

SA ES
PARA MUJERES



Sexólicos Anónimos siempre ha dado la bienvenida a todos los miembros por igual, tanto hombres como mujeres, que desean interrumpir su comportamiento y sus pensamientos sexuales autodestructivos. Desde la creación de la fraternidad de SA al principio de la década de los 70, las mujeres han contribuido de forma esencial al crecimiento y desarrollo de la misma y de su programa de recuperación. Muchos de los primeros pilares de la recuperación en SA fueron mujeres. Las mujeres participan en todos los niveles de servicio en SA, desde recibir y amadrinar a recién llegadas hasta hacer servicio en sus grupos locales y en el intergrupo a nivel nacional e internacional. Desde el principio, las mujeres han llevado con fidelidad el mensaje de recuperación de SA a toda la fraternidad.

De la misma forma que la fraternidad crece en número y en recuperación sexual, lo hacen las mujeres. Encuentran en SA una ayuda y una solución espiritual para superar una adicción que antes era irremediable.

Cómo saber si SA es para ti:

- Si siempre tienes problemas en tu vida sexual y sentimental.
- Si tienes pensamientos y comportamientos sexuales y románticos que no puedes controlar.
- Si sientes vergüenza y autodesprecio después de una relación sexual.



- Si has hecho algo que iba en contra de tus valores porque lo deseabas desesperadamente o no podías decir que no.

En Sexólicos Anónimos, las mujeres han encontrado un camino para dejar de:

- Saltar de una relación a otra o de un amante a otro.
- Tener aventuras emocionales o sexuales adúlteras o de otro tipo.
- Ser promiscua.
- Masturbarse compulsivamente.
- Acosar.
- Incitar deliberadamente o de manera estratégica a otras personas a tener encuentros sexuales o románticos.
- Prostituirse o exhibir su cuerpo para llamar la atención o ganar dinero.
- Ser adicta de forma sexual o lujuriosa a otra persona como si de una droga se tratara.
- Perder el tiempo en fantasías sexuales o románticas.
- Sentir atracción por personas o cosas inapropiadas.

- Estar preocupada u obsesionada con el sexo.
- Arriesgar relaciones, carreras profesionales y hasta su propia vida por la búsqueda compulsiva de sexo o romance.
- Ver pornografía.

Si te identificas con estas u otras conductas y comportamientos relacionados con la sexualidad, no estás sola. Hay esperanza de libertad trabajando el programa de SA. «Trabajar el programa» significa que te sugerimos:

1. *Ir a todas las reuniones que puedas, sobre todo al principio.* Es importante que asistas a varias reuniones diferentes si tienes la oportunidad. Cada reunión tiene un espíritu propio que puede cambiar de una semana a otra. Cuanto mayor sea el número de reuniones a las que asistas, cuanto más asiduamente lo hagas y cuanto más conozcas a los demás miembros, más fácil te resultará decidir a qué reunión prefieres asistir de forma regular.
2. *Encuentra un grupo base.* Esta es la reunión a la que asistes pase lo que pase. Tan importante es ir a las reuniones como lo es asistir a una con regularidad. Puedes asistir a otras reuniones de manera esporádica, pero debe haber una reunión a la semana a la que asistas sin falta.



3. *Consigue una madrina.* Se recomienda que las mujeres amadrinen a mujeres y los hombres apadrinen a hombres. Si no hay alguien disponible en tu grupo para amadrinarte, puedes pedir ayuda para contactar con otras mujeres del resto del mundo llamando a la Oficina Central de SA al +1-866- 428777 o enviando un correo electrónico a saico@sa.org. También puedes asistir a eventos de SA, en particular a las convenciones internacionales.
4. *Trabaja los doce pasos.* Los pasos son el camino hacia el despertar espiritual que nos hace libres y, la función primordial de una madrina es enseñarte cómo trabajarlos. No debe ser tomado a la ligera. SA es un programa de doce pasos, por lo que es vital que encuentres una madrina que haya trabajado los pasos y pueda guiarte en ese proceso.
5. *Intercambia números de teléfono con otras mujeres de la fraternidad y llámalas.* No podemos hacerlo solas. Las personas que asisten a tu grupo base formarán el núcleo de tu grupo de apoyo. Si no hay suficientes mujeres a las que llamar, habla con tu madrina para que te sugiera a quién llamar, incluyendo la posibilidad de llamar a hombres sobrios de tu grupo con los que te sientas cómoda.
6. *Lee la literatura de nuestro programa.* Puedes adquirir el libro *Sexólicos Anónimos*, también conocido como Libro Blanco, en las

reuniones o por internet. También se sugiere tener los libros *Alcohólicos Anónimos* (Libro Grande), *Doce pasos y doce tradiciones de Alcohólicos Anónimos*, así como *Pasos en acción* de SA lo antes posible, y utilizar estos excelentes recursos para trabajar el programa de doce pasos.

Estadísticamente las mujeres siguen siendo minoría en la fraternidad, pero no dejes que esto te desanime. Nuestras aportaciones individuales son de un valor incalculable. Bienvenida a SA.

Identificarse

Como mujer, puede que te resulte difícil identificarte o sentirte parte de un grupo de SA en el que la mayoría son hombres. Puede que sientas que no puedes o no quieres relacionarte con hombres en las reuniones de SA o incluso que su presencia te despierte lujuria. Resiste. En recuperación, muchos hombres y mujeres han descubierto que los problemas con los demás van más allá de aquellos que detonan nuestro sexolismo, y que la obsesión sexual ha dañado nuestra capacidad para relacionarnos con todas las personas, de maneras de las que ni siquiera éramos conscientes. En recuperación, cada miembro tiene la oportunidad de reaprender formas totalmente nuevas y no sexuales de relacionarse con los demás, y asistir a una reunión mixta es un lugar apropiado para empezar.

La mayoría de los miembros de SA, empiezan a sentirse seguros en las reuniones mixtas a medida que participan con regularidad y conocen



a los otros miembros de la fraternidad. Sin embargo, tal como harías en cualquier otra situación, usa el sentido común, confía en tu instinto y habla con miembros sobrios de tu grupo sobre cualquier preocupación que puedas tener acerca de tu seguridad. Muchos miembros de SA han sido víctimas de abusos sexuales, por lo que las reuniones pueden ser detonantes. A medida que sigas yendo a las mismas, te sorprenderás de la sanación que es posible en este lugar aparentemente tan improbable.

Para más información y reflexión, puedes leer el apartado «Las reuniones mixtas» en las páginas 180-181 del Libro Blanco de SA.

A menudo se dice al final de las reuniones de SA: «Sigue viniendo». Si te identificas con el problema de SA y quieres nuestra solución, SA te da la bienvenida con los brazos abiertos.

Las miembros comparten

«Cuanto más escuchaba y me identificaba, menos los veía como objetos»

Cuando encontré SA, mi matrimonio era un desastre y me sentía miserable por mis constantes aventuras que me hacían sentirme enojada y avergonzada. En aquel momento consideraba que la mayoría de los hombres eran «mi tipo» y un objetivo para mi lujuria, por tanto, la idea de estar en una sala llena de hombres era abrumadora. Cuando llegué, mantenía la cabeza agachada, mirando a sus zapatos para no tener tentaciones. Lo hice durante semanas mientras escuchaba a los hombres compartir sus

historias y sentimientos y yo compartía los míos, sorprendida de lo parecidos que éramos. Cuanto más escuchaba y me identificaba, mejor me relacionaba con ellos y más agradecía otras perspectivas. Empecé a relacionarme de manera más apropiada. Podía ver a los hombres como seres humanos, como personas, y no como objetos de mi lujuria. Las reuniones eran un lugar seguro donde practicar el poner límites sanos, comunicarme y conectar. Ahora me siento más cómoda en las reuniones de SA llenas de hombres que en cualquier otro sitio, por nuestro enfoque común en la recuperación.

«Sin SA no tendría vida»

Me aterrorizaba ir a mi primera reunión de SA sabiendo que estaría llena de hombres, porque había sido abusada por hombres. Sin embargo, mi miedo a seguir viviendo sin SA superaba con creces mi miedo a los hombres. La lujuria se había apoderado de mis pensamientos. No podía dejar de masturbarme. Aunque estaba segura de que no podría identificarme con los hombres de SA, descubrí que nuestras conductas individuales no tenían por qué ser idénticas. Podía identificarme con nuestra lujuria de fondo. Aprendí a centrarme en nuestras similitudes en lugar de en nuestras diferencias.

Me esfuerzo por contactar con otras mujeres en SA, sobre todo por teléfono y en los eventos de SA. Aunque a veces me siento sola, siendo muchas veces la única mujer en mis reuniones, he comprobado que la realidad es todo lo contrario. He tenido el regalo de conocer a mujeres de todo el país y también de todo el



mundo. Sin SA, no tendría una vida. Ahora SA es mi familia, que yo defino como un grupo de personas que me conocen y me aceptan. ¿Y esos hombres que me daban miedo? Ahora son mis hermanos de recuperación. Como en cualquier familia, la vida no es siempre de color de rosa, pero formar parte de la familia de SA es una oportunidad que no cambiaría por nada del mundo.

«SA es un sitio en el que me siento aceptada»
Después de que mi marido insistiera en que le dijera la verdad, le confesé una aventura que había tenido durante siete años. Si no hubiera sido porque él encontró el cuestionario de las veinte preguntas de SA en internet, podría haber continuado tapando ciegamente mis sentimientos con la masturbación o aventuras para llenar mi vacío. Los años de terapia no me ayudaron; sin embargo, en SA, me estoy recuperando. SA es un sitio en el que me siento aceptada y conecto con personas que reconocen mi dolor, a menudo lo percibo cuando comparto y la gente asiente con la cabeza. Juntos podemos superar la vergüenza de nuestra enfermedad y mirar al futuro con esperanza y salud. SA me ha enseñado a sustituir el recibir por el dar, lo que hago dedicando tiempo a servir a mujeres de SA de todo el mundo. Si pudiera describir SA en una palabra, esa palabra sería *esperanza*.

«Sabía que estaba a salvo»
Llegué temblando de miedo a SA. Mi primera reunión realmente no fue una reunión. Llegué quince minutos antes y la puerta aún estaba

cerrada, así que me senté en mi coche, esperé y vi como uno, dos, tres, cuatro, cinco hombres llegaban, de uno en uno. Ninguna mujer. Estaba demasiado asustada para entrar. Tras reunir el valor para intentarlo de nuevo, volví a la semana siguiente y conseguí entrar. Cuando ya estaba sentada llegó otro recién llegado y se sentó enfrente de mí. Me resultaba extrañamente familiar, pero estaba demacrado y desaliñado. Me sentía desconcertada, no quería que nadie supiera que había estado en una reunión como esa. Pensé en salir corriendo, pero me dije: «No, me ha costado mucho esfuerzo tener el valor de estar aquí». Así que me quedé, aunque seguía temblando. Mientras algunos hombres compartían sus historias para los dos recién llegados, supe que era mi sitio, aunque al principio no quería. Al final de la reunión, Dios me dio la seguridad que necesitaba tan desesperadamente. Nos pusimos de pie alrededor de la mesa, nos tomamos de las manos y recitamos una oración juntos. Al escuchar esas voces masculinas rezar en voz alta, de repente supe que estaba a salvo con esos hombres. Más tarde conocí las doce tradiciones, en particular la del anonimato, y eso hizo que me sintiera aún más segura.

«Encontré un Poder Superior que me ama»

Como hija única en una familia alcohólica, me sentía desconectada e indigna de recibir amor. Decidí no confiar en nadie y no dejar que nadie se me acercara. Por fuera era la niña buena y por dentro estaba llena de rabia y rebeldía. Como adolescente, descubrí la pornografía en la casa de un vecino y me sentí atraída de



inmediato. Almacené las imágenes en lo más profundo de mi ser y empecé a crear un mundo de fantasía. Más tarde también recurrí a las novelas románticas. Fantaseaba con que algún hombre me salvaba o que yo usaba el sexo para dominarlos. Sexualicé la violencia de mi padre y tenía fantasías sexuales en la iglesia. Sentía mucha culpa y vergüenza y no podía parar.

Me aparté de mi padre alcohólico y en su lugar empecé a coquetear, a acosar y a tratar como un objeto a mi tío, sintiéndome atraída por él a la vez que lo apartaba. En el colegio, en lugar de relacionarme con mis compañeros, cuando tenía once años, me refugiaba en mi mundo de fantasía. En el instituto estaba convencida de que no podría tener novio porque era gorda y fea, lo que me llevó a la anorexia a los 16 años. Luego empecé a sustituir la comida por la masturbación, utilizando revistas y películas pornográficas, lo que me llevó en poco tiempo a estar fuera de control y llena de miedo y vergüenza. Quería parar, pero no podía.

A los 28 años, me puse en tratamiento para la anorexia y me obsesionaba con los hombres de mi grupo de terapia. Animada por mi terapeuta empecé a salir y tener experiencias sexuales, la mayoría aventuras esporádicas. Estaba enganchada y no podía dejarlo, no me protegía y vivía llena de miedo, lo que incluía la angustia de contraer una enfermedad sexual y llegar al suicidio.

Empezaba las relaciones con el sexo y usaba el sexo para manipular y vengarme. Pasaba de la

atracción a la repulsión, y sentía un gran dolor.

Llegué a SA en 1995 cuando todavía tenía pareja. Conseguí la sobriedad y empecé a trabajar los pasos con una madrina, pero seguía siendo dependiente emocionalmente de mi novio. No estaba dispuesta a hacer todo lo que fuera necesario. Después de cinco años, dejé la relación, pero me sentí perdida. Aunque seguía yendo a las reuniones, no tenía madrina y recaí en la masturbación. La obsesión volvió y no podía parar, aunque creía que había hecho todo lo que podía. Estaba desesperada y a los 41 años recé pidiendo ayuda.

Por fin pude admitir que era impotente y busqué una nueva madrina en SA. Me di cuenta de que mi problema era la lujuria y necesitaba rendirla a diario. La renuncia es dolorosa, pero he encontrado un Poder Superior que me ama y me ayuda a superar las dificultades de la vida. Al trabajar los pasos estoy más dispuesta a escuchar y confiar en Dios. Estoy agradecida por SA. Hacer servicio en SA me hace salir de mí misma y la conexión con otras mujeres de todo el mundo contribuye mucho a mi recuperación.



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.

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 sexóxico 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

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 de 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.



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 (*Sexólicos Anónimos,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* (*Sexólicos Anónimos, 193-194*).

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



*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 la adicción al sexo o la lujuria, te invitamos a unirse a nosotros en una reunión de SA. Busca Sexólicos Anónimos en el directorio de teléfonos locales, llama a la oficina central de SA Internacional, teléfono gratuito en EE.UU., al +1 866-424-8777 o visita nuestra página web sa.org. También hay disponibles reuniones online y telefónicas.

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

SAICO
P.O. BOX 3563
Brentwood, TN 37024-3565
Tel.: 615-370-6062
Fax: 615-370-0882
E-mail: saico@sa.org
Página web: <http://www.sa.org>

Derechos de autor © 2012 Sexaholics Anonymous. Todos los derechos reservados

Título original: *SA is for women*

Traducción al español: agosto 2024

Reimpreso con permiso del autor