

## Tegn på seksuel anoreksi

- 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 Streng, fordømmende holdning vedrørende seksuel opførsel
- 10 Overdreven skræk for og optaget omkring seksuelt overførte sygdomme
- 11 Tvangsmæssige bekymringer om andres seksuelle hensigter
- 12 Skam og selvhad over seksuelle erfaringer og oplevelser
- 13 Har opgivet håbet om at være seksuel tilstrækkelig og at kunne funger 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

- 1 Perioder uden social aktivitet
- 2 Følelse af hjælpeløshed ved at være alene
- 3 Forblive afmålt og tilknapet i sociale grupper
- 4 Frygt for at blive lagt mærke til eller genkendt
- 5 Manglende nærhed i forhold til kolleger
- 6 Panik hvis nogen tager initiativ til et tættere bekendtskab
- 7 Ubehag når nogen tilbyder venskab eller hengivenhed & kærlighed
- 8 Skræk for at blive tiltrukket af en anden person
- 9 Tiltrækning af personer, der ikke er nærværende eller ude af stand til at kunne modtage
- 10 Har det svært med at spille, lege og have det sjovt med andre
- 11 Frygt for at lade andre vide, at de betyder noget
- 12 Følelse af utilstrækkelighed i forbindelse med forhold
- 13 Overvældet af udsigten til at være ærlig overfor andre
- 14 Frygt for harme fra dem, der er socialt aktive
- 15 Ødelagte følelser i din evne til at have forhold