

Tegn på seksuel undgåelse

- 1 Frygt for seksuel nydelse
- 2 Vedvarende frygt for seksuel kontakt
- 3 Tvangsmæssig påpasselighed omkring seksuelle anliggender
- 4 Undgåelse af alt, der har med sex at gøre
- 5 Overdreven optagethed omkring andres seksualitet
- 6 Forvrænget opfattelse af din egen krops fremtoning
- 7 Ekstrem afsky overfor kroppens funktioner
- 8 Tvangsmæssig tvivl i forhold til egen tilstrækkelighed
- 9 Steng, fordømmende holdning vedrørende seksuel opførsel
- 10 Overdreven skræk for og optagethed omkring seksuelt overførte sygdomme
- 11 Tvangsmæssige bekymringer om andres seksuelle hensigter
- 12 Skam og selvhad over seksuelle oplevelser/erfaringer
- 13 Har opgivet håbet om at være seksuel tilstrækkelig og at kunne fungere seksuelt
- 14 Undviger fra nærhed på grund af seksuel frygt
- 15 Selvdestruktiv opførsel med det formål at begrænse, stoppe eller undgå sex

Tegn på følelsesmæssig og social undgåelse

- 16 Lange perioder uden social aktivitet
- 17 Følelse af hjælpeløshed ved at være alene
- 18 Forblive afmålt/tilknappet i sociale grupper
- 19 Frygt for at blive lagt mærke til eller genkendt
- 20 Manglende nærhed i forhold til kollegaer
- 21 Panik hvis nogen tager initiativ til et tættere bekendtskab
- 22 Ubehag når nogen tilbyder venskab eller hengivenhed/kærlighed
- 23 Skræk for at blive tiltrukket af en anden person
- 24 Tiltrækning af personer der ikke er nærværende eller ude af stand til at kunne modtage

- 25 Har det svært med at spille, lege og have det sjovt med andre
- 26 Frygt for at lade andre vide at de betyder noget
- 27 Følelse af utilstrækkelighed i forbindelse med forhold
- 28 Overvældet af udsigten ved at være ærlig overfor andre
- 29 Frygt for harme fra dem der er socialt aktive
- 30 Ødelagte følelser i din evne til at have forhold