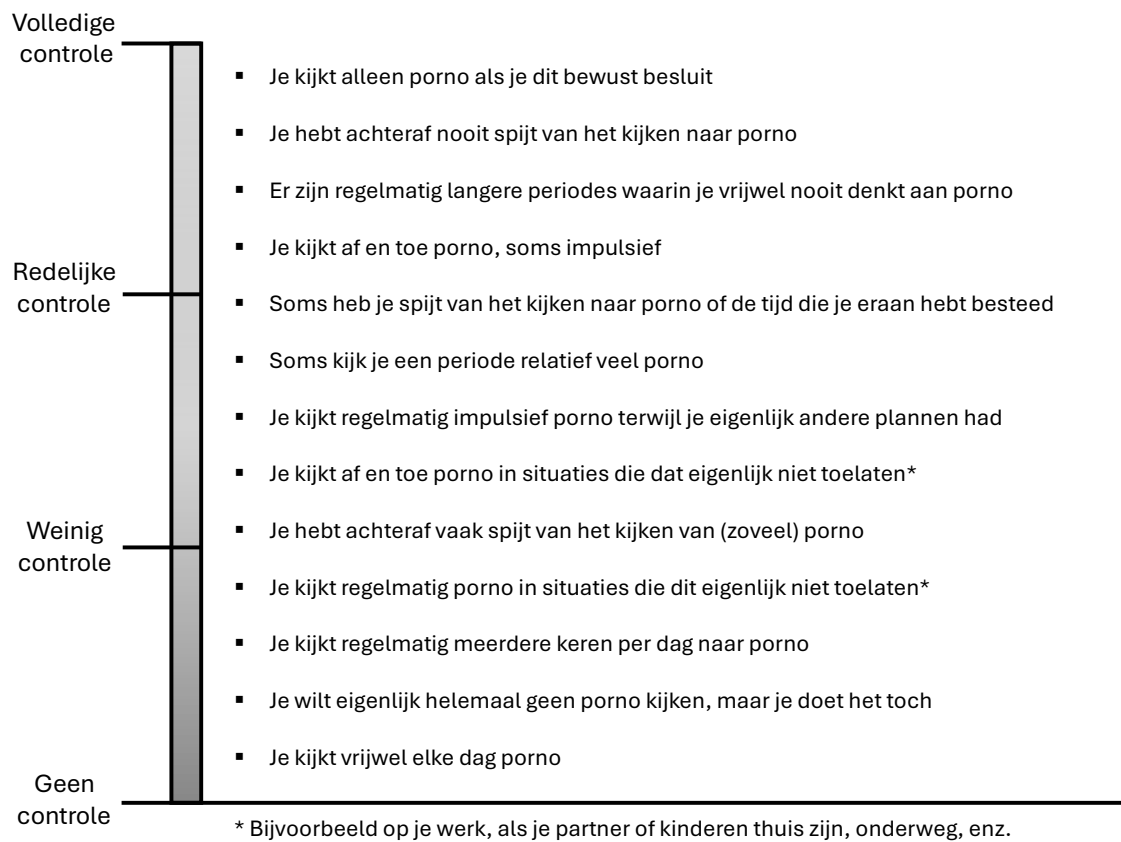


Figuren E-book

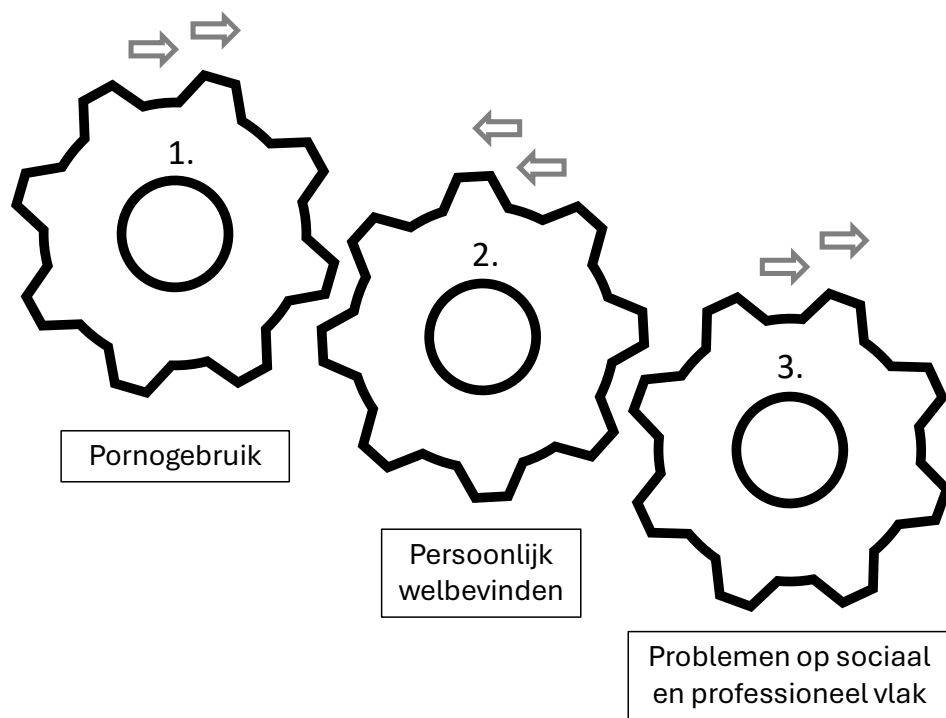


Figuur 1

Sterke weerslag	▪ Je hebt lichamelijke en/of mentale klachten die duidelijk worden veroorzaakt door je pornogebruik ▪ Je hebt vaak een 'kater' * van je pornogebruik en periodes van verminderd libido ▪ Je relatie(s) ** lijden onder je pornogebruik
Duidelijke weerslag	▪ Je weet zeker dat je beter in je vel zou zitten als je geen porno zou gebruiken ▪ Je hebt regelmatig een 'kater' van je pornogebruik en periodes van verminderd libido ▪ Je hebt klachten waarvan je vermoedt dat ze worden veroorzaakt door je pornogebruik ▪ Je hebt het gevoel dat porno invloed heeft op je relatie(s) ** ▪ Je vermoedt dat je leven er anders uit zou zien zonder porno
Mogelijke weerslag	▪ Je hebt wel eens een 'kater' * van je pornogebruik of korte periodes van verminderd libido ▪ Je vraagt je wel eens af of porno wel goed voor je is ▪ Je hebt geen lichamelijke of geestelijke klachten of je hebt klachten die duidelijk een andere oorzaak hebben dan je pornogebruik ▪ Je kijkt wel eens porno, maar dit heeft geen invloed op hoe je leven eruit ziet
Geen weerslag	

* Last van futloosheid en negatieve gevoelens in de dag(en) na een pornosessie
 * Denk aan intieme relaties, maar ook familie, vriendschappen, enz.

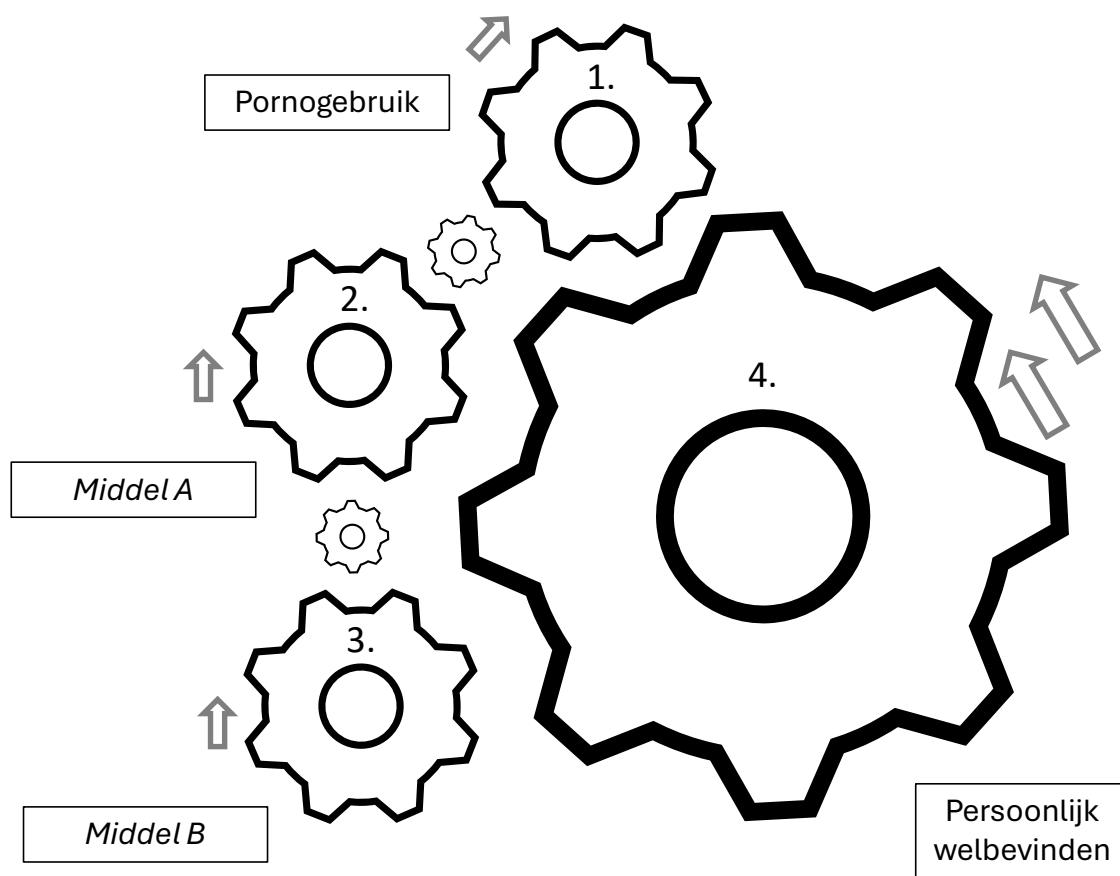
Figuur 2



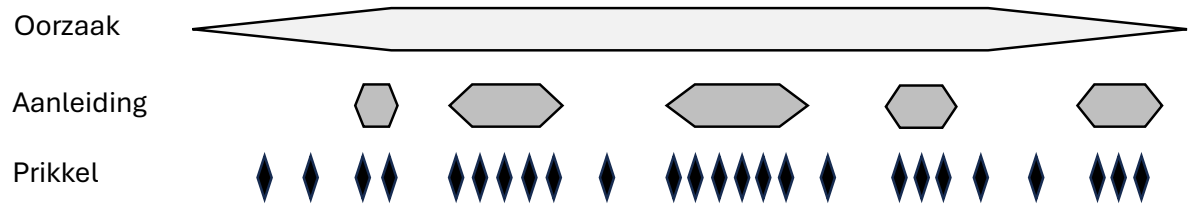
Figuur 3



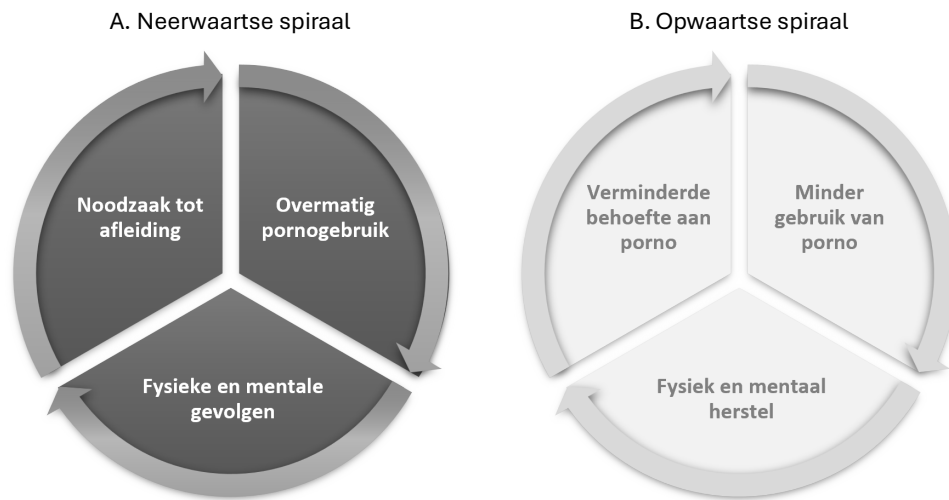
Figuur 4



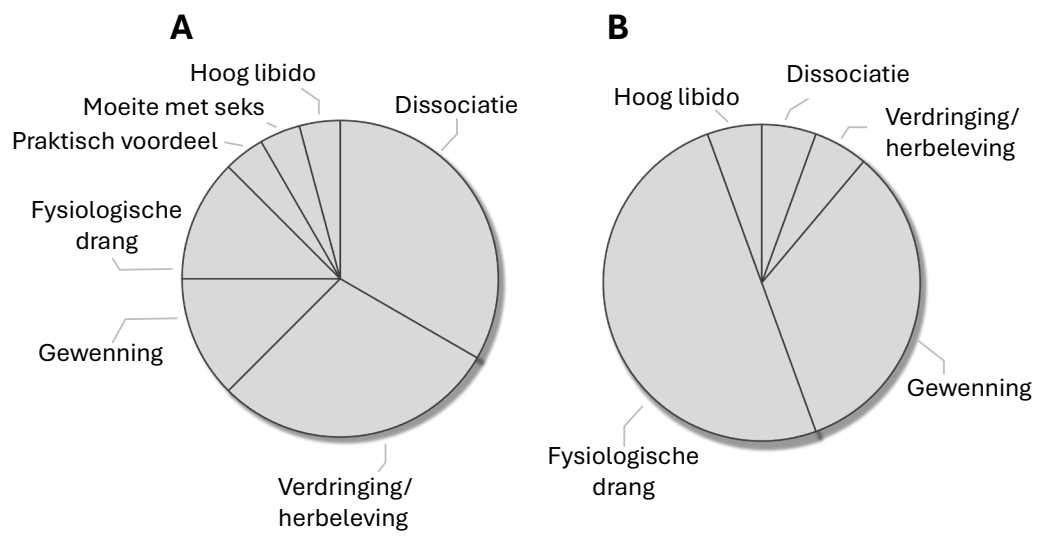
Figuur 5



Figuur 6



Figuur 7



Figuur 8



- 8^e trede:** lange porno sessies, extremere beelden, bijgebruik alcohol of drugs
 - 7^e trede:** porno met masturbatie, langere sessies
 - 6^e trede:** datingsites, af en toe kort porno zonder masturbatie
 - 5^e trede:** masturbatie met fantasie
 - 4^e trede:** actief op zoek naar mild stimulerend materiaal
 - 3^e trede:** seksuele fantasieën, langer staren naar mensen en beelden
 - 2^e trede:** seksuele gedachtes
 - 1^e trede:** milde niet-seksuele stimulatie
- ☆☆☆ Aanleiding & prikkels

Figuur 9



8^e trede:

7^e trede:

6^e trede:

5^e trede:

4^e trede:

3^e trede:

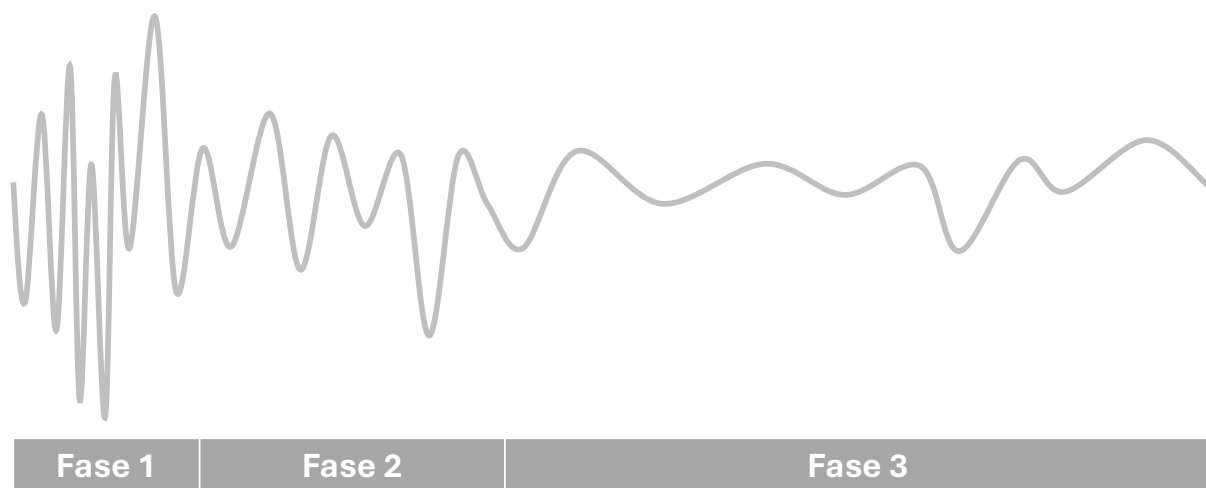
2^e trede:

1^e trede:

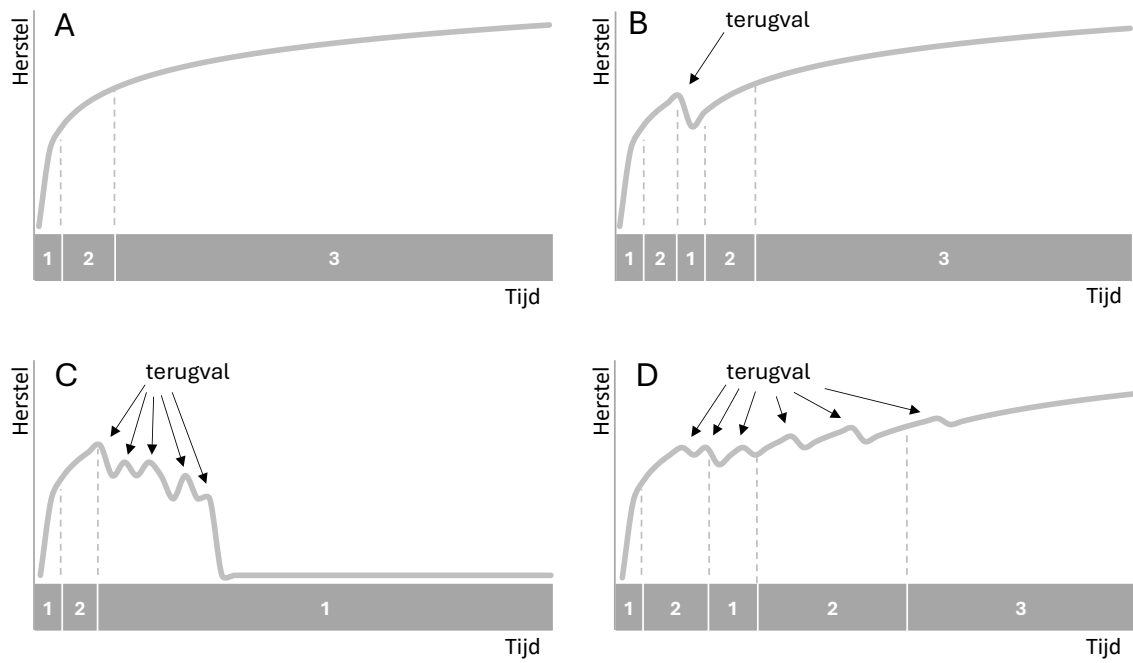


Aanleiding & prikkels

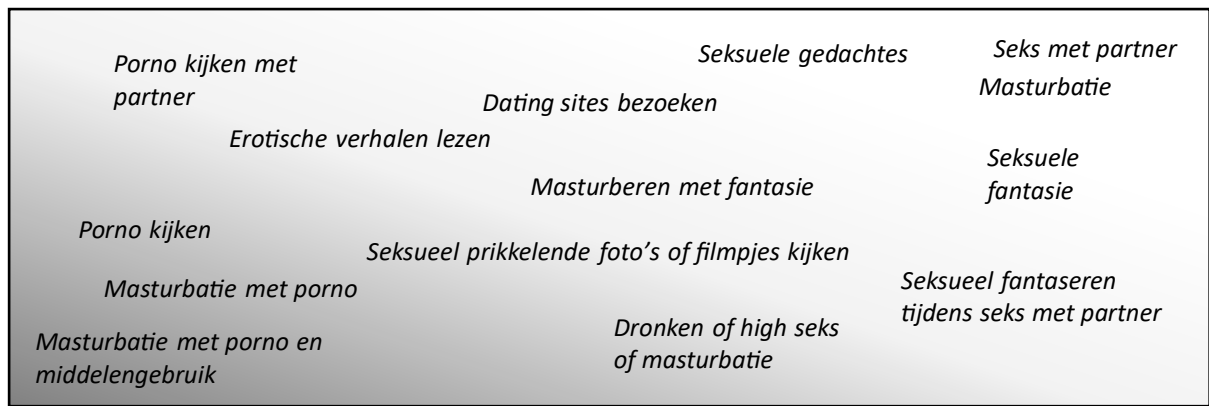
Figuur 10



Figuur 11



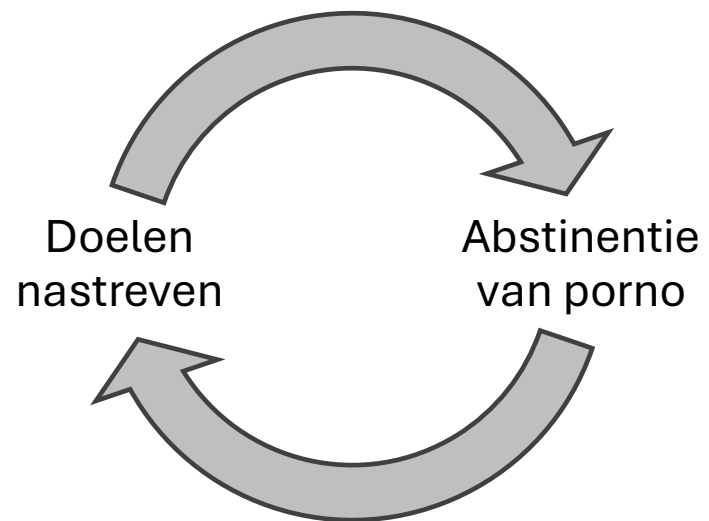
Figuur 12



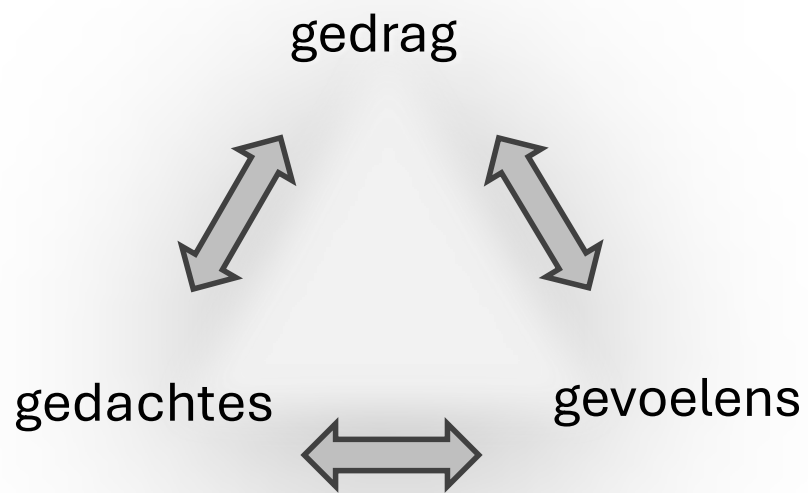
Figuur 13



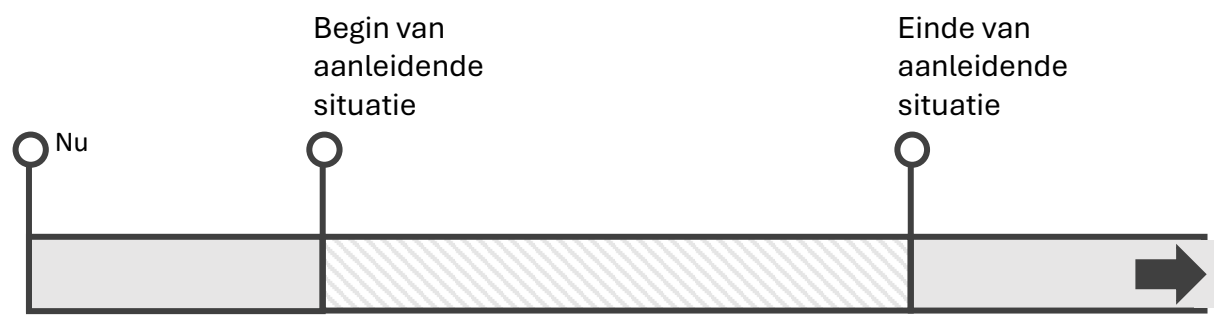
Figuur 14



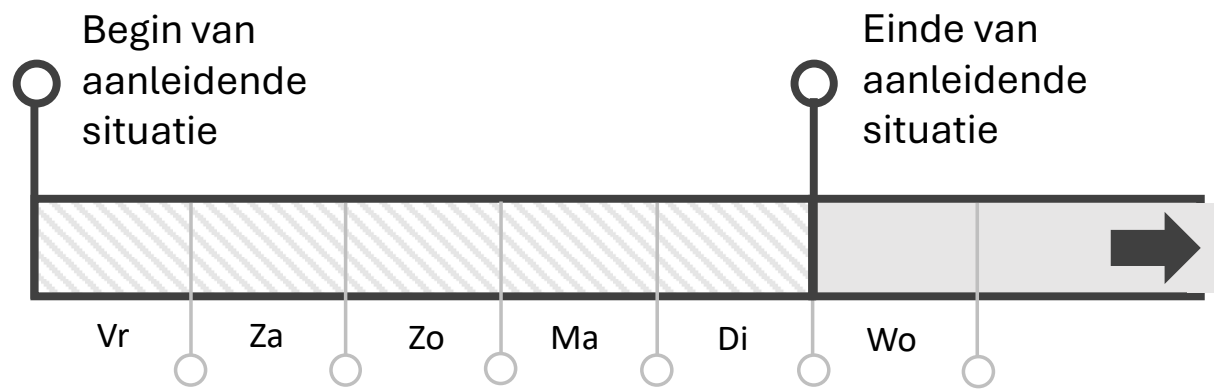
Figuur 15



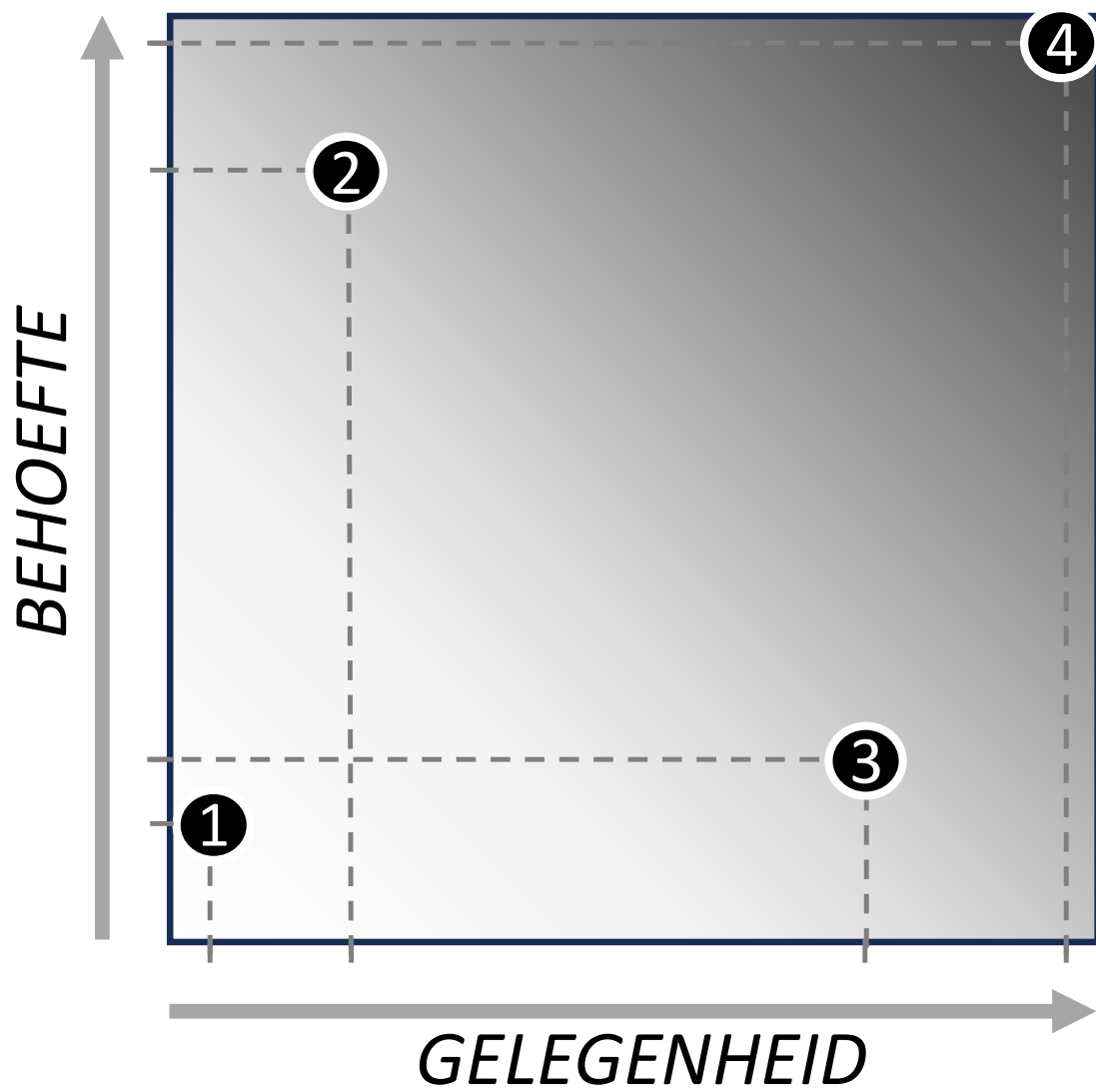
Figuur 16



Figuur 17



Figuur 18



Figuur 19