



## Adicción al cibersexo

Marlene M. Maheu

**J**aime trabaja diligentemente en su programa "Quickbooks" hasta que su esposa se acuesta. Cuando ella le da las buenas noches y se dirige al dormitorio, él entra en su chat favorito, la sala de conversación individual, y comienza a sentir cómo su excitación va en aumento. Él busca a "Dulcecita", una mujer con la que se reunió la noche anterior. Espera encontrarla, pero no se preocupa demasiado, porque sabe que si ella no está allí alguna otra habrá. No le importa realmente quien esté allí, porque sabe que de todas formas logrará encontrar una conversación estimulante. Al cabo de unas horas él se acuesta y permanece despierto mientras escucha como respira su esposa. Intenta no sentir su apetito por el contacto sexual real y fija su mirada en la oscuridad preguntándose qué es lo que está fallando.

Si usted o alguien que usted aprecia muestra señales de adicción cibersexual, le mostraré cómo puede intentar ayudarse o ayudarlo. Estas sugerencias se basan en técnicas que se han mostrado útiles con otros procesos adictivos. Si usted no tiene éxito con ellas, inténtelo de nuevo y haga un esfuerzo por hablar cada vez con más personas de los esfuerzos que realiza para superarlo. El apoyo de los demás a la hora de cambiar los modelos adictivos es una de las claves fundamentales para el éxito. Tal y como un experto en adicciones declaró "Estamos tan enfermos como nuestros secretos".

1. Pregúntese por qué está buscando esta estimulación en línea. ¿Qué hecha de menos en su vida real, cuando está desconectado? Si tiene una relación estable, ¿hay algo que no pasa en esa relación y que usted necesita que pase?

2. Reciba una dosis de realidad de un amigo o amigos. Hábleles sobre sus actividades on-line y pregúnteles lo que ellos ven de su vida que quizás explique su problema. A menudo los amigos ven cosas en nosotros que uno mismo no puede ver.

3. Decida qué tipos de websites/chat y grupos de noticias serán aceptables cuando se conecte. Haga un pacto consigo mismo y si viola ese plan, permanezca sin conectarse para nada durante al menos dos semanas.

4. Cuénteles a un amigo su plan de permanecer sin conectarse y pídale que le apoye haciéndole preguntas sobre cómo y cuando está evitando con éxito esos impulsos; que le anime hacia otras actividades en el mundo del cara a cara; y que se centre y le muestre cómo usted está superando muchos de esos impulsos. Evite que ellos se conviertan en sus policías -deben estar para apoyar cada uno de sus pasos positivos y no para hacer su vida miserable si usted resbala.

5. Si hasta ahora usted se ha conectado para encontrarse repetidamente con una persona específica, comuníquele que quiere dejar de

**Una pequeña ayuda si usted o alguien que aprecia tiene señales de adicción cibersexual**

## Psicología

mantener esas reuniones.

6. Mientras permanezca desconectado tenga a mano un papel y haga lo siguiente. Anote los pensamientos y sentimientos que tiene sobre la evitación del sexo on-line y/o las relaciones sexuales on-line. Perciba las circunstancias que generan los impulsos para conectarse. Busque nuevas maneras de enriquecer su vida, puesto que ello será un factor clave para el éxito. Inicie una nueva actividad, deporte, pasatiempo, club, o busque apoyo acudiendo a algún tipo de reuniones de grupo.

7. Antes de conectarse para algo que no sean cuestiones de trabajo, decida donde irá y cual será la máxima cantidad de tiempo de ocio que dedicará a estar conectado. Ponga una alarma que le avise cuando se pasa del tiempo establecido.

8. Si encuentra que usted no puede controlarse y dejar de coquetear, tener conversaciones sexuales, o cualquier otra conducta de tipo sexual, como por ejemplo masturbarse mientras permanece despierto, conéctese exclusivamente para cuestiones laborales (únicamente si es indispensable) y busque la ayuda de un grupo de apoyo on-line y/o de una clase on-line para la adicción sexual en línea. Mientras tanto, puede ir aplicando lo mencionado en el punto 4.

9. Si usted tiene una relación estable, dígame a su pareja lo que le gustaría hacer (no lo que encuentra a faltar) en su relación, e intente hacerlo con él/ella. Fije un momento en que tenga una fecha especial y diga las cosas que ha estado evitando decir, pero asegurándose de recordar las reglas de cortesía y bondad comunes. Recuerde que es probable que su compañero/a no quiera tener relaciones sexuales si usted detalla los defectos de él o ella. Ponga énfasis en las cosas que le gustan de su pareja y construya su relación sobre esos aspectos.

10. Si estas fuentes de autoayuda no le son útiles, busque la ayuda de un profesional que tenga experiencia en trastornos compulsivos y/o adicciones.

Dado que la adicción al cibersexo es una nueva área de tratamiento, le será más fácil encontrar a alguien que tenga experiencia en el tratamiento de otras adicciones; con él podrá conversar libremente acerca de su experiencia.

# ¿Qué es ser hombre? ¿qué es ser mujer?

Camilo Ramírez Garza

**E**n el terreno de lo humano no existe lo natural, somos artificiales. Por lo tanto nuestra vida también lo es. Desde su surgimiento y constitución, la cultura humana, lleva la marca de la negación de la naturaleza, "Vamos viviendo la muerte a la vez que muriendo la vida" (Heidegger) Nos hemos resistido a solo conformarnos con lo que la madre "naturaleza" otorga, humanización y hominización, procesos ininterrumpidos: al crear y transformar el entorno, renunciamos a ser meros testigos que contemplan su contexto, nos hemos transformado. Toda herramienta surge desde una imposibilidad para suscitar una posibilidad: el lenguaje, por lo tanto la memoria, la rueda, el control del fuego, el conocimiento, hasta los artefactos más sofisticados jamás creados, surgen de delirios: ideas geniales que con su razón, no solo transforman, sino crean nuevas formas, ahí justamente donde no había nada, un vacío, una falla, la falta. Dejamos de ser seres programados biológicamente, con instintos, para ser seres pulsional, donde el placer trastoca la necesidad. Los animales no asesinan, no padecen obesidad, no son crueles, no envidian, por lo tanto no desean, no sueñan, no tienen miedo a la muerte.

La natura otorga género, macho-hembra, sexo (partido) la cultura, identidad, roles, hombre mujer, heterosexualidad, homosexualidad, transgénero, etc. Freud, precisamente para desvincular lo humano del absurdo de lo natural, como algo ya dado, intenta explicar la intersubjetividad humana, abordándola desde lo masculino-femenino, afinándolo posteriormente como lo activo-pasivo presente ya sin importar si se es hombre o mujer, creando una noción vincular como "El complejo de Edipo", donde se relacionan, no sujetos papá, mamá, sino funciones, e hijos; pero el peligro es pensar que se habla de personas, de famil-



ia nuclear, cuando es una estructura que se ha ido modificando a lo largo y ancho de la historia: familias de padres divorciados (¡Recordamos como eran tratados los hijos de padres divorciados, aquellos que rompían el silencio?, los trataban peor que infestados) de un solo papá o mamá, sin padres, y hoy familias a cargo de parejas del mismo sexo, etc.

¿Qué pensaría Ud. si le dijera que dentro de unos pocos años quizás estaremos debatiendo la cuestión si un robot es humano o no, si puede ser reconocido jurídicamente, incluso adoptar hijos; pues posee ya no solo circuitos y partes inorgánicas, sino orgánicas? Con lo cual se tendría que abrir debate sobre: ¿Qué es, en última instancia, lo humano? Pues si decíamos que somos artificiales, ¡claro! poseemos un cuerpo biológico, pero incluso éste, se transforma por rasgos y elementos que otorga el contexto cultural donde habitemos, por el lenguaje y la imagen, constituyendo la singularidad. Por lo tanto no hay humanos naturales, no somos una especie, en tanto que el humano es ya de por sí una negación-trastocamiento de lo natural, surge del lenguaje, la falla, lo atraviesa el deseo; entonces dicho humanoide, más bien mostraría un rasgo fundamental compartido entre los humanos, y

con los humanoideos: el carácter de artificio. A pesar de que se desee hablar de lugares comunes como "dignidad humana" "dignidad de la persona" lo cierto es que algo ha cambiado y ha hecho tambalear las nociones que se pensaban estables, ¿Qué acaso no es esa la historia de la humanidad?

Argumentar contra uniones homo-sexuales por referencia a una supuesta naturaleza humana "pura", es igualmente absurdo que cuando se cita etimología de "matrimonio" Me hace recordar cuando le espetaron a Freud, que la histeria no existía en varones, porque "histeria" proviene del gr. hysteron, útero. Otros argumentos es suponer una serie de trastornos y confusión -¡Quien sabe que cosas les sucederían!- a los hijos de dichas parejas, "¡Se está dejando de lado el derecho de los niños y niñas!" -expresó un sacerdote durante el programa Cambios (3.01.09) más prejuicio que otra cosa. ¿Qué derecho? ¿Será que es un delito, o como dicen, una aberración, cuando el mismo ministro, en su vocación, realiza una cosa igualmente "antinatural" como lo es el celibato sacerdotal? No será más bien que los humanos, somos para la naturaleza, una aberración en sí, una falla.

*camilormz@gmail.com  
http://camilormz.jimdo.com*

Lic. Mariana Fiksler

**C**uando hablamos de maltrato psíquico nos referimos a toda conducta, intencionada, que produce desvalorización y sufrimiento. Estas conductas abarcan un espectro que va desde el abuso verbal hasta la toma de decisiones, que la involucran, sin consultar a la mujer. Este abanico no excluye burlas, ridiculizaciones, manipulación, control abusivo de la economía familiar o desprecio.

El maltrato psíquico tiende a la destrucción de la mujer

Esta destrucción resulta "visible" a través de síntomas varios: depresión, ansiedad, insomnio, complacencia excesiva por miedo a provocar ataques; en casos extremos deseos de suicidio.

El maltratador alterna días de ataque con arrepenimientos y días de "carriño". Estos días son, precisamente, el gran enemigo de la mujer maltratada porque descansa en esta "paz aparente" y "se olvida".

En este descuido reaparece la tensión y sobreviene el nuevo ataque.

Estos días de calma devienen, además, en impedimento para cortar el vínculo -porque hay que cortarlo-.

El tiempo de bienestar se paga con la dignidad.

Cuando la relación está en sus comienzos y nada parece delatar el futuro calvario los primeros indicios encuentran a la mujer desprovista de respuestas. Estos ataques primeros resultan increíbles; ser agredida, humillada por "su amor" le parece inimaginable.

Los pequeños actos de dominación cotidianos son tomados como normales hasta que empiezan aparecer las faltas de respeto, las burlas, las mentiras...

Si no se reacciona a tiempo, progresivamente las conductas se agravan.

Claro que la reacción es improbable porque su falta de valoración personal le impide reclamar por sus derechos, la hace propensa a ocupar ese sitio en el

## Ponerle palabras al dolor



que será insultada, despreciada, se le negará dinero, se le impedirá trabajar o estudiar y no podrá salir sin justificar la salida.

El hombre domina a su mujer, muy en particular, a través del control económico.

La dominación es el arma que da poder a estos hombres cuya valoración personal da por tierra y por esta razón necesita de una compañera inmóvil.

Restringe todo movimiento de su mujer por la no disponibilidad de dinero.

### ¿CÓMO SON ESTOS HOMBRES?

Son manipuladores emocionales.

Son hombres débiles que utilizan la dominación como modo de "creerse" superiores-al menos para no "saberse" débiles.

Buscan y necesitan gente débil a su alrededor para ocultar la propia.

Esta falta de seguridad y fortaleza es reemplazada por el hipercontrol y los celos sin medida ni causa real.

Consideran a su mujer y sus hijos como su propiedad y, con las pertenencias "uno hace lo que quiere".

### PERFIL DE LA MUJER MALTRATADA

Son mujeres de muy baja valoración personal a quienes acompaña una marcada sensación de no poder valerse por sí mismas, es precisamente este rasgo de personalidad el que las hace dependientes pues sienten que si se quedan solas no sabrían qué hacer.

Fueron mujeres educadas con responsabilidades excesivas, no acordes con su edad; o por el contrario muy protegidas en su infancia; tanto que buscan un hombre que tome las decisiones por ellas.

En caso de haber tenido responsabilidades prematuras en la infancia se transforman en mujeres altamente responsables y con gran sentido del deber y la obediencia.

Si crees que encajas en el perfil, no dudes en acudir a buscar ayuda profesional, médica y legal. No seas parte de la estadística como una más de las mujeres que se dejan maltratar.