



- pienso varias veces al día en el porno?
- estoy más de bajón últimamente?
- cada vez necesito más o algo más fuerte?
- me pongo nervioso si no veo porno en dos días?
- ha entrado en conflicto con algo de mi vida?
- he intentado dejarlo pero no puedo?

¿CÓMO SABER SI ESTOY ENGANCHADO?

¿CÓMO SABER SI ESTOY ENGANCHADO?

EL PORNO

LO MIRES POR DONDE LO MIRES

ES

UNA DROGA

EVITA LAS ADICCIONES



¿POR QUÉ ENGANCHAS TANTO?

A TU CEREBRO LE GUSTAN LAS COSAS NUEVAS

EL PORNO ES UN SEXO EXAGERADO y a tu cerebro le encanta el sexo

TU CEREBRO CREE QUE EL PORNO ES REAL

y se emociona bastante... aunque después intentas replicarlo y se viene abajo

¡DOPAMINA!

hormona del placer

VEO PORNO -> DOPAMINA
 MI CEREBRO SE ACOSTUMBRA
 NECESITO CADA VEZ COSAS MÁS FUERTES

-> **ACABO ENGANCHADO!**

