

# Adicción al sexo

---

Publicado el: 20-06-2018

El sexo encierra un mandato críptico el cual se manifiesta en la urgencia de mantener a la especie, por lo tanto, representa un factor primordial para mantener la reproducción de cualquier ser viviente sexuado. Hablar sobre la adicción al sexo de una manera fácil y libre no es algo que se puede hacer con mucha libertad, la adicción al sexo representa una de las dependencias menos confesadas y visibles de todas las que existen. Pero es interesante observar que la consulta médico-psiquiátrica referente a esta adicción ha ido en aumento, existen muchos pacientes que van en busca de ayuda, en especial, por las consecuencias que le acarrea al paciente este tipo de adicción, así: ruina económica, problemas laborales y sociales, divorcios, estados de ansiedad y depresión.

No todas las desviaciones sexuales representan una adicción, pero el uso del sexo como sustituto de las relaciones sanas con los demás, representa un síntoma de desorden adictivo sexual. La adicción al sexo es una de las adicciones más negadas en nuestra cultura. Son muchas las veces que esta conducta compulsiva sexual es racionalizada, muy particularmente la masculina, buscando con esto minimizar el sufrimiento que se produce en una persona o una familia donde existe la adicción sexual.

Como toda adicción, la adicción sexual se manifiesta a través de un descontrol en la conducta sexual, alternado con períodos de relativa calma, en este proceso se suceden las etapas que se presentan en el desarrollo de una adicción, en el que el deseo, el placer y el gozo están presentes, así como los estados condicionados de incentivo, para luego llegar a la dependencia e, inclusive, a etapas de abstinencia, pero con numerosas recaídas. En la adicción al sexo, se puede observar la negación, la racionalización, la justificación y el sistema de ilusiones completo es muy similar al de otras adicciones y, además, forma parte del desorden.

A medida que la adicción sexual progresa, los pensamientos obsesivos sexuales y las fantasías sexuales se hacen cada vez más necesarias para poder enfrentarse con los problemas de la vida diaria. Estas personas sufren de cambios de ánimo y esto les lleva a crear muchas dificultades en la comunicación con los que lo rodean, su ambiente familiar y sus amigos. A esto se le suman los hechos de desconfianza creciente por parte de su familia por las constantes y repetidas decepciones, todo estas situaciones hacen que la convivencia sea muy dolorosa y genere tensiones.

El ambiente familiar se hace muy tenso, las relaciones interpersonales intrafamiliares se agravan al punto de llegar a la ruptura o, inclusive, a estados de agresión. La familia del adicto sufre mucho por el impacto de esta adicción, especialmente las esposas y esposos de adictos o adictas sexuales y sus hijos quienes muchas veces repiten la cadena de adicción en sus propias vidas adultas.

El adicto sexual y su preocupación por lo sexual lo lleva a gastar grandes cantidades de energía, el adicto crea patrones de comportamiento, tales como rituales, lo cual lo impulsa hacia la actuación. Unos buscan el "levante", otros se dedican a la observación de pornografía en videos, en internet o en vivo, otros dan paseos por las calles o en los parques. para mirar o fisgonear, En fin, como toda dependencia, el adicto pierde el control de su conducta compulsiva y esto lo conduce a una vida que él mismo ya no puede manejar. El adicto al sexo no tiene control y siente

vergüenza, dolor y odio hacia sí mismo.

Atrás de todas estas conductas existe el miedo y con el desarrollo de la adicción se va reforzando el apego sexual, al llegar a este estado se va configurando la enfermedad del apego, el abdicar, el resignarse y el desistir son palabras que el apegado desconoce, esa persona se siente incapaz de renunciar a su apego al sexo. Detrás de todo apego hay miedo y, así mismo, incapacidad; por ejemplo, si soy incapaz de hacerme cargo de mí mismo, tendré temor a quedarme sólo y así me apegaré a las fuentes de seguridad disponibles representadas en distintas personas. El apego es la muletilla preferida del miedo, un calmante con peligrosas contraindicaciones (Walter Riso). El deseo mueve al mundo y la dependencia lo frena.

### **Doce preguntas para autodiagnóstico**

Contesta estas doce preguntas para determinar si tienes un posible problema con la dependencia sexual.

1. ¿Guardas secretos sobre tus actividades sexuales o románticas? ¿Mantienes una vida doble?
2. ¿Tus necesidades te han orillado a tener sexo en sitios o en situaciones o con gente con las que normalmente no te involucrarías?
3. ¿Te sorprendes a ti mismo buscando artículos o escenas sexualmente excitantes en periódicos, revistas u otros medios de comunicación?
4. ¿Te has dado cuenta de que tus fantasías románticas o sexuales causan problemas en tus relaciones o que te prohíben dar cara a tus problemas?
5. ¿Frecuentemente quieres alejarte inmediatamente de una pareja sexual después de tener sexo? ¿Frecuentemente sientes remordimiento, vergüenza o culpabilidad después de un encuentro sexual?
6. ¿Sientes vergüenza de tu cuerpo o de tu sexualidad, de tal manera que evitas tocarte el cuerpo o participar en relaciones sexuales? ¿Temes no tener sentimientos sexuales? ¿Temes ser asexual?
7. Cada nueva relación, ¿continúa teniendo los mismos patrones destructivos que te incitaron a romper con la última?
8. Tus actividades sexuales y románticas, ¿necesitan cada vez mayor variedad y frecuencia sólo para sentir los mismos niveles de excitación y alivio?
9. ¿Te han arrestado alguna vez, o hay peligro de arresto, debido a tus prácticas de voyeurismo, exhibicionismo, prostitución, sexo con menores de edad, llamadas telefónicas obscenas, etc.?
10. Tu persecución de relaciones sexuales o románticas, ¿contradice o interfiere con tus creencias o desarrollo espirituales?
11. Tus actividades sexuales, ¿incluyen riesgos, amenazas, o la realidad de enfermedades, embarazo, coacción o violencia?
12. Tu comportamiento sexual o romántico, ¿te ha dejado alguna vez con el sentimiento de una falta total de esperanza, enajenación, o con ganas de suicidarte?

Si contestaste con un «sí» más de una de estas preguntas, te animamos a buscar literatura adicional como recurso, o a asistir a una reunión de los Sexo Adictos Anónimos para mejor evaluar tus necesidades.

**José A. Serrano**

**AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>