



Ali sem zasvojen s pornografijo?

Spodaj najdeš seznam desetih trditev. Previdno jih preberi in za vsako presodi, če zate drži.

- | | | |
|---|------|---------|
| 1. O pornografiji razmišljam večji del dneva (tudi, ko je ne gledam) in svoj dan prilagodim tako, da je tega časa čim več. | DRŽI | NE DRŽI |
| 2. Ko poskusim prenehati ali zmanjšati čas gledanja pornografije, postanem razdražljiv/a in vznemirjen/a. | DRŽI | NE DRŽI |
| 3. Večkrat sem bil/a neuspešen/na v poskusih zmanjševanja ali prenehanja gledanja pornografskih vsebin. | DRŽI | NE DRŽI |
| 4. Samozadovoljujem se lahko le ob gledanju pornografije. | DRŽI | NE DRŽI |
| 5. Včasih lahko traja tudi dlje časa (uro ali več), da dosežem orgazem. | DRŽI | NE DRŽI |
| 6. Pornografijo gledam, ko se počutim neprijetno (npr. ob doživljanju nemoči, krivde, dolgčasa, osamljenosti, depresivnosti). | DRŽI | NE DRŽI |
| 7. Kadar ne uspem gledati pornografije ali pa mi je dostop do nje onemogočen, v sebi čutim neprijetno stisko, stres, nelagodje ali drugo neprijetno čustvo. | DRŽI | NE DRŽI |



Jaz na spletu

Vprašalnik Zasvojenost s pornografijo

#to
sem
jaz

8. *Bližnjim lažem, prikrivam ali zanikam, v kolikšni meri gledam pornografske vsebine.* DRŽI NE DRŽI
9. *Gledanje pornografije ima vpliv na moje bližnje odnose (s partnerjem/ko, prijatelji, družino). Zaradi tega sem te odnose že ogrozil ali izgubil.* DRŽI NE DRŽI
10. *Pornografija je najbolj zabavna aktivnost v mojem življenju.* DRŽI NE DRŽI

V kolikor si na katero od trditev odgovoril/a **pritrnilno**, je to že lahko znak tveganega gledanja pornografskih vsebin. Če si pritrnilno odgovoril/a **na več kot 5 trditev**, pa to že lahko kaže na **zasvojenost s pornografijo**. V tem primeru poišči pomoč, kako to težavo nasloviti. Vire pomoči na področju nekemičnih zasvojenosti najdeš na spletni strani [To sem jaz](#).