

# ENSAYO

## APOYANDO LAS MUJERES EN SA

Edición  
Agosto  
2021  
Sa.org

La  
Revista  
Internacional  
De  
Sexólicos  
Anónimos

## Propósito de SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad 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 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.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extienda su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de SA esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable.

## 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. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA.

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, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo 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, pág. 193-194) (Adoptada en 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. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.

Ensayo (ESSAY) es una publicación de Sexólicos Anónimos

[essay.sa.org](http://essay.sa.org)

Copyright © 2022 Todos los derechos reservados.

**RESOLUCIÓN:** “Dado que cada edición de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de la documentación de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a Ensayo (Essay) como la revista internacional de “Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ensayo en las reuniones de SA”.”

*Adoptado por los Custodios y la Asamblea de Delegados en mayo de 2016.*



## *Estimados lectores de ensayo,*

Se me pidió que presentara esta edición especial, ya que tuve el maravilloso privilegio de presidir el evento mundial en línea de mayo pasado "Apoyando a las Mujeres en SA". tú puedes preguntar por qué es necesario apoyar a las mujeres en SA o pensar que es un tema externo o un tema controvertido. Bueno, entonces este número de Ensayo es para ti. Después de leer los artículos, es posible que tengas otros pensamientos, opiniones, sentimientos e incluso tal vez preguntas ...

Podrías intentar imaginar cómo habría sido la recuperación si fueras un hombre y llamar a la línea telefónica de SA, pero en lugar de que un hombre contestara el teléfono, una mujer estuviera al lado de la línea. Tenías que hablarle de tus patrones adictivos. En la reunión disponible para ti eran todas mujeres y serías el único hombre allí. Las mujeres se negaron a darte su número de teléfono porque tenías que llamar a otro hombre cuando estuvieras disparado y debes encontrar un padrino masculino, incluso si no había otro hombre en tu país o hablara el mismo idioma.

Esto es todavía lo que encuentran a menudo las mujeres cuando vienen a SA. Se necesita carácter y perseverancia para romper estas barreras para la recuperación. Esta edición contiene valientes historias sobre la superación de estos desafíos, incluido el tener que esperar mucho tiempo para que haya otra mujer en la fraternidad local. También encontrarás historias de mujeres veteranas, relatos sobre la historia de las mujeres en SA, la historia de recuperación de una mujer en prisión, herramientas prácticas y literatura adecuada en SA. También contiene relatos alentadores de hombres que han dado la bienvenida a las mujeres y las han ayudado a subir al bote salvavidas.

Espero que disfrute de pasar más tiempo con esta edición.

En fraternidad,  
El equipo editorial  
essay@sa.org

---

## *Nota del equipo de traducción al Español*

La presente traducción se llevó a cabo entre enero 2022 y junio 2023, razón por la cual omitimos la traducción de las páginas o secciones correspondientes a anuncios que, por la fecha en que se realiza la traducción ya no tienen validez informativa.

Para resguardar la armonía entre la versión original en Inglés y esta versión en Español, se conservan los números de página de la versión original, aquellas páginas o secciones que correspondan a anuncios han sido identificadas adecuadamente.

La imagen alusiva a la portada que se coloca en la parte superior derecha de la página 4 corresponde a la versión original en Inglés de la portada, esto para efectos de resguardar el valor artístico de la misma, sin afectaciones propias de la traducción al Español.



# Agosto 2021

Que mejor lugar para trabajar sobre la superación de la tentación que el santuario de un encuentro donde las tentaciones ¿puede estar presentes?

*Sexólicos anónimos, "Reuniones Mixtas"*

178

## Herramientas Prácticas

“Un corazón que florece”: la historia detrás la ilustración de la portada.....8

Cómo encontré a mis madrinas en SA.....9

La herramienta práctica para mantener límites físicos ..10

La obsesión de la mente adicta al sexolismo.....11

Para recuperarse, ella necesita una aldea de adictos en recuperación.....E10



En la portada: Como los corazones son tocados por el amor de Dios, y son podados, para producir mucho follaje verde y frutas para que otros puedan descansar debajo y disfrutar

## En La Portada APOYANDO A LAS MUJERES EN SA

La recuperación significa dejar ir el ego ..... 12

Encontrar la recuperación de nuestro común problema.....14

Creer juntos es posible para todos en SA.....15

Lo más largo y corto es que yo sigo viniendo.....E16

En recuperación, aprendió a divertirse ..... E18

La historia de SA demuestra que juntos es mejor .... E20

Cuando Dios es primero, todo lo demás está en el lugar correcto .....E21

Sus compañeros la amaron hasta que ella fue capaz de amarse a sí misma .....18

Mi actitud hacia las mujeres se ha vuelto cada vez más saludable ..... E22

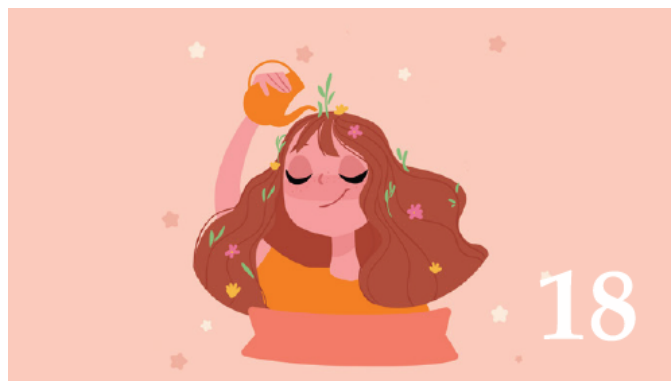
Encontrar nueva alegría con otras mujeres.....E23





**Historias de SA**

Hoy ella elige la vida y el amor .....20  
 Estos años han sido muy divertidos ..... 22  
 Necesitó sobriedad para escuchar el canto de los pájaros.....E24  
 Las promesas son reales .....E26  
 Servir a los demás ha traído tanta alegría.....E30



**Pasos y Tradiciones**

El paso cuatro me ayudó a enfrentar mi elefante salvaje ..... 26  
 Trabajando los pasos para disolver mis coágulos espirituales ..... 29

**SA CFC (Comité de prisiones)**

SA le ayudó a ella a desarrollar un sentido de paz ..... 30



**Noticias del Mundo**

¿Por qué una convención para apoyar a las mujeres en SA? ..... 32  
 Gozo internacional al servir en la Convención Internacional de Utah..... E34



**Además en esta edición**

Propósito de SA .....2  
 Declaración de responsabilidad..... 2  
 Declaración de principios .....2  
 Cartas a querida ensayo.....6  
 Muros mundiales de SA.....7  
 Esquina de la literatura.....E9  
 Tema de discusión ..... 17  
 Nuevas reuniones ..... E35  
 Reporte de finanzas.....E35  
 Tablón de anuncios de SA..... 34  
 Próximamente en octubre ..... 35  
 Envíos al ensayo ..... 35  
 Pasos / Tradiciones .....E36 / E37



*Hay tanta alegría en la conexión cara a cara*

**QUERIDA ENSAYO, LEÍ CON GRAN INTERÉS** la edición de mayo sobre ¿que hace que la reunión sea fuerte? Me hizo reflexionar sobre la importancia de las reuniones de SA para mi recuperación, especialmente cuando el bloqueo global podría potencialmente haber cerrado las reuniones de SA. Afortunadamente, nuestra fraternidad ha respondido fuertemente usando las reuniones virtuales.

Sin embargo, el paso cero resuena en mi mente. Como miembro solitario el comienzo de mi camino en sobriedad, las reuniones telefónicas y de Skype fueron salvavidas importantes para mí, pero mi padrino me instó a asistir a reuniones "abiertas" de AA y algunas veces a viajar largas distancias a convenciones y otros Eventos de SA.

Mientras que las reuniones virtuales tienen mucho a su favor, Noto que tienden a gravitar hacia no ser solo "reuniones" de grupos teniendo posiciones de servicio rotación de servicio, recoger una séptima tradición, y estar enfocados en el propósito principal de llevar su mensaje al sexólico que todavía sufre (Tradición 5).

Esta me recuerda que necesito comprometerme con mi grupo, porque "la medida de tal compromiso será la medida de mi recuperación" (SA 64).

¿Y si mi reunión en línea no recoge una séptima tradición, entonces estamos dañando la capacidad del intergrupo, Región, y eventualmente SAICO, para servir a otros sexólicos?

Como miembro del Comité de Finanza de mi Región, he visto disminuir las Donaciones de los intergrupos a la región, lo que, a su vez, ha comenzado a potencialmente afectar las donaciones hacia SAICO. En la raíz esta la falta de donaciones de los grupos a los intergrupos.

Mi grupo base a comenzado a reunirse desde septiembre de 2020, ya que la conciencia de grupo indicó un profundo deseo de reanudar las reuniones cara a cara. Hacemos esto posible para los miembros que están confinados en casa para poder unirse a través de una conexión por internet de alta velocidad, usando un micrófono. No publicitamos nuestra reunión virtual del grupo disponible fuera de nuestra región geográfica, como la conciencia de grupo decidió para mantener la reunión local.

Hemos tenido reuniones cada día de recuperación cara a cara asistiendo 12 compañeros de todo el país. Nuestro grupo ha crecido, y ha tenido varios recién llegados: seguimos con la práctica de reunirnos con el recién llegado a tomar un café y una charla antes de que intervengan en su primera reunión, y tratar de conectarlos con un padrino tan pronto como puedan aceptar. Que diferencia de los meses de encierro, cuando solo teníamos un recién llegado, que nunca asistió a una reunión (virtual). ¿Cuántos recién llegados a una reunión virtual realmente reciben la ayuda que necesitan, si no hay esa "reunión después de la reunión" para tener la oportunidad de conectar? Pueden simplemente hacer clic y ¡desaparecer! A veces también hablo con compañeros de anteriores reuniones en las grandes ciudades, donde las reuniones podrían ahora suceder cara a cara, y sin embargo, todavía están sucediendo solo virtualmente. Esto me sorprende: hay tanta alegría y recuperación en la conexión cara a cara, y cuando estoy tentado a asistir a reuniones virtuales en lugar de las reuniones cara a cara me pregunto si mi enfermedad me está convenciendo de estafar mi recuperación.

*Un sexólico en el Reino Unido.*





# Las reuniones de SA pueden hacerse en cualquier lugar.



Reunión de Umm al-Banin  
Isfahán, Irán



Solo Por Hoy Madrid,  
España



Reunión del Centro Viviendo Mejor  
Nairobi, Kenia



Fraternidad Q&R  
Nueva York, Estados Unidos



## Comparte tus fotos

Envíe su lugar de reunión a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org).  
Recuerde incluir su nombre, dirección,  
Nombre del grupo y lugar de la reunión.

Me encontré a mediados de mis cuarentas llena de miedo, incertidumbre y soledad, sin saber por qué mi vida no tenía los colores que algunas veces podía apreciar en la naturaleza, las puestas de sol, la inmensidad de las flores. Temía discutirlo con alguien porque yo sabía que era mi culpa, o eso creía. Mi sensación era la de un ser extraña, un bicho raro, sentía que no pertenecía, que quizá mi Poder Superior se había equivocado.

Al principio de mi camino curativo, sólo podía ver lugares desprovistos de vida, nada podía crecer en aquel lugar, los tonos en gris emergían del miedo y la desesperanza, no podía recordar quien era, no sabía quién era. La tristeza y el quebranto me sumergieron en un pozo de conmiseración sin retorno alguno, quería un cambio, quería escapar de la miseria que había llegado con la Lujuria, quería una vida, no en tonos de grises, quería los colores de mi Poder Superior.

En el proceso de dejar mi desierto interior, mi Poder Superior me invitó a soltar las riendas, no sabía lo que esto significaba, hasta que, de su mano, experimenté el dolor más profundo de toda mi vida, en una sola incisión experimenté el veneno que emanaba de una herida de infancia.

Después de un profundo dolor, mi Poder Superior estaba listo a tomarme en sus cálidos brazos, era necesario la experiencia curativa del dolor, la curación empezó a ser real cuando admití que no podía seguir ocupando el lugar de su amor verdadero, paciente y gentil, comprobé que siempre me había esperado, dispuesto a sanar mis heridas, a vendar generosamente mis heridas. El corazón en la parte inferior de mi ilustración representa este "Vivir en Su Gracia", las raíces de mi corazón experimentando la curación por el amor de mi Poder Superior.

Los árboles tienen diversos procesos de crecimiento, muchos deben pasar por periodos complejos antes de ser maduros, antes de abrigar a otros con su follaje; mi experiencia de curación se asemeja a la de aquel árbol que debe ser podado, a veces debe perder casi todo su follaje, todo lo que le da una falsa seguridad, a veces incluso experimenta tormentas, soledad, miedo a morir, estar completamente al descubierto, he descubierto en recuperación que no hay otro modo, que las "podas" de mi Poder Superior, resultan ser experiencias profundamente sanadoras.

La ilustración de otra parte fue un regalo creativo de mi Poder Superior, que esta poda profunda ha traído un tiempo para "reverde-ser", lo he nombrado de este modo, pues solo en este lugar de la derrota he podido experimentar la semillas de fe que empiezan a germinar, los frutos que surgen de la oración, la meditación, el servicio, la hermandad con la fraternidad, la verdad expuesta en el trabajo de los pasos, la entrega, todas semillas de vida, todo empieza a colorearse, la experiencia de la vida me invita a crear, confiar y amarme.

Las hijas de Dios podemos descansar en el gran árbol de vida, el amoroso Poder Superior que sustenta a sus hijas ahora las sostiene entre sus brazos, con la promesa de que nunca más experimentarán aquel doloroso vacío, las ramas del roble fuerte donde las jaulas son abiertas, la vida comienza a florecer, su amor las sostiene; los regalos de la recuperación los portan en sus manos que han sido sanadas para cuidar, alimentar, bendecir, pintar, honrar la vida.

" Al dar, descubríamos la verdadera unión con otros y con Dios, y, ¡milagro de milagros! El amor. Pero vino a nosotros precisamente cuando no lo buscábamos. ¡Nos vimos sorprendidos por el gozo!" (Libro blanco, pág., 150)

Angélica María, Bogotá, Colombia





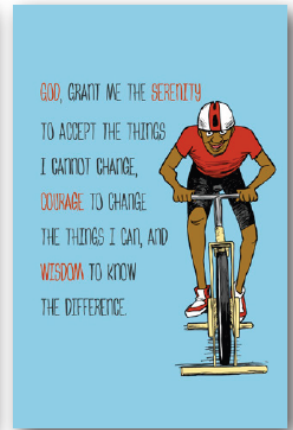
# ¿Qué tal si tu diseñas la próxima portada del ensayo?



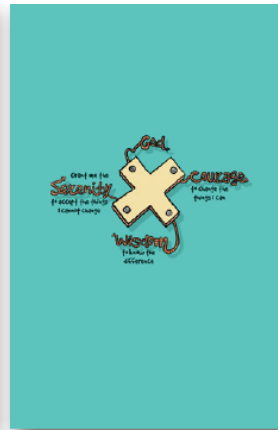
Agosto 2020 "SA en otros idiomas"



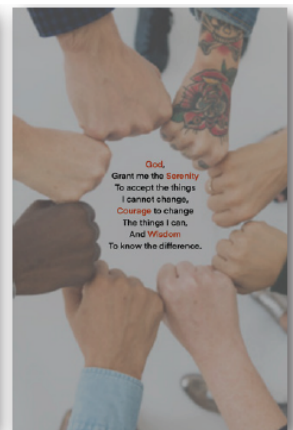
Octubre 2020 "Prejuicios y retos"



Diciembre 2020 "Libertad feliz y gozosa"



Febrero 2021 "Joven y sobrio"



Mayo 2021 "Reuniones más fuertes"



Agosto 2021 "Apoyo a las mujeres en SA"



- Angélica María explicó cómo ilustró la portada de la Edición de Agosto y nos alegramos de utilizar su impresionante presentación.
- ¡Ahora te invitamos a ilustrar la portada de una de las próximas revistas! Puedes hacerlo a través del dibujo, la pintura, las fotografías, el collage, la infografía,... El logotipo y la tipografía la pondremos nosotros. Busque los temas de los próximos números en la p. 35.
- Decidimos qué diseño se utilizará. El miembro cuyo diseño se seleccione recibirá una versión impresa gratuita de "su" Ensayo.
- Para obtener más información, envíenos un correo electrónico a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)



## Cómo encontré a mis madrinas en SA

Dios guía los procesos si ella mueve los pies, todos los días nuevamente.

Soy una sexoloxica de Luxemburgo, sobria desde el 31 de mayo de 2004. Mi primera reunión de SA fue en una convención en Alemania en 1995. Yo estaba sufriendo mucho y después de una de las reuniones me acerqué a una de las mujeres y le pedí que fuera mi madrina. Ella aceptó.

En el proceso de búsqueda de una madrina, el dolor ha sido un factor importante.

Me ha empujado a tender la mano y a pedir ayuda. Debido a mi dolor, he llegado a tener la voluntad de hacer cosas que nunca hubiera hecho antes: Hablé con miembros que no conocía; fui a todas las reuniones y convenciones como que me fue posible; se lo conté a la gente.

Después de haber estado sobria del consumo de sexo durante cinco años, tuve una recaída con la masturbación. En ese momento, yo había dejado de trabajar con mi madrina. No podía dejar de consumir. Estaba desesperada. Lo compartí con una amiga de un programa de alimentación y le pedí que fuera mi madrina.

Esto funcionó para mí. Empecé a trabajar los Pasos en ese programa y me volví sobria de la anorexia alimentaria, así como del consumo sexual.

Siempre había seguido yendo a reuniones de SA, pero me di cuenta en 2014 que necesitaba trabajar los Pasos de nuevo con un padrino de SA. Estaba obsesionada con un sacerdote y necesitaba ayuda para ver más de cerca las diferentes caras de mi lujuria: dependencia emocional, obsesión por los hombres, fantasía.

Encontrar una madrina fue un proceso más largo esta vez. Hablé de ello con amigos en SA y uno de mis hermanos de SA me proporcionó una larga lista de direcciones de correo electrónico. A menudo, las mujeres que contacté ya no estaban disponibles para el apadrinamiento. Fui a una Convención Internacional y compartí en las reuniones que estaba buscando una madrina. En una de esas reuniones tres mujeres estaban disponibles para amadrinar y una de ellas se ha convertido en mi actual madrina.

Para mí, las convenciones parecen funcionar mejor para encontrar madrinas. Creo que Dios ha estado guiando estos procesos y, si estoy dispuesta a pedir ayuda, si doy pequeños pasos cada día y extendiendo la mano y me acerco a ellos, obtendré la ayuda que necesito.

*Marie-Paule C., Luxembourg*





## Lea el muy útil e indispensable folleto de SA

### "SA es para las mujeres"



A medida que la Fraternidad crece en número y en recuperación sexual, también lo hace el número de miembros femeninos y su profundidad de recuperación. Las que buscan la recuperación están encontrando en SA la ayuda y una solución espiritual para superar nuestra adicción que alguna vez pareció sin esperanza. El folleto está dividido en diferentes partes interesantes como: Cómo saber si SA es adecuada para ti; En Sexolicos Anónimos, las mujeres han encontrado una manera de no dejarse llevar por...; Trabajando el programa de SA y Los miembros comparten.

Aquí hay dos extractos:

Desde el inicio de la Fraternidad a principios de la década de 1970, las mujeres han hecho una contribución esencial al crecimiento y desarrollo de la Comunidad de SA y al programa de recuperación.

Como mujer, puedes tener dificultad para "identificarte" o sentirte "parte" de un grupo de SA que está formado predominantemente por hombres. Puede sentir que no puede o no quiere relacionarse con los hombres en una reunión de SA o incluso que su presencia desencadena la lujuria. Aguanta en ello. En la recuperación, muchos hombres y mujeres han descubierto que los problemas con los demás van más allá de aquellos que desencadenan nuestro sexolismo, y que la obsesión sexual ha dañado nuestra capacidad de relacionarnos con todas las personas en formas de las que ni siquiera éramos conscientes. En la recuperación, cada miembro tiene la oportunidad de reaprender formas totalmente nuevas y no sexuales de relacionarse con todos los demás, y asistir a una reunión mixta es un buen lugar para empezar.

**Para comprar este recurso indispensable para usted y la mesa de literatura de su grupo o para comprar la versión de libro electrónico, navegue hasta la tienda SA: [sa.org/store/](http://sa.org/store/)**

## La herramienta práctica para **Mantener los límites físicos.**

Descubrí cuando empecé a estar sobrio y a recuperarme, que parte de no lujuriar requería mantener límites físicos. En mi adicción activa, no presté atención a esto y no tenía idea de que hay límites saludables. Para mí, esto significa no tener abrazos íntimos con hombres y mujeres y asegurarme de que tengo suficiente espacio a mi alrededor para estar de pie o sentarme. Así que tengo que prestar atención a esto en las reuniones o convenciones.

Al principio, me enfadaba y esperaba que los demás conocieran y respetaran mis límites. Mi madrina me enseñó que era mi responsabilidad de cuidar mis propios límites. Ella compartió conmigo cómo ella se cuidaba a sí misma y yo voy a compartir con ustedes cómo lo hago yo.

Evito los abrazos. Si una persona da un paso hacia mí, puedo retroceder. La mayoría de las veces le extiende la mano primero, con espacio suficiente para un apretón de manos.

A veces, con los miembros que conozco desde hace más tiempo y que están sobrios, les abrazo. No es un abrazo íntimo, sino un abrazo en forma de A mayúscula. Contacto corporal mínimo. Sentada en un coche o en cualquier otro lugar, me aseguro que haya espacio entre la otra persona y yo. En una situación en la que hay menos espacio, me siento en el exterior y puedo poner mi bolso entre mí y la otra persona. O pido espacio. Si eso no es posible, siempre puedo levantarme y trasladarme a un lugar donde tenga más espacio. No soy capaz de compartir una habitación con otras mujeres que no conozco lo suficiente. Tengo que tener cuidado con esto ya que también deseo a las mujeres.

Hace algunos años estuve en un retiro de mujeres de 12 pasos donde teníamos que dormir en habitaciones con literas. Mi cama era la de abajo. Yo había traído algunas bufandas o toallas extra para poder ponerlas alrededor de mi cama como una cortina. De esta manera tendría privacidad al cambiarme de ropa y no tenía que ver a los demás cambiándose. En una ocasión, una mujer que se había duchado y andaba desnuda se estaba vistiendo en medio de la habitación. Quería pedirle que no lo hiciera. Podía oír a mi madrina decir que esto sería un comportamiento controlador. Necesitaba cuidar de mí misma, así que recé y empecé a leer mi Libro Grande de AA de bolsillo. Esto funcionó (si no hubiera funcionado, el plan B habría sido retirarme de la sala). En una convención celebrada en un idioma que no es el inglés, había algunos miembros masculinos que se sentaban muy cerca de los miembros extranjeros y nos susurraban la traducción en nuestros oídos. Esto no funcionó y me pareció muy lujurioso.

Tuve que decir que no al traductor. Esto significaba que no entendía lo que se estaba compartiendo, pero así me sentía parte de la reunión.

En otra comunidad a la que voy, es más normal que hombres y mujeres se abracen, lo cual está bien. En la reunión cara a cara a veces habrá un grupo de hombres de pie fuera. No me uno a ese grupo, sino que saludo y entro. Si me abrazo, será a alguien que conozco desde hace más tiempo. No voy por la habitación abrazando a todo el mundo. A veces cuando hay un recién llegado, quieren acercarse rápidamente y abrazar de inmediato. Yo no lo hago, me alejo y doy un apretón de manos. Se sorprenden un poco pero no tengo que explicarles por qué lo hago. Sólo tengo que cuidar de mis propios límites físicos.



# La obsesión de la mente sexólica

Un borracho de lujuria quedó varado en una isla desierta sin modo de consumir lujuria ni ninguna otra forma de escapar de su soledad. Un día vio una vieja botella marrón varada en la playa. La recogió, le quitó el polvo y de inmediato apareció un genio. "¡Que alegría, me has liberado!" gritó el genio. "Diez mil años he pasado en esa botella. Joven, con gusto te concederé tres deseos por liberarme."

"¿Puedo tener todo lo que quiera?" preguntó el borracho. "¡Sí, tres cosas, lo que quieras!" respondió el genio. "Piénsalo bien ahora, antes de emitir tus deseos. Esta es una oportunidad única que cambia la vida y puede considerar todas las implicaciones y ramificaciones para usted y para todos los que ama antes de formular sus deseos."

"¡Oh, vaya!" dijo el borracho lujurioso bailando frente al genio. "WOW, WOW", gritó. "Quiero una computadora portátil. Quiero una computadora portátil que nunca necesite recargarse, que nunca se agote; que esté siempre conectada, conectado para siempre, conexión ilimitada, en todas partes y en cualquier lugar, y que nunca se dañe, incluso si le entra arena o agua salada o lo que sea. Y que siempre este actualizada." En un instante, apareció la computadora portátil. El borracho de lujuria cayó sobre ella y vio que tenía la más clara imagen que jamás había visto, la conexión a Internet más perfecta que jamás haya existido, a pesar de que estaba a miles de kilómetros de cualquier lugar. Después de dos horas de navegación enloquecida por Internet, la batería estaba tan llena como siempre; después de golpearla contra el tronco de un árbol, después de sostenerla bajo el agua salada del mar durante diez minutos, la computadora portátil mágica no solo continuó funcionando perfectamente, sino que no mostró signos de un solo rasguño. El borracho lujurioso estaba encantado porque estaba claro que el dispositivo duraría para siempre.

"¡Ay, WOW, WOW!" gritó, sosteniendo la computadora portátil cerca de su pecho. El genio lo miró entonces mientras el joven se perdía en otro atracón de lujuria. Después de un tiempo, el genio interrumpió, recordándole al borracho lujurioso que tenía dos deseos más.

"Piénsalo bien joven", le dijo, "porque tu primer deseo se ha ido en algo material. Es posible que desee considerar lo que podría brindarle paz, amor, alegría, conexión real antes de pedir sus próximos dos deseos". Sosteniendo la computadora portátil en el aire como un trofeo, el borracho dijo: "No, no tengo que pensar en nada. ¡Quiero dos más de estas!"

¿Tienes un buen chiste, una observación irónica, una historia divertida de SA? ¿Hiciste una caricatura de recuperación divertida? Envía tus regalos de humor a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)







### Para recuperarse, necesita una aldea de adictos al sexo en recuperación

El haber tenido varias madrinas a lo largo de los años me enseñó a no depender de una sola persona.

Yo soy una adicta a sexo en recuperación con gratitud que vive en California. Mi fecha de sobriedad es noviembre 26 de 2009.

En mi primera reunión de SA, había otra mujer en la sala que se había unido a SA cuatro meses antes. Ella se convirtió en mi primera madrina de SA. En ese tiempo solo hubo una reunión en San Diego. Hablamos a menudo por teléfono. Estaba agradecida de tener una compañera que quería lo que yo quería.

Después de varios años, otra mujer se incorporó a SA. La conocí de otra organización. Desarrollamos una amistad y ella se convirtió en mi segunda madrina. Después de unos años, ella murió. Sentía mucho dolor con su pérdida. Me tomó varios años antes de que estuviera lista para encontrar otra madrina. En una Convención Internacional SA / SAnon en Chicago le pregunté alguien para que me recomendara una mujer para ser mi madrina. Él me dio los nombres de dos mujeres, que yo contactaté.

Una de ellas me aceptó como ahijada, aunque seguí teniendo una conexión con la otra mujer. Varios años después, esta madrina tuvo una recaída y decidió dejar SA. La otra mujer accedió a convertirse en mi madrina. Nos comunicamos principalmente por correo debido a su situación de vida. Y la conocí en persona en una Conferencia Internacional de SA / S-Anon.

Mientras tanto, una miembro de California inició una reunión por teléfono para mujeres SA. En tiempo extraordinario, desarrollamos una relación. Ella me pidió que fuera su compañera de Renovación Diaria, y de esta manera encontramos que teníamos otras cosas en común. Cuando perdí a mi madrina, sabía quién se convertiría en mi próxima madrina. Nosotros vivimos en diferentes áreas de California y nos veíamos en las conferencias. Ella era un gran apoyo para mí. Pero murió en febrero de 2019. Yo estaba en duelo y no tenía deseos de encontrar a otra madrina.



Para noviembre de 2019, quería empezar a conectar con otras mujeres en SA. Me inscribí en el evento SIM en noviembre de 2019. Allí me relacioné con una de las oradoras y fui capaz de conseguir su número de teléfono. Ella estaba en la misma zona horaria en la que yo estaba así que tuvimos varias conversaciones telefónicas.

En enero de 2020, alguien me pidió que fuera su madrina. Supe que para hacer este servicio, yo misma necesitaría una madrina. Le pedí a esta mujer que fuera mi madrina, ella estuvo de acuerdo, y ha sido mi madrina desde entonces.

Recientemente, le pregunté a mi madrina si podría iniciar SA como una recién llegada. Nosotras acordamos trabajar los Pasos utilizando el Pasos en Acción. En la pandemia descubrí que SA se había convertido en una comunidad internacional. Esto era nuevo para mí ya que he estado en SA desde marzo de 1989.

El apadrinamiento se trata de desarrollar una relación. Las relaciones no son fáciles para mí. En mi niñez no se me enseñó a tener relaciones sanas. Las madrinas me ayudan a aprender a tener una relación sana con su propio ejemplo. Me siento más cómoda pidiéndole a alguien para que sea mi madrina después de haber llegado a conocerla. Algunas veces no es posible y me he tenido que involucrar en una relación de madrina-ahijada sin conocernos previamente.

Afortunadamente, estas situaciones han funcionado para mí. Mi programa de SA cobra vida cuando tengo una madrina. Aprendo de ella cómo hacer servicio a terceros en SA.

Idealmente, habría conocido a mi madrina en persona en mi confraternidad local de SA. En este último año de pandemia global, las reuniones en persona han sido canceladas. En mi ciudad no hay muchas mujeres en SA. Con Zoom y Whatsapp es posible conectarse con otros en otros países. Encuentro muy útil tener mujeres con las que hablar por teléfono que no sean mi madrina. No quiero depender solo de una persona que me ayude a recuperarme de este problema de lujuria que ha estado conmigo desde la infancia.

**“En mi niñez no se me enseñó a tener relaciones sanas. Las madrinas me ayudan a aprender a tener una relación sana con su propio ejemplo”.**

Para recuperarme, necesito una aldea de adictos al sexo en recuperación. Estoy agradecida por mi madrina. Oro por ella todos los días. Precio su ejemplo de servicio.

*Liliana M., San Diego, Estados Unidos*





## *La recuperación significa dejar ir el ego*

Esta miembro alemana se encomendó al Libro Grande como el recetario básico para la recuperación.

Soy una mujer adicta a la lujuria, mi grupo base está en Munich, y estoy agradecida por 11 años y 4 meses de sobriedad. Estoy agradecida por los pioneros de los grupos de 12 pasos y orgullosa de formar parte de ellos. Estoy especialmente agradecida por Roy y su esposa Iris, quien recientemente falleció. Mientras devoraba el Libro Blanco, encontré a Roy, mi primer amigo en SA. Me abrumaba que había alguien que habló de un problema que había estado escondiendo dentro mi durante décadas sin encontrar nunca palabras de comprensión para mí misma.

A través de la esclavitud a la lujuria, he llegado a ser una especie de zombi. Sólo pude reír superficialmente y no llorar; los sentimientos eran vagos.

Estaba mayormente insatisfecha, molesta con otros, aislada y llena de mí misma autodesprecio, miedo, vergüenza oculta, etc. ... cualquiera que lea esto puede reconocer la condición.

¿Cómo entonces, el cambio constante a La recuperación comienza conmigo? Me encomendé al Libro Grande como el Libro básico de recetas para la recuperación.



Sandy Beach, un pionero de AA, resumió el programa en dos palabras: ¡Déjate llevar! El quería decir dejar su equipo de protección del ego y sus viejas ideas. Esto da espacio para nuevas ideas.

Muchos sentimientos afloraron en mi primer año de sobriedad—principalmente difíciles sentimientos de ira, dolor y vacío. Entonces, en algún momento, sorprendentemente, una nueva risa real salió de dentro de mí. Inmediatamente lo reconocí como un signo de recuperación. Vino de mi vientre y rodó sobre mi cuello como un suave chorro de mi boca. Y ese sentimiento era alegría.

Esto fue antes de que trabaja en serio el Paso 9 por segunda vez para finalmente superar los primeros nueve pasos. Dice en el Libro Grande al final del Paso 9: “Antes de que estemos a la mitad del camino, conoceremos una libertad y una felicidad nuevas.”

Me sentí segura, aceptada y escuchada en la reunión. Había una suave red de honestidad entre las personas, que se convirtió en un capullo seguro para mí, y que en realidad necesitaba como una niña para desarrollarse. Esta fue mi experiencia en mi grupo base, y yo era la única mujer durante los primeros cinco años más o menos.

Sé que para algunas mujeres es mucho más difícil, si no imposible, familiarizarse tanto con un grupo de solo hombres. Personalmente tenía más problemas con las mujeres, los hombres eran camaradas para mí. Pero por supuesto fue crucial para mí conectar con una mujer madrina y una compañera de otra ciudad. Las había conocido a ambas en nuestra gran Convención Regional de habla alemana. Las dos me ayudaron con mi entrega en el primer Paso. No creo que hubiera sido capaz de hacer esto con un hombre.

[www.sa.org/essay](http://www.sa.org/essay)

Sin embargo, también tenía amigos varones después de unos años en sobriedad tanto como hoy. No querría estar sin ellos. La familiaridad con estas mujeres de SA me ayudó a superar algunas dificultades y conflictos con madrinas posteriores y otras mujeres.

En general, hubo conflictos que pudimos resolver con honestidad y en un ambiente protegido, aprendí a aceptar límites y establecerlos míos. Esto nos permitió estar más juntos y crear una cercanía y confianza que podría florecer.

He disfrutado mucho de las actividades en grupo de la fraternidad fuera de la Sala de Reuniones. Cenas navideñas y fiestas de cumpleaños, salidas como senderismo y paseos en bote, organizar reuniones y pasar vacaciones juntos tener me reunió con tantos amigos de la confraternidad, también internacionalmente. Y también he visitado amigos en el hospital e incluso ayudé una vez a limpiar un apartamento.

Personalmente tenía más problemas con las mujeres, los hombres eran camaradas para mí. Pero por supuesto fue crucial para mí conectar con una mujer madrina y una compañera de otra ciudad.

Cuanto más se vuelve mi manía de aislarme en espíritu de compartir, más feliz soy. Y llevo eso al mundo. Me he vuelto socialmente aceptable. Me estoy convirtiendo finalmente y con suerte en lo que Dios quiere que yo sea.

Haciendo servicio para y con otros, especialmente tener ahijadas, es lo que verdaderamente resalto y tengo la impresión que aprendo mucho de los demás y estoy feliz porque también tengo algo que transmitir.

Mi enfermedad se ha convertido en un tesoro que puede ayudar a otros y me vuelvo mucho más de tantas maneras. Todo esto me llena de alegría profunda y nueva. Puedo sentirlo en mi cuerpo, es real.

Antes de SA, estaba emocionada y me sentía cargada de lujuria cuando perseguía a uno de los 'dioses' que yo adoraba. Todos mis otros métodos para satisfacerme—con lo que fuera—me trajeron solo una carrera corta y luego el círculo vicioso de la destrucción.

Lo mejor para mí hoy: soy en una espiral de felicidad. Parece mejorar cada vez más... los colores se vuelven más intensos, las percepciones más claras, la gratitud trae nueva alegría... y más recuperación eventualmente atrae más mujeres amigas, lo que significa más trabajo y... ¡más alegría!

Estamos creciendo como fraternidad de mujeres aquí en Alemania. Cuando empecé solo conocía a dos y ahora puedo llamar espontáneamente a 15 mujeres en nuestro país. Necesito mujeres, para identificación, y para madurar como una adulta.

Y este es un secreto por qué los 12 los pasos absolutamente funcionan. Como se resume en las promesas: Hay algo mejor para nosotros los adictos que nuestra adicción. De lo contrario, nos daremos un atracón de nuevo. Con mucho gusto doy mi testimonio ante ti: funciona.

*Elaine P., Múnich, Alemania*



## Recuperarse de Nuestro Problema Común

Hola, mi nombre es Ilona y soy sexólica, mi fecha de sobriedad es 14 de enero de 2016. Cuando atravesé las puertas de SA en mi primera reunión yo era la única mujer en el salón, esto era de esperar, aunque al principio fue inquietante.

Hablé de esto con mi madrina, ella me dijo “¿Qué mejor manera para recuperarte que una junta de recuperación de varones, aprendiendo a relacionarte con ellos de forma no – sexual?” El Libro Blanco de SA, página 178, dice algo similar: Nuestro problema es la lujuria, la dependencia y las malas actitudes, ¿Qué mejor lugar para trabajar en vencer las tentaciones que el santuario de una reunión donde las tentaciones pueden presentarse?Entonces, cuando empezó mi viaje de recuperación en ambos lugares donde he vivido tenían sólo una reunión a la cual podía asistir,

la exclusiva para hombres o reuniones abiertas de AA, solicité al grupo exclusivo para hombres que cambiaran, pero ellos no lo aprobaron. La razón era un problema externo, algunas de las esposas no querían que sus esposos fueran a reuniones mixtas. Donde estoy actualmente, votaron afirmativamente la segunda vez. Somos todos sexólicos, necesitamos poder asistir a tantas reuniones como sea posible. Sí, ser una mujer con esta adicción es por sí mismo un gran desafío. Nuestras historias son similares, necesitamos ayudarnos y apoyarnos mutuamente, que mejor manera que asistir a reuniones juntos, aprendiendo a recuperarnos juntos. Algunas mujeres han asistido a reuniones, aparte de mí, ninguna se quedó, yo quiero la recuperación, y la quiero para todos. Es importante retener a las mujeres que cruzan las puertas de SA, demos la bienvenida a las mujeres con las puertas abiertas y acceso a las reuniones.

*Ilona B. Singapore.*



Agosto 2021





## El desarrollo en las relaciones es posible para todos en SA.

**En SA ella encontró las respuestas a una larga vida de búsqueda sobre cómo relacionarse "normalmente".**

Practicar interacciones saludables en SA se ha convertido en mi pasión, desde siempre he sabido que no soy buena para relacionarme con otros, mi anhelo de encontrar cómo relacionarme “normalmente” ha sido una búsqueda de por vida. Cuando llegué a SA, poco a poco, no inmediatamente, empecé a encontrar respuestas, yo miraba a otros con más recuperación actuar normalmente, incluso hombres con mujeres, supe que, si me mantenía viniendo, yo también crecería en mis relaciones. ¿Cómo hacer para aprender y crecer? Seguí viniendo. Seguí viniendo no solo a reuniones, sino a tiempos de fraternidad o de compañerismo, los tiempos de fraternidad significan ir a restaurantes, salir con otros miembros de SA aunque yo era la única mujer, siempre y cuando no sea con un solo miembro masculino, si me encontraba con un solo miembro masculino, era tiempo de irme incluso si se trataba de una reunión de Zoom.

[www.sa.org/essay](http://www.sa.org/essay)

Los tiempos de fraternidad significan quedarse rutinariamente después de la reunión para conversar con los demás, significan ir a las reuniones de trabajo o reuniones de conciencia de grupo, o asistir a las reuniones del inter grupo, o compartir con delegados o custodios en las convenciones, o simplemente salir con aquellos con mayor sobriedad y recuperación que yo. También significa salir con recién llegados y quienes tienen menor sobriedad y recuperación que yo. Algo que tengo siempre presente es que no quiero tener que empezar de nuevo con mi sobriedad y recuperación. Crecer en las relaciones significa involucrarse en la familia de SA como un todo. Significa estar en cualquier lugar donde dos o más sexólics salgan. ¿Qué fue lo que encontré? Descubrí que en general me cuidaron como nunca jamás en mi vida.

Sí, siempre hay algunos, generalmente con poca o ninguna recuperación, que representaron una amenaza; sin embargo, con mi familia de SA estaba a salvo, tanto hombres como mujeres, en todo caso, me sentía más segura con los hombres porque sabía que estaría protegida. Hubo momentos en que los chicos de SA nos dejaban saber a mí y a otras mujeres quién representaba un riesgo para andar por ahí, porque se preocupaban por sus hermanas en SA. Hubo momentos en que los chicos de SA se aseguraban de que saliera sana y salva en un día con mal tiempo, si no fuera por mis hermanos de SA, no estoy segura dónde estaría hoy. Nota: desde entonces he aprendido a no arriesgar mi vida para llegar a una reunión de SA.

¿Cómo se ve el crecimiento relacional en SA? Significa darme cuenta de que puedo aprender de cualquiera en SA. Significa escuchar a los demás, es decir, a aquellos con sobriedad y recuperación, mientras hablan. Significa darme cuenta de que tengo mucho que aprender. Y tener la mente abierta para que pueda aprender de cualquiera, incluidos los hombres. Significa estar abierta a las críticas y darme cuenta de que aquellos con más sobriedad y recuperación tienen algo que enseñarme. Significa celebrar cuando alguien tiene un nuevo hijo o se casa. Significa afligirse cuando alguien muere, deja el programa o se divorcia.

Por que eso es lo que hace la familia. Significa darse abrazos como apoyo, ya que los abrazos pueden ser saludables. Significa tener la mente abierta para aprender a abrazar de manera saludable. Significa que incluso si alguien es inapropiado o malinterpreta, será corregido con amor y no expulsado (generalmente). Significa que es seguro decirle a un hermano que está sobrio si yo me siento incómoda. Significa que es seguro compartir mi miedo a los hombres en una reunión, ya que la respuesta será amor y apoyo si se trata de la recuperación. Esa es la belleza de crecer relacionalmente en SA.

Ésta es la belleza de estar en una familia sana. No es una familia perfecta, sino una familia sana. Cualquier cosa que haga mal, seré amada y no expulsada. Eso no es posible en la mayoría de las otras áreas de mi vida.

**Nos reímos porque nos damos cuenta de que es normal que una mujer esté aterrizada. Nos reímos porque nos damos cuenta de que me trataron con amor y paciencia.**

No fue posible en ninguna otra área de mi vida cuando comencé a recuperarme. Verdaderamente hay esperanza en SA. Me doy cuenta de que no todo el mundo tiene el privilegio de tener una familia cercana de SA. Sin embargo, todavía hay esperanza. Conozco mujeres en áreas remotas sin reuniones cara a cara que tienen especial cuidado para involucrarse en más reuniones de Zoom, más eventos en línea y más llamadas telefónicas en todo el mundo que la mayoría de las otras mujeres.

He visto cómo se hacen amigos tanto hombres como mujeres en SA, crecen y prosperan en la recuperación a medida que continúan trabajando en su programa. Como cualquier otra persona en SA que realmente quiera recuperarse. Especialmente en tiempos de COVID, no hay excusa para no tener compañerismo en todo el mundo con SA y unirse a la familia SA. Si quieres lo que tenemos, ven y únete a nosotros. No es una broma. Funciona si lo trabajas. Y me refiero al trabajo duro e incómodo.



Como exponerse a uno mismo tal cual es, no es fácil, lo sé, ya que estaba aterrorizada por todos los hombres de SA cuando entré, los hombres en esa primera reunión a la que fui puedan dar testimonio de ello, sin embargo, hoy nos reímos juntos recordando esos momentos. Nos reímos porque nos damos cuenta de que tenía mucho que aprender. Nos reímos porque nos damos cuenta de que es normal que una mujer esté aterrorizada. Nos reímos porque nos damos cuenta de que me trataron con amor y paciencia. Al igual que se trata a cualquier otro recién llegado que no tiene ni idea de lo que realmente es la recuperación.

Al igual que con el tiempo y con mucho amor, los recién llegados se convierten en personas con mucha sobriedad y recuperación. Nos reímos porque somos una familia que ha crecido junta durante años y cada uno de nosotros no cambiaría esa relación por nada y también queremos hacer lo que sea necesario para amar a los demás. Por lo tanto, ellos también pueden eventualmente estar aterrorizados. Sin embargo, exponerse a uno mismo, aunque es extremadamente difícil, es necesario para crecer en las relaciones con otros. Simplemente hay esperanza para que todos crezcan en SA si quieren trabajar para crecer en sus relaciones.

*Kathy R., Oregón, Estados Unidos*



## Tema de discusión

### **¿Es segura mi confraternidad local, tanto para los hombres como para las mujeres que están en ella?**

Kathy describe con gran detalle lo que la ha estado haciendo crecer relacionalmente durante los últimos 12 años. Ella habla sobre su pasión de toda la vida por tener relaciones saludables y las muchas respuestas que ha encontrado en SA. Ella revela las dificultades que tuvo como mujer al llegar a una comunidad predominantemente masculina. Sus miedos y luchas. Pero también las cosas que aprendió de los demás y que empezó a poner en práctica.

Ella abrazó la comunidad como su nueva familia y desde entonces ha estado tomando muchas acciones posteriores.

¿Realmente estoy tratando a mis compañeros como mi familia preferida? ¿Qué acciones estoy tomando para que sea una familia no perfecta, pero saludable? ¿Estoy saliendo con los demás después de las reuniones? ¿Estoy involucrado en el aspecto comercial de SA? ¿Participo en los tiempos de compañerismo? ¿Estoy saliendo con miembros sobrios más largos, mientras no descuido a los miembros con menos sobriedad que yo? ¿Tomo sobriedad y sane tu cuidado de todos los miembros, también de los del otro sexo? ¿Realmente me importa que todos se sientan como en casa en mi grupo?

¿Es seguro mi grupo local y mi compañerismo, tanto para los hombres como para las mujeres que están en él? ¿Qué hacen mi grupo local y mi compañerismo para dar la bienvenida a las mujeres que llaman a su puerta? ¿Pone en práctica mi Grupo el espíritu de la sección "Reuniones mixtas" de las páginas 178 a 179 del Libro Blanco? ¿Alienta a las mujeres a dar un paso adelante en el servicio en todos los niveles?

Puede usar este tema en una reunión de discusión o enviarnos una historia de su propio viaje de recuperación a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)



## LO LARGO Y LO CORTO DE LO QUE ES, SEGUÍ REGRESANDO

Comencé en SA como una joven viuda, madre soltera en junio 2005. En ese momento había otras tres mujeres en mi grupo de casa. En un año, se habían ido, mi madrina fue una de ellas. Decidió volverse a ir y tratar un poco más de controlar la lujuria, mi abuela – madrina se mudó, y la otra mujer dejó de venir por razones de salud.

Afortunadamente, en ese momento, había trabajado los pasos y sabía sin duda que SA estaba donde necesitaba que estuviera para seguir viviendo y ser una madre sana para criar sola a mis cuatro niños.

Al principio, ser la única mujer era muy intimidante, pero no dejé que eso me disuadiera, no pude. Mi enfermedad había destruido dos matrimonios. Además, unos seis meses después de mi madrina y las otras mujeres dejaron de venir a mi grupo de casa. Casi me suicidó. Estoy agradecida con un veterano a quien pude llamar esa noche después de que mi hijo de cuatro años- entró cuando yo estaba a punto a tomar un puñado de pastillas y me preguntó, "¿Qué haces mami?"

Me senté en las reuniones por el siguiente año y medio mirando al suelo solo para poder concentrarme en el tema de la reunión, y no dejar que mi mente lujuriosa divagara. Al hacer esto, fui capaz de centrarme en los compartires, y no en los hombres que compartían (lo que vestían, cómo se veían, etc.). Pude concentrarme en cómo éramos similares, en lugar de lo obvia diferencia de ser hombre o mujer.

Lentamente, con el tiempo, escuchando de esta manera fue gratificante porque comencé a identificarme con las compartires de los hombres en mi grupo. Esto me ayudó a comenzar a verlos como seres humanos en lugar de objetos para ser lujuriados o "algo que perseguir" con lujuria.

Luego encontré otras formas de dar servicio llegando temprano y sacando los materiales para la reunión, coordinar reuniones ocasionalmente, repartiendo fichas, siendo la mujer de contacto para cuando las mujeres llamaran a la línea telefónica. Cualquier forma de servicio que sabía que podía hacer que no me tomará mucho tiempo y me alejara de mis pequeños hijos y de mis estudios universitarios, lo hice.



Con el tiempo, después del tercer año de seguir “volviendo” y haciendo pequeños actos de servicio, el estado de ánimo de los hombres de mi grupo cambió. podía realmente “sentir” el cambio. Finalmente fui bienvenida cuando llegaba a una reunión.

Me senté en las reuniones por el siguiente año y medio mirando al suelo solo para poder concentrarme en el tema de la reunión, y no dejar que mi mente lujuriosa divagara.

Con el tiempo, después del tercer año de seguir “volviendo” y haciendo pequeños actos de servicio, el estado de ánimo de los hombres de mi grupo cambió. podía realmente “sentir” el cambio. Finalmente fue bienvenida cuando llegaba a una reunión. A veces, después de la reunión me preguntaban sobre algo que había compartido. Los hombres empezaron a preguntar para escuchar mi punto de vista sobre un tema y tener una perspectiva diferente.

Lentamente, los hombres de mi grupo cambiaron de ser “los hombres de mi grupo” a ser mis “Hermanos”. Se convirtieron en mis mayores apoyos y defensores al buscar otros puestos de servicio.

Voluntariamente han caminado algunos muy duros viajes conmigo. Han votado por unanimidad para darme el dinero para ir Convenciones Internacionales, solo para poder conocer a otras mujeres en SA.

Muchos han expresado su agradecimiento por mi voluntad de simplemente “seguir viniendo” porque han aprendido mucho solo por estar allí a través de mi experiencia, fortaleza y esperanza cuando comparto, ya que he aprendido de ellos.

A lo largo de los años, otras mujeres han ido y venido, pero ninguna nunca se quedó, principalmente debido a la sensación incómoda de ser la única mujer cuando no pude asistir. Sólo ha sido en el último año y medio que otras dos mujeres son parte de mi grupo base, y permanecieron.

Hoy, casi 16 años después, estoy agradecida de que seguí “volviendo” porque los hombres me han dicho que he ganado su respeto, admiración, y su amistad simplemente porque estoy dispuesta a seguir viniendo.

Me han preguntado: “¿Qué pueden hacer los hombres hacer para apoyar a las mujeres en sus fraternidades? Y yo le transmitiría lo que hicieron mis hermanos, pero no tomen mucho tiempo. Den la bienvenida a las mujeres, luchen por ellas, caminen con ellas, sean sus defensores porque necesitamos el programa tanto como los hombres.

Con eso, tomaré otras 24. Soy una sexólica agradecida en recuperación.

Tencha S., Texas, EE. UU.



# En recuperación aprendió a divertirse

**Después de haber trabajado mucho en su hipersensibilidad, ideas erróneas sobre Amor y miedos, su vida hoy se centra en la diversión.**

Fue difícil divertirse porque Yo era tan sensible. Cuando entré, no sabía que era sensible. Pensé que todos los demás tenían problemas y me estaban molestando. También pensé que todos los demás deberían averiguar de antemano qué me molestaría (para evitar hacerlo). Era como un cangrejo sin caparazón, o un animal sin piel... solo "sensibilidad para caminar. Debido a eso, apenas podía "vivir"; Apenas podía trabajar; Era tan adicta que si alguien era amable conmigo básicamente me derretiría. El "efecto de fusión" podría haber sido con el hombre de paquetes, cartero o cualquier trabajador. Mi reacción a la bondad fue una reacción exagerada total. Esto fue porque estaba muy sola. Parte de la recuperación para mí fue aprender a lidiar con esta sensibilidad. Necesitaba aprender a admitirlo como MI PROPIA SENSIBILIDAD, y no culpar a los demás, sino averiguar qué capa y qué historia de traición, ira y frustración estaban causando todas mis sensibilidades.

Para comenzar a sanar mi sensibilidad, cada vez que alguien más decía algo que me desencadenaba, lo escribía. Las palabras exactas. No palabras diferentes, las palabras exactas. Luego discutí esas palabras, frases u oraciones que causan desencadenantes con otra persona en recuperación, para poder procesar todos los sentimientos que surgieron (y si es necesario aprender a establecer límites). Así que para divertirse... Tuve que deshacerme de esa enorme sensibilidad. Lo segundo para divertirse era saber qué es el amor. Cuando empecé recuperación, no tenía ni idea, no tenía idea de lo que era el amor. Aquí está la definición que me gusta usar:

El amor es emocionalmente seguro,  
El amor se defiende emocionalmente,  
El amor es pertenencia emocional,  
El amor se cuida emocionalmente,  
El amor es aceptado emocionalmente,  
Y el amor es emocionalmente especial.



En mi adicción, cuando un chico me decía que era especial, eso era amor. Hoy en día, puedo obtener estas partes o aspectos del amor de las mujeres en lugar de los hombres. Puedo estar emocionalmente segura con las mujeres. Puedo ser defendida emocionalmente, protegida y aceptada con las mujeres. Puedo ser emocionalmente especial con las mujeres. Las mujeres cercanas a mi vida saben que son una prioridad y algo especial para mí.

Cuando me recuperé, no confiaba en las mujeres. Era un 1000% más sensible a las mujeres. Hoy, elijo mejores mujeres para poner en mi vida. Mi discernimiento sobre qué mujeres traigo a mi vida es mejor.

Ahora quiero hablar de divertirme. Antes de la recuperación siempre tuve miedo. La vida era como caminar sobre una cuerda floja, donde podía caer en cualquier momento. Siempre estaba en pánico. Siempre estaba concentrado en los miedos de lo que me esperaba. Vivía aterrorizada.

Al participar en el programa, la vida se volvió más relajada. La vida se volvió más suave y cómoda. Todo ese tiempo del cerebro en el miedo, ¡tenía que irse! Otros programas de los Doce Pasos, sobre dinero, sobre carrera, fueron para mí un trillón por ciento esenciales, no opcionales, para reducir mis miedos y ganar confianza.

Mi vida hoy se centra en la diversión. Mi trabajo es increíblemente divertido. Mi vida es divertida. Camino todo el tiempo. Viajo todo el tiempo. Hablo por teléfono sin parar. Intento coordinar que las personas se vean todo el tiempo. Voy a conferencias. Estoy feliz de ir a todas las conferencias. No veo la hora de ir a Singapur, Italia, Grecia, Egipto. Por favor, celebren convenciones.

Pasar tiempo con mis ahijadas es increíblemente divertido. Invito a mis ahijadas a que vengan a las convenciones. Para mí, socializar es divertido. Soy extrovertida.

Me divierto con mi enorme familia. Hago muchas cosas deportivas. Mi vida se trata de diversión.

Algunos antecedentes sobre mí. Llegué a SA en 1993. Hoy tengo más de 18 años de sobriedad en SA. Salí con chicos sobriamente durante cuatro años y medio antes de casarme. Me casé con un chico del programa. Parece que nunca abandonaremos el programa. Estaré aquí hasta que tenga 99 años o 112. Lo mismo mi esposo.

En mi adicción, cuando un chico me decía que era especial, eso era amor. Hoy en día, puedo obtener estas partes o aspectos del amor de las mujeres en lugar de los hombres.

Para concluir. Espero que encuentres el amor en el programa, que es emocionalmente seguro, emocionalmente defendido, participar emocionalmente, emocionalmente protegido, emocionalmente aceptado y emocionalmente especial. Espero que dejes ir tu sensibilidad y dejes de culpar a los demás. Escribe las palabras o frases desencadenantes a las que reaccionas y luego habla sobre los sentimientos con la gente del programa.

Espero que compartas el amor que encuentras en SA. Es una familia, una mejor familia para muchos, con personas como tías, primas, abuelas e hijos sustitutas. Tengo aquí a mis hijos sustitutos elegidos. Así que únete a la familia, visita el mundo y diviértete con nosotros.

*Julie F., California, Estados Unidos.*







## La historia de SA demuestra que juntos es mejor

El folleto Comienzos: Notas sobre el origen y el temprano crecimiento de SA se ha convertido en una de mis piezas favoritas de la literatura de SA. El relato de Roy de la temprana historia de SA enfatiza que hombres y mujeres juntos han estado involucrados de manera central en el desarrollo de nuestra confraternidad desde el principio.

Si tan solo pudiéramos saber qué fue de esos pioneros. Roy menciona a Beverly y Kelly en la primera conferencia de SA en julio de 1981. En la segunda conferencia de toda la Comunidad en enero de 1983 había Lisa y Dolores. Para la tercera Convención Nacional en diciembre de 1983, había 14 delegados, de los cuales seis eran mujeres: Sylvia J. (Oklahoma City), Carol B. (Edmonton, Alberta), Tandra G., Barbara T. y Elizabeth-Ann M. (Salt Lake City) y Lynn C. (Seattle). Sylvia se ha mantenido fiel a la confraternidad todo este tiempo y se está acercando a 40 años de sobriedad por la gracia de Dios.

Pero desde esos primeros años, los hombres hemos llegado a ser mayoría en SA y muchas reuniones tienen cero o solo una o dos mujeres. A veces puede parecer que las mujeres son casi invisibles en SA.

Estoy en otra fraternidad por una adicción diferente, y en ese programa es la imagen opuesta. La abrumadora cantidad de miembros son mujeres.

En mi grupo somos cinco hombres entre casi 40 mujeres. Pero las mujeres miembros me dan la bienvenida y nuestras amistades entre nosotros van mucho más allá de las diferencias entre nosotros. No me siento como una minoría por la forma en que las mujeres están con nosotros los hombres.

En enero de 1990, cinco de nosotros, tres hombres y dos mujeres, nos subimos a una camioneta alquilada y manejamos 10 horas desde DC a Nashville para asistir a mi primera convención internacional de SA. Parecía que de alguna manera estábamos redescubriendo nuestra inocencia como hermanos y hermanas en el espíritu de la sección "Reuniones mixtas" en las páginas 178-179 de nuestro Libro Blanco.

Hoy, en 2021, estoy aprendiendo que puedo hacer más como hombre para asegurarme de que SA sea verdaderamente "una hermandad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí". Trato de hacer mi parte para recibir adecuadamente a las mujeres en las reuniones. Animo a las mujeres a dar un paso adelante en hacer servicio en todos los niveles lo mejor que pueda. Abogo por que toda la confraternidad se una a este esfuerzo, incluida la creación de un Comité de Apoyo a las Mujeres por parte de los Custodios que centrará nuestra atención colectiva en esto. Me aseguro de tratar a nuestras hermanas como iguales y las invito a las reuniones de SA. Trato de recordar cuánto aprecio la forma en que las mujeres de mi otra confraternidad me incluyen en todos los aspectos de esa confraternidad.

En SA tenemos un problema común y buscamos una solución común. Estamos "unidos por [un] compromiso común con la sobriedad y la recuperación" (SA 179). No lo haría de otra manera.

L.A., Ereván, Armenia





## **Cuando Dios es el primero, todo lo demás está en su lugar adecuado**

Cuando tenía tres años, tuve que quedarme en el hospital debido a que mis padres no podían estar conmigo, lo cual fue una experiencia bastante traumática. Conocía el "juego de tocar" desde la guardería y sabía que era una sensación agradable.

Mi mamá me sorprendió un par de veces cuando me estaba masturbando y se enojó mucho. Entonces comencé a ocultárselo a los demás. Cuando tenía 13 años, mi padre me tocó de manera inapropiada. También se ofreció a mirar revistas pornográficas juntos, lo que, dijo, era una especie de educación sexual. Me expuse a toques inapropiados, exhibicionistas y violadores muchas veces.

La masturbación se había convertido en un gran problema cuando me convertí en adolescente. Los terapeutas a los que me refirieron dijeron que era normal entre los jóvenes y que me sentía mal porque era demasiado religiosa. Esto no resolvió mi problema. Me volví suicida y traté de quitarme la vida muchas veces.

Después de casarme a finales de mis 20, tuve una pausa en la masturbación durante un par de años. Estaba feliz de haberme curado. Pero no fue por mucho tiempo.

Hace unos cinco años, encontré un grupo en Facebook para personas que sufren de depresión y ansiedad. Pronto, comenzamos a charlar casualmente sobre sexo, charla que duró dos años. Estaba haciendo cosas para ellos que nunca había hecho antes. Me di cuenta de que era una prisionera de mi mente.

Me desesperé buscando ayuda. El siguiente consejero me dijo que soy adicta al sexo. Eso fue un shock para mí. Sabía que tenía un problema, pero ¿una adicción?

Poco después de eso, en noviembre de 2018, encontré una reunión local de SA.

Después de un par de meses todavía me estaba comportando mal, perdida y encerrada en el mundo de mi mente. Pensé que era feliz, pero en realidad era completamente impotente ante la lujuria. Me estaba muriendo por dentro, perdí toda mi fe, esperanza, entusiasmo y disposición. Dejé SA.

Después de tres meses regresé. Di ese primer paso hacia lo desconocido y los sentimientos siguieron. Recuperé mi fe, esperanza, entusiasmo y voluntad ... Hoy me siento bendecida de muchas maneras y agradecida por cada experiencia positiva y negativa. Todos eran necesarios para que yo pudiera crecer. Veo la diferencia en mi actitud hacia la sobriedad y la recuperación.

Mientras que mi primera vez que estuve en SA hice contacto principalmente con hombres, esta vez me resulta más fácil estar en contacto con las mujeres. Es emocionante porque cada uno de nosotros es diferente, proviene de un país, cultura diferente y tiene una experiencia única de adicción. Hoy le pido a Dios que me muestre "lo que puedo ofrecer a los demás". Quiero dar lo que he recibido, en lugar de llorar por lo que perdí o por lo poco que tengo. Siempre hay alguien que no tiene nada. Al prestar servicio y patrocinar a los recién llegados, puedo compartir mis habilidades, mi experiencia, fortaleza y esperanza con los demás.

Pensar en el mañana no me funciona, así que trato de concentrarme en el día de hoy, sin mirar hacia el futuro, está demasiado lejos. Entregar mi vida y mi voluntad al cuidado de Dios es la única forma de experimentar cambios visibles y permanentes en mi vida. Hoy, pongo mi Poder Superior en primer lugar porque creo que "cuando Dios es el primero, todo lo demás está en su lugar apropiado".

*Aga M., Edimburgo, Reino Unido*







Los miembros de su grupo interactuaron con ella de una manera "amorosamente delimitada".

Para alguien relacionado con la lectura El monstruo invisible en nuestro libro La recuperación continúa, es un milagro que hoy pueda compartir algo sobre "Practicando relaciones sanas en SA ". Creo que la palabra clave para mí es "práctica" ya que nunca seré perfecta y se trata de progreso, no perfección.

Como sexóloga, llegando a la fraternidad, yo estaba descontrolada y llena de lujuria. Me senté en las reuniones a la escucha pero desconcertada. También tenía la carga adicional de ser la única mujer en la reunión, aunque al mismo tiempo estaba tan fuera de mi cabeza que no era realmente consciente de ello.

Estoy tan agradecida por ser recibida con respeto, amor y tolerancia en mi reunión. Mis compañeros me amaron hasta que pude amarme a mí misma.

La forma en que puedo describir la relación que los compañeros tuvieron conmigo es "amorosamente delimitada". Fui tratada como cualquier otro recién llegado sería tratado, salvo algunas diferencias pequeñas pero significativas:

- Solo los miembros con tiempo en la fraternidad tenían mi número telefónico y atendían mis llamadas.
- No había contacto individual conmigo.
- Fui incluida en los eventos sociales, es decir, la reunión después de la reunión.
- Fui motivada a prestar servicio.
- Cuando algunos miembros encontraban difícil mantener una mujer en las reuniones, tanto ellos como yo fuimos apoyados individualmente y a través de la conciencia de grupo.



- En mi fraternidad es escuchada y practicada a menudo la frase “No hay mujeres ni hombres en SA, solo miembros”.

Actualmente cuando asisten recién llegados a las reuniones, ya sean hombres o mujeres, los saludo y les deseo lo mejor.

Para mí, hoy solo hay miembros de SA. Me identifico tanto con hombres como mujeres y practico la rendición de mis defectos con todas las personas que conozco en las salas. Estoy mucho mejor desde que los conozco

Si ellos tienen preguntas, puedo responderlas, pero si un hombre recién llegado quiere hablar más o intercambiar números, lo dirijo gentilmente hacia los miembros masculinos.

Personalmente tengo algunos límites; uno de ellos es no tener llamadas telefónicas ni amistades con hombres fuera del servicio y las reuniones. De esa manera soy libre de disfrutar conociendo a mis hermanos de una forma segura y no objetivante. Otro límite es respetar mi propios límites y si me siento incómoda o detonada de alguna forma hago una pausa y recorro a mi apadrinamiento o a mi Poder Superior, y entonces respondo desde un lugar de rendición y seguridad.

Si necesito retirarme o cambiar algo sobre la situación en que me encuentro yo misma, lo hago tomando responsabilidad de que el otro no es la causa del malestar en mí, que la incomodidad viene de mi interior y que necesito escuchar y tener cuidado en lo que está pasando dentro de mí. La lujuria está dentro de mí, no en los demás.

Mi relación con las mujeres es diferente, y es un placer tener hermanas en este programa. Es sanadora mi relación con las mujeres.

Vengo de una relación enredada y malsana con las mujeres que estuvieron a mi cuidado. Al interactuar con mis hermanas en el programa, vienen a mí viejas heridas y traumas. Soy bendecida por tener un maravilloso apadrinamiento, ahijados y amigas en el Programa para ayudarme a crecer y sanar. Utilizo las herramientas del Programa y a mi Poder Superior en mis relaciones. Hacer servicio y convivir con mis compañeras es fundamental para mi recuperación, y estoy agradecida por todas ellas. Para mí, hoy solo hay miembros de SA. Me identifico tanto con hombres como mujeres y practico la rendición de mis defectos con todas las personas que conozco en las salas. Estoy mucho mejor desde que los conozco.

Denise O., Dublín, Irlanda



**Un pequeño paso para ella, un gran salto para el grupo.**



## Mis actitudes hacia las mujeres se han vuelto cada vez más saludables

Me uní a SA hace veintiocho años, cuando SA en Reino Unido era una comunidad muy pequeña, con muy pocas reuniones. Mi principal medio de contacto con otros miembros fue a través del teléfono. Sin embargo, conocí a otros miembros de SA en persona, incluyendo bastantes miembros femeninos en la Convención del Reino Unido celebrada en esos días.

Solo éramos unos pocos y solíamos hacer nuestro propio catering en esos días. Fue una manera maravillosa para conocernos mejor trabajando juntos, compartiendo juntos y teniendo vida social juntos. Los miembros femeninos eran solo parte del equipo. Aprendí mucho sobre el sexo opuesto, sobre mí misma y mis actitudes hacia las mujeres mientras asistí a las convenciones, y ese efecto positivo nunca me abandonó.

En mi vida diaria y familiar tengo relaciones laborales y sociales tanto con hombres como con mujeres.

Yo solía tener un gran problema con mis pensamientos y actitudes hacia las mujeres, pero mis pensamientos y las actitudes se han vuelto cada vez más saludables en sobriedad.

El primer grupo SA se abrió en mi ciudad natal hace algunos años y conseguimos un buen número de mujeres que vinieron a su primera reunión. Ninguna de ellas se quedó por más de dos o tres reuniones, pero fue una experiencia muy esclarecedora y emotiva escuchar "mi historia" y "mi dolor" contados por una mujer sobre ella misma. Nunca supe que los hombres y las mujeres teníamos mucho en común.

Todas mis actitudes, opiniones y pensamientos acerca de las mujeres estaban equivocados en el pasado. El Programa me enseña que cada vez que algo me molesta, hay algo malo conmigo. El asistir a las reuniones con mujeres donde todas compartimos honestamente sobre nosotras mismas me da una nueva perspectiva completamente sana, no solo sobre las mujeres, sino del mundo en el que vivo.

*Raymond H., Leeds, Reino Unido*





Mi primera reunión fue el 11 octubre de 2011, y por la gracia de Dios me he mantenido sobria desde entonces.

Al principio encontré alegría en mi grupo base en Barcelona. Era la única mujer entre unos cinco o seis hombres. Fueron muy amables conmigo y me ayudaron a mantenerme sobria. Después de algún tiempo, comencé a sentirme aislada al ver que los hombres solían hacer actividades juntos y tenían una relación especial entre ellos, que yo también quería. Eso fue un momento muy solitario ya que no había ninguna otra mujer en España.

En 2013, fui a una convención en Polonia y conocí a otras mujeres, lo cual fue una gran alegría. Empezamos una reunión por Skype y un grupo de Whatsapp, que nos mantuvo unidas. Más mujeres comenzaron a llegar a SA España, lo que fue genial para mí. También comenzamos S-Anon.

Me involucré en muchos servicios en el intergrupo español, donde estaba mayormente en contacto con hombres y la colaboración salió bien. Sin embargo, durante mi servicio conocí mujeres de otras partes de España y Europa, y me di cuenta de que me sentía más cómoda con ellas, me identificaba más y me sentía a gusto.

En los últimos tres años he estado más enfocada en construir relaciones con las mujeres de SA, especialmente las españolas, ya que viven más cerca y puedo mantenerme en contacto con ellas más a menudo. Mi compañera de gratitud es de Alemania y mi madrina de Luxemburgo, y tengo unas pocas ahijadas de otros países europeos.

Ahora me doy cuenta de que, aunque me gusta estar en contacto con los miembros masculinos porque son mis hermanos, me identifico más con las mujeres SA y me siento mucho más segura y cómoda; reímos juntas y nos entendemos mutuamente.

Encontré un nuevo gozo en la confraternidad a través de una relación cada vez más profunda con las mujeres de SA. Me encanta pasar más tiempo con ellas y compartir nuestro viaje de recuperación juntas. Siento que pertenezco a este maravilloso grupo de hermanas.

*Yvonne C., Barcelona, España*







## *Hoy ella elige vida y amor*

### **El abuso sexual la llevó al autoodio; la sobriedad sexual la lleva al sano autocuidado.**

Soy una sexóloga en recuperación de Ucrania, sobria desde el otoño de 2015. Soy completamente incapaz de lidiar con la lujuria, la cual se manifiesta en objetivización, fantasía y una obsesión malsana con una persona o un grupo de personas. He perdido el control de mis pensamientos, sentimientos y acciones.

Tengo 57 años y desde muy joven busqué el éxito en todo lo que hacía. El deseo de tener éxito aún me ayuda en mi recuperación del alcoholismo y mis adicciones a las drogas y al sexo. El deseo de tener éxito personal y casarme, por tercera vez, otro objetivo de mi lujuria, me trajo a la comunidad SA.

Desde las primeras reuniones, empecé a sentir la pureza de una niña, rodeada por otros niños en forma de hombres y mujeres adultos.

La literatura de SA, historias personales y los compartires de los otros miembros sonaron en mi corazón en un tono de identificación, compasión y pertenencia. Me di cuenta de que había llegado a casa.

Necesitaba de una madrina, lo que fue un problema, ya que solamente había hombres en el grupo al que asistía. Así que aprendí el idioma de un país cercano y comencé a asistir a eventos de ese país. En noviembre del 2019 conseguí una madrina y, desde entonces, cuando hay necesidad utilizamos una aplicación de traducción para entendernos. Recibo la orientación y apoyo emocional que necesito de mi madrina para trabajar los Pasos y veo en esto la divina providencia.

Actualmente vivo en el pueblo donde nací y me crié. Es una zona que padece de conflictos políticos y militares.

No existen grupos de Doce Pasos en esta ciudad. Me podría ir, pero por lo pronto creo que es la voluntad de Dios que permanezca así por algún tiempo, para curarme de mis traumas y carencias juveniles.

Trabajar los Pasos de SA reveló los eventos que formaron la base de todas mis adicciones. Recuerdo claramente la primera vez que tuve un encuentro sexual forzado con un pariente que andaba bebido, cuando yo tenía solo tres años y tres meses de edad. Poco después, fui testigo y víctima de un crimen aún más horrible y llegué a estar en la unidad de cuidados intensivos por más de un año, mientras luchaban por mi vida.

Trabajando el Programa llegué a reconocer que durante ese tiempo, a pesar de mi juventud, tomé una decisión fatídica, la cual se convirtió en la actitud principal de mi vida y el principal defecto: no quiero vivir esta vida. A mí me enseñaron desde la niñez a satisfacer las necesidades y deseos de los que me rodean, y esto se convirtió en el significado de mi vida y la razón detrás de mi elección de carreras. Tuve éxito en mi carrera y negocio, pero jamás llenó el enorme hueco en mi alma. Solamente el trabajo minucioso y dedicado de los Doce Pasos en la fraternidad de SA me ayudó a reconocer, nombrar y parar mi obsesión malsana de autoodio.

Para poder mantenerme sobria y en recuperación, oro y planifico mi día para incluir encuentros virtuales (conferencias, juegos) y grupos de SA. Escribo, llamo a mi madrina y ahijadas y me pongo en contacto con recién llegadas. Y estudio el idioma de mi madrina.

Tuve que enfrentar los sentimientos de odio y rechazo anteriormente reprimidos por mi piedad exterior. Hoy en día me permito sentir sin miedo—sin reprimir, pero también experimentar, de una manera edificante, el sentir odio por situaciones y personas que no me agradan.

**Mi nueva actitud de “elijo vida y amor” se ha vuelto mi oración obligatoria y deseada todos los días.**

Ahora, el tiempo de aislamiento y soledad es una bendita oportunidad para sentir la presencia y protección de mi PS, y para ver cómo me guía a mí y a los demás. En estos momentos puedo sentirme y entenderme a mí misma. Puedo reconocer lo que me agrada, lo que no me agrada, cuántas horas de descanso requiero, cuánto alimento requiero, cuánto tiempo deseo convivir con otras personas.

Cuando hago las cosas correctas y me tranquilizo, me llega una sensación de felicidad como un regalo de Dios. Paso a paso, vivo la recuperación, y le doy gracias a Dios por el tiempo que me da a solas con Él. Ahora estoy en los Pasos 8 y 9, y Dios encabeza la lista de mis enmiendas. Mi nueva actitud de “elijo vida y amor” se ha vuelto mi oración obligatoria y deseada todos los días.

Doy gracias a todos ustedes por compartir nuestra recuperación unida, la cual abre la puerta a la gozosa y feliz libertad de saciar esa necesidad de Dios.

*Olga S., Alchevsk, Ucrania*



# Qué Divertidos Han Sido Estos Años

Sobria desde 1983, ella necesitaría algunas horas para relatar los distintos milagros y acontecimientos sucedidos.

## MILAGROS próximamente

Mi nombre es Sylvia y soy una grata sexóloga en vías de recuperación. Fui una niña aislada. Fui soñadora. Nunca estuve presente. Me crié rodeada de personas que me decían cosas que nunca oí por el hecho de siempre escaparme en mis pensamientos.

Mi hermana mayor fue una persona muy inteligente, con buenas calificaciones; le iba bien en sus estudios y con otras personas, mientras que yo no pude—ni con otras personas ni en mis estudios. Mi hermana menor era muy linda, todos la veían como alguien precioso. Por lo tanto, yo me sentía malentendida todo el tiempo. Con el tiempo descubrí que padecía de trastorno de déficit de atención (ADD), porque me desconectaba y no sabía lo que me decían.

Me sentía “menos”, pero descubrí que podía relacionarme con personas por medio de coquetear.

Tuve varios novios y pensé que esto indicaba que era muy “popular”. El coqueteo era mi forma de conocer a la gente. Me sirvió muy bien por muchos años, pero luego se volvió en mi contra.

Con mi primer encuentro sexual quedé embarazada, así que tuve que casarme. Tuve un varón guapo y saludable. Después tuve una hija, que no resultó ser tan confiable o servicial como mi hijo. Solía meterse en líos y se volvió adicta. Al buscar ayuda para ella, nos encontramos con el Programa de AA y asesoramiento personal, y ella se unió al Programa mientras que yo me uní a Al-Anon. No pensaba que yo tenía una adicción. Sin embargo, un día en la tele, vi una serie educativa en la que dieron una explicación de la adicción y los comportamientos de un adicto—los altibajos, y dije “¡Esa soy yo!” Yo siento lo mismo y es así precisamente como reacciono, es precisamente quien soy. Solo que mi adicción era a los hombres, no a las drogas.



Por cómo yo lo entiendo, si permanecía a dieta, tenía un problema con comer compulsivamente, y así me uní a Comedores Compulsivos Anónimos (OA). Asistía a seis reuniones de Al-Anon y OA cada semana. Fue entonces cuando escuché a un hombre identificarse como adicto al sexo, y que buscaba gente para reunirse. Su nombre era Jesse. Y pensé “¡Soy yo, soy yo! ¡Tengo que verme con él!” Pero no me vi con él esa noche.

## Y cuando me recuperé fueron muchos, muchos los milagros que sucedieron en mi vida.

Después de una semana, él fue orador en una reunión. Estaba segura, al escuchar su historia, que yo pertenecía a ese Programa. Así fue que lo busqué al concluir y le pregunté qué debía hacer. Me informó acerca de una reunión en su casa.

Al principio estaba muy desesperada. Sentía ansiedad y deseos de suicidarme, porque no me gustaba consumir con coqueteo y adulterios. Fue muy difícil enfrentarme a todo esto, puesto que me había criado dentro de la Iglesia y mi papá fue un predicador metodista. Yo reconocía lo correcto, pero no lograba llevarlo a cabo, y respecto al esfuerzo, no lograba cambiar a pesar de intentarlo una y otra vez: “Jamás lo volvería a hacer”. Pero lo volvía a hacer.

Reconocí que tenía un problema y debería estar en SA. Logré estar sobria inmediatamente, desde que inicié el programa. Mi fecha de sobriedad en SA es el 10 de marzo de 1983. Me dijeron que debería asistir a tres reuniones por semana, y aunque ya asistía a reuniones de Al-Anon y OA, agregué tres reuniones de SA. Asistía a cerca de nueve reuniones por semana, y me sentía mejor después de cada una.

Básicamente hice lo que se me sugirió al principio y, durante esos primeros dos años, fui obstinada con mis reuniones, con mi meditación, con mi diario. Cumplía con todo esto regularmente, religiosamente, por tanto miedo que tenía de no recuperarme. No toleraba seguir enferma de esa manera. Dolía muchísimo. Así que me enfoqué firmemente, y de a poco me fui recuperando.

Entonces, me concentré mucho en eso y me recuperé gradualmente.

Y cuando me recuperé fueron muchos, muchos los milagros que sucedieron en mi vida. Mi hija alcanzó la sobriedad de su adicción el mismo mes en que yo alcancé la mía y por eso tenemos una celebración de aniversario "el mismo día", todos los años.

Entré al Programa pensando en que me divorciaría de mi esposo, me casaría con esta otra persona y viviría feliz para siempre. Y, por supuesto, mi fantasía no se hizo realidad, por lo que hoy estoy agradecida. Pero te aseguro que me tomé un buen tiempo estar agradecida.

Seguí trabajando en mantener mi sobriedad y al mismo tiempo seguía sintiéndome mejor.

Habíamos comprado un edificio al comienzo de nuestra sobriedad en AA con mi esposo. El sitio estaba lleno de adictos, y un joven, que tenía un cultivo de marihuana en su habitación, terminó pegándose un tiro en la cabeza allí en ese lugar. En ese momento, teníamos a mi hija en un centro de rehabilitación y le estaba yendo bien. Fue así como nos dimos cuenta de la gran necesidad que tenía la gente por un centro de rehabilitación.

Entonces, nos acercamos a una organización que estaba tratando de iniciar una en Oklahoma y hablamos con ellos. Comenzamos un centro de rehabilitación con un consejero y un cliente. Comenzó a crecer. Fue algo inspirador y emocionante y me encantó.

Empecé a estudiar para convertirme en consejera. Abrimos una segunda casa de rehabilitación que era una casa de chicos, para adolescentes. Luego la primera casa se incendió y se quemó, y tuvimos que trasladarla a otro edificio y, en el proceso, ¡abrimos una tercera casa!

Luego decidí que quería un centro de rehabilitación para chicas. Entonces, comenzamos a trabajar con chicas adolescentes y pudimos abrir un centro para chicas, y en el proceso tuve lo que creo que fue la experiencia espiritual más grande que en mi vida que he tenido, y eso fue trabajar con las chicas.

Tuvimos algunos problemas en el camino. Uno fue que nuestro consejero era adicto al sexo y tuvo relaciones sexuales con una de nuestras adolescentes. Terminamos con una demanda de un millón de dólares en nuestra contra. Fue un período muy aterrador. Sucedió que teníamos un amigo de AA que era abogado. Conocía a la familia de la joven involucrada; el padre también era abogado. Hablaron y acordaron retirar los cargos si les devolvíamos el dinero que habían pagado por su estancia en el centro de rehabilitación. Lo hicimos con mucho gusto. Ese fue otro de nuestros grandes milagros.

He trabajado en los diferentes puestos de servicio que hay, en la medida en que me permiten servir. Principalmente lo que hago ahora es contestar el teléfono y apadrinar un poco, y tengo algunos ahijados geniales que me hacen trabajar mejor en mi programa.

Estos años han sido muy divertidos y me han ayudado a crecer y seguir creciendo, y estoy muy agradecida por Sexólicos Anónimos. Necesitaría varias horas para contarles sobre los diferentes milagros y cosas que nos han pasado.

En este momento, mi esposo Gene y yo vivimos en una comunidad independiente para personas mayores y, desde el Coronavirus, tenemos tres comidas entregadas en nuestra puerta todos los días. Es un hermoso lugar para vivir. Tenemos un lago afuera de las ventanas y tengo a mi perro aquí. Es un gran lugar y todo el mundo aquí es agradable.

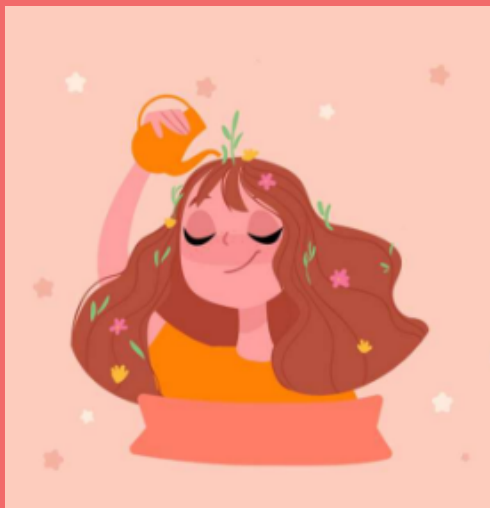
Muchas gracias por leer y espero que sigas viniendo porque el programa funciona, si lo trabajas.

*Sylvia J., Oklahoma, USA*



**Todos me estan mirando**

**No, solo están asombrados por tu coraje.**





## NECESITABA LA SOBRIEDAD

### PARA ESCUCHAR EL CANTO DE LOS PÁJAROS



*Ella habla con Dios durante todo el día, enfocándose en la aceptación y la gratitud.*

Imagina a una niña perdida dentro de un libro, tocando el piano y siempre sola pero sintiéndose segura. Su mundo le trajo felicidad. ¿Qué estaba pasando a su alrededor? En algunos momentos se sentía demasiado llena de expectativas hacia los demás, sentía nunca encajar, siempre diferente de lo que veía en el exterior de los demás.

Ella no había escuchado la palabra lujuria e incluso si lo hubiera hecho, no habría sabido que para ella significaba quedarse en su cabeza. Deseando tener amigos, deseando ese algo que le permitiera ser más agradable para las otras personas. Desear con lujuria y querer ser deseada con lujuria. Creía que podía convertir las ideas mágicas en algo real. Después de todo, funcionó en los libros que leyó. La música y tocar el piano la calmaron y le permitieron vencer sus frustraciones y enojo.

En caso de que no lo supieras, esa niña soy yo. A una edad temprana, aprendí todo sobre la manipulación y el control y, por supuesto, aprendí a ser pasiva-agresiva. Después de todo, no se suponía que debía estar enojada con nadie porque esa persona podría molestar.

Sin embargo, estaba bien encontrar una manera de vengarse de ellos. Durante la escuela primaria y secundaria, nunca encajé completamente con ningún grupo. Quería ser una de las chicas "cool"; en cambio, era una de las raras (geek) del grupo. Siempre creyendo que tenía que hacer lo que fuera necesario para agradarle a alguien y para que quisieran estar cerca de mí.

Fue en mi primer día en la universidad cuando me di cuenta de que podía ser la verdadera yo. No tuve que dejar que mis padres ni nadie más decidiera quién tenía que ser. Eso no era del todo cierto, porque esos viejos mensajes todavía estaban profundamente arraigados en mi ser. Aunque fue una ilusión, fue un sentimiento asombroso. Conocí a mi primer novio de verdad y supe que nos casaríamos y tendríamos una familia. Sin embargo, después de un año y medio rompió conmigo porque dijo que parecía que lo único que quería en la relación era sexo. No pude entender qué había de malo en eso. Lo que hizo fue despertar mi lujuria y comencé a salir con muchos chicos.

Me casé bastante joven y pensé que eso solucionaría todos mis problemas. ¡Incorrecto! Todavía ansiaba a alguien o algo que me hiciera completo. Entonces, comencé algunos asuntos emocionales. Ese fue el comienzo de mi pensamiento de que al menos alguien me "amaba" en mi mundo mágico por un período de tiempo.

Al principio parecía divertido, pero luego me di cuenta de que los hombres realmente no pensaban que esto fuera una "relación" con tiempos continuos juntos. Más bien, fue solo una aventura de una noche y comencé a sentirme sórdida. No me detuvo. Acabo de cambiar las reglas de mi juego. Tenía que encontrar alguna manera de mantener viva mi fantasía.

La parte adicta de mí quería más y más. Era como nuestra lectura: esto producía culpa, odio a nosotros mismos, remordimiento, vacío y dolor, y fuimos conducidos siempre hacia adentro, lejos de la realidad, lejos del amor, perdidos dentro de nosotros mismos. Nuestro hábito hacía imposible la verdadera intimidad. (SA 203)

Más hombres, más lugares peligrosos, más líneas cruzadas. Nunca fue suficiente; Sin embargo, la culpa y la vergüenza comenzaron a quitarle la diversión de actuar. Quería controlar y disfrutar actuando, pero en cambio, me estaba controlando a mí. No sabía a dónde acudir, pero finalmente fui a un terapeuta que me habló de SA. Finalmente me armé de valor y cuando entré en la reunión era una sala llena de hombres. En ese momento no importaba. Estaba aterrizado, pero luego alguien leyó El problema. De repente sentí que en realidad había personas que sabían cómo era. Seguí volviendo a las reuniones, conseguí una madrina y comenzó el verdadero trabajo. Comencé a sentir que parte de la pesada carga de la vergüenza comenzaba a levantarse.


Empecé a trabajar en los Pasos. En algún lugar muy adentro, creía que si los terminaba no tendría esta terrible vergüenza y culpa que era debilitante y no tendría lujuria. ¡Incorrecto! Mi cerebro todavía estaba loco, pero cuando escuché a los miembros compartir, me di cuenta de que no estaba sola. Lo que sí encontré fue gente compartiendo la "verdad" de su vida cotidiana y descubrí que eso es lo que era la intimidad y cómo los Pasos les ayudaron a "Un día a la vez".

Pensé que una vez que comenzara los Pasos, todos mis miedos, culpa y vergüenza desaparecerían inmediatamente. Por supuesto que eso no era cierto. Una vez que me volví sobria, comencé a tener ira y resentimiento llegando a la cima. Chismorreaba, juzgaba, era orgullosa, podía seguir y seguir. Estaba técnicamente sobria, pero mi sobriedad emocional era un desastre.

Unos tres meses sobria, salí y escuché el canto de los pájaros. Qué sorpresa. Fue hermoso y en ese momento me di cuenta de que había vivido en mi cabeza durante tanto tiempo que realmente no había estado en el presente. Esos pájaros siempre habían estado cantando, pero se necesitó sobriedad para dejarme sentir y estar presente.

He estado sobria, un día a la vez, desde el 7 de febrero de 1993. Hablo con Dios durante todo el día. Cuando alguien me lleva a la distracción, simplemente digo: "Dios, te doy a esta persona porque sabes lo que es mejor para ellos". No sé cómo funciona, pero lo hace. De alguna manera sigo recordando que las expectativas son resentimientos que están a punto de suceder. La aceptación y la gratitud son lo que hace tanta diferencia.

Hoy en día, tengo opciones que solían eludirme. Hoy, quiero sobriedad positiva. Y hoy quiero quedarme en el ahora y estar conectado con Dios.

*PriscillaC. , Tennessee, Estados Unidos* 

# Las Promesas

## Son Reales

*Una de las promesas para mí era ir a unas vacaciones familiares con todas mis hijas. Fuimos a la playa y estuvimos todos en una cabaña.*

Estuve expuesta a las revistas de hombres a la edad de siete años y no me daba cuenta de que eso era un abuso. A los nueve años fui sexualmente abusada por otra niña, que tenía 10 años, y experimenté una gran confusión. La confusión aumentó cuando tuve una especie de conversión obligada al catolicismo, a la edad de once años, lo que me llevó a una total carga de culpa.

Por entonces yo estaba muy confundida y pensaba que la mecha estaba encendida, como Roy K., el fundador de SA, acostumbraba decir. Cuando tenía catorce años, yo estaba trabajando de niñera en la casa de un destacado profesor universitario y descubrí un lote de “literatura pornográfica” y no podía creerlo. No supe qué hacer con mis emociones. Pero tenía ese poder, ese sentimiento de invencibilidad. Todas esas pequeñas neuronas de mi cerebro se iluminaron, aunque yo no tenía el valor o realmente la propensión de hacer algo físicamente con eso.

Las cosas se pusieron muy complicadas en mi familia cuando me convertí en una adolescente. Nos mudamos a otra parte del país. Yo tenía muchas responsabilidades como adolescente: tenía un hermano mentalmente enfermo que siempre se metía en problemas, incluso se hacía daño a sí mismo.

Yo me sentía responsable por él y por los otros problemas en mi familia, pero a pesar de todo logré mantenerme a flote.

Las cosas siguieron adelante. Una vez yo estaba en un juego de roles en una clase de historia, un juego acerca de una situación en la

Segunda Guerra Mundial, y yo tenía que representar un papel coqueteando. Y allí comenzó: tenía que besar a alguien y yo no quería hacerlo; pensé “estoy aterrada”. Ya lo sabéis, era como un picoteo en la mejilla, pero la forma en la que yo representé el personaje hizo que habitara en mí la sensación de poder y dominio, y pensé: “Guau, hay algo especial aquí”. No me dejé llevar por ese impulso, pero me hubiese gustado hacerlo.

Cuando era estudiante de último año en la escuela secundaria, conocí a alguien y me enamoré perdidamente.







Un estudiante extranjero, muy apuesto, problemático como yo, pero hubo muy poca conducta sexual real. Casi tres meses después pareció algo realmente grato, y entonces este joven adulto tuvo problemas con su familia estadounidense y tuvo que dejar el país. Se fue a la Columbia Británica, muy cerca de donde yo vivía en Washington, pero yo estaba devastada.

No sabía qué hacer con esos sentimientos. Mis amigos me habían invitado a salir, ellos bebían regularmente y aunque siguieron invitándome, yo me había rehusado. Sabía que ellos iban a emborracharse, y yo nunca había terminado borracha.

Pero el mismo primer día que el joven se fue, yo me emborraché en la noche. No me desmayé del todo, pero sencillamente me gustó tener ese momento donde podía olvidar quién era, cómo me sentía, y la enorme tristeza o lo que fuera que me había pasado.

Y eso se repitió durante los siguientes siete u ocho meses. Dejé de interesarme por el teatro. Dejé de importarme mi violín. Dejé de cuidarme yo misma. Era ahora la orgullosa propietaria de la resaca y la amargura de cada mañana. Y como mucha gente, hice juramentos. En mi cumpleaños juré que no bebería más. Y que no fumaría más cigarrillos, porque sabía que me iba a quedar enganchada.

El día 28 de julio de 1971 dejé la bebida. Pero entonces -por supuesto- la cambié por la lujuria. Fui a la universidad y estaba aterrorizada de estar en esta gigantesca escuela con cuarenta y cinco mil personas. Vivía en una residencia, con otros novecientos estudiantes, y donde podíamos movernos libremente. Mi objetivo número uno era tener un novio y tener sexo regularmente. Encontré que yo tenía mucho poder, o por lo menos eso pensaba. Ese poder era a cambio de mi baja autoestima.

Hacer cualquier cosa que se me ocurriera hacer, y ser completamente incapaz de controlar mi conducta, borracha o sobria.

Recibí el mensaje de los Doce Pasos de SA por medio de la columna de la querida Abby. Liliana M. y yo (y probablemente hubo otros) fuimos dos que leíamos la columna escrita por Roy K, que se firmaba como “Liberado en L.A.”. Por ese tiempo tenía múltiples relaciones. Era como una adicta que deseaba tener contacto físico con diferentes individuos. Recuerdo que en una semana hubo cuatro personas diferentes. Y de nuevo pensé: “Oh Dios, ¿cómo pasó esto?”

Pensé que iba a estar limpia, no teniendo más relaciones. Quería ser alguien que yo misma pudiera respetar. Y llegué a la conclusión de que recorrería cualquier distancia para ser esa persona. Decidí que renunciaría al sexo un día a la vez por el resto de mi vida. Cuando tomé esa decisión, convenientemente, el pobre hombre con quien estaba comprometida rompió conmigo. Esa mañana, cuando lo dejé en el aeropuerto, fue el primer día de mi sobriedad sexual.

Estuve en contacto con Roy y lo llamaría cuando estuviese en un aprieto. La gente me llamaría y leería mis cartas. Recibí llamadas de Jesse L. y pensé: “¿Por qué me estás llamando?” Y esto cambió cuando él consiguió la sobriedad justamente un mes después que yo lo hice. Algunos de los miembros antiguos pueden recordarlo. Él decía: “Katherine, no te preocupes. Dios no te va a abandonar, Él cumple sus promesas. Pero debemos ser pacientes y esperar”. Yo pienso que muchos llegamos a SA y decimos: “¿Cuándo tendremos a nuestra familia de regreso? ¿Cuándo estaré listo para casarme? ¿Cuándo tendré sexo de nuevo?”. Seamos honestos: las promesas se hacen realidad, pero en el tiempo de Dios, no en el nuestro. Un día a la vez.

En esa época realmente no tuve una madrina. Conseguí la sobriedad en Alcohólicos Anónimos, lo que fue de mucha ayuda para mí porque nunca hubiese sido capaz de mantener la sobriedad sexual mientras estuviera bebiendo. Aunque lo hubiese intentado por semanas o meses.

**Él decía: “Katherine, no te preocupes. Dios no te va a abandonar, Él cumple sus promesas. Pero debemos ser pacientes y esperar”.**

Tuve madrinas en AA, pero no tuve una madrina en SA que trabajara conmigo nuestros Pasos hasta que fui, a pesar de lo que consideraba mi buen juicio, a la conferencia de San Luis en 1986. Allí fue que conocí a Sylvia J, Jesse L. y otros, algunos de los cuales estaban sobrios, otros no. Al mismo tiempo, yo hacía algunas pequeñas cosas como ir a una cita para almorzar con alguien. ¡A los dos años de sobriedad eso era un problema! No fue sino hasta que me encontré con ustedes que fui capaz de ver cumplidas las promesas en mí. Esto ciertamente comenzó en San Luis.

Entonces regresé a mi hogar. Fui a vivir con mi papá porque me había desplomado y pensé en mudarme de regreso a Washington para conseguir un empleo rápido, lo que no ocurrió. Mi papá era la primera persona con la que iba a vivir en sobriedad y yo tenía esa oportunidad. Para mí era hacer enmiendas. Nuestra relación era muy conflictiva, no tuve una buena experiencia con él, ni de niña ni de adolescente.

“La familia después” (capítulo 9 del texto básico de AA) finalmente llegó para mí luego de cinco años de sobriedad. Conocí a mi esposo una semana después de la Convención de Rochester en 1988. No tuvimos sexo antes del matrimonio. Pude lograr eso con la ayuda de Sexólicos Anónimos. Sylvia fue mi dama de honor cuando me casé, lo que fue un sueño convertido en realidad. Fue increíble, y supe que mi esposo me amaba y que yo lo amaba a él. Siempre me decía: “Katherine, te amo por quien tu eres y por lo que eres”. Yo necesito oír eso una y otra vez, y todavía lo siento de esa manera. Mi esposo nunca ha criticado ninguna de los numerosos fallos que he tenido. No aquí en SA, no en la recuperación del alcoholismo; ni por empleos perdidos, o problemas en los trabajos, y por supuesto, tratando con mi enfermedad mental, que empeoró con mi segundo bebé, cuando tuve una depresión postparto. Yo no sabía qué era eso y no tuve ninguna ayuda durante cuatro años.

Una de las promesas para mí era ir con mi familia de vacaciones con todos mis hijos, vacaciones que mi esposo había planeado y por las que yo traté de disuadirlo. Y pudimos hacerlo hace un mes. Vivimos a una hora y media del Océano Pacífico, así que nos fuimos todos a una cabaña en la playa, tanto mi hija adicta como la más joven. Fue algo celestial. He esperado muchos años para sentir que realmente quería hacer esto.

Entonces, si tú te estás preguntando “¿Dios me ama?” ¡Sí, Él te ama! Aférrate a eso. Estoy aquí para decirte que es real. Las Promesas son reales. La sobriedad y una vida más allá de nuestros sueños más descabellados, es algo real, porque yo estoy aquí. Yo estaré con ustedes, gente maravillosa, para vivir una vida que nunca había pensado. Bienvenidos todos los nuevos. Todo estará mejor. Muchas gracias a todos. ¡Yo estoy sobria desde el 7 de febrero de 1983 y nunca terminaré de agradecerlo lo suficiente!

*Katherine D, EEUU.*



**Nota del Traductor:**  
***Este elemento no se traduce por haber perdido relevancia en el tiempo.***



**!THE GAME!**

Haven't played "The Game" yet? This is your chance! The last round of this year will start on October 3. More information in the February 2021 edition p. 10-11 or email to [theessaygame@gmail.com](mailto:theessaygame@gmail.com)

- Practicing new recovery tools
- Fun competition between teams
- Meeting new members from all over the globe



# SIRVIENDO A OTROS

*La sobriedad y el servicio han traído la alegría y el gozo que siempre ella había eludido durante sus días de consumo.*

Cuando era una niña en edad preescolar, Aprendí a usar un vibrador como juguete sexual. Así fue cómo todo empezó. Nunca escuché la palabra "sexo" y no sabía nada de intimidad sexual. Pero sabía que se sentía bien, y me enganché de inmediato.

Cuando comencé el primer grado, me masturbaba regularmente. Entonces descubrí el placer de vibrar hasta el bar la Jungla de Jim. Complacía esa gratificación cada periodo de recreo que podía. Y así comenzó mi hábito de consumir conmigo misma y con mis juguetes varias veces al día.

Cuando tenía nueve años, mi mamá tuvo conmigo la "charla madre-hija". Ella me explicó los detalles del sexo e intimidad sexual. Me dijo que el placer sexual era una forma de expresar el amor entre un marido y mujer.

También me dijo que no me tocara yo misma "ahí abajo". Yo estaba un poco aturdida con mi nuevo conocimiento. No le dije a mi mamá que esta charla llegó demasiado tarde ya que yo había estado experimentando placer sexual frecuente durante años, sin saber lo que era. Mantuve mi secreto para mí misma.

Traté de parar, pero no pude interrumpirlo. Me detenía y comenzaba de nuevo, y se detenía, y comenzaba de nuevo, una y otra vez. Esto se convirtió en el nuevo patrón de mi vida.

Entré en la pubertad a los once años con mi primera menstruación. Mi experiencia con niños durante mi preadolescencia y la adolescencia fue frustrante. Estuve enamorada de un compañero de secundaria por unos cuatro años. Éramos amigos, pero nunca me devolvió mi interés romántico.

Cuando cualquier otro chico se enamoraba de mí, yo no estaba interesada. Los enamoramientos siempre fueron unilaterales, así que nunca tuve un novio adolescente.

Para sustituir a los novios de la vida real, desarrollé una imaginación activa llena de intriga romántica y sexual. Mi retirada a la fantasía era el cortocircuito de mi capacidad para relacionarme naturalmente con niños. Nunca podrían estar a la altura de mis expectativas. Luego creé más fantasías. Se convirtieron en un círculo vicioso.

A lo largo de la escuela secundaria y luego en la universidad, disfruté de muchas amistades, tanto de hombres como mujeres. Algunos de mis compañeros de clase me llamaban cariñosamente "hermana". Sin embargo, como en mi vida anterior, cualquier interés romántico permaneció unilateral y quedó en nada. Tenía mi propia historia de amor secreta con mis juguetes y mis fantasías, y cortocircuitaba cualquier cosa real.

A los 21 años conocí a un hombre de 30 que se enamoró de mí. Era finalmente la novia de alguien. Me gustaban todas sus afectuosas atenciones. Esta relación fue lo más cerca que llegué a tener de manera íntima y vulnerable con un hombre. Él sabía quién era yo por dentro mejor de lo que nadie había tenido nunca. Pero nunca llegué a amarlo como él me amaba a mí. Rechacé su propuesta de matrimonio.

Este romance fallido me trajo una nueva realización. A pesar de que disfruté las atenciones de este hombre, no respondí sexualmente a él. Lo mejor que podíamos hacer era mutua masturbación. Parecía satisfecho con esto, pero me decepcionó. Me sentí incapaz de ir más allá de la sexualidad de infancia al amor adulto. Rompí la relación y me mudé de ciudad (la fuga geográfica).

[www.sa.org/essay](http://www.sa.org/essay)

La mayor parte de mi vida adulta, viví en una comunidad universitaria. Como una joven adulta, asistí a una iglesia con una gran membresía de adultos jóvenes y muchas oportunidades de fraternizar. Una vez más, tenía muchos amigos, tanto hombres como mujeres, en su mayoría sin interés romántico. Mis fantasías y sexo frecuente conmigo misma continuó.

Un punto de inflexión llegó a los 40 años. tenía un novio que había conocido en la iglesia. Nuestra atracción era mutua. Él tenía muchas cualidades excelentes, y me enamoré de él. Pero parecía que él no podría tener un compromiso conmigo. Cuando ese romance fracasó, me sentí devastada. Comenzó a asistir a reuniones de 12 pasos para personas con trastornos disfuncionales y repetidas relaciones disfuncionales.

El enfoque de los 12 pasos era nuevo para mí. Durante los siguientes dos años participé en grupos de escritura de los pasos, y me enfrenté a algunas de mis propias actitudes autodestructivas. También descubrí la existencia de otras fraternidades de 12 pasos, incluidas varias que abordaban la adicción al sexo.

Decidí explorar las fraternidades "S" que me permitieron definir mis propios términos de sobriedad sexual. Mi meta era permanecer en la realidad en lugar de vivir en un mundo de fantasía, y para moderar mi hábito de masturbación hasta solo una vez al día. En este momento, mi vida de fantasía estaba saboteando mis ambiciones en mi carrera, y la masturbación escaló a sesiones compulsivas de total agotamiento y finalmente una lesión. Pude trabajar solo medio tiempo debido al tiempo consumido por mi adicción. Sabía que yo era impotente, y estaba lista para una Solución de 12 pasos.

En mi fraternidad S, deje de ver telenovelas y otras fantasías mediáticas. Esto me ayudó para calmar un poco la tormenta en mi mente, pero todavía no podía masturbarme moderadamente. En mi segunda fraternidad S, no me permití actuar con juguetes sexuales. Pensé masturbarme sin sexo, las ayudas serían más naturales, y yo podría consumir moderadamente una vez al día. Me equivoqué.

Mi último día de consumo fue una sesión de masturbación compulsiva sin juguetes sexuales. Cuando terminé, lloré. Estaba desconsolada. Mi esperanza de un camino a la masturbación moderada fue aplastado. Clamé a Dios por ayuda. Me bañé porque me sentí ensuciada por mi consumo. Hice un compromiso de ir a SA.

No había tenido miedo de ir a las otras fraternidades S, pero estaba aterrorizada de SA. Pensé que los miembros de SA eran de alguna manera peor que en las otras fraternidades S. Tenía miedo de no estar segura. Había oído que la fraternidad de SA era predominantemente masculina. Pero yo quería desesperadamente apoyo con una sobriedad más estricta, al menos estar seca durante un período de 90 días. Entonces, me arriesgué, sin saber qué esperar.

Había unos seis hombres asistiendo a mi primera reunión de SA, incluyendo otro recién llegado. Era la única mujer. Era una reunión de escritura de pasos en grupo, pero eligieron convertirla en una reunión de recién llegados esa noche. Uno por uno, los hombres sobrios compartieron versiones cortas de su historia de SA: ¿Cómo fue, lo que pasó para traerlos a SA, y cómo era ahora en recuperación? Escuché atentamente, y estaba asombrada que me relacionara con cada una de sus historias. Nunca había oído a los hombres ser tan honestos acerca de no ser perfectos.

Cuando terminó la reunión, nos paramos y recitamos juntos el Padrenuestro. Había escuchado a estos hombres ser reales acerca de quienes eran y que habían hecho, y ahora escuché a los mismos hombres que buscaban a Dios en oración. En ese momento, sentí una calidez segura, de que esta reunión de SA era un lugar seguro para mí.

Como recién llegada a SA, asistí a 90 reuniones en 90 días. Los fines de semana, maneje una hora más o menos para llegar a un lugar más grande. La reunión donde podría haber algunas mujeres. Disfruté especialmente del Oeste. La Reunión en Los Ángeles el sábado por la noche. Encontré una madrina allí.

Un viernes por la noche, conduje hasta la Reunión del norte de Hollywood. Después de la reunión, un amable caballero de aspecto mayor me preguntó cómo me estaba yendo como una recién llegada en SA. Todavía estaba en el síndrome de abstinencia, y solté mis ansiedades de recién llegada. "Dios no puede devolverme el sano juicio —dije. "Siempre me ha atraído sexualmente a los objetos, no a los humanos. ¿Como puedo ser restaurada a la cordura cuando no estaba cuerda al empezar? el caballero de pelo blanco dijo en voz baja: "Dios te restaurará a lo que Él tenía en mente para ti. Él no está limitado por lo que te pasó de niña. Dios te dará la cordura que Él quiere para ti ahora."

Más tarde ese año mientras leía literatura de recuperación, llegué a la realización gozosa de que mi Poder Superior también es mi nuevo amigo que tiene buenos planes para mí en el futuro. En ese momento, dejé ir mi ansiedad confiando en Dios. Encontré la serenidad y satisfacción que viene de vivir un día a la vez, y dejando el futuro al cuidado de Dios.



Me encantaba leer literatura de SA y AA. Mis reuniones favoritas eran estudio de pasos y reuniones de estudio de libros. A medida que crecí en mi comprensión de los Pasos, me di cuenta de cuánto sentido tienen, y cómo cada paso sigue lógicamente el anterior.

Cuando tenía dos años de sobriedad, descubrí una forma de trabajar el paso 10 que he usado desde entonces. Cuando algo me molesta, agarro lápiz y papel, y recorro los primeros nueve pasos en ese problema. Primero defino el problema, soy impotente y lo entrego al cuidado de Dios. Luego miro mi parte en él y le pido a Dios que me quite mi forma defectuosa de hacer frente a ese defecto. Corrijo mi defecto encontrando una mejor manera de afrontarlo. A menudo mi enmienda es orar diariamente por la persona que estoy resentida. Eso crea una actitud de compasión en mi corazón.

Los pasos 3 y 11 siempre han sido mis favoritos. En el Paso 3, rindo mi voluntad y mi vida al cuidado de mi Amigo bondadoso y poderoso. En el paso 11, mantengo contacto con mi Mejor Amigo que me da el poder de mantenerme sobria, y que me da una calidad de vida mejor de la que merezco. Día a día, Descubro que mi Amigo compasivo realmente tiene buenos planes para mí. Incluso cuando suceden cosas malas, mi Mejor Amigo me da un poder para hacer frente a eso que está más allá de mi fuerza natural.

Una de mis citas favoritas del Paso 11 es: “¡Que afortunados somos, que nuestras necesidades nos empujan a buscar aquello que en el fondo procurábamos por medio de la lujuria!: Ese Dios amoroso que es nuestro refugio y nuestra fuerza” (SA 138).

Parte de la voluntad de mi Poder Superior ha sido experimentar la alegría de servir a otros. El Libro Grande de AA dice: “Nuestro verdadero propósito es adaptarnos a ser de máximo servicio a Dios y a las personas alrededor de nosotros” (página 77). Este es el propósito real de mi recuperación.

Como yo lo veo, Dios me ha bendecido con tres familias durante mis años de sobriedad, con amplias oportunidades para servicio. En los últimos 29 años, he tenido el privilegio de servir a mis compañeros miembros de SA en todos los niveles de la estructura de servicio de SA, que me encanta hacer. Durante los últimos 21 años, me he desempeñado como cuidadora de varios miembros de mi familia. Y he tenido varias posiciones de servicio en mi familia de la iglesia.

En las reuniones donde decimos lo que nos trajo a SA, les comparto algo así: “Mis comportamientos básicos eran sexo compulsivo conmigo misma, con o sin la ayuda de juguetes sexuales y otros objetos, continué hasta el punto de autolesionarme, en ese momento toqué fondo; además de fantasía romántica y sexual compulsiva, con o sin la ayuda de redes sociales, y hasta el punto de fracasar para vivir con éxito en el mundo real. Debido a mi adicción, experimenté relaciones fallidas, fracasé en la escuela y en mis ambiciones de mi carrera. En recuperación, Dios ha restaurado mi capacidad de vivir en el mundo real, y me ha hecho útil para otros de maneras que no había planeado”.

La sobriedad y el servicio me traen alegría y gozo el que siempre me eludió durante los días de consumo. Mi poderoso y amable Mejor Amigo restaura mi cordura día a día, en Su tiempo y en Sus términos. y por esto Nunca podré estar lo suficientemente agradecida.

Dorene S., Washington, EE. UU. 

# El paso 4 me ayudó a enfrentar el elefante salvaje

La lujuria no respeto mi infancia. Mi vida sexual inició siendo muy niña, un acto sexual prematuro marcó para siempre mi percepción acerca de la sexualidad, la realidad y el amor. Siempre sentí un hoyo dentro de mí, un vacío inexplicable e infinito, siempre sentí un dolor que no sabía cómo nombrar, como llorar, como gritar, desmesurado, agobiante. En el inventario del paso uno, pude descubrir el pozo profundo en el que por años me sumergí; la constancia en las reuniones, la fraternidad, el cuidadoso proceso de acompañamiento de mi padrino en el trabajo de pasos y la amorosa guía de mi Poder Superior me ayudaron a quitar la venda que por años mantuve. Los dibujos creados surgen de un tiempo de meditar sobre lo que ha sido mi proceso de recuperación en S.A, la pequeña historia está basada en la historia del cuarto paso “Nos enfrentamos al elefante salvaje”. (SA 105-107).

1



Ella aprendió a escapar, huía de sí misma para no tener que mirarse al espejo, su imagen le aterraba, había algo en su interior que siempre le susurraba en “voz baja”; no sabía identificar su propia voz de aquella voz oculta, aprendió a fugarse de la realidad, una venda sobre sus ojos la alejo por completo de la verdad, la “voz baja” la llevo a esconderse, escapar y mentir. Ella, se había acostumbrado a la sensación de vacío en su corazón, la “voz baja” siempre le decía que podía llenar este vacío pero que nunca debía quitarse la venda.

2

La astuta voz baja, le ofreció un sin número de vendas, con ellas podía ocultar la verdad de su corazón; así fue como ella se fue ocultando de si misma, de los demás, de su Poder Superior; las vendas la alejaban de la realidad, ella tenía miedo de ver. “La soledad es la soledad”, la voz le dijo, “y las tinieblas son una venda, no una venda en tus ojos”, le dijo la voz cuando ella dijo que el dolor era demasiado





**Ella siempre se refugiaba en el pozo. donde pudiera esconder su profundo vacío. resguardarse bien**

**3**

El pozo de la conmisericación parecía ser un lugar seguro, ella había aprendido a fugarse, a escapar, su refugio, aquel pozo oscuro le daba una falsa seguridad. En este pozo, ella escondía el vacío profundo de su alma, había intentado llenarlo con cosas, personas y su droga mayor: la lujuria

En aquel pozo fue seducida por dos ratas, con sus dientes consumían la verdad, le daban una falsa miel cuya dulzura engañosa la querían conducir a la ruina. Ella no veía nada, pero aquella miel parecía perfecta para llenar su profundo vacío.



**La miel que le producían sus fantasías le impedía ver la verdad.**

**4**

**es mejor que no veas**



**El miedo a encontrarse cara a cara consigo misma la empujó a buscar refugio en ese oscuro agujero.**

**5**

El miedo a encontrarse con ella misma la alejaba cada vez más de su verdad, quería permanecer escondida, quería distraerse de sí misma; las fantasías la llevaban a escapar.





6

La esperanza de la libertad nació, decidió salir del aquel pozo, quitar la venda de sus ojos; en lugar del monstruo que esperaba encontrar, descubrió el ser frágil que había abandonado hacía mucho tiempo: pudo ver quien era en realidad. ¡Qué alivio experimentó cuando enfrente lo que más temía: ella misma!

Lentamente fue transitando el Camino del Destino Feliz, encontró el verdadero amor de su corazón, su amado Poder Superior le concedió un nuevo corazón y una libertad nueva. ¡Era libre!

Epílogo: Para que se me cayera la venda de los ojos requirió perseverancia, ir a muchas reuniones, arriesgarme en la fraternidad, confiar en mi madrina que me ayudó a través de los Pasos y entregarme a la guía amorosa de mi Poder Superior.

Al continuar recorriendo el camino del destino feliz, regresando a Casa y caminando en el presente, el equipaje se vuelve más liviano cada día. Estoy empezando a redescubrirme. Por primera vez estoy caminando conmigo misma. Estoy reconociendo la fragilidad de mis pasos. Siento la presencia viva de Dios despojando la falsedad de mis viejos ilusorios salvavidas.

La vida está presente; respiro a cada paso. Había olvidado la intensa vibración de la vida expresada en las plantas, los animales, el viento, el amanecer, el frío, la inmensidad del cielo invitándome a vivir. La oración es el primer momento de mi día. Me rindo en cada paso del camino; Me entrego y estoy dispuesta. Ahora sé que no puedo hacerlo por mi cuenta; Necesito valor y buena voluntad para dejar que mi Poder Superior se haga cargo de mi vida.

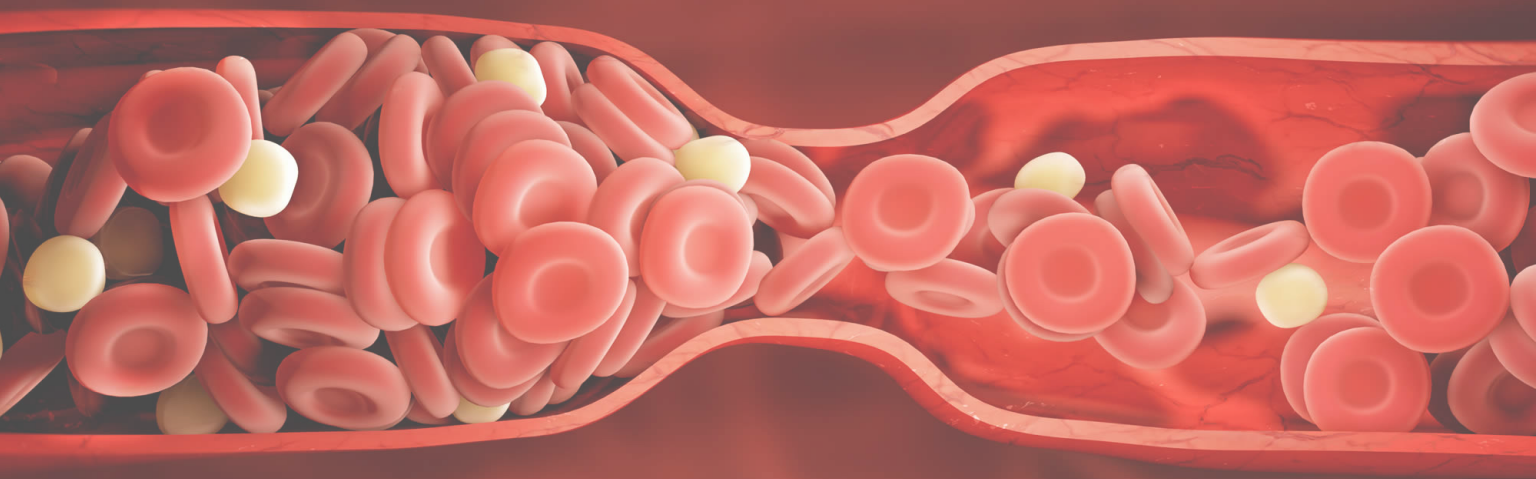
La cálida Luz que viene con la recuperación me ayuda a aceptar mi pequeñez; No resisto Su inmensidad, sino que la acepto. Encuentro fe en la habitación de mi Alma, donde estoy aprendiendo a reconocer el delicado poder curativo de mi Poder Superior. Salir del pozo de la lujuria es entrar en la vida de Dios, entrar en su paz y recibir la claridad que solo Él me puede dar. Sigo caminando, un día a la vez, un momento a la vez, ya que ya no estoy sola.

7



Angélica María, Bogotá, Colombia





# Trabajando los Pasos

## Para Disolver Mis Coágulos Espirituales

Traje a una amiga al programa y la animé a que se sintiera libre de compartir cualquier cosa con su adrina. Ella dijo: "¿Cualquiera?" Y respondí: "Sí, todo y nada." Luego compartí más de mi experiencia, fuerza, y esperanza con ella. Me preguntó si podía ser su Madrina. Considerando que nuestra amistad tuvo sus altibajos a lo largo de los años, y recién estábamos reconectando, pensé que sería más prudente ayudarla a encontrar a alguien más. Esto le permitiría estar completamente abierta sin temor a ofenderlos.

Debido a sus avances, ella a su vez trajo a dos parientes cercanos a las habitaciones. No tenía idea de que ella luchaba como yo, mucho menos que esas dos otras también lo hicieron. Imagínate que ambos pensando que teníamos una amistad profunda, sin embargo, cada uno de nosotros luchaba y trataba de ocultar nuestro dolor. Durante el tiempo que nuestra amistad era más tensa, cada una de nosotras pensaba que a la otra ya no le importaba la amistad.

En realidad, son las cosas que reprimo las que me están matando. Esas cosas son como un coágulo espiritual que me bloquea la comunicación fluida con Dios. Al igual que un coágulo físico en las venas puede paralizar o matar, un bloqueo espiritual funciona igual.

Cuando hago el inventario del Paso 4, empiezo a disolver los coágulos para que el dolor se pueda reemplazar con curación. Luego, los inventarios diarios del Paso 10 previenen la aparición de nuevos coágulos de formarse y multiplicarse. El flujo turbulento en mi mente se vuelve menos severo. No siempre me siento feliz al enfrentar mis defectos de carácter en el Paso 10. Es por eso que la última parte, "dirigimos decididamente nuestros pensamientos a alguien a quien podamos ayudar", es un salvavidas para mí. Al dirigir mi atención hacia ayudar a otra persona, me siento aliviada de golpearme a mí mismo.

La honestidad rigurosa con el Poder Superior en la meditación, conmigo misma en el auto examen y con los demás en la confraternidad me mantienen funcionando y feliz en mi recuperación.

*Rina R., New Jersey, EEUU*







## SA la ayudó a desarrollar un sentido de paz

Nadie como un niño creciendo alguna vez piensa que podrían un día terminar en la cárcel o como un adicto al sexo. Sin embargo, eso es lo que me sucedió. Soy una mujer adicta al sexo, sobria desde el 19 de enero de 2020.

Mis padres eran conservadores pero no religiosos. Mi madre deseaba lo mejor para mí, pero a veces abuso físicamente de mi. Mi padre era socialmente distante. Ninguno de mis padres me abrazó ni mostró interés en mi creatividad y talento.

Cuando tenía ocho años, me abusaron sexualmente en un teatro. Nunca le dije a nadie lo que sucedió. Creciendo yo también nunca le dije a nadie que había sido abusada por extraños, un primo y un par de doctores. En mi adolescencia encontré el material pornográfico de mi padre y quede intrigada por las fotos. Ese pudo haber sido el comienzo de mi lujuria de deseo y de querer ser objeto de lujuria o deseada.

Eventualmente, me casé y tuve un niño. Mi esposo y yo tuvimos un matrimonio "abierto" que terminó después de siete años. Mientras estaba divorciada, tuve unas cuantas aventuras de una noche antes de encontrar un nuevo amor.

Vivimos juntos durante doce años en un matrimonio de convivencia. Me convertí en profesora pero no era muy buena en eso. Yo era conservadora, estricta, y distante la mayor parte del tiempo.

Cuando me volví infeliz con mi carrera y relación, me "enamore" de un estudiante que estaba enamorado de mí. Era sexualmente avanzado para su edad, y tuve sexo con él. Hablando con un psiquiatra sobre mi vida y mis errores, ella me denunció a la policía, y después admitiendo la verdad, fui arrestada. Perder mi libertad me devasto. Fui sentenciada a un año. Mi pesadilla de encarcelamiento duró ocho meses antes de que me dejaran ir por "buena conducta." Algunas noches usé mi imaginación y mi memoria de imágenes explícitas para ayudarme consumir y sentir una sensación de alivio. Pero no era seguro que me masturbara en esos cuartos. No quería que nadie me atrapara en el acto. Más tarde, supe que el sexo abierto, incluso la prostitución, estaba ocurriendo en mi sala asignada. No quería problemas, así que ignoré lo que estaba pasando.



Una vez, una señora trató de meterse en la cama conmigo después de que se apagaron las luces. La aparté con fuerza y grité: "¡Te equivocaste de cama!" Me consideraba "heterosexual" y solo me interesaba el sexo opuesto, pero después de unos meses tras las rejas, me intrigó una dama que era homosexual y promiscua. Me sorprendió, pero ahora, solo puedo relacionar mis sentimientos por ella con los de un adicto al sexo atraído por otro adicto al sexo. Aunque quería portarme mal con ella, decidí que sería mejor no hacerlo en prisión por mi propia cordura y salud.

El tiempo en la cárcel puede desencadenar fácilmente culpa, vergüenza, remordimiento, soledad, miedo y otros sentimientos negativos. También puede desencadenar ira y resentimiento hacia uno mismo y hacia los demás. Si me hubieran presentado el programa mientras estaba encarcelada, podría haber entendido mejor mis sentimientos y descubierto las soluciones para ayudarme a manejar esos sentimientos.

Inmediatamente después de que terminó mi sentencia y salí al mundo, me volví anoréxica sexualmente. Me escondí del mundo. La desconexión me hizo vulnerable a la depresión y al deseo de terminar con mi vida. Cuando estaba en mi punto más bajo, alguien me habló de SA.

Después de asistir a varias reuniones, me di cuenta de que SA y la confraternidad me estaban ayudando a manejarme y aceptarme a mí misma y a mi situación. Me volví más feliz y saludable con una sensación de paz que necesitaba en mi vida.

¿ Pueden las personas encarceladas beneficiarse de la exposición a SA? Eso creo. Muchos reclusos son adictos al sexo. Muchos delitos son delitos que involucran sexo. La mayoría de los adictos al sexo normalmente no se convierten en delincuentes

pero algunos han estado a punto de ser arrestados. Aquellos que son arrestados no son los horribles personajes de los cuentos de hadas y los mitos, pero son personas normales que no saben cómo manejar los detonantes que podrían hacerlos actuar de manera autodestructiva.

Antes de SA pasé por ciclos de lujuria y deseo de ser objeto de lujuria. Pensé que el amor y el sexo eran lo mismo. En el programa aprendí la diferencia y a admitir mis defectos, como los celos, el resentimiento y las expectativas poco realistas. Me reconecté con Dios y memoricé la Oración de la Serenidad, que ahora digo a menudo a lo largo del día. También trabajé los Pasos. En el tercer paso, "Rendirme al Dios de mi entendimiento" me ayudó a "soltar y dejar a Dios", dándome una sensación de paz conmigo mismo y con el mundo.

En las reuniones escucho problemas con los que puedo identificarme. También escucho soluciones a los problemas. Llamar, enviar mensajes de texto o escribir a un padrino o amigo en el programa es muy útil. Conectar con alguien que comprende, nos salva a ambos de actuar mal. Es por eso que nosotros, que tenemos un poco de sobriedad, podemos acercarnos y ayudar a un hermano o hermana que está encarcelado y, a su vez, recordar lo que nos trajo a SA. Durante la semana asisto al menos a tres reuniones. Mantenerme en contacto con mi madrina y amigas en la comunión de hermanos y hermanas me ayuda a mantenerme conectada.

Mi esperanza es que los encarcelados se acerquen a SA en busca de un padrino que pueda conectarse con ellos, y que los del programa establezcan una conexión con un recluso que quiera ayuda espiritual. Todos, incluidos los presos, merecen la oportunidad de conectarse con paz y comprensión.

Anónimo, California, EEUU 

## ¿Por qué una convención para apoyar a las mujeres en SA?

SA es mi hogar hoy, pero no siempre ha sido así.

Entré a la fraternidad en 2008, después de algunos años ineficaces en otras dos fraternidades de adictos al sexo y con muchas ideas de "sobre mi cadáver". Ni siquiera estaba seguro de que SA fuera para mí, porque no podía identificarme con los estrictos límites de la definición de sobriedad. Me tomó otros seis años de espiral descendente dentro de la confraternidad para finalmente tocar fondo y comenzar a enfrentar la verdad sobre mí.

Una de esas verdades fue mi incapacidad para tener interacciones sociales sólidas. Mi configuración predeterminada siempre ha sido la moderación. La atracción por el mismo sexo complicó mis relaciones con los hombres y me tomó años de compañerismo construir lazos fuertes con ellos. Antes de SA, siempre me sentía más cómodo en compañía de mujeres, pero debido a mi enfermedad a menudo eran invisibles.

Aunque nuestro Libro Blanco aboga fuertemente bajo el título de Reuniones Mixtas (SA 178-179) para que mujeres y hombres se recuperen juntos, entrar en SA no cambió eso realmente. No fue hasta que me uní al Comité de Apoyo a la Mujer de mi Región, que tuve la oportunidad de conocer mujeres en otro nivel. Escuchar sus luchas particulares me hizo darme cuenta de lo difícil que debe ser ser mujer en un mundo y un compañerismo dominado por hombres.

## Supporting Women in SA

Saturday May 15th 2021  
3:00 - 8:30 pm CET



La llegada de una coordinadora del comité fue un verdadero cambio en el juego. Animó a las integrantes femeninas a expresarse. Tanto mujeres como hombres comenzaron a reflexionar juntos sobre la mejor manera de apoyar a las mujeres en nuestra confraternidad. Cuando surgió la idea de un evento virtual, trabajamos juntos con entusiasmo para este evento mundial en línea.

La elección de los temas reveló algunos obstáculos en el camino que tenemos por delante. Las mujeres y los hombres abordaron cada tema de manera diferente. Pasó un tiempo antes de que comprendiéramos que, aunque el enfoque debería estar en las mujeres, no deberíamos ahuyentar a los hombres. Llegué a creer que nuestra confraternidad es el lugar donde las mujeres y los hombres pueden crecer juntos y recuperarse, aunque nuestra enfermedad común nos dice lo contrario. Ha sido un privilegio conocer y trabajar con mis hermanas en la confraternidad.

*Jean V., Sankt-Vith, Bélgica*



## *Los Objetivos de la Convención del 15 de Mayo*

- Llamar tanto a hombres como a mujeres para ampliar los esfuerzos para integrar a las mujeres en la corriente principal de nuestra confraternidad.
- Alentar a más mujeres a asumir un papel más visible en toda la confraternidad y que los hombres respalden una mayor participación de las mujeres en las decisiones sobre la confraternidad.

## *Hechos y Números*

- Cerca de cien mujeres alrededor del mundo participaron, al igual que varios cientos de hombres interesados en saber cómo podrían ayudar.
- Además de las cuatro sesiones principales, hubo sesiones grupales y salas para las confraternidades.
- Los oradores discutieron cómo las plataformas digitales de SA podrían, con su luz iluminar más la participación de las mujeres en nuestras reuniones, posiciones de servicios, padrinos/madrinas, y llevar el mensaje a nuevos miembros de las familias, salud y ayudas profesionales.
- La Convención fue traducida en 13 idiomas.

## *Recursos Útiles*

- Un video de información pública de “SA es para mujeres” en sa.org. ha sido traducido a diferentes idiomas alrededor del mundo de SA.
- Panfletos de “SA es para Mujeres” están disponibles en [sa.org/store/](http://sa.org/store/)
- El grupo de Whatsapp en inglés “Sister in Serenity” proporciona a las mujeres de SA los contactos de otras mujeres para llamarse.
- El grupo de Whatsapp de mujeres en español.
- Los datos de contacto de los grupos femeninos, que son miembros de SA en todo el mundo, se encuentran en nuestra oficina central en SAICO: [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org).

## *Algunas Sugerencias*

- Es importante crear un Comité de Apoyo para Mujeres dentro de los intergrupos y regiones. Formar un Comité adicional bajo el Fideicomiso de SA podría hacernos avanzar mucho más en esta causa.
- El Comité de Tecnologías de la Información (IT) puede contribuir a crear herramientas para las mujeres y hacer más destacados estos recursos. Pueden ser mucho más efectivos al hacer videos, panfletos, testimonios, cuentos, la historias de las mujeres en SA, contactos, grupos de Whatsapp, reuniones, lista de mujeres y patrones de actuación, etc., hacerlos y ponerlos en un lugar mucho más visible.





## Servir en una Convención Internacional es verdaderamente una Experiencia Espiritual

Estoy muy agradecido por el milagro de la Convención Internacional de SA, donde he estado muy bendecido por encontrar muchos que se recuperaron o se están recuperando de la adicción de la lujuria.

Mis oraciones son para saber ayudar con uno de estos milagrosos eventos que me llevó a mi padrino de servicio, quien tenía experiencia sirviendo en muchas posiciones de servicios para múltiples convenciones locales e internacionales. Yo he provisto el servicio en muchos retiros locales de SA; me ha traído un gran placer y además me plantó la semilla para asistir a la Convención Internacional de SA.

Empecé aprendiendo cómo ser anfitrión de una convención internacional, cerca de cuatro años atrás. Desde el primer día alenté a mi Intergrupo local, con la idea de ser anfitriones de una convención. Muchos otros comenzaron a sentir el mismo deseo de servir.

Cuando fuimos bendecidos con la oportunidad de ser anfitriones de la Convención Internacional en julio de 2021, yo tenía una pequeña idea de lo maravilloso que podría ser servir como tesorero de este increíble evento.


Oramos y observamos cómo, cuando comenzamos el registro para este evento, enseguida tuvimos que cambiar de un evento impersonal a un evento virtual. Aprendí a confiar en otros mientras ellos brindaban de forma desinteresada el apoyo necesario para hacer realidad este evento.

Nos asombramos por el aumento de registros, más de mil, entre grupos de SAs, S-Anon y S-Ateens; de ellos seiscientos veintinueve eran miembros de SA.

Más de setenta eran mujeres de SA que escogieron servir en varios servicios capacitados, incluyendo servicio técnico, anfitriones, oradores, panelistas y otros talentos.

Todos se mostraron dispuestos a contribuir para ayudar y hacer este evento maravilloso.

Me siento complacido como testigo del perdón de otros, cuando ahí hubo varios retos con el software o programa anfitrión del evento virtual, con el pago del proceso y el entrenamiento. Pero sé que Dios hace posible el gozo en tiempos difíciles y en el servicio, y espero continuar sirviendo a Dios y a los demás el resto de mi vida sabiendo que esa alegría es el resultado del servicio. Es verdaderamente asombroso lo que Dios puede hacer con un enfermo adicto al sexo, dispuesto a seguir sus direcciones.







Tim B., Utah, USA 

## Permiso para Copiar


El ensayo en formato digital está disponible de forma gratuita en el sitio web [sa.org/essay](http://sa.org/essay). Puedes hacer diez copias—impresas o digitales—de esa edición, para ser compartidas con los miembros de SA. En lugar de hacer copias, remita a las personas al sitio web para que puedan descargar una copia por sí mismas. Animamos a todos que son capaces de suscribirse a una edición impresa para hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es fundamental para el trabajo de nuestra confraternidad.

## Nuevos Grupos Agosto 2021

### Norte, centro y Sur América

- ◆ El Mirage, Arizona, USA 
- ◆ Gonzales, Louisiana, USA 
- ◆ Jefferson, Georgia, USA 
- ◆ Walla Walla, Washington, USA  
2nd meeting (Thurs) 
- ◆ Walla Walla, Washington, USA  
3rd meeting (Sun) 
- ◆ Sequim, Washington, USA 

### Europe and Asia

- ◆ Vakathanam, Kerala, India 

## SAICO, Reporte Financiero

Trimestre Abril a Junio 2021

◆ <b>Ingresos</b>	<b>\$218,572</b>
◆ <b>Gastos</b>	<b>\$147,791</b>
◆ <b>Superávit</b>	<b>\$70,781</b>
◆ <b>Reserva Prudente</b>	<b>\$150,956</b>

### Nota del Traductor:

***Este elemento no se traduce por haber perdido relevancia en el tiempo.***



### Convention Bids Needed!

SA holds an International Convention twice a year in January and July. Each convention is organized and run by a local Intergroup with help from the International Conventions Committee (ICC). We currently have no Intergroup bids for conventions from January 2022 and beyond! In today's world, conventions may be either virtual (as the recent successful Atlanta and Utah convention) or live at a hotel of your choosing. The ICC is more than willing to hold an information session for your Intergroup.

If your Intergroup can consider hosting an international convention, please contact the ICC by sending a note to SAICO at [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)



**Nota del Traductor:**  
**Este elemento no se traduce por haber perdido relevancia en el tiempo.**





# COMING IN OCTOBER



**Nota del Traductor:**  
**Este elemento no se traduce por haber perdido relevancia en el tiempo.**



## NEXT EDITION

*In the October issue, read how SA was in the beginning and what has been working all*

*these years for our old-timers.*

### ***SA When I Started***

Long-term sober members from all over the world describe how the fellowship looked like when they joined.

### ***What Has Been Working For Me***

The most magical tricks and secrets on how to become an old-timer from the magicians themselves.

### ***What I Learned From Them***

Fellows share how the example of long-term sober members has inspired and motivated their recovery.

### ***In-person Fellowshiping***

Reports from the first in-person SA events after a year and a half of virtual meetings.

## SUBMIT YOUR STORY

**October edition: Learning From Our Old-timers (stories due Sept 1)** Hey, old-timers, let's hear from you! What was SA like years ago?

**December edition: 1981-2021 - 40 Years Of Essay! (Stories due Nov 1)** Send us some stories or anecdotes of how *Essay* inspired your or your group's recovery.

**February 2022 edition: Sponsorship - Benefits and Challenges (stories due Jan 1)** Sponsees and sponsors alike, what is the tool of sponsorship doing for you? How is it helping your daily recovery?

**May 2022 edition: Emotional Sobriety (stories due April 1)** "Sober Is Not Well," we hear often. What is this thing called "emotional sobriety" and how to attain it?

Opinions expressed in *Essay* are not to be attributed to SA as a whole, nor does publication of any article imply endorsement by SA or by *Essay*.

# Sexólicos Anónimos es una...

## LOS 12 PASOS DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

- 1.-Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**
- 2.-Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.**
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.**
- 4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.**
- 5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.**
- 6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.**
- 7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.**
- 8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.**
- 9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a 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 tal como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.**
- 12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.**

Los Doce Pasos y las Tradiciones están adaptados con el permiso de Alcoholics Anonymous World Services, INC. 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 un programa de recuperación del alcoholismo únicamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en conexión con programas que siguen el modelo de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto que no sea de AA, no implica lo contrario. Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

## L12 TRADICIONES DE SEXOLICOS ANÓNIMOS

- 1.-Nuestro bienestar común debe prevalecer frente a todo lo demás; la recuperación personal depende de la unidad de SA.**
- 2.-Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad suprema: un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; 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 en su conjunto.**
- 5.-Cada grupo tiene un objetivo prioritario: transmitir su mensaje a los sexólicos que aún sufren.**
- 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 problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.**
- 7.-El sostenimiento económico de cada grupo corre a cuenta del mismo. Nos negamos a recibir contribuciones exteriores.**
- 8.-SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.**
- 9.-SA, como tal, nunca debe adoptar una estructura organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos que sirven.**
- 10.-SA carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.**
- 11.-Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.**
- 12.-El anonimato es el fundamento espiritual de nuestras tradiciones y nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personalidades.**



**Dios concédeme la  
Serenidad para aceptar las  
cosas que no puedo  
cambiar, valor para cambiar  
aquellas que puedo, y  
sabiduría para reconocer la  
diferencia.**