MENTE SANA / Noticias

Descubre los secretos de las adicciones sexuales más comunes y cómo tratarlas

Las adicciones sexuales son un problema complejo y multifacético que afecta a individuos de todas las edades y orientaciones sexuales. Sin embargo, con el tratamiento adecuado, es posible superar este trastorno y llevar una vida saludable y satisfactoria.

- ¿Está correlada con la sexualidad?
- Educación sexual: ¿cómo hablar de sexo con un adolescente?

Contenido con patrocinio de Mapfre Salud

Las adicciones sexuales se caracterizan por un patrón persistente de comportamientos sexuales problemáticos que pueden tener un impacto significativo en la salud mental y física de quienes los experimentan. Estas conductas pueden incluir comportamientos compulsivos, como la masturbación excesiva, la pornografía no consensuada o relaciones sexuales múltiples y no seguras. Estas conductas pueden afectar negativamente la calidad de vida, las relaciones interpersonales y el bienestar emocional, así como el desempeño laboral y académico.

Nicole Duarte
TECNICO UNIFE

La sexualidad es un aspecto fundamental de la experiencia humana; sin embargo, esta signo siendo un tabú en la sociedad, pues está rodeada de estigmas y mitos, que muchas veces son el producto de una educación sexual prácticamente inexistente. Sin duda, esto puede ocasionar que ciertos temas que influyen directamente en el Hiperactividad sexual y malinterpretados, como es el caso de las adicciones sexuales, Si bien están siendo cada vez más reconocidas como un problema de salud mental, la falta de comprensión y apoyo dificulta que las personas que lo padecen busquen la ayuda necesaria.

Hiperactividad de El Comercio conversó con dos especialistas para abondar en la naturaleza de esta tipo de adicciones, ya que es indispensable generar una mayor conciencia entre la sociedad, con el objetivo de reducir el estigma para poder abordarlas desde la comprensión, la empatía y con los recursos adecuados.

¿Qué son las adicciones sexuales?

Las adicciones sexuales, también conocidas como el trastorno de la conducta sexual compulsiva, son el resultado de un patrón mal adaptativo sobre el deseo y la actividad sexual, las cuales originan una necesidad incontrolable por satisfacer el placer sexual. Certamente, como señaló Geraldine Salazar Vargas, especialista en temas sexual y de pareja de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, este tipo de conducta puede ocasionar problemas en el círculo cercano, un aspecto social y todo lo relacionado al intelectual/emocional/ en una persona, además de producir estrés, ansiedad e incluso vergüenza y sentirse sobre la propia sexualidad.

"A pesar de los intentos por detener o controlar estos comportamientos compulsivos, la persona presenta una alta dependencia a tener algún tipo de contacto o consumo de actividades vinculadas al placer sexual, motivo por el cual, recurren a comportamientos cada vez más arraigados o destructivos para satisfacer esa necesidad. Asimismo, los pensamientos sexuales dominan la mente de los individuos, interfiriendo de forma significativa en otras áreas de la vida, como el trabajo, las relaciones familiares y sociales, la salud mental y física y el cumplimiento de responsabilidades diarias", explicó la doctora Karen Pérez Martínez, docente del área de psicología de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental.

Estas conductas pueden incluir, a la pornografía compulsiva, la masturbación excesiva, la participación en relaciones sexuales múltiples y no seguras, el uso de prostitutas, el sexo en línea y otras de índole, y de forma compulsiva compulsiva de material sexual en línea.

¿Qué factores influyen en el desarrollo de una adicción sexual?

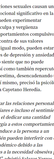
Si bien las causas exactas de las adicciones sexuales aún no se comprenden completamente, de acuerdo con Pérez, estas pueden ser el resultado de una combinación de los siguientes factores:

- **Factores biológicos:** Se ha sugerido que ciertas características biológicas, como desequilibrios en los neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la norepinefrina, pueden influir en la predisposición a desarrollar adicciones sexuales.
- **Factores psicológicos:** Traumas pasados, trastornos de ansiedad, depresión u otras patologías mentales pueden aumentar el riesgo de desarrollar una adicción sexual. Indudablemente, las personas pueden recurrir al comportamiento sexual compulsivo como una forma de hacer frente a emociones difíciles o experiencias dolorosas.
- **Factores sociales y ambientales:** El entorno en el que una persona crece y vive puede desempeñar un papel importante en el desarrollo de una adicción sexual. Por ejemplo, el acceso fácil a la pornografía en línea, la influencia de amigos o familiares con comportamientos sexuales problemáticos y la exposición a experiencias sexuales tempranas o inapropiadas pueden contribuir a una serie de patrones de comportamiento sexual compulsivo.
- **Factores de personalidad:** Algunas características de la personalidad, como la impulsividad, la búsqueda de sensaciones y la dificultad para regular las emociones, pueden incrementar la vulnerabilidad a las adicciones sexuales.

¿Cuáles son las adicciones sexuales más comunes?

Dentro de las adicciones sexuales más comunes se encuentran: el cibersexo, el consumo de pornografía, la promiscuidad, el exhibicionismo y una serie de conductas de riesgo (parafilias), las cuales tienen como objetivo principal obtener placer, detalló la especialista en terapia sexual y de pareja.

"En efecto, son personas que están hipersexualizadas frente a diferentes situaciones y momentos cotidianos, por lo que suelen desarrollar diversos comportamientos sexuales, como la masturbación compulsiva y el consumo excesivo de pornografía. Por ejemplo, si están en pareja presentan una alta demanda de actividad sexual, contrándose en ello para evaluar su relación más que por otras factores emocionales. De igual manera, tienden a aislarse para tener sexo virtual o van a diversos lugares para poder satisfacer sus deseos", explica Salazar Vargas.



Muchas personas que luchan con este trastorno tienen comportamientos compulsivos de masturbación, conductas de riesgo y/o comportamientos sexual. Además, están puede tener a la alteración social, problemas en las relaciones interpersonales y dificultades en el trabajo o en la escuela.

¿Cuáles son los síntomas y signos de las adicciones sexuales?

Según la experta de la Universidad Continental, las adicciones sexuales pueden manifestarse a través de una variedad de síntomas y signos que pueden afectar la vida diaria y las relaciones personales de un individuo, incluyendo:

- Preocupación constante por el sexo.
- Compulsión sexual.
- Dificultad para controlar el comportamiento sexual.
- Uso excesivo de pornografía.
- Engaño y ocultamiento.
- Consecuencias legales o financieras.
- Deterioro en el funcionamiento social, laboral o académico.

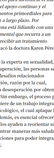
¿Quiénes son más propensos a desarrollar adicciones sexuales?

Las adicciones sexuales suelen ser más comunes en los hombres, pues en parte esto se atribuye al aspecto hormonal, dado que, como mencionó Salazar Vargas, se asocia el deseo y la libido a la testosterona, producida principalmente por los varones. Sin embargo, estos comportamientos compulsivos pueden llegar a afectar a personas de todos los géneros, por lo que es importante reconocer que las experiencias y los factores de riesgo pueden variar entre hombres y mujeres, aseguró la docente.

¿Cuál es el impacto psicológico y emocional de las adicciones sexuales?

Definitivamente, las adicciones sexuales causan un impacto psicológico y emocional significativo en la vida de las personas, ya que pueden experimentar sentimientos intensos de culpa y vergüenza relacionados con sus comportamientos compulsivos, específicamente, si van en contra de sus valores personales o morales. De igual modo, pueden estar asociadas con altos niveles de depresión y ansiedad, sobre todo, si el individuo siente que no puede controlar sus impulsos, así como también repercute negativamente en su autoestima, deteriorándola una pérdida de confianza en sí mismo, precisó la psicóloga de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

"Igualmente, dignan afectar las relaciones personales, tanto íntimas como familiares e incluso el sentimiento de vergüenza constante o el dedicar una cantidad excesiva de tiempo y energía a estos comportamientos sexuales compulsivos, conduce a la persona a un aislamiento social. También pueden interferir con el rendimiento laboral o académico debido a las distracciones relacionadas a la necesidad obsesiva por satisfacer el placer sexual", advirtió Salazar Vargas.



El tratamiento de la adicción sexual generalmente implica una combinación de enfoques terapéuticos, que pueden incluir terapia cognitiva conductual, terapia de grupo, terapia familiar y/o psicoterapia, según la experta.

¿Cuáles son las estrategias de tratamiento más efectivas?

Los tratamientos más comunes para abordar las adicciones sexuales son:

- **Terapia cognitiva conductual (TCC):** La TCC es uno de los enfoques terapéuticos más comunes y efectivos para tratar las adicciones sexuales. Enfoca en ayudar a los pacientes a identificar y cambiar patrones de pensamiento disfuncionales y comportamientos problemáticos asociados con la adicción sexual. La TCC puede ayudar a la persona a desarrollar habilidades para resistir los impulsos sexuales compulsivos, manejar la ansiedad y el estrés, así como establecer metas realistas para el cambio.
- **Terapia de pareja:** Cuando la adicción sexual ha afectado las relaciones, la terapia de pareja puede ser útil para abordar los problemas de comunicación, reconstruir la confianza y la intimidad, y desarrollar estrategias conjuntas para manejar la adicción y fortalecer la dinámica entre las dos personas.
- **Medicación:** En algunos casos, se pueden recetar medicamentos para tratar síntomas específicos asociados con la adicción sexual, como la ansiedad, la depresión o los trastornos del estado de ánimo. Sin obstante, la medicación generalmente se utiliza como parte de un enfoque de tratamiento integral, el cual incluye terapia y apoyo continuo.

"Es importante tener en cuenta que no hay un método único de tratamiento que funcione para todas las personas con adicciones sexuales, por lo que es necesario probar con diferentes estrategias y combinar varios enfoques terapéuticos para identificar el más idóneo. Sin lugar a dudas, el apoyo continuo y el seguimiento son dos elementos primordiales para mantener la recuperación a largo plazo. Por consiguiente, si una persona está lidiando con una adicción sexual, es fundamental que reciba a un profesional, con el fin de recibir un tratamiento adecuado y efectivo", destacó la doctora Karen Pérez.

Por su parte, como refirió la experta en sexualidad, durante el proceso de recuperación, las personas se enfrentan a una serie de desafíos relacionados directamente con la adicción, razón por la cual, pueden experimentar una desesperación por obtener placer en todo momento. Sin embargo, el proceso para lograr estos cambios requiere de un trabajo integral, es decir, farmacológico y psicológico, el cual aplaque la ansiedad y la angustia. Además, es esencial obsevcrlos una serie de técnicas que les ayuden a reorientar su placer y que puedan encontrar maneras más saludables de ajustar sus vidas y relaciones para poder integrarse nuevamente a la sociedad.

TE PUEDE INTERESAR

- "Adicción al internet: ¿cómo identificarla y prevenirla en niños y adolescentes?
- Adicciones: ¿por qué las celebridades suelen padecer esta enfermedad?
- ¿Cómo cuentas al hiperactar sexual con el paso de los años?
- Guía para prevenir el abuso sexual a niños en el retorno a clases

TAGS
Sexualidad / Adicciones / Placer Sexual

LAS MÁS LEÍDAS

1 Datos ATP TCS hoy: mira quienes pueden acceder al séptimo turno de las CTP

2 Clara Brinkmann tiene 5.7 millones de seguidores y Kiwanna sumó en 2024 ¿Qué opina de TK?

3 Caso Brito: todo lo que ya Dina Boluarte sabe lo «tiene que aunque le pese» el abogado Wilfredo Ormeño

CONTENIDO SUGERIDO Contenido SIN

Contenido SIN

C. TOLO TV En Vivo - ver Canal 5 Perú en vivo hoy online Canaan Donde ver, hora, a

Mundo

Concursante de Yo Soy Latino Ecuador Ángel Ramírez se convierte en nuevo conductor de Ecuador

Mundo

Concursante de 23 años se convierte en nuevo conductor de Ecuador en el mundo Orange

Mundo

Alejandra Rey, ex Miss Universo y actriz, dice que «Dios me ha dado» el cáncer

Mundo

Mario Vargas Llosa, premio Nobel de Literatura, sobre sus 50 años de carrera: «Me siento como un niño»

Mundo Chiapas

El Comercio
Responde rápido de las elecciones presidenciales en Colombia, ESCUCHA
Robots ATP ¿Cuándo tienes puesto estrenar y donde usarlos?
FAMILIA
¿Cuándo llevar a mi hija por primera vez al ginecólogo?