

TUOKIO 12 LIITE 1

HYVINVOINTIAMNEESI

KIRJOITA TAI YMPYRÖI SOPIVAMPI

PERUSTIEDOT

Koulutuslinjasi / Ammatti: _____

Ikäsi: _____

Sukupuolesi: nainen mies jotain muuta

IHMISSUHTEET JA VUOROVAIKUTUS

1. Onko Sinulla ystäviä?

ei sopivasti en halua ystäviä

2. Keitä perheeseesi kuuluu?

3. Saatko riittävästi läheisyyttä ihmissuhteissasi?(Läheisyys tarkoittaa tässä esim. katseita, kosketuksia, halauksia, helliä sanoja jne.)

kyllä ei

4. Tuottavatko ihmissuhteesi sinulle iloa?

kyllä ei

5. Huomioitko ja osoitatko sinä läheisyyttä ystäviäsi, kumppaneitasi ja perhettäsi kohtaan riittävästi?

kyllä ei

6. Mainitse kolme (3) asiaa, jotka ovat sinulle merkityksellisiä ihmissuhteissasi.

VALITSE ASTEIKOLTA 1-5 SOPIVIN JA YMPYRÖI SE.

(1: eri mieltä, 2: jonkin verran eri mieltä, 3: en osaa sanoa, 4: jonkin verran samaa mieltä, 5: samaa mieltä)

7. Minun on helppoa puhua seksuaalisuuteen liittyvistä intiimeistä ja luottamuksellisista asioista

- a) perheen kanssa 1 2 3 4 5
- b) ystävien kanssa 1 2 3 4 5
- c) kumppanin kanssa 1 2 3 4 5

8. Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini 1 2 3 4 5

Perustele vastauksesi

9. Rakastatko jotakuta? (Rakastaa voi monia ihmisiä ja rakkaudella tässä kohtaa tarkoitetaan sen monia eri muotoja)

kyllä ei

10. Rakastetaanko Sinua?

kyllä ei

MINUUS

11. Minusta pidetään 1 2 3 4 5
12. Olen tärkeä ja rakastettu 1 2 3 4 5
13. Olen tyytyväinen seksuaalisuuteeni 1 2 3 4 5
14. Voin olla avoin seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvissä asioissa 1 2 3 4 5
15. Olen itsevarma 1 2 3 4 5
16. Seksuaalisuuteni on minulle positiivinen asia 1 2 3 4 5

LUOTTAMUS, REHELLISYYS, TURVALLISUUS

17. Luotan ihmisiin 1 2 3 4 5
18. Olen rehellinen 1 2 3 4 5
19. Läheiseni ovat minulle rehellisiä ja avoimia 1 2 3 4 5
20. Koen onnistumisen iloa arjessani 1 2 3 4 5

22. Koen oloni hyvinvoivaksi 1 2 3 4 5
23. Terveystilani on riittävän hyvä 1 2 3 4 5
24. Kuvaile turvallisuutta ja sen merkitystä ihmissuhteissa

SEKSI

(Seksillä tarkoitetaan tässä kaikkea toimintaa ajatuksissa, sanoissa, teoissa, jotka kiihottavat seksuaalisesti ja tuottavat seksuaalista nautintoa eivätkä riko lakia. Seksiä voi yksin tai toisten kanssa.)

25. Koen seksuaalista halua 1 2 3 4 5
26. Nautin seksistä 1 2 3 4 5
27. Seksistä ja siihen liittyvistä asioista on helppoa puhua oman kumppanin kanssa 1 2 3 4 5
28. Voin kertoa kumppanilleni seksuaalisista fantasioistani, jos tahdon 1 2 3 4 5
29. Voin harrastaa seksiä, jollaista haluan 1 2 3 4 5
30. Voin hyvin seksuaalisesti 1 2 3 4 5
31. Olen joutunut kohtaamaan seksuaalisuuttani loukkaavia tekoja 1 2 3 4 5
32. En ole joutunut katumaan seksuaalisia tekojani 1 2 3 4 5
33. Olen läpikäynyt/kumppanini on läpikäynyt raskauden keskeytyksen 1 2 3 4 5
34. Minulla on ollut seksitauti 1 2 3 4 5
35. Kuvaile millainen mielestäsi on seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen.