gar nicht | 10 = sehr hoch
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Nervensystem, Stress und Alltag

Wie hoch ist dein allgemeines Stresslevel aktuell?
0 = niedrig / gar nicht | 10 = sehr hoch
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was belastet dich gerade besonders?

☐ Arbeit / Selbstständigkeit
☐ Beziehung
☐ Gesundheit
☐ Schlafmangel
☐ depressive Verstimmung
☐ Konflikte
☐ finanzielle Sorgen
☐ Familie
☐ Erschöpfung
☐ innere Unruhe
☐ Angst / Panik
☐ anderes: _____

Wie schläfst du aktuell?

☐ gut und erholsam
☐ zu wenig
☐ morgens erschöpft
☐ unruhig
☐ häufiges Aufwachen
☐ sehr unterschiedlich

Wie reagiert dein Körper bei Druck?

☐ Anspannung
☐ flacher Atem
☐ Rückzug
☐ Kontrollieren
☐ Schwitzen / Herzklopfen
☐ Ich kenne das Gefühl, beim S*x eher in Kontrolle als in Verbindung zu gehen.
☐ Enge im Brustkorb
☐ Erstarren
☐ inneres Wegkippen / Abschalten
☐ Gereiztheit
☐ anderes: _____
☐ Ich bin unsicher, ob das auf mich zutrifft.

9. Medizinische und körperliche Faktoren

EINORDNUNG

Erektionsprobleme können körperliche, psychologische und beziehungsdynamische Faktoren haben. Eine medizinische / urologische Abklärung kann entlastend sein, weil sie körperliche Ursachen, Medikamente, Hormone, Blutdruck, Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Faktoren mit in den Blick nimmt.

Wurde deine Erektionsproblematik bereits medizinisch/urologisch abgeklärt?

☐ ja
☐ nein
☐ teilweise
☐ Termin ist geplant
☐ ich bin unsicher

DYNAMISCHE FRAGE / NUR ANZEIGEN, WENN: MEDIZINISCHE ABKLÄRUNG: JA / TEILWEISE

Was wurde bereits abgeklärt?

☐ Blutdruck
☐ Blutzucker / Diabetes
☐ Cholesterin / Blutfette
☐ Testosteron / Hormone
☐ Herz-Kreislauf
☐ Medikamente
☐ urologische Untersuchung
☐ neurologische Faktoren
☐ anderes: _____

Gab es Befunde oder Empfehlungen?

_____
_____
_____
_____

DYNAMISCHE FRAGE / NUR ANZEIGEN, WENN: MEDIZINISCHE ABKLÄRUNG: NEIN / UNSICHER

Wärst du bereit, dich ergänzend ärztlich/urologisch abklären zu lassen?

☐ ja
☐ vielleicht
☐ eher nicht
☐ ich habe Angst davor
☐ ich brauche dazu erst Orientierung

10. Red Flags / ärztliche Abklärung empfohlen

Bitte kreuze an, falls etwas davon auf dich zutrifft:

☐ Erektionsprobleme sind plötzlich und neu aufgetreten.
☐ Keine Morgen- oder Nachterektionen mehr.
☐ Schmerzen im Penis, Hoden oder Becken.
☐ Krümmung / Verhärtung / Veränderung am Penis.
☐ Diabetes bekannt oder Verdacht.
☐ Bluthochdruck bekannt oder Verdacht.
☐ Herz-Kreislauf-Erkrankung bekannt.
☐ Brustschmerzen / Atemnot bei Belastung.
☐ Neurologische Erkrankung / Taubheit / Gefühlsveränderung.
☐ Operation / Bestrahlung im Beckenbereich / Prostata.
☐ neue Medikamente seit Beginn der Beschwerden.
☐ sehr niedrige Libido plus starke Erschöpfung.
☐ nichts davon
☐ möchte ich im Gespräch klären

DYNAMISCHE FRAGE / NUR ANZEIGEN, WENN: EINE RED FLAG AUSSER „NICHTS DAVON“ ANGEKREUZT

Danke für deine Offenheit. Ich empfehle dir, diese Punkte zusätzlich medizinisch/urologisch abklären zu lassen. Wir können im Erstgespräch trotzdem sortieren, was emotional, sexuell und beziehungsdynamisch gerade passiert. Sexualtherapie kann medizinische Abklärung ergänzen, aber nicht ersetzen.

11. Medikamente, Substanzen und Lifestyle

Nimmst du aktuell Medikamente?

☐ nein
☐ ja
☐ möchte ich im Gespräch sagen

Wenn ja, welche?

_____

_____

Nimmst du Medikamente zur Unterstützung der Erektion?

☐ nein
☐ Sildenafil
☐ Tadalafil
☐ Vardenafil
☐ anderes
☐ gelegentlich
☐ regelmäßig
☐ möchte ich im Gespräch klären

Wie erlebst du diese Medikamente?

☐ helfen gut
☐ helfen manchmal
☐ helfen körperlich, aber der Druck bleibt
☐ helfen kaum
☐ Nebenwirkungen
☐ ich traue mich nicht, sie zu nehmen
☐ anderes: _____

Alkohol / Nikotin / andere Substanzen

☐ kein Thema
☐ Alkohol gelegentlich
☐ Alkohol regelmäßig
☐ Nikotin
☐ Cannabis
☐ andere Substanzen
☐ möchte ich nicht beantworten

Bewegung / Sport

☐ regelmäßig
☐ gelegentlich
☐ kaum
☐ aktuell gar nicht
☐ würde ich gerne wieder mehr

12. Pornografie und Selbstbefriedigung - optional

NICHT WERTEND

Diese Fragen sind optional. Es geht nicht um Schuld oder moralische Bewertung, sondern darum, mögliche Erregungsmuster, Vergleiche oder Druckquellen besser zu verstehen.

Möchtest du Fragen zu Pornografie / Selbstbefriedigung beantworten?

☐ ja
☐ lieber im Gespräch
☐ nein

DYNAMISCHE FRAGE / NUR ANZEIGEN, WENN: ANTWORT: JA

Die folgenden Fragen erscheinen nur, wenn die Person diesen Bereich beantworten möchte.

Wie häufig konsumierst du Pornografie?

☐ gar nicht
☐ selten
☐ gelegentlich
☐ mehrmals pro Woche
☐ täglich
☐ sehr häufig / schwer kontrollierbar

Hast du das Gefühl, dass Pornografie deine reale Sexualität beeinflusst?

☐ nein
☐ vielleicht
☐ ja, durch Vergleiche
☐ ja, durch Erregungsmuster
☐ ja, weil realer S*x schwieriger geworden ist
☐ ich bin unsicher

Wie ist Selbstbefriedigung für dich?

☐ lustvoll und entspannt
☐ eher schnell / funktional
☐ mit Druck verbunden
☐ klappt körperlich gut
☐ klappt auch nicht zuverlässig
☐ vermeide ich
☐ anderes: _____

13. Biografie, Prägungen und Erfahrungen

Gab es frühere Erfahrungen, die deine Sexualität, deinen Körper oder dein Vertrauen beeinflusst haben könnten?

☐ beschämende sexuelle Erfahrungen
☐ religiöse oder moralische Scham
☐ Grenzüberschreitungen
☐ schwierige Beziehungserfahrungen
☐ keine / nicht bewusst
☐ Leistungsdruck / Bewertung
☐ Mobbing / Körperbeschämung
☐ Gewalt / Missbrauch
☐ starke Zurückweisung
☐ möchte ich im Gespräch klären

Gibt es Themen, bei denen ich besonders achtsam sein soll?

Was hilft dir, dich sicher zu fühlen?

14. Ziele der Begleitung

Was wünschst du dir durch die Begleitung?

☐ weniger Druck
☐ wieder mehr Vertrauen in meinen Körper
☐ wieder mehr Nähe
☐ besseren Umgang mit Angst vor Wiederholung
☐ Orientierung, ob medizinische Abklärung sinnvoll ist
☐ wieder mehr Lust und Lebendigkeit
☐ weniger Scham
☐ mehr Kommunikation mit Partner:in
☐ Sexualität ohne ständiges Testen
☐ körperorientierte Übungen
☐ Unterstützung als Paar
☐ anderes: _____

Woran würdest du merken, dass sich etwas verbessert?

Was wäre ein realistischer erster Schritt?

15. Sicherheits- und Ressourcencheck

Wie stabil fühlst du dich aktuell emotional?
0 = niedrig / gar nicht | 10 = sehr hoch
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hast du aktuell starke depressive Gedanken, Panik, Selbstverletzungsdruck oder Suizidgedanken?

☐ nein
☐ ja
☐ manchmal
☐ möchte ich im Gespräch sagen

DYNAMISCHE FRAGE / NUR ANZEIGEN, WENN: JA / MANCHMAL

Danke, dass du das angibst. Dann schauen wir besonders achtsam auf Stabilisierung und darauf, welche Unterstützung zusätzlich sinnvoll ist.

Was tut dir gut, wenn du innerlich unter Druck bist?

Auswertung für Jess · Prozessfokus

A. EHER MEDIZINISCH/UROLOGISCH ABKLÄRUNGSBEDÜRFTIG

Hinweise: plötzliches Auftreten · keine Morgen-/Nachterektionen · Schmerzen, Krümmung, Taubheit · Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Themen · Medikamente als möglicher Faktor · OP/Bestrahlung/neurologische Faktoren · starke Libidoveränderung plus Erschöpfung.

Gesprächsfokus: zweigleisig schauen - medizinisch/urologisch und gleichzeitig auf Druck, Scham, Nervensystem und Beziehung.

B. EHER PERFORMANCE-/DRUCKBEZOGENER VERLAUF

Hinweise: Morgenerektion vorhanden · Selbstbefriedigung klappt · Probleme vor allem mit Partner:in · Kopf wird laut · Angst vor Wiederholung · starke Selbstbeobachtung · Vermeidung · hoher Schamwert.

Fokus: ED entkoppeln von Versagen · Druckkreislauf verstehen · Nervensystem regulieren · Plan-B-Intimität · S*x ohne Testcharakter · Kommunikation.

C. EHER BEZIEHUNGSDYNAMISCHER VERLAUF

Hinweise: Konflikte, Verletzungen, Rückzug · Partner:in fühlt sich abgelehnt · kaum Sprache · Sex wird zum Prüfstein · Nähe ist belastet.

Fokus: Paargespräch · Bedeutungen entladen · Scham und Zurückweisung trennen · neue Sätze für intime Momente · Nähe ohne Ziel.

D. EHER NERVENSYSTEM-/STRESSBEZOGENER VERLAUF

Hinweise: hoher Stress · Schlafmangel · Erschöpfung · Kontrollmodus · flacher Atem/Enge/Abschalten · wenig Körperkontakt · Lust geht verloren, sobald Erwartung entsteht.

Fokus: Körperwahrnehmung · Atem · Downregulation · Sicherheit vor Erregung · weniger Zielorientierung · Mikro-Rituale · körperorientierte Sexualtherapie.

ABSCHLUSS FÜR KLIENT:INNEN

Danke fürs Ausfüllen. Alles, was du hier angegeben hast, ist nicht dazu da, dich zu bewerten. Es hilft uns, im Erstgespräch schneller zu verstehen, wo der Druck sitzt: im Körper, im Kopf, im Nervensystem, in der Beziehung - oder meistens in einer Mischung aus allem.

Du musst das nicht allein lösen.