

Fragebogen zu deiner sexuellen Geschichte & Vorbereitung auf die Schoßraumbegleitung

Bitte nimm dir etwas Zeit und fülle diesen Fragebogen in Ruhe aus. Du musst nichts beantworten, was sich nicht stimmig anfühlt. Alle Angaben unterliegen der Schweigepflicht und dienen ausschließlich deiner sicheren Begleitung.

A. Organisatorisches

1. Kontaktdaten:

Name:

Adresse:

Handynummer:

E-Mail:

2. Wie hast du von mir und meinem Angebot erfahren?

3. Wie alt bist du?

4. Welchen Beruf übst du aus?

5. Bist du in einer Partnerschaft / verheiratet? Falls ja: seit wann?

6. Hast du Kinder? Wenn ja: wie viele und in welchem Alter?

B. Gesundheit & körperliche Voraussetzungen

9. Gibt es aktuelle körperliche Beschwerden, die für die Massage wichtig sind?
(z. B. Unterleibsschmerzen, Verspannungen, Narben, Hormonthemen)
10. Hattest du Operationen im Becken- oder Intimbereich? Wenn ja, welche und wann?
11. Bist du aktuell schwanger?
Wenn ja: In welcher Woche und wie geht es dir körperlich/emotional?
12. Nimmst du regelmäßig Medikamente ein? Wenn ja, welche?
13. Hast du Menstruationszyklus-Besonderheiten oder Beschwerden?
(z. B. PMS, Schmerzen, unregelmäßiger Zyklus)

C. Vorerfahrungen & biografischer Hintergrund

14. Hast du Vorerfahrungen mit Yoni- oder Tantra-Massagen?
Wenn ja: welche?
15. Hast du bereits Selbsterfahrungsgruppen oder spirituelle/körperorientierte Ausbildungen besucht? Wenn ja: welche?
16. Wie würdest du das Verhalten deiner Eltern/Bezugspersonen zur Sexualität beschreiben?

17. Hast du dich als Kind/Jugendliche selbst berührt/stimuliert?
Wenn ja: Mit welchem Gefühl hast du das getan?

18. Bist du dabei „erwischt“ worden? Wie wurde reagiert?

19. Wer hat dich aufgeklärt?

20. Wie war dein Eindruck von Sexualität, bevor du eigene Erfahrungen gemacht hast?

21. Wie war deine erste Periode?
Wurdest du vorbereitet? Wie reagierte dein Umfeld?

22. Wie waren deine ersten sexuellen Kontakte (z. B. Küssen, Petting)?

23. Wie hast du dein erstes Mal erlebt?
Wie ist es passiert?

24. Wie war deine Sexualität in späteren Beziehungen oder Begegnungen?

25. Wie würdest du deine aktuelle sexuelle Situation beschreiben?

D. Selbstberührung, Orgasmus & Körperwahrnehmung

26. Stimuliert/berührst du dich selbst?

Wenn ja: Wie machst du das? Erreichst du dabei einen Orgasmus?

27. Hast du Schwierigkeiten, zum Orgasmus zu kommen?

Wenn ja: wie äußert sich das?

28. Wie empfindest du deine Verbindung zu deiner Yoni (Vulva/Vagina)?

(z. B. Nähe, Distanz, Scham, Neugier, Neutralität, Verbundenheit)

E. Schwangerschaft, Geburt & körperliche Erfahrungen

29. Hast du Geburten erlebt?

Wenn ja: wie verliefen sie körperlich und emotional?

30. Gibt es Narben (z. B. Kaiserschnitt, Dammriss, OPs), die noch spürbar sind?

F. Grenzen, Trauma & belastende Erfahrungen

31. Gab es grenzüberschreitende Erfahrungen in deinem Leben?

(z. B. Missbrauch, sexualisierte Gewalt, Übergriffe, körperliche Gewalt, Manipulation)

32. Gab es schwere Erlebnisse wie Abtreibungen, Fehlgeburten oder operative Eingriffe?

33. Gibt es Trigger, auf die ich achten soll?

(z. B. bestimmte Berührungsarten, Worte, Situationen)

34. Wie reagiert dein Körper, wenn er sich unsicher fühlt?
(z. B. Erstarren, innerer Rückzug, Weinen, Anspannung)

G. Schoßraum, Intimität & Berührung

35. Wie ist dein aktuelles Empfinden im Schoßraum?

- lebendig
- sensibel
- angespannt
- taub
- schmerzhaft
- wechselnd

Andere:

36. Gibt es Bereiche, die besonders sensibel oder schmerzhaft sind?
(z. B. Eingang der Yoni, Damm, G-Punkt, Narben)

37. Wie wünschst du dir Berührungen?
(z. B. sanft, klar, ruhig, langsam, warm)

38. Gibt es Berührungen, die du nicht möchtest?

39. Gibt es medizinische oder persönliche Gründe, die ich vor der Massage wissen sollte? Ggfs. Allergien bezüglich Massageöl oder ätherischem Öl?

H. Ziel & Ausrichtung

40. Mit welcher Intention möchtest du in die Schoßraumbegleitung gehen?
(z. B. Heilung, Lustentfaltung, Trauma-Integration, Neugier, Entspannung)

41. Was möchtest du heute für dich mitnehmen?

42. Wie möchtest du dich nach der Session fühlen, wenn du nach Hause gehst?

I. Raum für eigene Anmerkungen

43. Was möchtest du mir noch mitteilen?
(Alles, was du für wichtig hältst.)