



Adicción al sexo: ¿Qué es, cómo detectarla y tratarla?



Esvidas

Quizás te has preguntado si lo que te ocurre es, simplemente, **“tener mucho deseo sexual”**.

No, la **adicción al sexo, hipersexualidad o ninfomanía** va más allá. Es un trastorno que implica conductas repetitivas, impulsivas y difíciles de controlar con consecuencias negativas.

Conocer los signos y síntomas de esta patología es clave para saber **cuándo la conducta “saludable” ha dejado de serlo.**

La adicción al sexo, más allá del mito



La **adicción al sexo** suele estar rodeada de **mitos** y **prejuicios**.

El **desconocimiento** y la **vergüenza** hacen que muchas personas duden en **reconocer** lo que sienten o en **buscar** ayuda. Es una lucha interna donde **el impulso domina** sobre la voluntad.

¿Por qué se da la hipersexualidad?

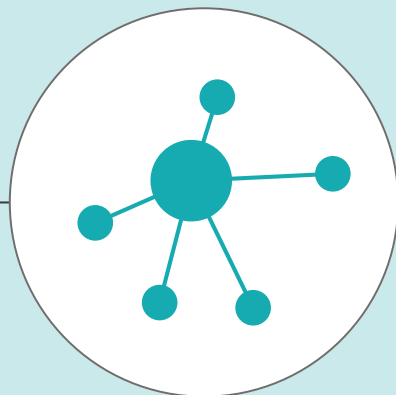


La adicción, también la **hipersexualidad**, es una **enfermedad compleja** en la que intervienen múltiples factores.

Concretamente, **biológicos, psicológicos y ambientales.**

La dopamina, las heridas emocionales, las experiencias traumáticas o el ambiente familiar juegan un **papel crucial.**

¿Qué tipos de adicciones al sexo existen?



La ninfomanía se manifiesta de **varias formas**. Puede que alguna, o varias, te resulten comunes.

La **necesidad compulsiva** de mantener relaciones sexuales, el **consumo excesivo** de pornografía, la **masturbación compulsiva**, el **cibersexo** o **sexting** o la **contratación de servicios** son sus variantes.

¿Tengo un problema de hipersexualidad?



Puede que pienses que es por “tener mucho deseo sexual”. Pero, **si notas esto, puede que tu “deseo” sea un problema.**

- La **culpa**, la **ansiedad** y la **frustración** aparecen a diario.
- **Evitas planes** por satisfacer impulsos o te sientes **atrapado**.
- **Antepones la urgencia sexual** al trabajo, familia o el estudio.

¿Cómo puedo tratar mi ninfomanía?



Por suerte, la adicción al sexo se puede tratar. Combinar la **terapia cognitivo-conductual** con las sesiones de **terapia grupal, individual y de pareja** es la clave.

Esvidas está ahí para ayudarte en el proceso y hacerte ver que no estás solo en este camino.

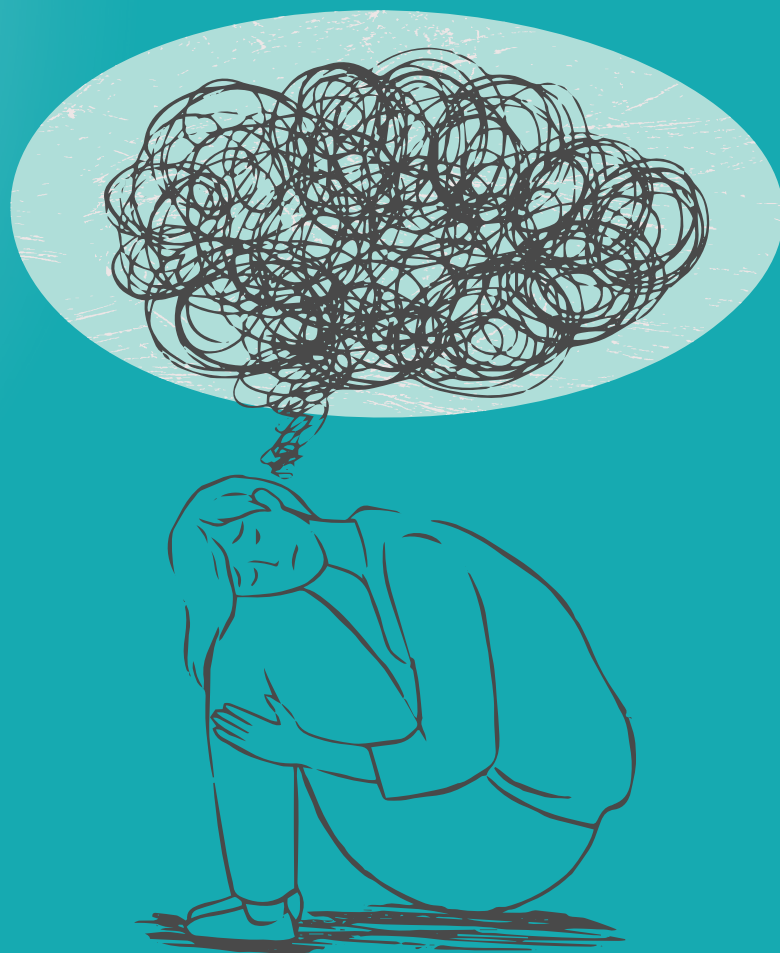
Reconocer los signos y síntomas de la adicción al sexo es el primer paso para recuperar tu vida.

Entenderlos, con ayuda de un equipo profesional, permite **abordar el trastorno de manera efectiva.**

Recuperar el bienestar emocional y las relaciones saludables **es posible.**



[@esvidas.adicciones](https://www.instagram.com/esvidas.adicciones)



¡Estamos aquí
para ayudarte!

Somos especialistas en tratamiento de adicciones

Llámanos o escribe al:

 633 123 073



@esvidas.adicciones