



## Saps què és la hipersexualitat?

[inicentrareport] **La hipersexualitat o conducta sexual compulsiva** és la dependència de les experiències sexuals. És a dir, es produeix quan coses com la masturbació, mirar pornografia, tenir relacions o fantasies sexuals esdevé una cosa tant excessiva i necessària que es fa difícil de controlar. Aquesta dependència és sovint perjudicial per a qui la pateix i pel seu entorn perquè es torna **pràcticament una addicció**.



**No et preocupis. Masturbar-se molt sovint no vol dir patir hipersexualitat.** Tot i que hi ha debat en la psicologia sobre si hauria de ser un diagnòstic clínic, alguns símptomes que poden implicar hipersexualitat són l'atracció a mantenir conductes sexuals, fer-les efectives, inicialment notar molta satisfacció, però llavors transformar-la en culpa o remordiment. També pot ser que la persona intenti controlar aquests instints sexuals, que són intensos i recurrents, i que sigui impossible reduir-los.

Les causes concretes de la conducta sexual compulsiva no es coneixen bé, però algunes persones utilitzen aquestes conductes sexuals per escapar d'altres problemes que els preocupen o evitar l'ansietat i l'estrès.



**Com quasibé tot en aquesta vida, però, té solució!** És important buscar ajuda en un metge si un veu que no pot controlar els seus instints sexuals i que aquests ocupen una part excessiva dels pensaments diaris. Per fer-ho és important deixar de banda el sentiment de culpa i la vergonya i no amagar el que fa sentir malament a la persona.

[ficentrareport]