www.sa.org/women

Paquete de bienvenida para mujeres

«Bienvenida a SA, estamos contentas de que estés aquí».

Contacta:

www.sa.org/women

1. ¿SOY SEXÓLICA?

«Son manifestaciones de un mismo problema las responsables de que estemos aquí» (SA, p.1)

¿Te cuesta controlar tus pensamientos y comportamientos románticos o sexuales?

Una vez que empiezas a actuar según tus deseos o a sentir lujuria, ¿eres capaz de parar? ¿Tu comportamiento ha empeorado con el tiempo?

Si te pones un límite, ¿eres incapaz de mantenerlo?

Si te identificas con esto, es posible que padezcas una alergia física a la lujuria.

¿Fantaseas o piensas constantemente en llevar a cabo esa acción? ¿Tienes «necesidades cada vez mayores de pensamiento obsesivo»? (SA, p.30)

¿Te dice tu mente que puedes consumir sin peligro, por muchas veces que hayas decidido dejarlo?

Si te identificas con esto, puedes estar sufriendo una obsesión mental.

Cuando no estás consumiendo, ¿te sientes «inquieta, irritable y descontenta?» (*AA,* p. xxviii)

Si te identificas con alguna de las preguntas anteriores, «puedes estar sufriendo una enfermedad que solo una experiencia espiritual puede vencer» (AA, p. 44)

No estás sola, puedes encontrar esperanza y libertad en SA.

Contacta: www.sa.org
Teléfono: +1 615-370-6062
Teléfono gratuito
(EE.UU. y Canadá): +1 886-424-8777

2. ENCUENTRA UNA REUNIÓN

«Comenzamos por reunirnos de forma regular con otros miembros... El contacto con otras adictas tiene una importancia fundamental. Solas no podemos» (SA, p. 63)

-ENCUENTRA UNA REUNIÓN EN TU ZONA: *www.sa.org/meetings/*

- ¿QUÉ ES UNA REUNIÓN 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». Más información en *www.sa.org/women*

-LÍMITES EN LAS REUNIONES: Los límites nos ayudan a establecer barreras saludables en nuestras interacciones. Más información en *www.sa.org/women*

-LA IMPORTANCIA VITAL DE LAS REUNIONES MIXTAS: *«...es mejor para nosotros estar juntos»* (SA, p. 180). Encontramos una recuperación progresiva al asistir a reuniones mixtas. Esto se debe a que, en la recuperación, nos apoyamos en un Poder Superior y aprendemos a relacionarnos con hombres y mujeres de una forma sana. Más información en *www.sa.org/women*

-EL OBJETIVO DE LAS REUNIONES DE MUJERES: Las reuniones de mujeres pueden ayudarnos a conectar con otras mujeres y dar el paso hacia las reuniones mixtas. Más información en *www.sa.org/women*

3. ADQUIERE LITERATURA

«Utilizar las publicaciones del programa... enriquecemos la visión que tenemos de nosotras mismas y de nuestra recuperación...» (SA, p. 163)

Puedes comprar estos libros en la mayoría de las reuniones presenciales o en la tienda online: *www.sa.org/women*

1. *Sexólicos Anónimos* (Libro Blanco)
2. *Alcohólicos Anónimos* (Libro Grande)
3. *Pasos en acción*
4. *Doce pasos y doce tradiciones*

4. ENCUENTRA UNA MADRINA Y COMPAÑERAS DE RECUPERACIÓN

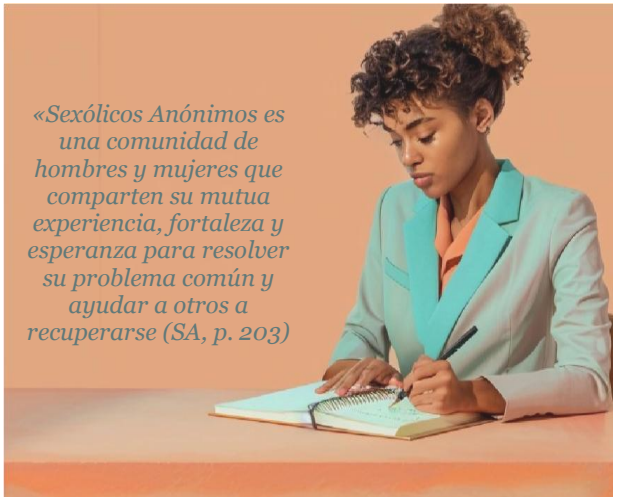
«Lo que me daba mejor resultado era pedir ayuda y seguir sus instrucciones» (SA, p.165)

El propósito principal de una madrina es acompañarnos a lo largo de los doce pasos. El objetivo de buscar a mujeres en recuperación es contar con una red de personas que nos hayan precedido y que hayan tenido éxito al seguir este programa. Más información en *www.sa.org/women*

5. TRABAJA LOS PASOS Y HAZ SERVICIO

«Yendo a las reuniones y trabajando los pasos; de este modo lo logré. Así fue como aprendí a dejar que la gracia de Dios penetrara en mí y eliminara la obsesión» (SA, p. 160)

Los pasos nos conectan con un Poder capaz de devolvernos el sano juicio y que nos permite conectar con los demás a través del servicio. Más información en *www.sa.org/women*



ATENDER LAS NECESIDADES DE LAS MUJERES:

CÓMO EMPEZAR EN SA

ÍNDICE:

1. ¿Soy sexólica?

2. Encuentra una reunión

3. Adquiere la literatura

4. Busca una madrina

5. Trabaja los pasos y haz servicio

<u>Sobriedad sexual en SA</u>

«Abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando su cónyuge... la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria (SA, p. 194)*

**En la definición de sobriedad de SA el término «cónyuge» se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer.*

Contacta: *www.sa.org*

Tlf.: +1 615-370-6062
Tlf. gratuito (EE.UU. y Canadá):
+1 866-424-8777

Una miembro comparte:

«SA es un lugar donde soy aceptada. Después de que mi marido insistiera en que le dijera la verdad, confesé que había tenido un amante durante siete años...La terapia durante años no me ayudó; sin embargo, en SA estoy creciendo. SA es un sitio donde me siento aceptada y conectada con personas que entienden mi sufrimiento y que a menudo asienten con la cabeza mientras comparto. Juntas, somos capaces de superar la vergüenza de nuestra enfermedad, y mirar al futuro con esperanza y bienestar. SA me ha enseñado a cambiar el «recibir» por el «dar», doy mi tiempo para servir a mujeres de SA en todo el mundo. Si pudiera describir SA en una sola palabra, sería «esperanza»

(SA es para mujeres: www.sa.org/women)

Apoyar a las mujeres en la revista de SA:

(www.sa.org/women)

Más información en: *www.sa.org/women*

Copyright © 2026 Sexaholics Anonymous.
Todos los derechos reservados
Título original: Women´s Welcome Packet
Traducción al español: octubre 2026
Reimpreso con permiso del autor