

## **Cuestionario de Autodiagnóstico para Consumo Problemático de Pornografía**

1. ¿Consideras que pasas demasiado tiempo viendo pornografía?
2. ¿Te resulta difícil excitarte sin el uso de pornografía?
3. ¿Prefieres ver pornografía a tener relaciones sexuales con tu pareja?
4. ¿Tu pareja ha expresado frustración por tu uso de pornografía?
5. ¿Has intentado reducir el tiempo que dedicas a ver pornografía sin éxito?
6. ¿La pornografía afecta tu motivación o deseo de intimidad con tu pareja?
7. ¿Sientes que la pornografía ha influido en tus expectativas o preferencias sexuales?
8. ¿Te resulta difícil disfrutar del sexo sin pensar en imágenes pornográficas?
9. ¿Has dejado de hacer otras actividades para ver pornografía?
10. ¿Te afecta emocionalmente o sientes culpa después de ver pornografía?
11. ¿Tu uso de pornografía ha afectado tu vida laboral o social?
12. ¿Sientes que esta situación afecta la calidad de tu relación de pareja?
13. ¿La pornografía ha cambiado la forma en que te relacionas con tu pareja?
14. ¿Te resulta difícil hablar de este tema con alguien?
15. ¿Has consultado con un profesional médico que indique que no hay causa física?
16. ¿Crees que ver pornografía de esta forma afecta tu autoestima?
17. ¿Sientes que ver pornografía interfiere en tu vida sexual real?
18. ¿Te gustaría sentirte menos dependiente de la pornografía?
19. ¿Consideras que podrías beneficiarte de ayuda profesional para abordar esta situación?
20. ¿Cómo piensas que podría mejorar tu vida si recuperaras el control sobre el consumo de pornografía?

Si has notado que el consumo de pornografía está afectando negativamente tu relación o la satisfacción sexual, quizás sea el momento de considerar apoyo profesional. El consumo excesivo de pornografía puede generar expectativas poco realistas o interferir en la vida íntima. Con la guía de un especialista, puedes abordar esta situación y lograr una relación más saludable y satisfactoria contigo mismo y con tu pareja.