



NINA JARES

Systemische Therapeutin  
für Sexualität und Beziehungen

## Fragebogen für Paare

### *Intimität und die Werte, die uns verbinden*

*Die Fragen sollen lediglich als Orientierung dienen und können frei angepasst oder ergänzt werden. Es ist nicht nötig, sie in einer festen Reihenfolge oder zwingend alle zu stellen. Bitte nehmt euch jeweils etwa 15 Minuten Zeit füreinander, bevor gewechselt wird.*

- Wurde in deiner Familie über Sexualität, Gefühle und Intimität geredet?
- Bist du aufgeklärt worden? Wenn ja, von wem und in welchem Rahmen?
- Wie wurde mit körperlicher Nähe umgegangen?
- Wurden Gefühle und Emotionen benannt und durftest du diese zeigen? Haben andere Familienmitglieder ihre Gefühle und Bedürfnisse gezeigt?
- Wie haben deine Eltern Nähe unter sich gehandhabt? Hast du deine Eltern küssen gesehen? Haben sie z.B. Händchengelassen?
- Gab es Tabuthemen bezüglich Sexualität oder Intimität (z.B. sexuelle Orientierungen)?
- Welche Regeln wurden eventuell vermittelt (z.B. bezüglich Kleidung)?
- Was waren Erwartungen an dich (ausgesprochene oder nicht ausgesprochene) bezüglich Partnerwahl, Beziehung, Kinder kriegen, Geschlechterrolle usw.?
- Gab es für dich die gleichen Regeln wie für deine Geschwister?
- Was waren Werte, die deine Umwelt dir eventuell vermittelt hat? (Religion, Schule, soziales Umfeld usw.)
- Was hat dir eventuell gefehlt?
- Was hat dir eventuell besonders gut getan?
- Welche Erinnerungen hast du an Gespräche über Liebe oder Beziehungen während deiner Kindheit?
- Gab es bestimmte Vorstellungen darüber, wann und unter welchen Umständen es angemessen ist, sexuell aktiv zu werden?