NOTA DE PRENSA
12 de noviembre de 2026
Departamento de Marketing de Esvidas
Contacto: 911 091 900– rugile@esvidas.es

Más que “mucho sexo”: la ciencia alerta sobre la conducta sexual compulsiva

La adicción sexual activa circuitos cerebrales similares a los de las drogas o el juego. ¿Cómo puede el placer convertirse en una necesidad difícil de controlar?

Pensar en sexo es normal. Desear, fantasear y buscar intimidad forma parte de la vida. Pero hay un punto en el que ese impulso deja de ser placer y se convierte en problema. **Cuando el pensamiento es constante, la conducta se impone y la sensación de control desaparece**, la ciencia habla de algo más que deseo.

La evidencia científica es clara: la **conducta sexual compulsiva**, conocida popularmente como adicción sexual, **no es una exageración ni una cuestión moral**. Se trata de un trastorno complejo que activa los mismos circuitos cerebrales implicados en otras adicciones: recompensa, refuerzo inmediato y alivio momentáneo del malestar.

Los estudios muestran que estas conductas suelen estar asociadas a **ansiedad, dificultad para regular emociones, experiencias traumáticas o vacío emocional**. El sexo deja de ser una elección y pasa a funcionar como una vía de escape. El alivio es breve. La culpa, el aislamiento y la pérdida de autoestima, duraderos.

Hoy, la comunidad científica y los centros especializados de tratamiento de adicciones como Esvidas coinciden en un punto esencial: **la adicción sexual es una enfermedad**. Reconocerlo no normaliza la conducta, pero sí permite abordarla con rigor, tratamiento adecuado y sin estigmas. Porque, como en cualquier adicción, **nombrar el problema es el primer paso para poder tratarlo**.

Sexo sin control: el momento en que el placer desaparece

Una de las experiencias más dolorosas de la adicción sexual es la **sensación de no decidir**. La persona no busca sexo porque le apetezca, sino porque **algo dentro empuja**. Aparecen pensamientos recurrentes, urgencia, inquietud.

Incluso en momentos en los que debería haber calma, presencia o conexión emocional, **la mente se va a otro lugar**.

El sexo deja de ser un espacio de encuentro y se transforma en una vía de escape. Antes de la conducta suele haber ansiedad o vacío. Durante**, un alivio breve**. Después, culpa, vergüenza y promesas que no siempre se cumplen. Este ciclo desgasta emocionalmente y refuerza la sensación de fracaso personal.

"*Muchas personas describen que el sexo ya no les aporta placer, solo alivio momentáneo*", explica José Manuel Zaldúa, psicólogo y socio fundador de Esvidas. "*Cuando una conducta se mantiene solo para no sentirse mal, ya no hablamos de deseo, sino de compulsión"*, añade.



José Manuel Zaldúa, psicólogo y socio fundador de Esvidas

El dolor invisible del silencio

La adicción sexual es una de las **dependencias más silenciadas**. A diferencia de otras adicciones, no siempre deja señales externas claras. **Desde fuera, la vida puede parecer estable**. Por dentro, sin embargo, la persona **vive una lucha constante**, marcada por el miedo a ser descubierta y por **una fuerte autocrítica**.

El estigma juega un papel clave. Muchas personas no piden ayuda porque sienten que no serán comprendidas o que su problema será minimizado. Otras creen que **deberían poder controlarlo solas**. Ese silencio prolonga el

sufrimiento y deteriora la autoestima, la confianza y la capacidad de intimidad real.

"*Es habitual que quienes llegan a consulta piensen que lo suyo no es una adicción, sino una debilidad personal*", señala Antonio Peña, médico especializado en adicciones. "*Cuando entienden que hay un problema tratable detrás, la vergüenza empieza a transformarse en alivio*".



Antonio Peña, médico de Esvidas especializado en adicciones

No es un caso aislado

Aunque sigue siendo un tema poco visible, no se trata de una experiencia excepcional. Según una revisión publicada en la revista científica *Journal of Behavioral Addictions*, **entre el 3 % y el 6 % de la población adulta** presenta patrones compatibles con **conducta sexual compulsiva**. Los propios autores señalan que estas cifras podrían ser conservadoras, ya que muchas personas no buscan ayuda debido al estigma y al miedo a ser juzgadas.

Este dato pone contexto a una vivencia que a menudo se experimenta en soledad. No es una rareza ni un fallo individual. **Es un problema real que afecta a personas de todas las edades y perfiles.**

Cuando la adicción empieza a ocuparlo todo



Con el tiempo, las consecuencias **se extienden a otras áreas de la vida**. Dificultades para concentrarse, cansancio emocional, desconexión en la pareja, conflictos por la falta de sinceridad o por la sensación de distancia afectiva. **Muchas personas sienten que viven una doble vida**, con un coste emocional cada vez mayor.

La adicción sexual no suele provocar un colapso repentino. Va erosionando poco a poco. La persona se siente cada vez más lejos de sí misma, de sus valores y de la forma de vida que desea.

Un entorno que no ayuda

El contexto actual no es neutral. Al contrario, **funciona como un amplificador constante del problema**. Nunca antes el estímulo sexual había sido tan accesible, inmediato y permanente. La hiperestimulación visual, el acceso ilimitado a contenidos sexuales y una cultura basada en la **gratificación instantánea** crean un escenario en el que el impulso está siempre a un clic de distancia.

Para una persona vulnerable, este entorno actúa como un campo minado. **El estrés cotidiano, la soledad, el aburrimiento o la frustración** —emociones comunes en la vida diaria— pueden convertirse en detonantes inmediatos. No hace falta buscar activamente el estímulo: aparece solo, integrado en redes sociales, publicidad, plataformas digitales o incluso aplicaciones que no tienen un fin sexual explícito.

Los expertos de Esvidas advierten de que esta exposición constante **reduce la capacidad de pausa y reflexión**, dos elementos clave para frenar una conducta compulsiva. "*El cerebro aprende que el alivio es rápido, accesible y siempre disponible*", explica Zaldúa. Así, la conducta deja de ser una elección consciente y se transforma en **una respuesta automática al malestar emocional**.



Recuperar el control es posible

La adicción sexual tiene tratamiento. El proceso terapéutico no se centra solo en frenar la conducta, sino en comprender qué función cumple, qué necesidades emocionales hay detrás y cómo aprender a gestionarlas de una manera más sana.

Hablar de la adicción sexual con empatía y rigor es fundamental para que deje de vivirse en silencio. Porque más allá de la fantasía, hay personas reales que sufren. Y merecen ser escuchadas.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es