



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

¿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