



**Sexólicos
Anónimos**

SA
un recurso para
los profesionales
de la salud

*Un programa de
recuperación de doce
pasos para aquellos que
tienen problemas con sus
pensamientos y
comportamientos sexuales*

Sexólicos Anónimos

Declaración de Principios

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución (SA, p. 2).

Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan solo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas, exceptuando a su cónyuge. En la definición de sobriedad de SA el término «cónyuge» se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria (SA, pp. 193-194).

Aprobada por la Asamblea General de Delegados en febrero de 2010.

El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA.

La adenda a la Declaración de Principios fue aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.

Un recurso de gran valor

En su trabajo como profesional, es posible que usted conozca a alguien cuya vida sea ingobernable a causa de sus pensamientos y comportamientos sexuales autodestructivos.

Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación de doce pasos tanto para hombres como para mujeres basado en los principios de Alcohólicos Anónimos. Los doce pasos y las doce tradiciones de SA se convierten en el comienzo de una nueva forma de vida cuando se aplican sobre la base de la sobriedad sexual y la acción personal.

Los profesionales que trabajan con personas que tienen este tipo de problemas pueden encontrar en SA un recurso valioso porque complementa la labor que realizan con sus pacientes. No es un tratamiento o terapia de ningún tipo. Las reuniones están abiertas solo a los que quieren interrumpir sus pensamientos o conductas sexuales autodestructivas y buscan ayuda para sus problemas a través de nuestro programa de recuperación.

Los profesionales que trabajan con adictos al sexo, o sexólicos, comparten un objetivo con Sexólicos Anónimos: ayudar a los sexólicos a recuperarse y a llevar una vida sana y productiva.

En qué consiste el programa

SA es una fraternidad de hombres y mujeres que se ayudan mutuamente para recuperarse de la adicción al sexo, a la lujuria o a las relaciones de pareja. SA fue fundada por

personas que descubrieron que el programa espiritual de Alcohólicos Anónimos les ayudaba a recuperarse cuando todo lo demás les había fallado. El propósito primordial de cada grupo es mantenerse sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

Las reuniones

Una parte muy importante del programa son las reuniones que organizan de forma autónoma los grupos de SA. La mayoría de las reuniones están abiertas solo a aquéllos que tienen este problema y quieren dar una oportunidad a la solución que SA propone. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual.

El anonimato

Lo que se dice en las reuniones y en las conversaciones privadas entre los miembros es confidencial. A los miembros les preocupa mucho el anonimato debido a que la adicción sexual es un tema delicado. Hablamos de nuestro programa de recuperación, pero no mencionamos los nombres de las personas que están en él.

SA y el sexolismo

Existe todavía una gran controversia sobre qué es lo que constituye la naturaleza de la adicción sexual. Muchos profesionales sostienen que no existe y otros temen que el calificativo de adicción pueda confundir o perjudicar a sus pacientes. Parece ser que las

investigaciones recientes indican que el concepto de adicción está evolucionando.

Hablamos de lo que nos enseña nuestra experiencia en la recuperación. En muchos aspectos nos identificamos enormemente con los alcohólicos y drogadictos. Esto significa que en nuestras actividades sexuales o cuando estamos bajo la influencia de la lujuria experimentamos un cambio de personalidad, el cual nos lleva a seguir practicando conductas dañinas o peligrosas a pesar de las consecuencias negativas que nos puedan acarrear. Es por eso por lo que nos llamamos borrachos del sexo o sexólicos. Al igual que los alcohólicos, que son impotentes ante el alcohol, nosotros no podemos parar una vez que entramos en contacto con la lujuria. La lujuria, para nosotros, puede incluir cualquier tipo de conducta sexual. La lujuria también puede consistir en un estado mental en el que la fantasía desplaza nuestro sentido de la realidad y en el cual un intenso deseo nos incita a modelar el mundo de acuerdo con nuestros propios deseos internos.

Algunas de las características más comunes de los sexólicos, tanto hombres como mujeres, son: el aislamiento, la depresión, la culpa y un sentimiento profundo de vacío. Entre nuestras conductas más frecuentes figuran las fantasías sobre el sexo y otros deseos egocéntricos, las relaciones de codependencia perjudiciales, la masturbación compulsiva, el consumo de pornografía, las relaciones sexuales promiscuas, el adulterio, el exhibicionismo o relaciones sexuales abusivas sin tener en cuenta las consecuencias legales.

Nuestra experiencia nos dice que no podemos recuperarnos de verdad si no nos reunimos con otros sexólicos y si no aceptamos su ayuda. Debemos primero interrumpir nuestras prácticas sexuales adictivas en todas y cada una de sus formas y buscar una solución espiritual para nuestro problema. Debemos examinar con minuciosidad nuestro carácter e ir cambiando, de forma progresiva, esos patrones de conducta que nos obligan a recurrir a las fantasías y a las conductas sexuales perjudiciales.

Nuestro objetivo es recuperarnos de toda una vida de pensamientos y conductas insanas. Nuestra experiencia nos enseña que la participación en el programa de Sexólicos Anónimos puede ser un buen complemento al trabajo que usted desarrolla con sus pacientes que sufren compulsiones sexuales.

Lo que algunos profesionales han descubierto

Naturalmente, puede haber cierto escepticismo en cuanto a la necesidad, así como a la viabilidad de un programa de recuperación de la adicción al sexo. Sin embargo, cada vez es mayor el número de psiquiatras, psicoterapeutas, clérigos, médicos, otros profesionales de la salud y personas que ayudan a los sexólicos que descubren que este tipo de programas ofrece a sus pacientes una ayuda y un apoyo único que solo un programa basado en los doce pasos puede proporcionar. El transmitir nuestra experiencia a los que son como nosotros constituye el beneficio singular que nos proporciona el programa de Sexólicos Anónimos.

Algunas objeciones muy comunes a SA

«¿Qué quieres decir con que “tienes una adicción”? ¡Venga ya!»

Con independencia de que se califique de problema, desorden compulsivo o adicción, los efectos destructivos que tiene siguen siendo los mismos. En el programa de Sexólics Anónimos no nos dedicamos a analizar la causa de nuestras conductas o de nuestras actitudes. Nos centramos en las soluciones a las conductas que nos causan dichos problemas.

«Es demasiado religioso»

SA no es un programa religioso, sino un programa espiritual. Hace referencia a un Poder Superior o Dios, tal como nosotros lo entendemos, pero no se exige creer en Dios para ser miembro; los ateos y los agnósticos conocerán otras personas como ellos en este y en otros programas de recuperación de doce pasos.

«No quiero que se me asocie a gente enferma como esa. ¡Debo tener cuidado con mi reputación!»

Los miembros de SA proceden de todos los ambientes, desde el más lujoso al más pobre. Aunque nuestras historias puedan diferir, la ingobernabilidad y los efectos negativos, que siempre van a más, se producen en múltiples áreas de nuestras vidas (personal, familiar, conyugal, legal, financiera, profesional y espiritual) y son devastadores.

«Si tengo que hablar de este problema con otras personas, prefiero morirme»

Hablar en las reuniones de SA no es obligatorio. Nos hemos dado cuenta de que los secretos y el aislamiento solo sirven para perpetuar y agravar nuestros problemas. El «abrir brecha con nuestras debilidades» nos mantiene en el camino de la recuperación.

La primera reunión de SA

Cuando los profesionales recomiendan SA a sus pacientes, es conveniente que les propongan asistir al menos a seis reuniones.

Sugerimos a los recién llegados que al comenzar la reunión se identifiquen por sus nombres, sin mencionar los apellidos. En las reuniones, los miembros transmiten su experiencia, fortaleza y esperanza. El trato con los miembros antes, durante y después de las reuniones es una parte importante de nuestra recuperación.

Recomendamos al recién llegado que le pida a algún miembro que le apadrine temporalmente. La mayoría tienen muchas preguntas. El padrino o la madrina podrán responderlas y explicarle que otros han tenido las mismas dudas y miedos a la hora de dar el primer paso hacia su recuperación.

Resumen

Como miembros de SA, trabajamos el programa de SA por motivos muy prácticos: ¡Porque nos funciona! Esperamos poder ser útiles al profesional de la salud y a todos aquellos que ayudan a los sexólics.

¿Qué es Sexólicos Anónimos?

Sexólicos Anónimos (SA) es una fraternidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse.

- El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones.
- SA no está vinculada a ninguna secta, confesión 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 Anónimo y se obtuvo el permiso de AA para usar los dos pasos y las doce tradiciones en 1979. (Adaptado con el permiso de AA Grapevine, Inc.)

Se pueden solicitar ejemplares adicionales de este folleto y una lista de publicaciones a:

SAICO
P.O. Box 3565
Brentwood, TN 37024-3565 - USA
Tel.: + 1 615-370-6062
Correo electrónico: saico@sa.org
Página web: www.sa.org

Los doce pasos de Sexólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos 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 permitiese 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 sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos

Los doce pasos y las doce tradiciones han sido adaptados con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). El permiso para adaptar y reimprimir los doce pasos y las doce tradiciones no significa que AAWS haya aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS esté de acuerdo con las opiniones aquí expresadas. AA es solo un programa de recuperación del alcoholismo. El uso de los doce pasos y las doce tradiciones en relación con programas que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto ajeno a AA, no implica lo contrario.

Las doce tradiciones de Sexólicos Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de SA.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a SA, considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un objetivo primordial: llevar el mensaje al sexólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de SA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de SA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de SA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. SA, como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. SA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades

*Yo soy responsable.
Cuando cualquiera, dondequiera,
busque o pida ayuda,
quiero que la mano amiga de Sexólicos
Anónimos siempre esté ahí.
Y por esto: yo soy responsable.*



Copyright ©2008 Sexaholics Anonymous, Inc
Todos los derechos reservados.

Título original: *SA As a Resource for the Health & Helping
Professional*

Traducción al español: octubre 2024

Reimpreso con permiso del autor