

En Búsqueda De Tratamiento Para La Adicción Al Sexo

Objetivo

Ayudar a determinar si estás preparado para buscar tratamiento para una adicción al sexo.

Deberías saber

Muchas personas sufren una adicción conductual sin darse cuenta y pueden experimentar graves consecuencias en sus vidas. No todo el mundo entiende lo que implica una adicción a un comportamiento, lo que puede impedir que busquen tratamiento. La adicción al sexo es una de las adicciones conductuales más comunes. Este trastorno se caracteriza por el deseo de una persona de participar compulsiva y excesivamente en determinadas actividades sexuales. Comienzan a experimentar problemas en su vida personal y profesional. Este es el indicador más fuerte de una adicción al sexo.

Existen varios tipos de adicción al sexo:

- 1. Adicción a la pornografía** - La adicción a la pornografía consiste en ver y/o leer porno de forma compulsiva u obsesiva.
- 2. Voyerismo** - Los individuos observan compulsivamente a otros sin su conocimiento. Los individuos se masturban mientras observan a otras personas realizando actividades íntimas.
- 3. Exhibicionismo** - Los exhibicionistas revelan compulsivamente sus genitales a los demás.
- 4. Pagar por sexo** - Algunos individuos pagan por sexo hasta el punto de gastar todo su dinero para este fin y continuar haciéndolo después de ser descubiertos.
- 5. Sexo por comercio** - Los individuos ofrecen compulsivamente sexo por comercio a otros, aceptando dinero u otros pagos a cambio de sexo.
- 6. Fetichistas o sadomasoquistas** - Los individuos se excitan con experiencias específicas o utilizando ciertos objetos. Se convierte en una adicción cuando una persona fuerza a otros o permite que este comportamiento consuma su vida.
- 7. Sexo intrusivo** - Tocar a alguien sin su consentimiento para provocar la excitación sexual.
- 8. Sexo de explotación** - Obtener placer sexual forzando a otros a una situación sexual.

Si sospechas que tienes un problema de comportamiento sexual, puede ser una decisión difícil buscar tratamiento. Tus pensamientos sobre el tratamiento pueden ser contradictorios e influir en la decisión de buscar tratamiento. La hoja de trabajo de la página siguiente te ayudará a considerar los beneficios e inconvenientes de buscar tratamiento.

Piensa En Buscar Tratamiento

Instrucciones: Utiliza la siguiente tabla para crear una lista de los beneficios e inconvenientes al buscar tratamiento. Responde a estas preguntas con la mayor sinceridad posible.

<p>¿Cuáles son los beneficios de iniciar el tratamiento?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>¿Cuáles son los inconvenientes de iniciar el tratamiento?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>
<p>¿Cuáles son los beneficios de NO iniciar el tratamiento?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>	<p>¿Cuáles son los inconvenientes de NO iniciar el tratamiento?</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p>

Piénsalo Bien

Al repasar lo que has escrito, ¿qué es lo que más te ha llamado la atención en cuanto a las ventajas e inconvenientes de buscar tratamiento? ¿Qué te ha sorprendido?

¿Cuáles de las razones que has enumerado te han resultado más convincentes? ¿Por qué?

¿Cuál es el siguiente paso en la búsqueda de tratamiento?

Si tu decisión es no buscar tratamiento en este momento, ¿cómo sabrás cuándo es el momento de iniciarlo?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo más que pueda hacer para ayudarte con las preocupaciones?
