

# ANOREXIA SEXUAL



Las familias saludables enseñan a sus hijos la naturalidad de la sexualidad; las familias que no lo son tanto, en vez de eso, asocian incisivamente la vergüenza con lo sexual hasta que los y las niñas cuando crecen terminan por evitarla.

Si le suena conocido y desea autoevaluarse, a continuación les ofrecemos una guía diseñada con preguntas para saber qué tanto esto se ha instalado ya como un problema.



Los especialistas en adicciones han descubierto que la abstinencia compulsiva de una sustancia o conducta es frecuentemente usada para contra balancear el exceso de otra.

En referencia al comportamiento que desprecia y se abstiene de lo sexual, se ha equiparado con el típico de las anoréxicas; se trata de aquél que asumen personas que caen en la aversión sexual caracterizado por todo un perfil de personalidad como:

- Ser extremadamente competentes y comprometidas en hacer las cosas muy bien; tener miedo de cometer errores y ser simplemente humanas.
- Tender a enjuiciar a otros y a sí mismas; cuando lo que hacen no se miden con estándares súper humanos.
- Tener una historia de explotación sexual o rechazo sexual, ya sea real o interpretada de esa manera.
- Haber desarrollado profundo terror sexual debido a esa historia de abuso o rechazo.
- Odiarse a sí mismas (sexualmente hablando).

- Venir de familias con historias de adicciones y tender a conductas adictivas.
- Usar la rigidez para defenderse de la falta de control.
- Tener secretos y lealtades enfermizas de las que no son conscientes del todo.
- Se sorprenden en "callejones sin salida" debido a sus secretos.
- Son extremadamente creativas para sentirse constreñidas e improductivas, sin saber por qué.
- Son altamente influenciadas por la cultura, la familia y los mensajes sociales de que el sexo, supuestamente, es negativo.

No confundir con las personas que son menos sexuales. Es importante distinguir estas personas de las que no son muy sexuales.

Vivimos en una cultura que no apoya el desarrollo psicosexual y, al contrario, contribuye a dañar en ese sentido, porque lo propone como una amenaza. Para ilustrarlo hay que ver como la gente acepta la adicción del juego pero nunca la sexual.

**Test:**

## ¿PADECES ANOREXIA SEXUAL?

Señale el comentario que corresponda a un pasaje real de su vida presente o pasada.

- ▲ Pavor al placer sexual.
- ▲ Miedo consistente al contacto sexual.
- ▲ Vigilancia obsesiva a cuestiones sexuales.
- ▲ Evasión de algo relacionado con lo sexual.
- ▲ Preocupación de que otras personas sean sexuales.
- ▲ Distorsiones sobre la apariencia del propio cuerpo.
- ▲ Aversión extrema a las funciones corporales.
- ▲ Dudas obsesivas sobre la normalidad sexual.
- ▲ Juicios y actitudes rígidas acerca de la conducta sexual.
- ▲ Miedo y preocupación excesiva hacia enfermedades de transmisión sexual.
- ▲ Interés o inquietud obsesivas alrededor de supuestas intenciones sexuales de otros.
- ▲ Vergüenza y aversión relacionadas a la experiencia sexual.
- ▲ Desesperación relacionado al funcionamiento sexual.
- ▲ Evasión de la intimidad debido a miedos sexuales.
- ▲ Conducta autodestructiva que limite, pare o evite lo sexual.

Si se identificó con cinco o más puntos, podría estar padeciendo una privación o anorexia sexual que puede ser tratada o corregida con ayuda profesional.

ARGENTINA

REINO UNIDO

COLOMBIA

EE.UU.

MÉXICO

ESPAÑA