

ADICCIÓN AL SEXO.

Párrafos extraídos del libro: “¿Adicciones sin drogas?” De E. Echeburúa (1999).

“La adicción al sexo se caracteriza por una actividad sexual como remedio para reducir ansiedad y la actividad sexual se convierte en algo obsesivo y compulsivo, donde se consigue más una reducción del malestar antes que el placer. Mas allá de la cantidad de actividad sexual, lo que aparece en primer plano es una conducta sexual irrefrenable que genera auto gratificación y el alivio de un malestar interno. Se trata de conductas no deseadas, ahí la diferencia con la promiscuidad o con el apasionamiento- y que producen consecuencias muy negativas en la persona:

- a) Físicas, como enfermedades de transmisión sexual
- b) Psicológicas, sentimientos de culpa, vergüenza, ruptura matrimonial no deseada, daño psicológico a los hijos, autoestima devaluada, soledad, depresión.
- c) Sociales, pérdida de empleo, dificultades económicas, perdida de amistades, incompetencia laboral.”

“La vorágine del sexo sin control lleva a un abandono de las obligaciones familiares, sociales y laborales. La vida sexual se vive en secreto y con culpa.”

“Las conductas más asociadas a la adicción al sexo pueden ser:

- 1) Masturbación compulsiva
- 2) Búsqueda ansiosa de relaciones sucesivas con múltiples amantes
- 3) Frecuentación habitual de prostíbulos o profesionales del sexo.
- 4) Consumo abusivo de teléfonos eróticos, llamadas telefónicas obscenas, consumo obsesivo de pornografía por Internet, cine, videos, revistas, etc.”

“El contenido de la adicción puede referirse a una sexualidad catalogada de adecuada dentro de los valores culturales (relaciones consentidas con adultos) o a una sexualidad diferente, según las conductas sexuales habituales de nuestra sociedad (fetichismo, masoquismo, voyeurismo, sadismo, zoofilia etc).” En muchos casos de adicción al sexo se pasa de una consentida entre adultos a buscar más intensidad y variación en otras conductas sexuales diferentes, como forma de mejorar la excitación, ya que, la persona experimenta el fenómeno de la tolerancia (al igual que las drogas), en que tiene que aumentar la cantidad de dosis de la droga (o la actividad sexual), para conseguir el mismo efecto o placer.

Según el psicoterapeuta Luis Rodríguez Gabarrón, la adicción al sexo provoca que: "el acto sexual se convierta en una forma de sustituir y compensar carencias afectivas."

“La transición de una sexualidad alta, pero sana o adecuada, a una sexualidad adictiva viene marcada por dos variables:

- 1) la interferencia grave en la vida cotidiana: sufrimiento, soledad, pérdida de familia,, incapacidad de mantener una relación afectiva duradera;
- 2) aparición de síndrome de abstinencia psicológico cuando no se puede llevar a cabo la conducta sexual: nerviosismo, irritabilidad, dolores de cabeza, insomnio, etc.”

Diagnóstico diferencial.

La adicción comienza de forma impulsiva, por una búsqueda de placer inmediato y poco a poco se desarrolla de forma autónoma.

La adicción sexual no debe confundirse con variantes sexuales como puede ser el fetichismo, exhibicionismo, etc o con conductas perversas criminalizadas por la sociedad, como pedofilia o la violación; aunque todas estas prácticas sexuales pueden también acabar en una adicción.

También hay que diferenciar la obsesión de pensamiento con fantasías sexuales, a la conducta adictiva, que significa el llevar a la acción estas fantasías de una manera compulsiva.

La intervención con pensamientos obsesivos sobre fantasías sexuales que no han llegado a llevarse a la práctica, no debe tratarse como una adicción al sexo, si no como un trastorno obsesivo. La intervención como adicción sexual sería en el caso, que, además de la obsesión de pensamiento, también interviene la conducta compulsiva.

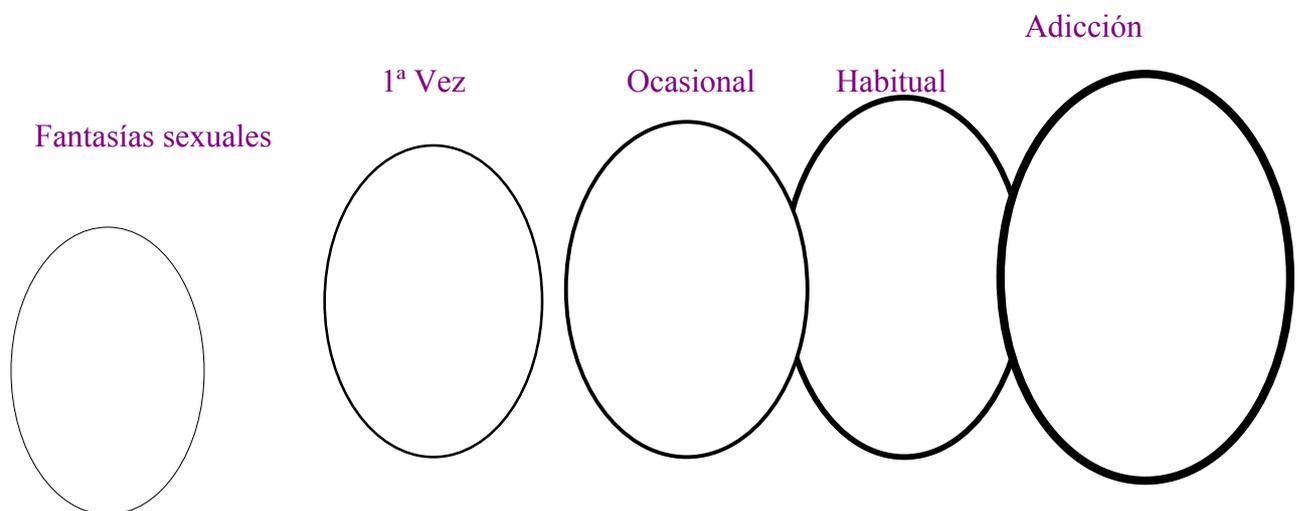
Es necesario realizar un diagnóstico diferencial, por si existen problemas mentales severos, como por ejemplo una persona con psicosis bipolar, en un estadio “maníaco” o consumo de alcohol y/o cocaína, con lo cual es más fácil perder el control.

En estos casos la intervención pasará por tratar la enfermedad mental o la adicción a sustancias.

La intervención en conductas perversas como la pedofilia o la violación debe tratarse en el ámbito de la justicia como acto que debe ser denunciado; aunque la persona que ha cometido el delito tenga una conducta adictiva ésta no puede servir para sustraerle de su responsabilidad .

La adicción al sexo se inicia como una experimentación, que si es placentera se puede repetir de una manera ocasional, cuando se repite cada vez con más frecuencia hay un riesgo de convertirse en un hábito, que puede acabar siendo un adicción psicológica en un momento de sufrimiento de la persona, a partir de una crisis existencial o un problema emocional (mecanismo de defensa ante el dolor de un divorcio, la muerte de un familiar, pérdida de empleo, presión por estrés laboral, etc). Cuando la dependencia se ha instalado la persona siente que no puede prescindir del objeto del deseo. Las personas con las que tiene relaciones sexuales se convierten para el adicto en objetos de placer, no en relaciones con otras personas.

Proceso de la adicción al sexo



Cuando sólo hay fantasías sexuales sin actuarlas, podemos hablar de que existe una actitud pasiva de la persona, sencillamente puede haber tenido estímulos exteriores o pensamientos sobre una actividad sexual determinada, por ejemplo tener deseos de ser infiel, atracción por otra persona, invitación denegada a ir a un servicio de prostitución, etc.

La primera vez que se realiza una actividad sexual, el uso ocasional e, incluso habitual, puede no tener ninguna consecuencia negativa siempre y cuando, la persona es soltera y no tiene ningún compromiso emocional (pareja monógama) y, además, la persona busca una autosatisfacción. Por ejemplo actividades sexuales como: la masturbación con estímulo pornográfico, las aventuras sexuales habituales, la prostitución o el cibersexo. En estos casos pasa a ser adicción cuando la persona acaba sintiendo que la energía mental que invierte en estas actividades sexuales empieza a ser obsesionante y necesita realizarlas para evitar malestar o cuando inicia una relación de pareja con compromiso y es incapaz de seguir con esta actividad sexual paralela, sin el consentimiento de la pareja.

La primera vez, el uso ocasional y habitual, cuando una persona tiene pareja estable, puede ya acarrear consecuencias negativas en su vida familiar y, por ello, es más fácil que se convierta en una conducta adictiva inconsciente, avalada por creencias que justifican esas conductas (“mi pareja no me da lo que necesito y voy a buscarlo fuera”, “los hombres tienen más necesidad sexual”, “yo no lo busco, me lo encuentro”, etc). En algunos casos, cuando la actividad sexual es sólo masturbatoria (cibersexo, pornografía, fetichismo), puede vivirse como una doble vida que puede acabar afectando la relación de pareja, más por el secreto en sí que por la actividad sexual, o cuando el deseo sexual por la pareja disminuye o desaparece a causa de la conducta sexual compulsiva.

Conducta de la persona con adicción al sexo.

Ocurre como el ludópata que, una vez, que la persona siente que ha perdido el control fantasea que con el próximo premio podrá pagar las deudas y dejar de jugar; el sexoadicto, por su parte, fantasea que la próxima aventura sexual concluirá en una relación duradera que dará satisfacción a sus necesidades y podrá dejar la compulsión; o que cada nueva aventura será la última. Cuando la persona “toca fondo”, bien porque la pareja o hijos se enteran de su doble vida, o cuando ha gastado demasiado dinero en los servicios de profesionales del sexo o cuando acaba en una depresión o haciendo un consumo excesivo de cocaína, alcohol u otras drogas, entonces es cuando pide ayuda a un profesional.

Como bien expresa Valleur y Matysyak, autores del libro “Las nuevas adicciones del siglo XXI”: “en los momentos en que deberían trabajar, concentrarse, sólo piensan en la

forma de lograr “conquistar” un/a compañero/a como si nada más importase y utilizan todo su tiempo libre para satisfacer esta pulsión. Pero en cuanto el acto sexual termina, apenas relajados, son presa de insatisfacción, a continuación de la culpa y finalmente, de la necesidad imperiosa de recomenzar. Cuando esto falla el recurso de profesionales del sexo es frecuente, y ciertos pacientes se sienten dependientes de esta forma de “droga”, que puede resultar costosa. Fuera de las relaciones sexuales compulsivas o de los romances múltiples, la invasión de la existencia por el sexo en general es masturbatoria, ya se trate de frecuentación de páginas internet, de colecciones de vídeos pornográficos.”

En el libro “perversiones de la red”, Nardone y Cagnoni explican que en los dependientes al cibersexo, lo que se resiente, además del trabajo al que le roban horas de producción, es por lo general la pareja, que empieza a notar una disminución de o interés en sus propias relaciones. Difícilmente el/la “culpable” confiesa, a menos que sea pillado/a infraganti. La sensación de la pareja es, de todas formas, la de una verdadera traición, con lo cual no se consigue convivir. La pareja entra así en una crisis profunda, dentro de la cual el “navegante” intenta negar cualquier implicación afectiva, como si eso bastara para tranquilizar a su pareja afectada.

La terapia se busca, la mayoría de veces, para solucionar el conflicto de pareja, no para curar al adicto. En estos casos es importante abordar el control de los impulsos del adicto, con la ayuda de la pareja y, al mismo tiempo, abordar los sentimientos de la pareja del adicto que ha sido “engañado/a”, para en una segunda etapa realizar una terapia de pareja de reconstrucción de la relación, trabajando la intimidad (comunicación) y el compromiso de la relación.

Según Patrick Carnes, 1992, distingue tres etapas en la construcción de la adicción al sexo:

- 1) El primer estadio: masturbación aumenta excesivamente,, uso intenso de pornografía, se utiliza las fantasías sexuales como evasión.
- 2) Segundo estadio: pueden aparecer conductas desviadas, como forma de aumentar la excitación y también aumenta la frecuencia y cantidad de tiempo dedicado a la actividad sexual. Aparecen conductas de falta de conciencia o responsabilidad (relaciones sexuales de riesgo, como no utilizar preservativo, infidelidad en caso de pareja

monógama, conductas de riesgo dentro del ámbito laboral). En caso de tener pareja, se intenta introducir al cónyuge en este tipo de actividades sexuales.

3)El tercer estadio: la adicción sexual podía dar lugar a actos delictivos, como el exhibicionismo en la calle y con desconocidos, voyeurismo sin consentimiento, intento de violación, abusos sexuales en personas adultas, acoso sexual, etc.

Al final del tercer estadio, hay una falta de interés en todo lo que no sea las actividades o los deseos sexuales, con consecuencias de pérdida de amistades, dificultades para trabajar, problemas financieros, depresión, contraer enfermedades infecciosas de transmisión sexual, etc.

Según la agrupaciones de Sexólicos Anónimos y Adictos al Sexo y al Amor Anónimos, dicen: "usamos las sensaciones que el sexo y el amor romántico nos produce como sustitutos de otras satisfacciones, como consuelo a una falta de afecto, como huida para desentendernos de una vida que nos causa dolor. No somos los únicos. La diferencia está en que nosotros hemos perdido el control y no sabemos cómo parar. Sacrificamos la autenticidad emocional en nuestra relación con los demás, y mientras la soledad y la ansiedad aumentan, la pérdida de control produce efectos cada vez más serios. algunos pensamos en el suicidio o tememos enloquecer".

Infidelidad y la adicción a conquistar.

F. Pittman, en su libro "Mentiras privadas", define al "conquistador" : "como aquella persona que necesita cambiar constantemente de pareja sexual." "Recurre a los extras sexuales para protegerse de asumir y mantener un compromiso con un solo compañero. El conquistador cree que lo masculino es superior a lo femenino, aunque en realidad teme ser dominado sexualmente por la mujer. Escapar del dominio de una mujer es afirmar su masculinidad." "No suelen ser conscientes de su ira hacia las mujeres, aseveran amarlas y las consumen con regularidad." " Normalmente se lleva bien con los miembros de su familia, menos con su esposa."

Algunos tipos de conquistadores:

- 1) El Don Juan: hombres atractivos y refinados en cuanto a sus dotes y habilidades sociales.
- 2) El conquistador amistoso, es del tipo servicial con las mujeres. Incluso puede ser muy complaciente con la esposa, como con cualquier otra. Teme el poder

femenino, en vez de rehuirlo y degradarlo, procura domesticarlo. El prototipo es “Zorba, el griego”.

- 3) El James Bond, duro y seductor.
- 4) Los psicópatas, sin sentimientos de culpa, que se complacen en la trasgresión.
- 5) El conquistador hostil, que atribuye sus aventuras sexuales a la insatisfacción con su esposa, culpándola de su propia infidelidad.
- 6) Conquistador por afición, que ha hecho del placer sexual su pasatiempo favorito, auto justificándose que los hombres tienen, por naturaleza, mayor necesidad sexual.
- 7) El conquistador gay, que está obsesionado por la masculinidad, tiene la determinación de no quedar bajo el control de la pareja y tiene una competitividad sexual con los demás hombres gay.
- 8) Las conquistadoras mujeres se caracterizan por utilizar el sexo para ejercer poder sobre los hombres mediante sucesivas seducciones hostiles. Por lo común, esta mujer ve en todo hombre a un conquistador a quién está decidida a derrotar en su propio juego. Algunas de estas mujeres han sido abusadas sexualmente de niñas o en otros casos han tenido un padre “conquistador”. En el caso de hombres o mujeres homosexuales pueden haber sufrido una iniciación sexual traumática, por estar en una sociedad "machista", donde no pudieron hacer un aprendizaje sexual natural y tuvieron sus primeras experiencias, de manera inadecuada, con sentimientos de vergüenza y de culpa, ante la familia y la sociedad.

Según Pittman, las conquistas amorosas son una conducta adictiva, para modificarla hay que ser muy sincero y estar dispuesto a someterse al control de otra persona. El conquistador debe probar la monogamia y crear intimidad real con su pareja a través de la sinceridad y la igualdad y reconsiderar todas sus creencias acerca de los géneros.

Podemos entender la intimidad, en palabras de Robert J. Sternberg, en su libro “El triángulo amoroso”, como un trabajo de acercamiento, de crear vínculo entre los dos miembros de la pareja, a través de la comunicación auténtica de los sentimientos y pensamientos. Algunas características de la intimidad: promover el bienestar del otro, respeto, contar con la pareja en momentos de necesidad, entendimiento mutuo, dar

apoyo emocional, comunicación de sentimientos, valoración del otro, lealtad, reciprocidad, generosidad, comprensión y confianza.

Trabajando la intimidad se alimenta de forma indirecta la pasión y la rerrromantización de la relación. Robert J. Sternberg también nos habla de la pasión como el estado intenso de deseo de unión con el otro. La expresión de necesidades como autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual. La pasión debe ser reforzada con un refuerzo intermitente, cuando una persona quiere algo y no siempre tiene satisfecho su deseo, la pasión crece, por el contrario, si hay un refuerzo continuo puede acabar en aburrimiento o ausencia de deseo por sobrestimulación.

Por último, todo este trabajo reforzará el compromiso con la pareja, definido por Sternberg como la decisión de amar a la otra persona en el momento presente y, a largo plazo, el compromiso de mantener este amor.

A veces, una crisis de pareja, ayuda a los conquistadores cambiar su estilo de vida, si se dan cuenta de su inmadurez y de que se hacen daño a sí mismos y a las personas que quieren. Según Pittman, el pronóstico difiere según el tipo de conquistador: “los psicópatas, los del tipo J. Bond y los hostiles están demasiado asustados para capitular sin combatir”; en cambio los otros perfiles de conquistadores, cuando están en una mediana edad, se dan cuenta de su necesidad de cambiar y madurar.

Trabajo elaborado por :

Luís Camino Vallhonrat.

Trabajador social clínico. Terapeuta familiar, especialista en prevención y tratamiento de las drogodependencias y otras adicciones. Formación en terapia familiar sistémica, terapia gestalt y terapia integrativa.