

# Adicción a la Pornografía

No confundir con el trastorno de adicción al sexo, el trastorno de adicción a la pornografía se refiere a una dependencia emocional de la pornografía. La adicción altera el sistema de dopamina del cuerpo haciendo que el individuo continúe participando en una actividad, incluso si esto resulta en problemas con sus seres queridos o con sus medios de vida. A diferencia de las adicciones sexuales, un individuo puede ver pornografía solo y crear un espacio de aislamiento.

## Barreras al tratamiento

Las personas a menudo se enfrentan a una combinación de sentimientos como vergüenza, culpa y baja autoestima. Cuanto más tiempo pase sin tratar esta adicción, las personas pueden descuidar a su pareja, perder su trabajo o tener relaciones fracturadas con los demás.

## El tratamiento más común para el trastorno de adicción a la pornografía es:

- Terapia de conducta cognitiva
- Terapia de Aceptación y Compromiso
- Psicoterapia Psicodinámica
- Medicamento



## 10 señales a las que debes prestar atención

1. No puedes parar
2. Quieres más
3. Has perdido tiempo
4. Has perdido interés en el sexo.
5. Eres mas exigente
6. Has perdido la atracción
7. Tienes dolor físico
8. Estas perdiendo dinero
9. Estas distraído
10. Estás enojado



**1 de cada 6**

**Mujeres luchan contra la adicción a la pornografía.**