



Todo lo que debes saber sobre la adicción al sexo

La adicción al sexo es una condición en la cual un individuo no puede controlar su comportamiento sexual. Los pensamientos sexuales persistentes afectan su capacidad para trabajar, mantener relaciones y realizar sus actividades diarias.



Otros términos para definir esta condición son: dependencia sexual, hipersexualidad y comportamiento sexual compulsivo. También se conoce como ninfomanía en las mujeres y satíria en los [hombres](#). Este tipo de adicción comparte algunas características con la adicción a las sustancias. El tratamiento puede ayudar, pero sin tratamiento, puede empeorar.

Una persona con adicción sexual está obsesionada o tiene un deseo sexual anormalmente intenso. Sus pensamientos están dominados por la actividad sexual, hasta el punto de que esto afecta a otras actividades e interacciones. Si estos impulsos se vuelven incontrolables, la persona puede tener dificultad para funcionar en situaciones sociales.

La adicción sexual no se ha establecido completamente como una condición médica, aunque puede afectar negativamente a las familias, las relaciones y la vida.

7 Síntomas comunes de la adicción al sexo

Algunos intentos de definir los síntomas de la adicción sexual se han basado en la literatura sobre la dependencia química, ya que puede compartir los mismos tipos de efectos en el cerebro que las otras adicciones.



También sugiere que el desorden no proviene de los actos individuales, sino más bien de una obsesión por llevarlos a cabo presentando algunos de estos síntomas:

- 1- Masturbación compulsiva
- 2- Múltiples aventuras, parejas sexuales y aventuras de una noche
- 3- Uso persistente de pornografía
- 4- Práctica de la sexualidad de modo inseguro
- 5- Visitar prostitutas o ejercer la prostitución
- 6- Exhibicionismo
- 7- Voyeurismo: El voyeurismo es un trastorno que consiste en lograr la excitación sexual observando a una persona desprevenida y no consentida que se está desnudando o desvistiendo, y/o que está involucrada en una actividad sexual. Este comportamiento puede concluir con la masturbación del voyeur. El voyeur no busca el contacto sexual con la persona a la que observa.

7 Comportamientos y actitudes de esta adicción

Si te has encontrado cuestionando aspectos de tu comportamiento sexual, es posible que te preguntes si tienes adicción sexual, esto no se trata sólo de desear mucho, se trata de lo que te impulsa a buscarlo, incluso cuando pone en riesgo otras partes de tu vida.

- 1- Desapego en el que la actividad sexual no satisface emocionalmente al individuo.
- 2- La conciencia de que los impulsos son incontrolables, a pesar de las consecuencias financieras, médicas o sociales.
- 3- Un patrón de fracaso recurrente para resistir los impulsos de participar en actos lascivos.



- 4- Participación en conductas sexuales durante más tiempo del previsto y en mayor medida.
- 5- Tiempo y energía excesivos gastados en obtener relaciones sexuales.
- 6- Renunciar a actividades sociales, laborales o recreativas debido a una adicción sexual.
- 7- Trastorno de rabia, en el que un individuo se vuelve angustiado, ansioso, inquieto y posiblemente violento si no puede participar en el acto sexual.



Causas de la adicción sexual

Las causas de la adicción sexual siguen siendo poco claras ya que aparecen en cada individuo de manera diferente y no tienen un patrón exacto.

1- El cerebro

Este tipo de adicción se arraiga en el centro de recompensa del cerebro. Puede ocurrir cuando ciertas partes del cerebro confunden las respuestas de placer con mecanismos de supervivencia.

El cerebro medio es la sección que maneja el sistema de recompensa del cuerpo y los instintos de supervivencia. Como la actividad sexual crea un torrente de dopamina, la sustancia química para sentirse bien en el cerebro, esto desencadena la sensación de placer. El cerebro medio entonces confunde esta sensación de placer con ser central para la supervivencia.

Una posibilidad es que en las personas con esta adicción sexual, la corteza frontal, o el centro de la lógica y la moralidad del cerebro, se vea afectada por el cerebro medio.

2- Investigaciones

Investigaciones realizadas con ratas han dado como resultado que las lesiones de una sección del cerebro llamada corteza prefrontal medial con el comportamiento sexual compulsivo están



estrechamente relacionadas. Esto puede arrojar algo de luz sobre las causas de la [hipersexualidad](#) en los seres humanos.

3- Influencia de la familia

En algunas investigaciones han encontrado una mayor frecuencia de comportamiento sexual adictivo en personas de familias disfuncionales. Una persona con adicción sexual tiene más probabilidades de haber sido abusada que otras personas.

4- Antecedentes

Un número significativo de personas que se recuperan de la adicción sexual han reportado otro tipo de adicción que han experimentado anteriormente. Puede ocurrir junto con otra adicción.

Diagnóstico para la adicción sexual



Los síntomas de la adicción sexual pueden parecerse a los de otras adicciones, pero los criterios de diagnóstico para esta adicción siguen siendo discutibles. Por esta razón, existen diferentes conjuntos de criterios para diagnosticar la afección:

- 1- La hipersexualidad no es un diagnóstico formal, según el Diagnostic and Statistic, debido a la falta de evidencia que apoye su existencia como una condición.
- 2- La décima edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades proporciona una categoría en la que la hipersexualidad puede encajar como otra disfunción sexual no debida a una sustancia o a una condición fisiológica conocida.
- 3- El deseo sexual excesivo, la ninfomanía y la satriasis se incluyen en esta categoría.
- 4- El Instituto Semel de Neurociencia y Comportamiento Humano sugirió en un estudio de 2012 que para que una adicción sexual pueda calificarse como un trastorno de salud mental, un individuo debe presentar:



Fantasías sexuales repetidas, conductas e impulsos que duran más de 6 meses y que no se deben a factores tales como medicamentos, otra afección médica, abuso de sustancias o episodios maníacos relacionados con el trastorno bipolar.

¿Adicción sexual o libido avanzada?

Un desafío es distinguir la adicción sexual de un deseo muy elevado. Dos características claves pueden ayudar a los profesionales de la salud a identificar esto:

- Falla consistente en el control del comportamiento
- La continuación del comportamiento a pesar del daño causado

Un médico psiquiatra podrá distinguir entre una libido avanzada y un patrón de dependencia de la estimulación sexual u otro trastorno parafilico que requiera atención médica.



Similitud de la adicción sexual con respecto a otras adicciones

El Dr. Aviel Goodman, director del Minnesota Institute of Psychiatry, ha propuesto criterios similares a los utilizados en la adicción a las sustancias:

- El comportamiento necesita aumentar en frecuencia e intensidad para lograr el efecto deseado.
- Continuar al mismo nivel o intensidad no produce el efecto deseado.
- La interrupción del comportamiento lleva al síndrome de abstinencia, incluyendo cambios fisiológicos o psicológicos.
- Participar en el comportamiento por un tiempo más largo o a una intensidad o frecuencia más alta de lo que se pretendía.

Te gustará leer como la dinámica está [Arruinando tu relación romántica](#)



Tratamiento de la adicción sexual

La adicción puede ser difícil de tratar, ya que a menudo racionalizará y justificará sus comportamientos y patrones de pensamiento.



Las personas con este tipo adicción pueden negar que existe un problema, pero existen [algunos tratamientos](#) que puedes experimentar:

- La adicción sexual se puede controlar asistiendo a reuniones de autoayuda.
- Las opciones de tratamiento actuales tienen como objetivo reducir cualquier impulso excesivo de tener relaciones sexuales y fomentar la crianza de relaciones saludables.
- Las organizaciones de autoayuda, te ofrecen programas de 12 pasos para ayudarte a autogestionar la afección.
- Los programas de tratamiento residencial están disponibles para varios trastornos adictivos. Estos son programas para pacientes hospitalizados, durante los cuales vives en la institución y recibes atención de terapeutas especializados.
- La terapia cognitivo-conductual (TCC) proporciona una variedad de técnicas que te ayudaran a cambiar tu comportamiento. La TCC puede prepararte para evitar recaídas y reprogramar conductas sexuales dañinas.
- El apoyo de amigos y familiares es crucial para puedas recuperarte de tu adicción. La adicción sexual, debido a su naturaleza conductual, puede ser difícil de entender y tolerar para otros, especialmente si ya ha conducido a daños en las relaciones.

Recomendaciones

Saber que eres un adicto no significa que seas malo, pervertido o desesperanzado. Significa que puedes tener una enfermedad, una obsesión de la que muchos han sanado. Estamos aquí para ayudarte, y recomendarte la Prueba de Detección de Adicción Sexual (SAST).



Reconocer que puedes tener una adicción puede ser aterrador: quieres saber qué hacer, pero al mismo tiempo, tienes miedo de aprender más sobre ti mismo. Quieres hablar con alguien sobre tu problema, pero tienes miedo de confiar en alguien.

Durante los últimos 30 años, se han realizado trabajos con personas como tú, ayudándoles a encontrar su camino hacia una vida mejor a través de la recuperación. Es por eso que se ha desarrollado este tipo de prueba para ayudar a las personas a entender mejor si están en riesgo de adicción sexual, y para obtener la mejor ayuda posible.

La prueba de detección de adicción sexual está diseñada para ayudar en la evaluación de la conducta sexual compulsiva que puede indicar la presencia de adicción sexual. Desarrollado en cooperación con hospitales, programas de tratamiento, terapeutas privados y grupos comunitarios, para proporcionar un perfil de respuestas que ayudan a discriminar entre el comportamiento adictivo y no adictivo.

Recomendamos que el diagnóstico y el tratamiento se realicen con un profesional capacitado. Esta evaluación está diseñada para ayudarte a decidir si debes buscar ayuda adicional.