



Sexólicos

Anónimos

**¿Por qué he de
renunciar a la
lujuria?**

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.

¿Por qué he de renunciar a la lujuria?

Muchos de nosotros llegamos a Sexólicos Anónimos (SA) debido a que nuestros pensamientos y comportamientos sexuales autodestructivos nos habían conducido a la desesperación total. En las reuniones de SA descubrimos, para nuestra sorpresa, que la lujuria era la fuerza que impulsaba nuestras prácticas sexuales adictivas. La lujuria sexual es un pensamiento o sentimiento enloquecido que nos lleva a utilizarnos a nosotros mismos, a los demás o a determinadas cosas para fines destructivos egocéntricos. La enfermedad espiritual de la lujuria nos exige estímulos sexuales en vez de lo que un Poder Superior o Dios, tal como lo concebimos, nos ofrece en ese momento. Con el tiempo nos damos cuenta de que la lujuria quiere cualquier cosa diferente a lo que se nos presenta en cada momento. Al principio era difícil de creer. Cuando empezamos a aceptar este hecho, nos preguntábamos cómo íbamos a poder vivir sin lujuria. Estaba claro que teníamos que renunciar a ella, aunque dudábamos de que la vida sin lujuria fuera posible.

En la fraternidad de SA, conocimos a personas que habían encontrado la forma de interrumpir sus comportamientos y sus pensamientos sexuales autodestructivos. Eso también era inconcebible. Sin embargo, por su honestidad y por la felicidad que irradiaban sus rostros, sabíamos que era verdad. Tenían la solución que buscábamos con desesperación.

¿Por qué no puedo «disfrutar» de la lujuria, aunque sea «solo un poquito»?

Desde el comienzo de nuestra enfermedad habíamos pensado que la lujuria era nuestra amiga. La utilizábamos para divertirnos, para evadirnos del sufrimiento o para evitar enfrentarnos a nuestros problemas. En algún momento nos dimos cuenta de que la lujuria se había convertido en un problema mayor que aquellos de los que intentábamos escapar. La medicina se había convertido en nuestro veneno. Nuestra «solución» se había transformado en el problema. Habíamos perdido el control.

Para nosotros la lujuria es como subir en una montaña rusa. Una vez que se pone en marcha, es casi imposible detenerla. Por tanto, la lujuria debe detenerse justo cuando empieza, en el primer trago. Para liberarnos de la influencia de la lujuria, tendríamos que evitar *subirnos a bordo*. Esto implicaba renunciar a la adrenalina y al riesgo. Pero, ¿cómo íbamos a rechazar algo que habíamos dejado que dominara nuestra vida durante tantos años? ¿Cómo íbamos a conseguir aquello en lo que habíamos fracasado mil veces?

Nuestra adicción a la lujuria es como el problema del alcohólico con el alcohol. De la misma manera que el alcohólico no puede tolerar una gota de alcohol, los sexólicos no podemos tolerar el más mínimo trago de lujuria. La lujuria siempre nos hace desear más, hasta emborracharnos. Una vez embriagados, el deseo de practicar conductas sexuales es imposible de resistir. Y peor aún, la lujuria nos arrastra cada vez con más fuerza a comportamientos que nos prometimos que nunca haríamos. La vergüenza

que estas conductas nos ocasionaban requería más lujuria para encubrirla. Disfrutar «solo un poquito» de la lujuria no funciona para los sexólics como nosotros.

¿Cómo puedo renunciar a la lujuria?

En primer lugar, aceptamos el hecho de que albergar la lujuria en nuestro interior nos lleva a practicar la adicción. La idea de que podíamos detener nuestras conductas sexuales detestables mientras permitíamos que la lujuria permaneciera en nuestras mentes, tenía que ser desechada. La conclusión era irrefutable: teníamos que liberarnos de la lujuria si queríamos interrumpir nuestras prácticas sexuales adictivas.

En segundo lugar, admitimos que no teníamos la fuerza interior para parar y que necesitábamos un Poder Superior a nosotros mismos. Al admitir nuestra debilidad, tuvimos que reconocer nuestra necesidad del proceso de recuperación a través de los doce pasos, del apoyo de otros miembros en recuperación y de un Poder Superior o Dios tal como cada cual lo conciba.

En tercer lugar, decidimos trabajar el sencillo programa de recuperación de SA.

Estas se convirtieron en las claves para experimentar la victoria progresiva sobre la lujuria. Dejamos de luchar contra la lujuria y empezamos a entregársela a nuestro Poder Superior. Después de haber salido del abismo de la desesperación, pudimos entregarnos por completo a este programa de recuperación conocido como los doce pasos.

¿Qué va a ser de mí?

Los que sufrimos el problema de la lujuria, conocemos a la perfección los efectos que tiene en nosotros. La lujuria es un muro que nos separa y nos impide disfrutar de relaciones íntimas con Dios y con las personas que nos rodean. La lujuria nos encierra, cada vez más, dentro de nosotros mismos y nos lleva al aislamiento, la soledad y la desesperación. Pero cuando rompemos el ciclo de la lujuria trabajando los pasos de la recuperación, nuestra forma de vivir empieza a cambiar radicalmente.

A medida que nos recuperamos, adquirimos un nuevo sentimiento de dignidad y nos sentimos felices de estar vivos. Ya no tenemos que escondernos. Se acabó la doble vida. Al liberarnos del peso de la vergüenza y la culpa, tenemos más energía para nuestra familia y amigos, el trabajo y el ocio. De un rostro, angustiado y triste, pasamos a irradiar felicidad, alegría y libertad.

Salir de la adicción a la lujuria

Nuestra experiencia personal nos enseña que la lujuria es astuta, desconcertante, poderosa y paciente. Nos planteamos cómo podemos vencer a un enemigo que nunca duerme ni se rinde.

En el pasado, cuando la lujuria llamaba a la puerta siempre le abríamos. Era como si no tuviéramos otra opción. Pero hoy con la recuperación, tenemos otra alternativa. Hay muchas herramientas que podemos utilizar para mantener la puerta cerrada a la lujuria. He aquí algunas:

— *La honestidad.* Durante mucho tiempo tuvimos miedo de contarle a alguien lo que pasaba por nuestras cabezas. Mantenerlo en secreto hizo que nuestro pensamiento adictivo creciera y se expandiera. Al compartir nuestros pensamientos y comportamientos con otros miembros de SA, descubrimos que gran parte del poder que la lujuria ejercía sobre nosotros disminuía. Por tanto, animamos a los miembros de SA a compartir honestamente tanto dentro como fuera de las reuniones.

— *Evitar los detonantes.* Hay muchas cosas que pueden desencadenar la lujuria: películas, revistas, playas y piscinas, internet, incluso determinadas partes del periódico. No cabe duda de que hay un sinnúmero de oportunidades para satisfacer la lujuria. Un examen minucioso y honesto de nuestra vida nos permitirá identificar los pensamientos, las personas, los lugares y los objetos que nos causan más problemas. Una vez identificados, tomamos la decisión de evitarlos, reduciendo así la tentación de consumir lujuria.

— *La oración.* Recurrimos a todo tipo de oraciones para liberarnos de la lujuria. Una muy breve puede ser: «Dios mío, ayúdame». Muchos le pedimos a Dios que bendiga a la persona objeto de nuestra lujuria. Pedimos a Dios que le conceda a esa persona todas las cosas buenas que deseamos para nosotros. Al hacer esto, dicha persona deja de ser un objeto de lujuria para convertirse en una criatura de Dios. Otra oración muy sencilla es: «Dios mío, que encuentre en ti todo lo que busco en esa persona».

— *El apadrinamiento.* Un padrino o una madrina es una persona en recuperación con más experiencia que nos ayuda a trabajar los doce

pasos. Es preferible que el padrino o madrina también trabaje los pasos, asista a las reuniones y tenga un padrino o madrina. Esta persona nos puede ayudar a utilizar los pasos para renunciar a la obsesión con la lujuria y para vivir una vida equilibrada y gozosa.

¿Cómo sabemos que estas herramientas funcionan? La experiencia de miles de sexólicos en recuperación nos demuestra que sus vidas están mejorando, día a día.

¡Hay esperanza!

La victoria progresiva sobre la lujuria es posible. Le pedimos ayuda a Dios, tal como nosotros lo concebimos; nos apoyamos en la fraternidad; y trabajamos los doce pasos de SA para recuperarnos. Cualquiera que siga este plan seguro que encontrará un gran alivio frente a las tentaciones de la lujuria.

Recuerda que la lujuria no desaparecerá de la noche a la mañana. Vayamos paso a paso, día a día. La lujuria es tenaz; no se rinde fácilmente. Nuestra experiencia, sin embargo, nos ha demostrado que cualquier persona que sufra de sexolismo puede mejorar si está dispuesta a ser honesta acerca de su problema y a trabajar los doce pasos y tradiciones del programa de recuperación de SA. Todos podemos disfrutar de una vida libre de lujuria.

¡Recuerda que eres una persona que ya no está sola! Hay muchos otros que comparten tu mismo problema, pero están recuperándose y te están esperando para ayudarte a recorrer este camino. Nunca más tendrás que estar solo.

Ven, únete a nosotros.

*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.*

Si crees que puedes tener problemas con el sexo o la adicción a la lujuria, te invitamos a unirse a nosotros en una reunión de SA. Busca Sexólicos Anónimos en tu directorio local, llama al teléfono gratuito de la Oficina Internacional de SA (dentro de EE.UU.) al número +1 866-424-8777 o visita nuestra web www.sa.org . Existen reuniones online y telefónicas.

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 ©2001 Sexaholics Anonymous, Inc
Todos los derechos reservados.

Título original: *Why Stop Lusting?*
Traducción al español: agosto 2024
Reimpreso con permiso del autor