

SEKSUAALIANAMNEESI – SEKSUAALIHISTORIAN HAASTATTELULOMAKE

Seksuaalianamneesiin pohjana on käytetty Joseph & Leslie LoPiccolon lomaketta, joka oli suomennettu Sexpo säätiössä keväällä 2004.

Alkuperäinen seksuaalianamneesi on kehitetty seksuaaliterapian aloituksen työkaluksi. Tämä versio on muokattu tähän päivään 04/2025 mm. termien ja kielen inklusiivisuuden puolelta ja ”tarkemmat kysymykset ongelman kartoittamiseksi” on jätetty pois. Tämä versio sopii myös oman itsereflektion tueksi seksuaalisuuteen liittyvistä teemoista. (Terapiaperhonen/SelkoSeks)

Tausta ja lapsuus

Perhetausta

1. Mikä oli syntymäpaikkasi?
2. Kuvaile lapsuutesi perhettä. Millaisesta perheestä olet? Onko sinulla sisaruksia? Kuuluiko perheeseen lapsuutesi aikana muita lapsia, joita olet pitänyt sisaruksinasi? Kuinka paljon nuorempia tai vanhempia edellä mainitut ovat/olivat? Muuttuiko perheesi kokoonpano lapsuutesi aikana?
3. Vaihdoitteko asuinpaikkaa lapsuutesi aikana? Jos muutit lapsuutesi aikana, niin miten se vaikutti sinuun (ystävyyssuhteet, koulunkäynti, elämäkokemus)? Matkusteliko perhe paljon?
4. Minkä ikäisiä vanhempasi olivat sinun syntyessäsi?
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?
6. Mitkä ovat/olivat vanhempiesi/vanhempien asemassa olevien ammatit?
7. Millaisena muistat kodin ilmapiirin? Tapahtuiko siinä muutoksia kasvuvuosien aikana?
8. Minkälaiset suhteet perheenjäsenten välillä oli kasvuvuosiinasi? 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? Oliko erityisesti kiintynyt jompaankumpaan vanhemmista/vanhemman asemassa olevista? Olivatko sisaruksesi sinulle läheisiä? Kuka erityisesti?
9. Mitä perheellesi erityisen tärkeitä tai vaikuttavia tapahtumia muistat lapsuutesi ajalta? Miten ne vaikuttivat sinuun?
10. Minkälaiset välit sinulla on lapsuusperheesi jäseniin nykyään?

Elämäntapsomuksen/uskonnon vaikutus

1. Mikä oli kodissasi/kasvuymäristöössäsi vallitseva elämäntapsomus (uskonto, aatemaailma)?
2. Oliko vanhemmillasi/vanhempien asemassa olevilla samansuuntainen elämäntapsomus?
3. Miten voimakkaasti heidän elämäntapsomuksensa vaikutti heidän toimintaansa?
4. Oliko elämäntapsomus/uskonto merkittävä tekijä sinun elämässäsi lapsuusvuosina (pyhäkoulu, seurakunnan kerho, iltarukoukset, muut elämäntapsomukselliset kerhot ja leirit tms.)?

Kodin ja lähiymäristön asenteet (muotoile jatkossa kysymykset perhetaustan mukaan)

1. Millaisia mielikuvia muistat sinulla olleen seksuaalisuudesta lapsuudessasi ja kasvuvuosiinasi? Mitä tunteita seksuaalisuus herätti Sinussa (uteliaisuus, mielihyvä, häpeä, pelko)?
2. Muistatko esittäneesi lapsena kysymyksiä seksuaalisuudesta tai keskustelleesi siitä? Miten vanhempasi yleensä vastasivat kysymyksiin? Käännytkö 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. 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?
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?
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?
6. Miten vanhempasi suhtautuivat sinuun sukupuolisena olentona? Tunsitko tullesi hyväksytyksi? Korostettiinko lasten kohdalla jollakin tavoin sukupuolen mukaisia rooleja? Saitko pukeutua mielesi mukaan ja valita itse omat leikkisi?
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 tai sen vuoksi, ettet ollut tai et käyttäytynyt kuten odotettiin sukupuolesi perusteella?
8. Muistatko itse olleesi tyytyväinen sukupuoleesi? Kehen/keihin itse halusit samaistua, kenen kaltainen halusit olla (sisarukset, kaverit, vanhemmat yms)? Millainen suhde sinulla oli omaan kehoosi? Entä omiin sukelimiisi? Oliko sinulla niiden suhteen jotakin ongelmia tai ristiriitoja?
9. Oliko sinulla leikkiverite vai leikitkö enimmäkseen yksin? Oliko Sinun helppo tai vaikea solmia ystävyssuhteita? Leikitkö enemmän samaa sukupuolta vai eri sukupuolta olevien lasten kanssa vai yhtä paljon kaikkien kanssa? Piditkö enemmän leikeistä, joita on pidetty tytöille/pojille

tyypillisinä? 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?

10. Miten kotonasi suhtauduttiin alastomuuteen? Miten perhe kävi saunassa (yhdessä, erikseen, kuka kenen kanssa, mihin ikään asti)?
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?
12. Miten sisaruksesi tai ystäväsi vaikuttivat siihen mitä ajattelit seksuaalisuudesta ollessasi lapsi? Puhuitko seksistä sisarustesi tai ystäviesi kanssa? Oliko seksi vitsien aiheena tai aiheuttiko se vaivautuneisuutta? Oliko seksi sinusta lapsuuden aikana likaista, pelottavaa, uteliaisuutta herättävää tai mielenkiintoista tai jotakin muuta?
13. Oliko perheen tai ystävien lisäksi muita henkilöitä, joilta sait tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Keitä? Millaista tietoa?
14. Muistatko, milloin sait ensimmäisen kerran tietää hedelmöitymisestä ja suvunjatkamisesta? Miten se tapahtui? Miten suhtauduit saamiisi tietoihin?
15. Olitko päivähoidossa? Jos kyllä: Muistatko puhuttiinko siellä mitään seksuaalisuuteen liittyvistä asioista? Mistä ja millä tavoin?
16. Oliko koulussasi seksuaalikasvatusta ala-asteella/kansakoulussa? Jos kyllä: Minkälaista?

Lapsuusiän eroottiset tunteet ja seksuaaliset harjoitteluleikit

1. Muistatko lapsena ihastuneesi tai rakastuneesi? Kehen/keihin? Oliko ihastuminen molemminpuolista? Jos kyllä: halailitteko ja pussailitteko? Mitä muuta teitte yhdessä? Miten vanhempasi ja lähiympäristö suhtautuivat ihastumisiisi/rakastumisiisi? Minkälaisia muistoja sinulle jäi?
2. Minkä ikäisenä muistat ensimmäisen kerran kokeneesi miellyttäviä tunteita sukuelinten alueella? Liittyivätkö nämä tuntemukset joihinkin tiettyihin ajatuksiin, toimintaan tai tilanteisiin? Tuntuiko sinusta silloin, että nämä tuntemukset tai toiminnot olivat hyviä tai pahoja?
3. Muistatko lapsena tutkineesi omia sukuelimiäsi 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. Minkä ikäisenä kokeilit ensi kerran itsetyydytystä tai jotakin muuta sellaista toimintaa, joka tuotti mielihyvän tunteita sukuelinten 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?
5. Muistatko mitään seksileikkejä toisten lasten kanssa lapsuudessasi? Kenen/keiden kanssa? Millaisia?
6. Muistatko mitään hämmentäviä seksuaalisuuteen liittyviä tilanteita lapsuudestasi?
7. Muistatko joitakin ikäviä seksuaalisuuteen liittyviä kokemuksia lapsuudestasi? Jouduitko lapsuudessasi seksuaalisen lähentelyn, ahdistelun tai kaltoinkohtelun kohteeksi? Jos kyllä: Voitko kertoa siitä lisää? Miten se on vaikuttanut sinuun?

Murrosikä

Seksuaalinen kehitys ja seksuaalikasvatus

1. Miten ja milloin määrittelet omalla kohdallasi murrosiän alkaneen? Millaisia muutoksia Sinussa alkoi tapahtua? Minkä ikäinen olit silloin? Milloin katsot murrosikäsi päättyneen? Millaisena muistat oman murrosikäsi?
2. Saitko murrosikäisenä riittävästi asiallista tietoa seksuaalisuudesta? Jos kyllä: Keneltä ja miten? Jos ei: Miten arvelet tämän vaikuttaneen omiin asenteisiisi ja kokemuksiisi?
3. Saitko tietoa murrosikään liittyvistä muutoksista kotoa vai koulusta vai molemmista? Kuka kertoi ja miten? Saitko lahjaksi esimerkiksi aihetta käsittelevän kirjan?
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. 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.
6. Tutkitko sukuelimiäsi ja niiden rakennetta? Miten teit sen? Mitä se herätti sinussa? Oliko sinulla sukuelintesi suhteen joitakin huolia?
7. Miltä ruumiilliset muutokset sinusta tuntuivat? Vertasitko itseäsi muihin? Mitä tunteita se herätti? Tuntuiko sinusta, että olit jollakin tavalla erilainen kuin muut? Jos kyllä: Millä tavoin? Herättivätkö nämä muutokset Sinussa ristiriitaisia tunteita, epävarmuutta, ujoutta vai koitko ne miellyttävinä. Vai eivätkö ne herättäneet mitään erityisiä tunteita? Puhuitko kenenkään kanssa huolenaiheistasi?

Vulvalliset

1. 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?
2. Milloin ja miten sait ensimmäiset rintaliivisi? Miltä se sinusta tuntui?
3. Muistatko nähneesi kiihottavia seksiuunia nuoruudessasi? Saitko koskaan orgasmia unissasi?
4. Minkä ikäisenä ensi kertaa kuulit, että miehet saavat siemensyöksyjä? Miltä se sinusta tuntui?

Penikselliset

1. 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?
2. Muistatko nähneesi kiihottavia seksiuunia nuoruudessasi? Saitko siemensyöksyjä unissasi? Jos kyllä: Minkä ikäisenä ensimmäisen kerran?
3. Milloin partasi alkoi kasvaa? Mitä se herätti sinussa? Milloin ja miten sait ensimmäisen parranajokoneesi? Mitä se herätti sinussa?
4. Minkä ikäisenä ensi kertaa kuulit, että naisilla on kuukautiset? Miltä se sinusta tuntui?

Oman sukupuolen ja seksuaalisen identiteetin kokeminen

1. Minkälainen poika/tyttö olit mielestäsi murrosikäisenä? Millaista palautetta sait ympäristöltäsi? Mitä se herätti sinussa? Samaistuitko enemmän poikiin vai tyttöihin? Minkälaisiin poikiin tai tyttöihin?
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?
3. Pohditko nuoruusaikanasi omaa sukupuoli-identiteettiäsi? Jos kyllä: millainen prosessi se oli sinulle? Mihin päädyit pohdinnoissasi? Saitko apua pohdintoihisi? Jos kyllä: mistä tai keneltä? Liittyikö avun hakemiseen myönteisiä/kielteisiä kokemuksia?
4. Pohditko seksuaalista suuntautumistasi? Jos kyllä: millainen prosessi se oli sinulle? Mihin päädyit pohdinnoissasi? Saitko apua pohdintoihisi? Jos kyllä: mistä tai keneltä? Liittyikö avun hakemiseen myönteisiä/kielteisiä kokemuksia?

Eroottinen mielihyvä ja seksuaaliset mieltymykset

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?
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 syyllisyyttä 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?
3. Liittyikö itsetyydytykseen mielikuvia, fantasioita?
4. Minkälaiden tilanteiden muistat herättäneen sinussa eroottista virittymistä tai seksuaalista kiihottumista? Muistatko mielifantasiaasi tässä elämän vaiheessa? Koitko syyllisyyttä tai häpeää joistakin fantasioistasi? 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?
5. Luitko nuoruusvuosinasi eroottista kirjallisuutta? Tutustuitko seksilehtiin? Katsoitko seksielokuvia? Kävitkö internetin seksisivustoilla? Mitä ajattelit näistä? Mitä ne herättivät sinussa?
6. Oliko sinulla nuoruusiässä jotakin pakonomaista seksuaalista käyttäytymistä, joka tuntui kiihottavalta, mutta jota kaduit myöhemmin tai jonka takia jouduit vaikeuksiin? Jos kyllä: minkälaisia?

Ystävyyssuhteet, muut tunnesuhteet ja seurustelu

1. Oliko sinulla murrosikäisenä paljon ystäviä, harvoja läheisiä ystäviä vai olitko yksinäinen? Olivatko ystäväsi enimmäkseen samaa vai eri sukupuolta? Onko sinulla ollut paljon eri sukupuolta olevia ystäviä, vain harvoja vai tuskin lainkaan?
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?
3. Mitä rakastuminen sinulle merkitsee? Rakastutko mielestäsi helposti? Kiinnytkö helposti ihmisiin?
4. Oliko sinulla seurustelusuhteita nuoruudessa? Jos kyllä: Minkä ikäisenä aloit seurustella? Olivatko seurustelusuhteesi saman sukupuolen kanssa vai eri?
5. Seurustelitko yhtä aikaa useampien kanssa vai oliko sinulla yleensä yksi vakituinen tyttö/poikaystävä?

Hyväilyt ja suuteleminen

1. Mitä suuteleminen merkitsi sinulle nuoruudessa? Ensimmäisenä? Minkälaisia suudelmanne olivat? Kenen kanssa suutelit? Millaisia muistoja niistä jäi?
2. Minkälaisia intiimejä hyväilyjä harrastit nuoruudessasi? Missä ja minkälaisissa olosuhteissa se tapahtui?
3. Millainen tunnesuhde sinulla oli ihmiseen, jonka kanssa ryhdyit tällaisiin hyväilyihin?
4. Koskettelitko toisenne sukuelimiä?
5. Millä tavoin reagoit seksuaalisesti tällaiseen käyttäytymiseen?
6. Miltä sinusta tuntui joutua mukaan tällaisiin tilanteisiin?
7. Miten arvelet, että vanhempasi olisivat suhtautuneet, jos he olisivat tiedäneet niistä?
8. Oliko sinulla kielteisiä kokemuksia kiihottavista hyväilyistä nuoruusvuosina?

Seksikokemukset

1. Oliko sinulla nuoruusikäisenä seksikokemuksia samaa sukupuolta vai eri sukupuolta olevien kanssa, vai ei lainkaan? Muistatko mitään seksuaalista kosketusta samaa sukupuolta olevan henkilön kanssa? Jos kyllä: Miltä se sinusta tuntui? Muistatko mitään seksuaalista kosketusta eri sukupuolta olevan henkilön kanssa? Jos kyllä: Miltä se sinusta tuntui?
2. Minkä ikäisenä sinulla oli seksiä ensimmäisen kerran? Voitko kuvailla sitä? Olitteko yhdynnässä?
3. Millaisissa olosuhteissa ja miten usein teit seksiä nuoruusvuosinasi?

4. Miten silloin reagoit seksuaalisesti? Kiihotuitko? Saitko orgasmeja? Oliko sinulla nuorena erektio-ongelmia, herkkä siemensyöksy, vaikeuksia laueta, kipuja tai muita ongelmia? Miltä se tuntui, vai tuntuiko se miltaan? Oliko sinulla nuorena vaikeuksia laueta, kipuja yhdynnässä tai muita ongelmia?
5. Millaisessa tunnetilassa sinun oli oltava, jotta saatoit ryhtyä seksiin 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?
6. Mitä tunteita sinulla yleensä liittyi seksiin nuoruusvuosinasi Esim: tyydytystä, syyllisyyttä, mielihyvää, hämmennystä, ahdistusta, häpeää tms?
7. Mitä ajattelit ihmisistä, jotka olisivat halunneet seksiä kanssasi? Entä niistä ihmisistä, jotka kieltäytyivät seksistä kanssasi?
8. Käyttitkö ehkäisyä välttääksenne seksitaidin tai raskauden? Jos kyllä: Millaisia? Kenen vastuulla ehkäisy oli? Oliko ehkäisyn suhteen ongelmia? Jos kyllä: Millaisia?
9. Yllättikö kukaan koskaan kesken kaiken sinut seksin aikana?
10. Oliko nuoruudessasi ystävien tai kavereiden kanssa tilanteita, joissa päihtyneinä harrastitte seksiä? Jos kyllä: Millaisia? Minkälaisia muistoja niistä jäi?
11. Oliko sinulla nuorena seksitautia tai muuta seksuaalisessa kanssakäymisessä tarttuvaa tautia? Jos kyllä: Miten se vaikutti sinuun?

Muut nuoruusiän kokemukset

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?
2. Muistatko keskustelleesi jonkun kanssa suuntautumisen tai sukupuolen moninaisuudesta? Mitä ajattelit silloin näistä ilmiöistä/i ihmisistä?
3. Muistatko keskustelleesi jonkun kanssa mahdollisuudesta joutua seksuaalisen ahdistelun, fyysisen väkivallan tai raiskauksen kohteeksi?

Epätavalliset/ hämmentävät kokemukset

1. Muistatko koskaan nähneesi jonkun paljastavan itsensä tai masturboivan julkisesti? Jos kyllä: Miten se sinuun vaikutti?
2. Oliko sinulla mitään epämiellyttäviä kokemuksia sopimattomasta intiimistä suhteesta tuntemattomien, perheenjäsenten tai ystävien kanssa? Jos kyllä: Miten se sinuun vaikutti?
3. Muistatko mitään muuta epätavallista, ahdistavaa tai pelottavaa seksuaalista kokemusta nuoruudestasi?

Ihmissuhteet

1. Olitko nuorena kihloissa, avo- tai avioliitossa, rekisteröidyssä parisuhteessa tai asuitko jonkun kanssa kanssa yhdessä? Jos kyllä: Mitä hait nuoruusiän ihmissuhteista? 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 suhteessa/suhteissa? Miten koit itsesi suhteessa/suhteissa? Jos suhteet loppuivat, niin mihin ja miten?
2. Miten reagoit seksuaalisesti näissä suhteissa? Kiihotuitko? Saitko orgasmeja?
3. Oliko sinulla seksuaalisia ongelmia näissä suhteissa? Oliko teillä muunlaisia ongelmia suhteessa?
4. Jos Sinulla ei ollut suhteita nuoruudessa, niin mitä se Sinulle merkitsi?

Raskaudet ja lasten syntyminen nuoruusiässä

1. Syntyikö suhteesta/suhteista tai niiden aikana lapsia? Jos kyllä: Minkä ikäinen olit ensimmäisen lapsesi/kumppanisi lapsen syntyessä? Oliko lapsen tulo suunniteltu?
2. Millainen odotusaika oli sinulle? Entä kumppanillesi? Oliko seksuaalielämässänne raskauden aikana jotakin ongelmia?
3. Miten ensimmäisen lapsen syntymä vaikutti suhteeseenne? Jos muita lapsia: Entä seuraavat?
4. Miten raskaus ja synnytys/kumppanisi raskaus ja synnytys vaikuttivat kuvaan itsestäsi?
5. Miten vanhemmaksi tuleminen vaikutti kuvaan itsestäsi?
6. Oliko sinulla/kumppanillasi keskenmenoja tai raskauden keskeytyksiä? Jos kyllä: Miten tilanne vaikuttivat sinuun ja suhteeseesi?
7. Onko Sinulle tai kumppanillesi tehty aborttia? Jos kyllä: Miten se vaikutti Sinun ja kumppanisi elämään?

Tämänhetkinen tilanne

Asenteet ja uskomukset

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?
2. Tunnetko myönteisiä, kielteisiä tai neutraaleja tunteita:
 - a. Suutelemista kohtaan
 - b. Omia sukuelimiäsi 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 aikaansaautua orgasmia kohtaan silloin kun toinen tekee sen sinulle
 - o. Käsin kiihottamalla aikaansaautua 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
3. Jos olet suhteessa, mitä arvelet kumppanisi vastaavan kahteen edelliseen (1-2) kysymykseen?
 4. Pitäisikö mielestäsi Sinulla ja kumppanillasi olla erilaiset roolit seksuaalisuuden alueella? Pitäisikö mielestäsi miehillä ja naisilla olla erilaiset roolit seksuaalisuuden alueella?
 5. Onko oma asenteesi seksuaalisuuteen ristiriidassa:
 - a. ystäväpiirisi asenteiden kanssa
 - b. uskonnollisten näkemystesi tai kulttuuritaustasi kanssa
 - c. kumppanisi kanssa
 6. Mikä mielestäsi on seksuaalisuuden merkitys suhteessa? 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 suhteessa?

Seksuaaliset fantasiat

1. Onko seksuaaliset fantasiat ja mielikuvat Sinulle tuttuja? Onko Sinulla niitä nykyisin? Entä aiemmin elämässäsi? Ovatko ne muuttuneet vuosien kuluessa? Miten? Onko Sinulla niitä seksin tai itsetyytytyksen yhteydessä? Jos kyllä: Onko niitä helppo tai vaikea luoda ja ylläpitää?
2. Millaiset seksuaaliset fantasiat ovat sinusta erityisen kiihottavia?
3. Pidätkö joitakin fantasioita kiellettynä? Tunnetko syyllisyyttä joistakin seksuaalisista fantasioista?
4. Luetko nykyään eroottista kirjallisuutta? Mistä kirjoista pidät erityisesti? Luetko tai katsetko mielelläsi seksilehtiä tai videoita? Jos kyllä: Millaisia? Käytkö internetin seksisivustoilla?
5. Miten usein nykyään tyydytät itsesi?

Sukupuoli -ja seksuaali-identiteetti

1. Oletko tällä hetkellä tyytyväinen sukupuolen kokemukseesi? Miten määrittelet itsesi sukupuolisesti?
2. Miten määrittelet seksuaalista suuntautumistasi? Oletko koskaan ajatellut, että olisi mukava kokeilla seksiä jonkun samaa sukupuolta olevan kanssa? Miltä ajatus sinusta tuntuu? Oletko koskaan ajatellut, että olisi mukava kokeilla seksiä jonkun toista sukupuolta olevan kanssa? Miltä ajatus sinusta tuntuu?

Ystävyys-, rakkaus- ja seksisuhteet

1. Onko sinulla tällä hetkellä vakituinen suhde? 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?
2. Onko sinulla aikuisiässä ollut muita vakituisia suhteita? Jos kyllä: Oletko ollut aiemmin aikuisiässä kihloissa, avoliitossa, naimisissa tai rekisteröidyssä suhteessa tai asunut kumppanisi kanssa? Millaisia nämä suhteet olivat kokemuksina sinulle?
3. Millaisia suhteita sinulla nykyään on samaan sukupuoleen; läheistä ystävyyttä, tapaamisia, seksisuhteita? Entä muihin sukupuoliin?
4. Mikä ystävyyssuhteissa on sinulle tärkeintä?
5. Oletko nykyisen suhteesi aikana ollut läheisessä suhteessa jonkun muun kanssa? Miten intiimiä kanssakäymisenne on tai on ollut? Miltä se sinusta tuntui/on tuntunut? Nautitko siitä?
6. Onko Sinulla kokemuksia, jotka liittyvät parinvaihtoon, ryhmäseksiin, anonyymiin seksiin esim. seksiklubeissa tai -saunoissa tai muuta vastaavaa? Jos kyllä: Millaisia nämä kokemukset ovat sinulle olleet?
7. Onko sinulla ollut kokemuksia seksipalvelujen ostamisesta tai myymisestä? Jos kyllä: Millaisia nämä kokemukset ovat sinulle olleet?
8. Onko Sinulla sellaisia salaisuuksia, joita et voi jakaa kumppanisi kanssa?

Muut kokemukset

1. Onko sinulla aikuisena ollut tai onko tällä hetkellä seksitautia 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?
2. Onko sinulla aikuisena ollut epämiellyttäviä tai pelottavia seksuaalisuuteen liittyviä kokemuksia? Jos kyllä: Miten ne ovat vaikuttaneet sinuun?

Suhteet ja seksi

1. Onko Sinulla meneillään tai joskus ollut suhde, jossa on ollut seksiä? Jos ei lainkaan: Mitä Sinulle merkitsee se, että sinulla ei ole ollut tällaista suhdetta? Oletko joskus haaveillut tällaisesta suhteesta? Mitä odottaisit seksiltä tällaisessa suhteessa? Mikäli tällä hetkellä ei ole suhdetta,

seuraavat kysymykset voi muuntaa koskemaan aikaisempaa suhdetta.

2. Miten kuvaaisit tunteitasi kumppaniasi kohtaan? Onko niissä tapahtunut muutoksia?
3. Mikä on sinun ja kumppanisi välillä miellyttävintä sellaista toimintaa, joka ei johda seksiin? Onko tällaista kanssakäymistä välillänne tarpeeksi? Oletko ilmaissut mitä haluat? Oletko tullut kuulluksi?
4. Mikä on miellyttävintä sellaista toimintaa, joka johtaa seksiin? Oletko ilmaissut mitä haluat? Oletko tullut kuulluksi? Haluaisitko muuttaa jotenkin sen määrää tai laatua? Miten? Mistä kiihotut eniten? Mitkä asiat lisäävät kiihottumistasi? Onko sinulla ongelmia kiihottumisessa? Mitkä asiat estävät tai vähentävät kiihottumistasi?
5. Vastaako seksi kumppanisi kanssa yleensä odotuksiasi? Jos ei: Mitä vaille koet jääväsi?
6. Miten usein seksiä on nykyisin? Entä aiemmin; onko tapahtunut muutoksia? Toivoisitko, että seksiä olisi useammin tai harvemmin vai oletko täysin tyytyväinen?
7. Millaisia seksiasentoja käytätte? Toivoisitko tähän muutoksia?
8. Haluaisitko itse olla aktiivisempi kuin olet? Toivoisitko, että kumppanisi olisi aktiivisempi?
9. Haluaistiko itse olla useammin vastaanottava osapuoli kuin tällä hetkellä olet? Toivoisitko, että kumppanisi olisi useammin vastaanottava osapuoli kuin hän on?
10. Onko jotakin muuta mitä toivoisit, että voisitte kokeilla?
11. Onko sinulla ollut orgasmiongelmia? Jos kyllä: Millaisissa tilanteissa ja kuinka usein? Miten orgasmikyky on muuttunut elämäsi aikana? Onko muutoksia tapahtunut viime vuosina?
12. Onko sinulla ollut kipuja yhdynnässä? Miten usein ja missä tilanteissa?
13. Onko sinulla ollut muita seksuaalisuuteen liittyviä ongelmia?

Kommunikaatio

1. Pystytkö mielestäsi kumppanisi kanssa puhumaan miltei mistä tahansa? Onko joitakin aiheita, joita vältätte tai joista syntyy usein riitaa?
2. Haluaisitko jollakin tavalla muuttaa sitä, millä tavoin puhutte keskenänne? Entä haluaisitko muuttaa muita tapoja, joilla ilmaisette tunteita toisillenne?
3. Onko sinun helppo vai vaikea kertoa kumppanillesi, mistä hänessä pidät? Entä siitä, mistä et pidä?
4. Kumpi tekee useammin seksiin tähtäävän aloitteen? Voitko vaivattomasti tehdä seksuaaliseen toimintaan tähtäävän aloitteen? Miltä sinusta tuntuu, jos kumppanisi tekee aloitteen? Entä jos hän torjuu sinun aloitteesi? Toivoisitko muutosta aloitteenteossa?
5. Onko sinun helppo vai vaikea seksissä ilmaista mistä pidät ja mistä et?

Suhde

1. Miltä suhteenne sinusta tuntuu? Saatko siitä, mitä haluat? Mikä siinä on mielestäsi myönteisintä?
2. Oletko tyytyväinen fyysisen hellyyden määrään ja laatuun välillänne? Kuinka usein kumppanisi osoittaa hellyyttä odottamatta sen johtavan seksiin? Osoittaako hän muulla tavoin välittämistä ja huomaavaisuutta?
3. Onko suhteessanne tapahtunut myönteiseksi kokemiasi yllättäviä asioita? Jos kyllä: Millaisia? Entä kielteiseksi kokemiasi yllättäviä asioita? (Jos kyllä) Millaisia? Miten nämä ovat vaikuttaneet suhteeseen?
4. Oletteko joskus joutuneet vakavaan kriisiin suhteessanne? Jos kyllä: Millaiseen? Miten se vaikutti suhteeseen?
5. Mitä tapahtuu riidellessänne? Mistä ja miten riitelette? Miten sovitte? Oletteko koskaan harkinneet eroa tai muuttaneet erilleen?
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?
7. Aiheuttavatko jotkut muut asiat tai tilanteet suhteellenne nykyisin vaikeuksia?

Elämäntilanne

1. Opiskeletko, oletko työelämässä, eläkkeellä tai työttömänä? Onko sinulla suunnitelmia opiskelun tai työn suhteen? Miten edellä mainitut vaikuttavat suhteeseen?
2. Jos suhde: Onko teillä mielestäsi riittävästi aikaa toisillenne? Toivotko jotakin muutoksia ajankäyttöönne?
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 kumppanillesi? Oliko seksuaalielämässänne raskauden aikana jotakin ongelmia? Miten ensimmäisen lapsen syntymä/tulo vaikutti suhteeseen? (Jos muita lapsia) Entä seuraavat? Miten raskaus ja synnytys/kumppanisi raskaus ja synnytys vaikuttivat kuvaan itsestäsi? Miten vanhemmaksi tulo vaikutti sinuun? Oliko sinulla/kumppanillasi keskenmenoja tai raskauden keskeytyksiä? Jos kyllä: Miten tilanne vaikuttivat sinuun ja suhteeseesi? Oliko/olivatko raskaus/raskaudet suunniteltuja? Oliko raskaaksi tulossa ongelmia? Jos kyllä: Minkälaisia ja miten ne vaikuttivat suhteeseen ja seksuaalisuuteen?
4. Miten lapset mielestäsi vaikuttavat nykyään suhteeseen? Tuntuuko sinusta, että lapset vaikuttavat jollakin tavoin teidän seksuaalielämäänne?
5. Käytättekö nykyään ehkäisyä? Jos kyllä: Millaista? Onko ehkäisyn suhteen ollut ongelmia?
6. Onko teillä tällä hetkellä suunnitelmia/unelmia lasten hankkimisesta?

Lisäkysymykset

1. Onko mielessäsi mitään muuta taustastasi tai jotakin, millä kenties on tai on ollut vaikutusta seksuaalielämääsi?

