



## Hoja de Trabajo

### ¿Cómo saber si tengo una Adicción al Comportamiento Sexual?

#### RESPUESTAS

##### ¿Cuándo fue la última vez que te Masturbaste?

Esta pregunta es importante para tener una referencia de cuál es tu consumo de pornografía y masturbación, ir tomando consciencia de tus actos y comportamientos.

##### ¿Lo hiciste con Pornografía?

Esta pregunta es para tomar consciencia de si tus masturbaciones son con pornografía, fantasías, recuerdos o simplemente sintiendo tu cuerpo.

##### ¿Podrías dejar de Masturbarte durante 7 días completos?

Esta pregunta te invita a reflexionar sobre la constancia con la que te masturbas y que tan fácil te es dejar de hacerlo. Si no puedes dejar de masturbarte durante 7 días, se te hace difícil o se convierte en un reto, es un posible indicador de que tengas dependencia a los comportamientos sexuales, mucho más aún si sueles acompañar la masturbación con pornografía. **Indicador importante**

##### ¿Cuándo fue la última vez que viste Pornografía?

Nuevamente buscamos tomar consciencia sobre tu consumo de pornografía y los comportamientos en relación a ella. **Indicador importante**

##### ¿Cuánto tiempo le dedicas a la Pornografía / Masturbación?

La cantidad de tiempo que le dedicas a las sesiones de masturbación y el consumo de pornografía, podría ser un indicador de si tienes algún uso excesivo de estos elementos, por ejemplo si le dedicas unas 3 horas diarias o más ya eso es una alerta importante, así como si lo haces diariamente por períodos cortos o prolongados. Se considera que una persona adicta le dedica un aproximado de 12 horas semanales al PMO (pornografía + masturbación + orgasmo). **Muy importante**



### **¿Has experimentado Problemas de Eyaculación Precoz - Retardada?**

Algunas veces las personas con adicción a la pornografía padecen de trastornos de eyaculación, ya sea precoz o retardada, aquí buscamos saber si podrías tener problema con ello.

### **¿Has experimentado Problemas de Erección con una pareja pero no al masturbarte con pornografía?**

Muchos hombres han sido desensibilizados por su consumo de pornografía y masturbación, de manera que pueden tener una erección fuerte y prolongada cuando ven pornografía y se masturban, pero tienen dificultades de erección al mantener relaciones sexuales con sus parejas. **Este indicador es muy importante**

### **¿Sientes que ahora tu pareja no te genera excitación / deseo sexual, pero antes sí?**

Muchas personas sienten que han perdido la atracción física y sexual hacia su pareja, que ya no les provoca deseos. Esto puede ser debido a la tolerancia generada por la pornografía y a los excesivos estímulos visuales (cuerpos exhuberantes) que la misma nos presenta. **Indicador importante**

### **¿Tus gustos Pornográficos han escalado a Géneros Extremos?**

Muchas personas han visto como sus gustos pornográficos han ido pasando de la pornografía tradicional a géneros mucho más extremos que pueden incluir violencia, fetiches, pedofilia, excreciones, incluso gusto por el mismo sexo (sin ser personas homosexuales o bisexuales). Esto se produce por la tolerancia que genera el consumo excesivo de pornografía. **Indicador MUY importante**

### **¿Has trasladado tus gustos Pornográficos a la Realidad?**

La tolerancia a la pornografía hace que el consumidor pase de la pantalla a la realidad, deseando reproducir aquello que ve en pantalla a su vida real. (Exhibicionismo, masoquismo, fetiches, etc) **Indicador MUY importante**



### ¿Cuándo tienes Relaciones Sexuales estás Pensando en Pornografía?

Si cuando estás teniendo relaciones sexuales estás pensando o fantaseando con pornografía en lugar de estar ahí presente, sintiendo lo que tu pareja hace, incluso parece que "sales de tu cuerpo", "dejas de estar ahí presente", comienzas a imaginar que tu pareja es aquella persona que ves en los videos, es muy probable que tus comportamientos con la pornografía te estén afectando. **Indicador MUY importante**

### ¿Cuántas veces al Día / Semana / Mes tienes Sexo? ¿Estás conforme?

¿Te sientes conforme con tus prácticas sexuales? si por el contrario sientes que es mucho o poco, o le dedicas más tiempo a la masturbación y la pornografía que al sexo real (sexo una vez al mes, masturbación diaria) puedes tener un consumo excesivo de sexo o masturbación. **Esta pregunta es para que reflexiones sobre tu comportamiento en relación al sexo y la masturbación.**

### ¿Has tenido conflictos en tu vida por la masturbación, la pornografía o el sexo?

Tu excesivo comportamiento sexual ha traído problemas a tu vida, ¿sufres por ello?, ¿sufre tu pareja o alguien de tu familia por ello? ¿Has tenido problemas legales? ¿Estado cerca de ir a prisión? ¿Has realizado actividades ilícitas? ¿Has tenido comportamientos que no son aceptados por tu pareja? **Esta pregunta es para reflexionar sobre tu comportamiento en relación al sexo y la masturbación.**

### ¿Te masturbas en momentos o lugares no adecuados?

¿Con frecuencia te masturbas o ves pornografía en lugares que no son apropiados? Ej.: en tu trabajo, en lugares públicos o en presencia de otras personas que no te han dado su consentimiento para ello. Si respondes afirmativamente a esta pregunta entonces es **MUY importante que busques ayuda cuanto antes. Indicador MUY importante**

### ¿Alguien en tu familia ha sufrido por tu comportamiento sexual?

¿Tu pareja o alguien de tu familia ha tenido problemas por tu comportamiento sexual excesivo? De ser así es muy probable que debas buscar ayuda cuanto antes **Indicador MUY importante**



### ¿Has desarrollado fetiches debido a tu consumo de pornografía?

Muchas personas debido a su consumo excesivo de pornografía y al uso de géneros extremos, desarrollan fetiches sexuales que pueden inclusive ir en contra de sus propios valores, gustos y deseos, aún así caen en estos comportamientos. Si este es tu caso es probable que tu consumo de pornografía sea la razón.

**Indicador importante**

### ¿Luego de masturbarte experimentas sentimientos de culpa?

¿Luego de masturbarte experimentas sentimientos de culpa o frustración?

¿Quizás no deseas masturbarte pero el deseo / impulso es tan fuerte que aún así lo haces y luego terminas sintiéndote mal? si este es tu caso es muy probable que tus comportamientos sexuales se hayan salido de tu control y hayas comenzado un cuadro de adicción al comportamiento sexual excesivo. **Indicador MUY importante**

### Conclusión:

Si al finalizar esta guía sientes que algo no anda bien con tu comportamiento sexual, que hay excesos en alguna área o que has perdido algún tipo de control en tus comportamientos sexuales, es muy probable que estés en lo cierto y entonces sería bueno que comiences a buscar ayuda.

Un muy buen comienzo sería que comiences por abandonar esos comportamientos que no deseas en tu vida por al menos 7 a 15 días, si logras abstenerte sin problema puede ser que no tengas ningún problema o que este sea mínimo, por lo cuál en ese momento podrás tomar control y eliminar de forma definitiva todos los comportamientos que no te hacen sentir a gusto.

Si por el contrario no logras controlar tus comportamientos durante esa cantidad de día, lo mejor es que busques ayuda y comiences un proceso de abstinencia de al menos 90 días sin Pornografía, Masturbación ni Orgasmos para recuperarte.

Has [click aquí](#) para conocer nuestro método para liberarte de los comportamientos sexuales excesivos.

¿Necesitas ayuda? escríbenos ahora mismo [apoyo@rompetusilencio.net](mailto:apoyo@rompetusilencio.net)

¿Dudas, Consultas? Rompe Tu Silencio ahora mismo [Crea una cuenta en el Foro](#) y obtén respuestas a tus inquietudes de forma anónima y sin compromisos