השימוש בפורנו גרם לבעיות רציניות ביחסים שלי עם אנשים אחרים, במצבים חברתיים, בעבודה או בהיבטים חשובים אחרים של חיי.

סיכנתי יחסים משמעותיים, מקום עבודה, הזדמנות בחינוך או בקריירה, בגלל השימוש בחומרים פורנוגרפיים.

המשכתי לצרוך פורנוגרפיה למרות שהייתי עלול לגרום לעצמי נזק גופני (לדוגמה – קושי בזקפה בשל שימוש מוגבר, קושי להגיע לאורגזמה בדרכים שאינן כוללות פורנוגרפיה)

אני חושב על פורנוגרפיה לעתיים קרובות

אני מקדיש זמן רב מדי למחשבות על פורנוגרפיה.

אני מקדיש זמן רב מדי לתכנון ולביצוע פעילות שקשורה לפורנוגרפיה.

אני מרגיש שאני לא מסוגל להפסיק לצפות בפורנוגרפיה.

לא הצלחתי להפחית או לשלוט בתדירות שבה אני צורך פורנוגרפיה בחיי

אני ממשיך לצפות בתכנים פורנוגרפיים למרות שאני מתכוון להפסיק.

אני משתמש בתכנים פורנוגרפיים כדי לברוח מתחושות של צער או להיפטר מרגשות שליליים

אני צופה בתכנים פורנוגרפיים כשאני מדוכדך

צרכתי פורנו בזמן שחוויתי תחושות לא נעימות או קשות (לדוגמה – דיכאון, צער, חרדה, שעמום, חוסר-מנוחה, בושה או עצבנות)

באיזו תדירות צרכת פורנוגרפיה בששת החודשים האחרונים?