

## ¿QUÉ ES SA?

SEXÓLICOS ANÓNIMOS es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse de la adicción al sexo.

El único requisito para ser miembro es el deseo de renunciar a la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

SA no está vinculada a ninguna secta, denominación religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.\*

Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos. En 1979 recibimos permiso de AA para utilizar los doce pasos y las doce tradiciones.

*\*Adaptado con permiso de The AA Grapevine, Inc.*

Si deseas obtener más información, contacta con SA:

[www.sexolicosanonimos.org](http://www.sexolicosanonimos.org)  
[contacto@sexolicosanonimos.org](mailto:contacto@sexolicosanonimos.org)  
Tel.: 635 19 12 98 - 608 84 38 10

o ponte en contacto con algún grupo de tú localidad o con la persona o correo que se indica a continuación:



*Un programa de recuperación para aquellos que desean interrumpir sus pensamientos y comportamientos sexuales autodestructivos*

## EL PROBLEMA

Muchos de nosotros nos considerábamos inferiores, despreciables y nos sentíamos asustados y solos. Lo que veíamos en nuestro interior nunca igualaba lo que veíamos en el exterior de los demás.

Desde un principio, nos sentimos desconectados: de nuestros padres, de nuestros semejantes y de nosotros mismos. Nos aislábamos del mundo mediante la fantasía y la masturbación. Tratábamos de establecer alguna conexión sumergiéndonos en fotos e imágenes y persiguiendo a los objetos de nuestras fantasías. Perseguíamos con lujuria y deseábamos que se nos persiguiese con lujuria también.

Nos convertimos en verdaderos adictos: relaciones sexuales con nosotros mismos, promiscuidad, adulterio, relaciones de dependencia, y fantasía en aumento. Conseguíamos el sexo con la mirada; lo comprábamos, lo vendíamos, lo intercambiábamos, lo regalábamos. Éramos adictos al coqueteo, a la provocación y a lo prohibido. La única manera que conocíamos de liberarnos de la tiranía del sexo consistía en hundirnos aún más en él. “Por favor, relaciónate conmigo y lléname”, implorábamos de rodillas. A la vez que buscábamos con lujuria tratando de lograr el estado de trance definitivo, cedíamos nuestra propia voluntad a los demás.

Ésto nos producía sentimientos de culpabilidad, odio a nosotros mismos, remordimientos, vacío interior y dolor. Nos encerrábamos cada vez más dentro de nosotros mismos, alejados de la realidad, del amor, y perdidos en nuestro interior.

Nuestra conducta imposibilitaba la verdadera intimidad. Desconocíamos lo que era la unión real con alguien, porque nos interesaba sólo lo ilusorio. Nos atraía el “hechizo” de lo físico-sexual, el contacto que producía efectos mágicos; precisamente porque así evitábamos la intimidad y la unión verdadera. La fantasía corrompía lo real, la lujuria mataba al amor.

Primero adictos, después incapaces de dar amor, recibíamos de los demás para llenar el vacío que existía en nuestro interior. Nos engañábamos una y otra vez al pensar que la siguiente persona sería la que nos salvara, y mientras tanto, íbamos desperdiciando nuestras vidas.

## EXAMÍNALE A TI MISMO

- 1 ¿Se te ha ocurrido alguna vez que necesitas ayuda para modificar tu comportamiento o pensamientos sexuales?
- 2 ¿Que te iría mucho mejor si no te “dejaras llevar” por los impulsos sexuales?
- 3 ¿Que el sexo o los estímulos exteriores te controlan?
- 4 ¿Has tratado alguna vez de parar o limitar aquello que consideras perjudicial en tu conducta sexual?
- 5 ¿Utilizas el sexo para huir de la realidad, aliviar la ansiedad o porque no sabes resolver los problemas que la vida te plantea?
- 6 ¿Tienes sentimientos de culpa, remordimientos o depresiones después?
- 7 ¿Se ha vuelto más compulsiva tu búsqueda de sexo?
- 8 ¿Perjudica a las relaciones con tu cónyuge?
- 9 ¿Te ves obligado a recurrir a imágenes o a recuerdos durante el acto sexual?
- 10 ¿Se apodera de ti un impulso irresistible cuando la otra parte toma la iniciativa o te propone relaciones sexuales?
- 11 ¿Estás siempre saltando de pareja en pareja o de amante en amante?
- 12 ¿Crees que “el amor verdadero” te ayudaría a liberarte de la lujuria, a abandonar la masturbación o a dejar de ser tan promiscuo?
- 13 ¿Tienes una necesidad destructiva, una necesidad sexual y emocional desesperada de alguien?
- 14 La búsqueda de sexo, ¿hace que no prestes atención a tus necesidades o al bienestar de tu familia y de los demás?
- 15 ¿Se ha reducido tu rendimiento y tu capacidad de concentración a medida que el sexo se ha vuelto más compulsivo?
- 16 ¿Te roba tiempo que deberías dedicar al trabajo?
- 17 ¿Cuando buscas sexo acudes a un medio social más bajo?
- 18 ¿Te entran ganas de alejarte lo más rápidamente posible de la otra persona una vez finalizado el acto sexual?
- 19 ¿Te masturbas y tienes relaciones sexuales con otras personas, a pesar de que tu cónyuge es sexualmente satisfactorio?
- 20 ¿Te han arrestado alguna vez por algún delito relacionado con el sexo?

# LA SOLUCIÓN

Nos dimos cuenta que nuestro problema tenía tres dimensiones: la física, la emocional y la espiritual y que, por tanto, la curación tendría que producirse en las tres.

El cambio de actitud decisivo comenzó cuando admitimos que éramos incapaces de curarnos, que nuestra adicción era más poderosa que nosotros y nos había vencido. Asistimos a las reuniones e interrumpimos nuestras conductas. Para algunos esto significaba no practicar ninguna actividad sexual, en solitario o acompañados, además de abstenernos de relaciones de pareja. Para otros significaba un periodo de abstinencia sexual con su cónyuge para poder recuperarse de la lujuria.

Descubrimos que *éramos capaces* de parar, que no satisfacer el hambre no nos mataba, ¡y que en realidad el sexo era opcional! ¡La esperanza de libertad nació y comenzamos a sentirnos libres! Con más ánimo para proseguir, renunciamos a nuestra obsesión con el sexo y con nosotros mismos, que nos empujaba al aislamiento, y nos volvimos hacia Dios y hacia los demás.

Todo esto nos aterrizzaba. No podíamos ver lo que había más adelante, salvo que otros habían seguido anteriormente ese mismo camino. Cada nuevo acto de rendición se asemejaba a un salto alabismo, pero lo dábamos. Y en vez de matarnos, ¡la aceptación de nuestra derrota mataba la obsesión! Habíamos dado un paso hacia la luz, hacia un modo de vivir completamente nuevo.

La fraternidad nos ayudaba a no sentirnos abrumados y a mantenernos alerta; era un refugio en el que al fin podíamos enfrentarnos a nosotros mismos. En vez de cubrir nuestras emociones con sexo compulsivo, comenzamos a exponer las raíces de nuestra hambre y de nuestro vacío espiritual. Y comenzó la curación.

Al enfrentarnos a nuestros defectos, sentíamos deseos de cambiar; el ponerlos en manos de Dios hizo que perdieran el poder que sobre nosotros tenían. Por primera vez comenzamos a sentirnos más cómodos con nosotros mismos y con los demás sin necesidad de recurrir a nuestra “droga”.

Tratamos de enmendar nuestros errores perdonando a cuantos nos habían ofendido y tratando de no ofender a los demás. Con cada enmienda, el peso de la culpa que nos atormentaba iba disminuyendo, hasta que pudimos erguir la cabeza, mirar al mundo a los ojos y respirar libres.

Comenzamos a vivir una sobriedad positiva, realizando actos de amor para mejorar nuestras relaciones con los demás. Estábamos aprendiendo a dar, y en la medida en la que dábamos, recibíamos. Conseguíamos lo que ninguno de esos sustitutos jamás fue capaz de proporcionarnos. Estábamos estableciendo la Conexión verdadera. Habíamos llegado.

## LOS DOCE PASOS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

- 1 Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- 2 Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría devolvernos el sano juicio.
- 3 Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
- 4 Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5 Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
- 6 Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
- 7 Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
- 8 Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- 9 Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
- 10 Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11 Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12 Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

(Reimpreso con permiso de A.A. World Services, Inc.)

# EL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN DE SA

## Los Doce Pasos

- 1 Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- 2 Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- 3 Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios *tal como nosotros lo concebimos*.
- 4 Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5 Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
- 6 Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
- 7 Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.
- 8 Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
- 9 Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en los que el hacerlo perjudicara a ellos mismos o a otros.
- 10 Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11 Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios *tal como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12 Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

Si crees que puedes ser adicto a la lujuria o al sexo, quizá te interese saber algo acerca de Sexólicos Anónimos.

Aunque la idea de que el sexo pueda ser adictivo resulte nueva para muchos, hoy sabemos, cada vez con más certeza, que el sexo es uno de los muchos instrumentos que la gente usa para aliviar el aislamiento, la apatía y la tensión; para solucionar los conflictos, conseguir poder y encontrar una vía de escape; o para adquirir una seguridad emocional o espiritual falsa.

Muchos de nosotros nos dimos cuenta de que independientemente de cómo, por qué o cuándo comenzó, llegó un momento en el que actuábamos contra nuestra voluntad. Sólo al intentar parar, pudimos percatarnos de que éramos adictos a la lujuria, al sexo o a las relaciones de pareja. Éramos *sex-alcohólicos*.

Sexólicos Anónimos la fundaron personas a las que el programa de los doce pasos procedente de Alcohólicos Anónimos les sirvió de instrumento de recuperación, cuando todo lo demás les había

fallado. A medida que su sobriedad se prolongaba y se consolidaba, descubrían que estos principios representaban un estilo de vida que había transformado su existencia, comenzando por un cambio interno de actitudes, y terminando en la conducta exterior.

A los miembros, que procedemos de todas las capas y ambientes sociales, nos une nuestro problema común; y nos une a pesar de que la mayoría de nosotros creíamos que el nuestro era diferente, el más doloroso, y que nadie podría ni identificarse con nosotros ni comprendernos. Al reunirnos regularmente, al hablar con otros sexólicos y ayudarles, podemos, con la ayuda de Dios, interrumpir nuestras actividades lujuriosas y liberarnos de las obsesiones.

Si crees que tu situación corresponde a lo que aquí hemos descrito, te ofrecemos nuestra ayuda y nos ponemos a tu disposición.

*Asegurarnos a todos los que acudan a SA que respetaremos su anonimato.*