



Sexólicos

Anónimos

**SA
para
el
recién llegado**

Bienvenido a Sexólicos Anónimos.

Nos alegra que estés aquí.

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

¡Bienvenido a SA!

Nos alegramos de que estés aquí. Si te identificas con nosotros y crees que compartes nuestro problema, nos gustaría compartir contigo nuestra solución.

Los recién llegados suelen tener muchas preguntas acerca de nuestro programa. Este folleto intentará responder a algunas de ellas.

¿Qué es SA?

Somos 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. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual (*Adaptado con permiso de AA Grapevine, Inc.*).

¿Qué es la sobriedad sexual?

Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a Sexólicos Anónimos. La sobriedad sexual para los sexólicos de nuestra clase significa la abstinencia de relaciones sexuales con nosotros mismos o con cualquier persona que no sea nuestro cónyuge. En la definición de sobriedad de SA el término «cónyuge» se refiere a la pareja formada por un matrimonio entre un hombre y una mujer. La sobriedad sexual también incluye la liberación progresiva de las muchas variedades de pensamientos sexuales, estímulos y formas de lujuria que han llegado a formar parte integrante de nuestra vida. Esta libertad se alcanza manteniéndonos sobrios y aplicando los doce pasos y las doce tradiciones a nuestra vida diaria.

¿Cómo puedo estar sano si no dispongo de una válvula de escape sexual?

Nuestra experiencia colectiva nos enseña que la sobriedad sexual nos libera de la necesidad compulsiva de tener relaciones sexuales.

Tratamos de restaurar el instinto de intimidad sexual al lugar que le corresponde, esto es, para la reproducción y para establecer vínculos sanos con nuestro cónyuge. Cuando renunciamos a la lujuria y a los estímulos sexuales, la necesidad obsesiva de sexo desaparece.

¿Es SA una terapia de grupo?

SA no es ni una terapia de sexo ni una terapia de grupo. Son los miembros los que dirigen la reunión utilizando los modelos de reuniones de los que disponemos. No hay profesionales a cargo de las reuniones de SA.

SA es un programa de recuperación de la lujuria y la adicción al sexo basado en los principios de Alcohólicos Anónimos.

Sean cuales sean los problemas con los que llegamos a SA, disponemos de una solución común: la práctica con otros sexólics de los doce pasos y las doce tradiciones de la recuperación cuyo fundamento es la sobriedad sexual.

¿Qué tengo que hacer para ser miembro?

Cualquier persona que piense que tiene un problema con la lujuria puede asistir a las reuniones a puerta cerrada de SA y puede considerarse miembro si manifiesta que desea liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual.

¿Cuánto tengo que pagar para ser miembro?

Las reuniones de SA son gratuitas. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas. Pasamos una bolsa en las reuniones para pagar el alquiler del local, las publicaciones, el café, etc. Como afirma nuestra séptima tradición nos mantenemos con nuestras propias aportaciones.

Admito excesos en mis conductas sexuales, ¿no me bastaría con ser un poco más comedido?

SA es para las personas que han perdido el control en esta parte de sus vidas. Venimos a SA porque no podemos parar, sean cuales sean nuestras prácticas sexuales adictivas específicas. Hemos perdido la capacidad de dejar de hacerlo.

¿Cómo puedo saber si soy adicto?

Has de llegar a esta conclusión por ti mismo. Reconocer que somos impotentes es lo que llamamos trabajar el primer paso. Como afirma nuestro primer paso «admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables».

Lleva un tiempo, y con frecuencia mucho sufrimiento, admitir que la lujuria nos ha derrotado. Antes o después decimos algo así como «me rindo», «necesito ayuda», «solo no puedo». Cada una de estas frases es una admisión de impotencia.

Por eso no funciona cuando intentamos conseguir la sobriedad para otra persona, como un familiar o nuestro jefe. Tenemos que admitir nuestra derrota y buscar ayuda para nosotros mismos.

Examínate a ti mismo

¿Se te ha ocurrido alguna vez pensar que necesitas ayuda para modificar tu comportamiento o tus pensamientos sexuales o te lo han sugerido otras personas?

¿Has tratado alguna vez de controlar o limitar tus conductas y pensamientos sexuales sin conseguirlo?

¿Perjudican tus pensamientos y conductas sexuales a las relaciones con tu cónyuge o a tus responsabilidades con los demás?

A pesar de las consecuencias negativas de tus conductas sexuales —humillaciones, mentiras, enfermedades, pérdida de trabajo, arrestos, divorcios o actos inmorales— ¿continúas practicando dichas conductas?

Sé que no puedo parar por mí mismo. Lo he intentado anteriormente sin resultado alguno. ¿Quieres decir que es posible?

Sí, la sobriedad sexual es posible. Hay miembros sobrios de SA en todo el mundo, tanto casados como solteros. Juntos podemos alcanzar la sobriedad y vivir sobrios en SA si trabajamos el programa día a día.

¿Qué tengo que hacer para alcanzar la sobriedad?

Aunque no existen absolutos en el programa de SA, te podemos decir qué es lo que hacemos para alcanzar la sobriedad. Acudimos a las reuniones, trabajamos los pasos, leemos la literatura (tanto de SA como de AA) y tenemos padrinos o madrinas con quienes hablamos con regularidad. Muchos de nosotros hemos llegado a confiar en un Poder Superior que nos mantiene sobrios.

De acuerdo, estoy dispuesto a intentarlo. ¿Qué hago a continuación?

Contacta con SA. Busca en tu guía telefónica el número local o ponte en contacto con la Oficina Central Internacional de SA.

Asiste a reuniones, a muchísimas reuniones.

Habla con otros sexólicos sobrios y pregúntales cómo alcanzaron la sobriedad.

Utiliza la literatura del programa: los folletos, los libros *Sexólicos Anónimos*, *La recuperación continúa*, *Alcohólicos Anónimos* y *Los Doce pasos y las doce tradiciones*. Lee *Essay* el boletín de nuestra fraternidad.

Busca un padrino o madrina, alguien cuya recuperación te resulte atractiva. Llámale con regularidad (a diario si es posible) y pregúntale qué te sugiere que hagas.

TRABAJA LOS PASOS. Tu padrino o madrina te mostrarán cómo.

Hazte con una lista de números de teléfono. Empieza a llamar a otros miembros para rendir tus tentaciones sexuales o de lujuria y para establecer contacto cuando te sientas ansioso o atemorizado.

Ora. Por la mañana pídele a tu Poder Superior que te mantenga sobrio «solo por hoy». Por la noche da las gracias por el día de sobriedad. Ora cada vez que tengas una tentación.

Practica los lemas de nuestro programa:

«Primero lo primero»

«Tómatelo con calma»

«Un día a la vez»

«Suelta las riendas y entrégaselas a Dios»

«Mantenlo simple»

Recuerda que todos fuimos recién llegados en algún momento y que nos sentíamos como te sientes tú hoy. Extiende la mano y pide ayuda. «...únete a nosotros. Estaremos contigo en la fraternidad del espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el camino del destino feliz. Que Dios te bendiga y conserve hasta entonces»

(«Una visión para ti», Alcohólicos Anónimos). Usado con permiso

*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.*

Es posible solicitar ejemplares adicionales de este folleto y una lista de publicaciones a:

SAICO
P.O. Box 3565
Brentwood, TN 37024-3565
Teléfono: 615-370-6062
Fax: 615-370-0882
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



El logotipo de la portada es marca registrada de
Sexaholics Anonymous
Copyright ©2012 Sexaholics Anonymous, Inc
Todos los derechos reservados.

Título original: *SA To the Newcomer*
Traducción al español: julio 2024
Reimpreso con permiso del autor