

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 19 DE DICIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA HIPERSEXUALIDAD**

La hipersexualidad es una **adicción al sexo**. Las personas que la padecen no son capaces de controlar el incremento del deseo que les lleva a mantener o querer tener **relaciones sexuales constantemente** ya sea con otros/as o mediante la masturbación.

Este trastorno de hipersexualidad consiste en un patrón recurrente de fantasías, impulsos y conductas sexuales que suelen producirse como respuesta a estados emocionales desagradables, como sentirse deprimido, angustiado, etc, así como el uso repetido del sexo como un modo de afrontar el estrés.

Tiene una incidencia en personas de entre los 18 y los 25 años de edad, por lo que parece ser un trastorno que aparece en la adolescencia y al principio de la edad adulta. La adicción al sexo suele ser el modo que una persona ha aprendido para afrontar el dolor emocional, es lógico que aparezca a estas edades, puesto que las personas mayores llegan de otras formas (sanas o no) a hacer frente al estrés y el malestar emocional.

Un adicto al sexo es aquel que siente un deseo irrefrenable por mantener relaciones y al que invade un sentimiento de culpa abrumador después de cada encuentro.

Los afectados no siempre sienten placer cuando tienen relaciones. La intimidad está plagada de **pensamientos negativos y sentimiento de culpa**. Solo buscan contactos rápidos para saciar su apetito de forma inmediata pero enseguida vuelven a tener los mismos pensamientos que le llevaron a ello.

Las personas con adicción al sexo suelen tener también más problemas emocionales que el resto de las personas, son más impulsivos, y tienen problemas para manejar el estrés. No es raro que hayan sido víctimas de abuso sexual en la infancia, lo que hizo que aprendieran a usar el sexo de un modo inadecuado y destructivo.

Al mismo tiempo, cuando la persona adicta intenta dejar este tipo de conductas no suele tener éxito, sino que sigue realizándolas a pesar de haberse propuesto dejarlo, debido a que es el único modo que conoce de afrontar el malestar emocional.

### **Las causas de la adicción.**

La hipersexualidad es una adicción **invisible**, ya que los afectados no abusan de ninguna sustancia, ni gastan todo su dinero en apuestas o compras innecesarias. Sin embargo, sus síntomas son los mismos que en estos casos: **dependencia psicológica**, que se convierte en una necesidad subjetiva, **dependencia física y tolerancia**, debido a que el adicto necesita cada vez de más encuentros para saciar su “necesidad”.

Las **causas** de este trastorno son **desconocidas** aunque se le ha relacionado con el consumo de algunos fármacos o de abuso de sustancias estupefacientes y con otras afecciones psicológicas como la bipolaridad. También a **problemas afectivos y emocionales**, entre los que destacan haber sufrido abusos en la infancia o una falta de afecto incluso haber recibido una educación muy estricta.

### **¿Qué consecuencias tiene?**

Ser adicto al sexo acarrea muchas consecuencias. Aquellos quienes lo padecen suelen sentir una **inquietud interna constante, ansiedad, depresión** y pueden caer en conductas de riesgo, sobre todo de tipo físicos, ya que en sus encuentros esporádicos pueden contraer todo tipo de enfermedades de transmisión sexual.

Las conductas sexuales en los adictos suelen causarle malestar, además de interferir en sus relaciones personales y dar lugar a problemas en diversos aspectos de sus vidas, como el trabajo, la relación de pareja, etc.

Son proclives a perder todo su dinero porque pueden sentirse en la necesidad de recurrir a la prostitución, masajes sexuales, etc. Esta situación **empeorará su vida social y laboral**. El ausentismo unido a una gran falta de concentración pueden hacerles **perder su trabajo** y por supuesto, **su relación de pareja** (en caso de tenerla) podría verse muy deteriorada. Las consecuencias de este trastorno son negativas y suelen ser muchas.

### **Cómo tratarlo.**

Dado que son personas que no han aprendido modos sanos y adecuados de afrontar el estrés y el dolor emocional, uno de los principales aspectos del tratamiento consiste en enseñarles formas alternativas y saludables de afrontar el estrés, manejar el malestar emocional y regular sus emociones y la intensidad de dichas emociones.

Así como habilidades de solución de problemas u otro tipo de habilidades que puedan necesitar aprender, de manera que cuando se sientan mal o se encuentran con dificultades, problemas u obstáculos en sus vidas diarias, tengan las herramientas psicológicas necesarias para afrontarlos sin necesidad de recurrir al sexo.

Quienes se ven afectados por este trastorno es importante consultar a un especialista en psicología pues él será quién te ayude a determinar las causas en cada situación. En algunos casos puede ser necesaria la prescripción de **medicamentos**: tranquilizantes, estrógenos o antidepresivos. El **psicoterapeuta** tendrá un papel determinante en el tratamiento ya que te recomendará el más adecuado.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**