

# ENS AYO

**Febrero 2020**

Una publicación periódica de  
Sexólicos Anónimos

**Herramientas prácticas**

Lista de chequeo de sobriedad

**Pasos /Tradiciones**

Sobre estar dispuesto

Dispuesto a "resolverlo"

Promover SA y la tradición 11

**CITAS SOBRIAS**

Citas: una experiencia espiritual

Respetando a las mujeres en recuperación

Cuanto más, más saludable

Mi experiencia con Citas Sobrias



**CITAS  
SOBRIAS**

# EL PROPOSITO 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, religión, 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 extiende su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. 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. 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 es una publicación de Sexólicos Anónimos* [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org)

Copyright © 2019 Todos los derechos reservados

---

---

<https://www.sa.org/essay/>

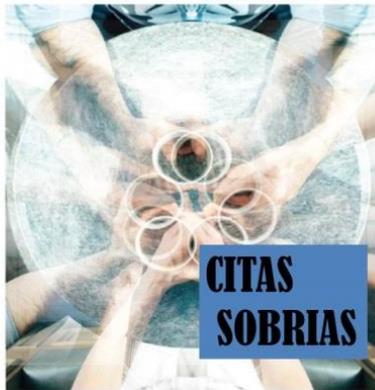
# ENSAYO

Febrero 2020  
Una publicación periódica de  
Sexólicos Anónimos

**Herramientas prácticas**  
Lista de chequeo de sobriedad

**Para / Tradiciones**  
Sobre estar dispuesto  
Dispuesto a "resolverlo"  
Promover SA y la tradición 11

**CITAS SOBRIAS**  
Citas: una experiencia espiritual  
Respetando a las mujeres en recuperación  
Cuanto más, más saludable  
Mi experiencia con Citas Sobrias



## ESQUINA DEL EDITOR

Febrero, 2020

Estimados lectores de ensayos:

Este número de Ensayo incluye muchas historias sobre "Citas Sobrias". Nuestro próximo número en mayo de 2020 se centrará en "Viajes y recuperación en SA". Por favor envíe cualquier historia o artículo breve sobre su experiencia con experiencias de viaje en sexólicos Anónimos. Los temas futuros incluyen: *pérdida en traducciones* en agosto de 2020. Déjenos oír de usted en <mailto:essay@sa.org>. Asegúrese de ver el cuadro Editor en la página 7.

Nuestro deseo de ser una reunión global impresa continúa. La descarga gratuita de Cada número en inglés y español llega a los sexólicos de todo el mundo. Otras traducciones están disponibles en nuestro sitio web. La publicación en nuestro sitio WEB hace que el acceso sea significativamente más simple. Todos estos están en [sa.org/essay](http://sa.org/essay)

Las suscripciones impresas enviadas por correo son maravillosas para aquellos que desean tener Ensayo y sea fácil de entregar a los recién llegados y usar para las reuniones de discusión. Generalmente la edición impresa de SA tiene menos páginas que la versión electrónica debido a requisitos de correo Impreso o electrónico, cada versión de Ensayo puede servirle como una reunión impresa. ¡Gracias por ser lectores de Ensayo!

Los editores (David M., Kent A., Daniel T., Will W.)

Artistas: (Christian M., Jimmy M., Luc D.)

[¡Suscríbete al ensayo!](#)

El Ensayo electrónico mundial (archivo pdf) ahora es gratuito. Descargue su copia actual o anterior de <http://www.sa.org/essayx> Suscripciones impresas individuales de cinco números enviadas por correo cuestan \$ 20 USD / año a direcciones en los Estados Unidos y Canadá y fuera de Norteamérica cuestan son \$ 26 USD / año. La tarifa grupal (más de 10 copias enviadas a una dirección) para copias enviadas por correo cuesta \$ 17.50 USD / año a direcciones de EE. UU. Suscripciones de varios años son bienvenidas. Visitar <http://www.sa.org> para suscribirse o para obtener información.

¿Eres nuevo en Sexólicos Anónimo s?

Descubre más sobre nosotros:

\* Póngase en contacto con nuestra Oficina Central Internacional \* Visite el sitio web de SA en <https://www.sa.org>  
Llámenos sin cargo al 866-424-8777 o \* Envíenos un correo electrónico a [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org) Fuera de los EE. UU. llame al +1 615-370-6062

## CITAS SOBRIAS

<p><b>Citas: una experiencia espiritual</b> ..... 14 <i>Principios espirituales al salir</i></p> <p><b>Respetando a las mujeres</b> <b>En recuperación</b> ..... 16 <i>Aprendiendo a ser apropiado</i></p> <p><b>Relaciones significativas</b> <b>En recuperación</b>.....16 <i>Aprendiendo sobre intimidad</i></p> <p><b>Cuanto más, más saludable</b> .....17 <i>Salvaguardas en citas</i></p>	<p><b>Citas Sobrias</b> ..... 18 <i>No es para todos</i></p> <p><b>Mi experiencia con citas sobrias</b> ..... 19 <i>Diez años de paciencia vale la pena</i></p> <p><b>La experiencia de AA</b>..... 19 <i>Alcohólicos solteros y citas</i></p> <p><b>El legado de la recuperación</b> ..... E21-22 <i>De la fantasía al matrimonio.</i></p> <p>[Las páginas "E" están en versión pdf]</p>
--	---

### Herramientas prácticas

<b>Lista de verificación Sobriedad</b> ..... 9	
<i>¡Usar las herramientas diarias funciona!</i>	
<b>Estar "disparado"</b> ..... 10	
<i>Una invitación a crecer</i>	
<b>"Malas noticias" en SA</b> ..... 11	
<i>(En forma serial # 4)</i>	

### Meditaciones

<b>El Juego de la Vergüenza</b> ..... 12	
<i>Los pasos restauran su equilibrio</i>	
<b>La Tierra de leche y miel</b> ..... 12	
<i>Gratitud por todo</i>	
<b>La conexión real</b> ..... 13	
<i>Encontrar una familia inesperada en SA</i>	
<b>Rap a Mi Poder Superior</b> ..... 13	
<i>¡Ego, estás despedido!</i>	

### Cuentos

<b>Aislamiento en formas sutiles</b> ..... 21	
<i>Descubriendo a su sabio anciano</i>	

<b>Sin errores</b> ..... 22	
<i>La esperanza llega a tiempo</i>	
<b>¡Uf! ¡Lo logré!</b> ..... 22	
<i>Dios está siempre conmigo</i>	
<b>Plan de Retiro</b> ..... E23	
<i>Dios está conmigo siempre</i>	
<b>SA me ayudó a "volver a casarme" con mi esposa</b> ..... E24	
<i>Aprendiendo a valorarla</i>	

### Pasos y tradiciones

<b>Sobre estar dispuesto</b> ..... 24	
<i>Viviendo el Paso 8</i>	
<b>"Averígualo"</b> ..... 25	
<i>¡Ninguno de nuestros eslóganes!</i>	
<b>Risas y luz del sol</b> ..... 25	
<i>La rendición siempre está disponible</i>	
<b>Promover SA y tradición 11</b> ..... 26	
<i>¡Dejar que la gente sepa que estamos aquí!</i>	



**NOTICIAS MUNDIALES**

**Búsqueda de editor.....7**

**Para mujeres recién llegadas.....8**  
*De los custodios*

**Día de Recuperación en Londres.....27**

**¿Viajando a Asia?.....27**  
*Ayuda para el día de la unidad*

**Reuniones por teléfono internet.....28**

**Conferencia Internal en Nashville.....29**

**Calendario de Eventos.....30**

**Convenciones de SA.....31**  
*Toronto y Atlanta*

**SACFC.....33**  
*Generosidad y Apadrinamiento*

**Humor y SA.....33**

También en este número:

Propósito de SA ..... 2

Declaración de responsabilidad..... 2

Declaración de principios ..... 2

Suscribirse a Ensayo .....3

Cartas querida ensayo.....6

Muros mundiales de SA.....7

Noticias de Literatura.....8

Preguntas de discusión.....23

Nuevas reuniones.....32

Reporte de Finanzas .....32

Permiso para copiar.....32

Presentaciones a ensayo.....32

Doce Pasos .....34

Doce Tradiciones ..... 35

[DONAR](#)

A SA INTERNACIONAL  
 UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO  
 7 MONEDAS  
[www.sa.org/donate/](http://www.sa.org/donate/)

## QUERIDA ENSAYO

Estimado ensayo

Una breve carta de una sala de maternidad, acabo de compartir con mi fraternidad de SA:

Buenos días queridos santos hermanos!

Mi nombre es Zusha y soy un sexólico. Soy impotente ante la lujuria y haría cualquier cosa para destruir mi vida hoy. A menos que reciba un milagro de Dios. Agradecido de estar en el tiempo de los milagros

Ahora estoy en el hospital con mi esposa, a quien tienen que inducir en el trabajo de parto, debido a algunos signos de riesgos potenciales, Dios no lo quiera. Mi adicto está completamente aquí conmigo, consciente de mis miedos, y ofreciendo lujuria, revistas, videos lujuriosos en YouTube, fantasía, volviendo objetos a personas y más

Dios está detrás! Llamándome, "Conozco a mi hijo, no puedes hacer esto solo. Necesitas ayuda espiritual. Espero que recuerdes toda espiritualidad, toda ayuda es de mi parte. Por favor gira ¡directo a mí!

Oh señor, por favor ayúdame a aferrarme a ti

Estimado ensayo

Acabamos de tener nuestro maratón anual de otoño 2019 en EE. UU. Área Capital (Distrito de Columbia, Virginia, Maryland). Eso fue asombroso. Rich P. de Atlanta fue nuestro orador principal. He adjuntado un escrito, que espero ver impreso en ensayo. Ha sido un año milagroso para mí!

En Gratitud y Servicio, Hoseas C.

**Disponible en [la tienda SAICO!](#)**

Los Comienzos — Orígenes y crecimiento de SA  
Descubriendo los principios

con toda la fuerza que me has dado. Ayúdame a relajarme, tomarlo con calma y gratitud, ser humilde con el servicio.

Que se haga tu voluntad, no la mía.

Con mucho amor. G.R.S

Querido Ensayo,

Me complace informar que otros 2 hombres expatriados y yo estamos ahora teniendo reuniones regulares de SA en Sarajevo, Bosnia a la 1:00 PM los jueves. Laurens con EMER sugirió que me comunicara con ustedes actualizarlos en las reuniones. Cuál es la mejor manera de comunicar de estas reuniones a un público más amplio?

También estoy interesado en comenzar un Reunión telefónica de habla inglesa para personas en Europa Central. Cómo puedo conseguir esta Información en el intergrupo virtual? Los he contactado, pero no he recibido ningún comentario o información adicional.

Gracia y paz, Jimmy R.,

Sexólico en recuperación en Sarajevo



Inventario de primer paso\*

El folleto de SA — Problema, solución, las 20 preguntas (Trifolar)

## Se necesita Editor para Ensayo

*Cinco años de edición llegan a su fin*

Después de la edición de mayo de Ensayo David M. se jubilará como Editor de Ensayo debido a problemas de salud. La Junta de Custodios aceptará expresiones de interés de sexólics sobrios interesados en esta posición de servicio. Póngase en contacto con el administrador Eric H. en <mailto:saico@sa.org> para obtener más información. La descripción básica del trabajo se encuentra en el Manual de servicio de SA. Contacte a David en <mailto:essay@sa.org> para aprender más sobre el puesto



---

## Paredes de SA alrededor del mundo



Arriba: Exeter, Inglaterra  
Reino Unido 7:30 en la noche del lunes



Arriba: Thousand Oaks,  
California USA jueves en la noche

Abajo: Los Angeles, California  
EE.UU. 6:15 am sala de reuniones



Abajo: Grants Pass, Oregon  
USA jueves por la noche



## LITERATURA

### Bienvenida a las mujeres recién llegadas

De los Custodios

Sexólicos Anónimos se reafirma como una comunidad de hombres y mujeres en la Declaración de participación en una reunión de SA enfatiza que un "... en el espíritu de inclusión es fundamental para la identidad de un grupo de SA ". Por razones válidas, las mujeres son una minoría en las reuniones de SA. Muchas reuniones no tienen mujeres en absoluto. Esto hace que sea muy difícil para una mujer recién llegada sentirse bienvenida en SA, a pesar de que necesita el programa SA tanto como su homólogo masculino.

La primera reunión puede ser un momento clave de voluntad y admisión de impotencia. Para aquellas de nosotras que somos mujeres, a menudo nos sentimos muy, muy solas durante ese momento mientras miramos sobre un mar de rostros masculinos y me pregunto cómo vamos a mejorar aquí?

Parte de la mejor experiencia de las mujeres recién llegadas se encuentra en el folleto que se muestra a continuación. Por favor siéntase libre de hacer copias de él, revisarlo para su área local o usarlo según lo necesite. Toma lo que te guste y deja ir el resto.

### ¡Bienvenidas mujeres! ¡Estamos contentos de que estén aquí!

**Las mujeres recién llegadas** que piensan que podrían tener un problema con la lujuria son bienvenidas a sexólicos anónimos. Además de volver a esta reunión, probablemente también quieran encontrar una manera de conectar con otras mujeres en recuperación de SA. Mujeres en SA hagan llamadas telefónicas entre sí para recibir apoyo fuera de las reuniones, pedir a otras mujeres que sean sus madrinas y hagan planes para asistir a reuniones juntas. Porque hay más hombres que mujeres en recuperación en SA, sabemos que puede ser un desafío contactar a SA si no hay otras mujeres en su primera reunión. Por favor, sepan que hay mujeres sobrias en SA. Los siguientes son algunos consejos para establecer una conexión con ellas.

**Asista a las reuniones telefónicas de SA.** Estas llamadas diarias ocurren durante todo el día y a menudo son atendidas por miembros de SA de todo el mundo. Algunas mujeres suelen estar presentes además de hombres. Visite [www.sa.org/meeting\\_phone/](http://www.sa.org/meeting_phone/) para encontrar el número telefónico actualizado, horarios de reunión y descripciones de las reuniones.

**Contacte a SAICO.** La Oficina Central Internacional de SA tiene una lista de mujeres de SA para tomar llamadas de mujeres recién llegadas y que pueden ser madrinas. Contacte a SAICO en <mailto:saico@sa.org> o +1 866-424-8777 y solicite la lista de teléfonos.

**Asista a las convenciones internacionales de SA.** Estas se llevan a cabo en enero y julio. Las convenciones se anuncian en [www.sa.org](http://www.sa.org) y asisten mujeres miembros de SA de todo el mundo. En estas convenciones, muchas mujeres encuentran madrinas, se encuentran con otras mujeres en recuperación, y comparten historias y números de teléfono con otras mujeres.

**Comprar literatura SA.** La literatura está disponible en las reuniones cara a cara o en [www.sa.org](http://www.sa.org). La literatura que contiene específicamente historias de mujeres incluye *Historias de Miembros*, *el Pasos en Acción*, y la publicación de ensayo cinco veces al año Ensayo. La fraternidad también tiene un folleto SA es para Mujeres. Consíguelo en [www.sa.org/store](http://www.sa.org/store).

**Sigue volviendo a esta reunión.** Aunque seas la única mujer en esta reunión, no eres la única mujer con la enfermedad del sexolismo. Mujeres y hombres por igual han encontrado recuperación en SA. Muchos miembros han sido ayudados por sugerencia de probar seis reuniones de SA antes de decidir si el programa es adecuado para ellos. ¡Sigue viniendo! SA funciona si lo trabajas, y eres bienvenida aquí.

*ensayo en español*

Descargue el *ensayo* en español en [www.sa.org/essay](http://www.sa.org/essay)

### Lista de comprobación de la sobriedad

¡Usar las herramientas diarias funciona!

Tenía un ahijado que me llamaba todos los días para una rendición (Check in). Yo seguía un programa de acción diario como el que me dieron. Cada pocos días él llamaba para informar que había perdido la sobriedad. Yo decía cada vez la misma cosa. ¿Te pusiste de rodillas para orar por la mañana? ¿Hiciste tus lecturas diarias? ¿Llamaste a otros 2 miembros de SA? Y entonces adelante. Sus respuestas fueron siempre las mismas, un medio "no" en la mayoría de los sugerencias

Un día se enfureció y dijo, en medio de mis preguntas: "Me preguntas las mismas preguntas de todos los días, ¿no podemos tener una conversación normal?" Después de una pausa, continuó: ¿Llamaste a dos personas en el programa? Él interrumpió y dijo "f esto "y colgó. Luego, unos 30 minutos más tarde, él me devolvió la llamada y me hizo saber que hizo una tabla con cada pregunta estúpida. Dijo que todos los días hará todo lo que esté en la lista. En el fondo tiene una casilla de verificación que dice "sobrio". Se enfureció y dijo: "Si reviso cada fingida cosa en esta lista y no estoy sobrio "... pausa larga, traducción..." Voy a ir y matarte!

Treinta días después, todavía sobrio, estaba absolutamente asombrado. Y, en realidad podíamos tener conversaciones que no eran acerca de la lista de verificación diaria.

Aquí hay un kit básico de lista de verificación para recién llegados. Estas son solo sugerencias (al igual que sugiero que no salte desde el techo de un edificio de 46 pisos)

Lo primero que hace todas las mañanas antes de levantarse de usar el baño es hincarse de rodillas y rezar lo siguiente:

*Dios, gracias por dejarme despertar sobrio. Dios soy impotente ante mi \_\_\_\_\_, te entregó mi \_\_\_\_\_ a Ti. (Comience con la lujuria). Dios, necesito desesperadamente tu poder, por favor, préstame tu poder solo por hoy. "¡Hágase tu voluntad!" Entonces reza la Oración del Tercer Paso (memorizada)*

Preferiblemente, al comenzar el día, lea lo siguiente:

*Alcohólicos Anónimos 30-31 (Mas de - ad infinitum). alcohólicos anónimos 86-88 (Al despertar - al Paso Doce). Alcohólicos Anónimos 417-420 (Y aceptación - Gracias a Dios por A.A ..). 2 páginas Alcohólicos Anónimos (con un Diccionario) xi - 181. Resalte todas las oraciones, 2 páginas Libro Blanco, 2 páginas de otra literatura espiritual*

Llame a dos miembros y su padrino todos los días. Obtén más números de teléfono.

Antes de acostarse por la noche, arrodíllate al lado de la cama y reza lo siguiente...

*Dios, gracias por mantenerme sobrio hoy. Dios soy impotente ante mi \_\_\_\_\_, te entregó mi \_\_\_\_\_ a ti. Dios, desesperadamente necesito de tu poder, por favor préstame tu poder solo por esta noche. "¡Hágase tu voluntad!" Luego reza la Oración del Tercer Paso.*

Cuando detecte una tentación, "NO" intente combatirla. En cambio, ve a Dios, admite la impotencia

[Lista de verificación Sobriedad continúa]

ríndete y pídele a Dios su poder. Luego llame otro miembro de la fraternidad.

Lea el Libro Blanco en las páginas 157- 168. Como vencí mi obsesión con la lujuria y las tentaciones” Resalta las oraciones en la sección y escríbelas en una tarjeta de 3x5. Llévalo contigo.

Cuando seas tentado, recita algunas de las oraciones hasta que pase la tentación.

¡Asista a 90 reuniones en 90 días! Reuniones locales de SA más reuniones de de SA por teléfono

Encuentre un lugar para ser voluntario una vez por semana.

Dennis T, Alaska, EE. UU

### **Estar "disparado"**

*Una invitación a crecer*

Un miembro escribió sobre cómo él se dispara a menudo por otras personas. Cuando discutimos lo que realmente quiso decir con la palabra disparado, él respondió: "Fui atacado por la lujuria ". Él está sufriendo y sintiendo que nuestro programa no funciona para él.

En realidad, no hay tal cosa como ser "atacado por" la lujuria. La lujuria es deseo, nada tiene deseo para nosotros mismos; nada es deseo, pero que hay en nuestro propios corazones?. Incluso nuestros propios ojos no tienen deseo! Ellos Sólo ven. Es nuestra

voluntad,  
nuestras  
prioridades  
guían nuestros  
ojos y cuellos.

Queremos ver más de lo que deseamos. Cuando ves algo atractivo, estás culpando de tu deseo a esa cosa, algo fuera de ti mismo - como si te hiciera desearlo.

Soy un adicto al sexo y entiendo completamente bien, eso nos recuerda fácilmente nuestros deseos por las oportunidades que vienen y cosas que vemos! Mi padrino me ayudó a admitir, por el bien de mi propia sobriedad, que si hay lujuria, es mía y sola mía. Lujuriar no es lo mismo que ver algo y ver algo no es

que desear con lujuria.

Estar disparado por la multitud que equiparo con ver gente atractiva a estar físicamente disparado. Pero eso es solo culpar. Eso no hace que sea cierto. Tampoco hace que sea parte de este programa solo porque algunos sexólicos pueden decirlo mucho Y no tiene nada que ver con impotencia que leo y veo en miembros sobrios.

Por favor considera este breve ejemplo: Al discutir el 4to. Paso, Bill W. intenta explicar que cuando encontramos personas, circunstancias o vida

insoponible,  
nuestro problema  
no está en ellos,  
Ni en la vida. ¡El  
problema está en  
nosotros mismos!

Siempre son nuestros propios defectos de carácter. Ese es nuestro problema, no el comportamiento de otros, ni nuestras circunstancias en la vida. Haciendo los pasos 4, 5, 6 y 7 ayuda en nuestro éxito en la vida en que nuestra culpa finalmente termina

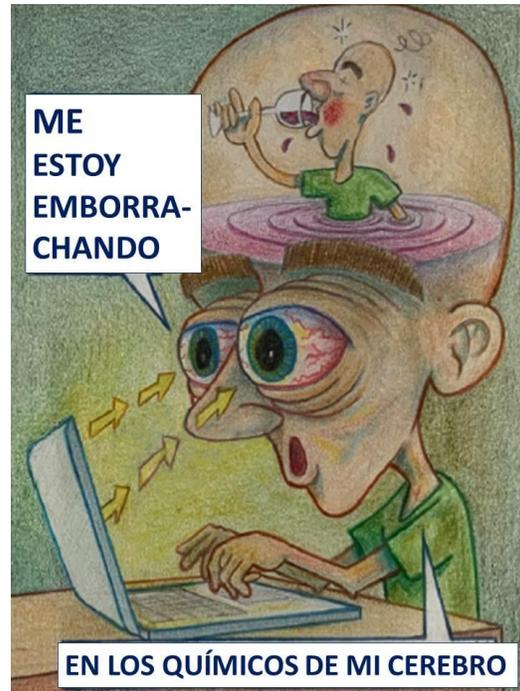
Pero entonces, por qué cuando viene a la lujuria, muchos de nosotros señalamos con el dedo atracciones y los llamamos "disparadores", y

nos salimos de la creencia de que somos atacados por la lujuria', etc. Yo creo esto se debe a la palabra "impotencia". En verdad, no siempre estamos listos para estar sobrios; la lujuria es dulce y rendirnos a menudo es muy aterrador y muy doloroso para nosotros. La impotencia, se confunde por significar "Impotente para resistir cualquier tentación" en lugar de significar, "incapaz de beber como un caballero (normal)". Esa es una perspectiva completamente diferente. Nuestro programa se convierte en una excusa en lugar de una invitación a recuperar nuestro poder para elegir y disfrutar de la libertad que Di-s nos ofrece cuando rendimos el derecho a nuestra droga - lujuria.

La recuperación ciertamente no es para el débil de corazón, tampoco para aquellos que están listos para culpar. Para mí, es el opuesto a la capucha de la víctima. Es una invitación para que comencemos y continuemos creciendo. Mi padrino me toleró por 15 años para ayudarme a aprender esto. Ciertamente no puedo hablar por el

programa. Pero esta es la única forma en que yo sé que esto funciona para mí.

Dov G, Baltimore Estados Unidos



### "Malas noticias" en Sexólicos Anónimos

(En forma serial, # 4)

**D**urante tres décadas sobrios en SA ha habido bastantes piezas de "Malas noticias" para nosotros los sexólicos. Todos surgen, como todo nuestro programa, de nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Cada número de Ensayo bajo Herramientas prácticas compartiremos algunas "malas noticias":

- La aceptación es la respuesta a todos mis problemas hoy. No hay duda en esta declaración.
- En los Pasos 9 y 10 hacemos enmiendas por nosotros mismos para no tener que lujuriar de nuevo. Una reparación es humillante. De hecho, debemos cambiar nuestro comportamiento - eso es lo que significa "enmendar".
- La deflación del ego en profundidad es la norma, no la excepción, en nuestra recuperación. A casi ninguno de nosotros nos gusta la deflación del ego. Sin embargo, es esencial para la sobriedad y recuperación.
- Un miedo enfrentado se desvanece. Todavía puede haber un problema o vergüenza o desafío, simplemente no es miedo.
- "Si lo ves, lo tienes". Cuando se dice algo sobre otra persona (por ellos o para ellos), puede o no ser cierto acerca de ellos. Es SIEMPRE cierto acerca de la persona que lo dice.

## MEDITACIONES

### El Juego de la Culpa

*Los pasos restauran su equilibrio.*

*La clave está en ver nuestros defectos y errores, especialmente en nuestras relaciones con otras personas (SA 109)*

Cuando hice mi Cuarto Paso en SA, vi que el egocentrismo era la base de mis defectos de carácter. Me aferraba a sentimientos negativos, tales como ira, resentimientos, lástima de mi mismo y miedo. Malhumorado en largos silencios cuando mi orgullo era herido. Tratando de curar esos dolores, me lancé en orgías adictivas. A medida que hacía una lista de mis defectos, me di cuenta de cómo esos defectos habían dañado mis relaciones personales. En mi inflado ego, culpé de mis problemas a otras personas. ¿Cuán insensato era eso?

Compartiendo la naturaleza de mis errores, en el Quinto Paso, me convencí de mi inhabilidad de poder restaurar balance a estas relaciones con solo mi propio esfuerzo. Necesitaba la ayuda de mi Poder Superior para poder remover esas deudas de mi camino. La oportunidad se presentó cuándo trabajaba en mis pasos Sexto, Séptimo, Octavo y Noveno. Durante ese proceso, Dios tomó mi deseo de rendir esos defectos a Él y empezó a removerlos de mí. A través de mi trabajo en los Pasos, descubrí estar más contenta y en la realidad cuando acepto la responsabilidad por mis acciones. Tal como Dios me ha perdonado, he aprendido a perdonar a otras personas y a mí mismo. A través de entregar mi voluntad y auto análisis encuentro honradez y humildad. Un día a la vez, me muevo adelante a lo largo del sendero de la recuperación.

*Que pueda yo hacer una cuenta honesta y balanceada de mi vida.*

*La Conexión Real 23*

#### **Tierra de Leche y Miel**

*Agradecimiento por todo*

*La prueba, la tribulación y el dolor son el suelo en el que los Pasos pueden germinar, echar raíces y encontrar frutos en nuestras vidas (SA 74).*

La primera vez que leí las promesas del Noveno Paso en el Libro Grande de AA, imaginé una tierra de leche y miel. Si llegaba a esa parte del Programa, pensé, todos mis problemas habrán terminado. Ya no tendría problemas con

las relaciones o la tentación de la lujuria o la preocupación financiera si solo mantuviera la sobriedad.

Por la gracia de Dios y la ayuda de mis compañeros de SA, llegué a esa parte del Programa trabajando los Pasos. Pero también aprendí que la vida en recuperación no siempre es fácil: tengo momentos difíciles y buenos. Además de leche y miel, también me dieron vacas y colmenas Las bendiciones están ahí, pero necesito hacer el trabajo para mantenerlas,

independientemente de las circunstancias de la vida. Un día a la vez hago mis lecturas, hago mis llamadas, voy a mis reuniones, sirvo a otros y trabajo los Pasos, eso es lo que funciona.

Dios, por favor, continúa bendiciéndome con un espíritu de gratitud por lo que se me ha dado. y dirige mi atención a aquellos que necesitan ayuda.

*La Conexión Verdadera 289*

## MEDITACIONES

### Logrando La Conexión

*Encontrando inesperadamente una familia en SA*

*Estábamos haciendo la verdadera conexión. Estábamos en casa (SA 205).*

No podía entender la maravilla de la "Verdadera Conexión" hasta que me di cuenta de lo desconectada que gran parte de mi vida había estado. En retrospectiva, veo que mis relaciones eran superficiales, convenientes o prácticas. Mis valores cambiaron y cambiaron con las nociones populares del día. Estaba atrapado en un mundo de significado relativo: ¿Quién soy yo? ¿Dónde encajo? ¿Tengo algún valor o propósito?

Actuar sexualmente parecía ser una forma de conectarme con los demás y conmigo mismo, pero esta era la gran mentira. Aislarme en la lujuria, ya sea solo o no, solo demostró que me desconectaba de otros. Simplemente me sentí mal. No me gustaban los encuentros secretos y no me caía bien. Utilicé una capa de bravuconería e hiperactividad para evitar que alguien viera mi dolor y mi desintegración.

Luego, mi Poder Superior envió a alguien a mi vida que me contó su historia de adicción sexual y luego escuchó la mía. Me guió a SA.

La ansiedad que sentí en mi primera reunión dio paso a la alegría y la gratitud cuando me conecté con los miembros que me recibieron, compartieron sus historias de recuperación y me ayudaron a comenzar el camino de la sobriedad. Conseguí un padrino, entregué mi voluntad a mi Poder Superior y comencé a trabajar los Pasos. Entonces reconocí que había encontrado a mi nueva familia y mi verdadero hogar.

*Con mi Poder Superior para guiarme hoy, permaneceré en la Conexión verdadera.*

*La Conexión Real 246*

#### Una Oración/Rap A Mi Poder Superior (HP)

Secreto de sí mismo, ocultarse requería  
Vivir de esa manera me enfermó. Y me cansé

Resentimientos, deseos. La pira funeraria del amor  
Aprendí de un sabio a una tierna edad, mi pequeño cerebro falló.

"¡No es mi culpa!" un anciano me dijo,  
pero es mi problema y mi responsabilidad.  
Sí, es mi problema y mi responsabilidad.

Secreto de sí mismo, esconder requería  
entonces giré la llave y encontré a mi PS y ahora estoy inspirado.  
Ahora se trata de ti y no de mí.

Es hora para interrumpir este legado familiar

Jim s

## Salir en citas- Una Experiencia

### Espiritual

#### *Principios espirituales mientras estas en citas*

Hola, mi nombre es Yitzy y yo soy un adicto al sexo. Mi fecha de sobriedad es el 30 de octubre de 2018. Mi grupo de origen es ESH de Brooklyn, NY. Tengo un padrino y he hecho los 12 Pasos y apadrino a otros. Me gustaría agradecer a mi Poder Superior, a quien elijo llamar a Dios por permitir que alguien como yo tenga esta increíble experiencia con citas en recuperación y poder compartirla con otros. Parte de mi historia es que no podría estar sobrio hasta que tuviera sobriedad emocional. Estuve sobrio desde el principio hasta 14 meses después cuando tuve mi última recaída. No estaba en buena condición espiritual. En algún momento, un amigo cercano del programa sugirió que yo estaba emocionalmente lo suficientemente maduro como para comenzar a salir. Hablé con mi terapeuta y él estuvo de acuerdo. Cuando volví a verlo unas semanas después, me di cuenta de que estaba listo porque en ese momento no estaba pasando nada y eso estaba bien.

En ese momento ya había pasado por los 12 Pasos y estaba tratando activamente de practicar los 36 principios espirituales de los Pasos, Tradiciones y Conceptos en mi vida diaria. Asistía a reuniones, practicaba la oración y la meditación como disciplina diaria y apadrinaba activamente a tantas personas como podía. Mi trabajo y mi vida escolar iban bien y yo estaba financieramente estable. Mi vida claramente estaba siendo manejada por mi Poder Superior.

Entonces conocí a una chica y las cosas se pusieron serias bastante rápido. Cuando nos conocimos, le insinué sutilmente que había cosas importantes sobre mi vida personal que quería compartir con ella en un momento posterior. Este proceso incluyó mucha oración, meditación y orientación de otros en la comunidad sobre sus propias experiencias personales hasta que finalmente me sentí lo suficientemente guiada sobre cómo seguir adelante con esto. Un amigo sobrio a largo plazo me dio dos sugerencias muy útiles. Primero, dijo, no lo llames adicción, llámalo un problema o una lucha. Las personas tienden a asustarse cuando escuchan la palabra adicción. Y

**No hay garantías que me mantendré sobrio Pero si sigo viviendo de la manera como lo hago ahora y creciendo espiritualmente, hay una buena posibilidad de mantenerme sobrio para siempre**

en segundo lugar, no es una divulgación. Una divulgación es cuando traicionas la confianza de un cónyuge. En cambio, estás compartiendo una parte significativa e importante de tu vida con ella.

Salimos a un bar del hotel que era el ambiente perfecto para compartir. ¡Mi Poder Superior se aseguró de eso! Comencé a compartir con ella cómo la lujuria y la pornografía, etc., han sido mi mecanismo de supervivencia durante muchos años. No tenía vergüenza compartir esto con ella y que estaba totalmente centrada en Dios. Además, he practicado la oración y la meditación en silencio durante unos diez minutos antes de ir a una cita, especialmente antes de esta.

Después de compartir todo esto con ella, me agradeció mi honestidad y vulnerabilidad. Luego me hizo algunas preguntas que respondí honestamente. Le dije que no me importaba, siempre y cuando ella estuviera de acuerdo con escuchar la verdad.

Una de sus últimas preguntas fue: "Entonces, a este grupo de apoyo al que acuden para pedir ayuda, ¿es algo así como Sexólicos Anónimos?" Me asusté y me reí al mismo tiempo. Dios tiene un gran sentido del humor.

Varias semanas después, ella volvió a mí con dos preguntas más. Si recaigo, ¿qué pasará? Y, si paso tanto tiempo ayudando a otros con los Pasos (ella conocía mi programa de recuperación), ¿cómo tendré tiempo para ella?

A su primera pregunta, simplemente dije la verdad. No hay garantías de que permaneceré sobrio. Si sigo viviendo como lo hago ahora y creciendo espiritualmente, hay muchas posibilidades de que permanezca sobrio para siempre. A su segunda pregunta, le aseguré que la convertiré en una prioridad en mi vida.

El Libro Grande promete en el Décimo Paso (páginas 84-85) que si me mantengo en buena condición espiritual, mi obsesión con la lujuria será eliminada. Seré colocado por mi Poder Superior en una posición de neutralidad, seguro y protegido de la lujuria. Esta chica con la que estaba saliendo era muy bonita y no la deseaba ni una sola vez, incluso cuando nos abrazábamos o nos besábamos. Estaba completamente conectado y en el momento presente. A veces fue tan intenso que sentí que tendría que actuar. Pero como estaba en su condición espiritual, por la gracia de Dios, no sucedió.

Estaba impresionada de cómo realmente me apegaba a los principios espirituales del programa mientras salía con ella. Mi sensación es que solo después de que me llevaron a esa posición de neutralidad pude comenzar a salir. Tuve que usar el décimo paso con bastante frecuencia mientras salía porque aparentemente las chicas tienen emociones que comparten contigo cuando estás en una relación romántica. Y si no estuviera

espiritualmente en forma probablemente habría terminado.

Después de cinco meses de citas estábamos a punto de comprometernos. Ella rompió conmigo. Tuvo un trauma que no le permitió comprometerse a llevar nuestra relación al siguiente nivel. Ha pasado aproximadamente un mes desde que esto sucedió. Todavía duele a veces, como esta noche, ya que estoy sentado aquí en mi cama mientras escribo esto.

Me di cuenta de que mi crecimiento principal durante el mes pasado fue a través del trabajo en el programa, siendo honesto acerca de mis sentimientos, sentándome con ellos y no tratando de escapar de ellos.

Siento que he crecido en mi recuperación en el último mes más que en cualquier otro mes porque pasar por esta experiencia llevó mi recuperación al siguiente nivel. La vida no estaba yendo como yo quería y todavía trabajé el programa y funcionó para mí.

Yitzy R. Brooklyn, Estados Unidos



## Respetando a las Mujeres en la Recuperación de la Adicción a la Lujuria

### *Aprender a ser apropiado*

Una forma en la que me encuentro aún lujurioso es decir algo, cualquier cosa, que pueda ser halagador para una mujer. Podría decir algo sobre el cabello de una mujer, sus aretes, ropa o perfume. Otras veces felicitaré lo que una mujer ha hecho bien, cuando mis motivos no están claros.

Hoy, debido a Sexólicos Anónimos, soy mejor de lo que solía ser, pero no tan bueno como voy a ser, si Dios quiere.

Antes de SA, hacía este comportamiento halagador todos los días, con casi cualquier mujer que pudiera. Estaba vendiendo camas y colchones en una tienda, y hacía cumplidos poco sinceros y motivados por la lujuria a un colega, e intentaba seducir a los estudiantes de la mitad de mi edad. Ahora me da vergüenza pensar en lo disgustados y amenazados que podrían haberse sentido con mis comentarios. Lentamente, me he alejado de este comportamiento.

La última vez que hice esto fue hace una semana al final de una capacitación de maestros muy intensiva. Diez de nosotros co-aprendices fuimos a un bar (sin alcohol en mi caso). En cierto momento, le hice un cumplido a un joven colega. Probablemente tenga unos 23 años, mientras que yo tengo 48 años. Respondió diciendo ante todo el grupo "Si tuvieras 60 años menos, ese cumplido podría haber sido apropiado, pero ahora se siente mal". ¡Eso fue un golpe para mi ego! Pero fue un golpe que me ayudó a ver claramente cuán inapropiado, imprudente e infiel ha sido mi comportamiento. Es por eso que he hecho el esfuerzo de escribirlo aquí. Y así lo traigo a la luz

<https://sexaholicsanonymous.eu/learningrespect-women-lust-addiction-recovery>

**LAS RELACIONES DE PAREJA SIGNIFICATIVAS EN EL SEXO Y LA RECUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN A LA LUJURIA**  
*Aprendiendo acerca de la intimidad.*

Mi experiencia en Sexólicos Anónimos es que para la mayoría de nosotros, las relaciones de pareja significativas que son parte de nuestra recuperación. Nunca les digo a mis ahijados solteros que no tengan citas porque ellos tendrán esas citas de alguna forma y no quiero que ellos

piensen que tienen que mentirme al respecto. SA no es un programa de celibato para todos – Gracias a Dios.

Recuerdo estar sentado en la oficina de mi consejero cuando él me dijo: “Brad nosotros no tenemos sexo intimo aquí en esta oficina (consejería).” Yo recuerdo que pensaba, “Caramba, yo preferiría tener sexo. Eso es lo que más temía de la real intimidad. No tenía ni idea cómo sería. Un tiempo extraordinario, yo había empezado aprender más acerca de las interrelaciones o relaciones de pareja.

No me sorprende que un psiquiatra pudiera recomendar

a alguien tener una relación, pero como sexólico oía de la sabiduría y de la experiencia de mis compañeros. Yo escogí el estilo de vida de SA aunque muchas personas de afuera de nuestro fraternidad no creyeran que es posible, mucho menos como una alternativa saludable. Lo que he encontrado es que las pautas de SA son posibles, y estas son las alternativas más saludables para mí caso extremo. Cada uno de nosotros tiene que tomar la decisión por sí mismo.

### CUANTO MÁS MEJOR, MÁS SALUDABLE

*La fraternidad nos dio el seguimiento y el apoyo para evitarnos sentirnos abrumados, era refugio seguro donde finalmente podríamos enfrentarnos a nosotros.(LB 204)*

Soy muy afortunado, fui bendecido de encontrar la sobriedad en SA antes de casarme. También estoy muy agradecido que mi padrino me requirió que tuviera una sobriedad estable antes de darme permiso para las citas. Durante el periodo de citas, y adicionalmente en mis reuniones y en el trabajo de pasos, me reportaba con él varias veces durante la semana, especialmente me reportaba después de pasar tiempo con la mujer joven de mis citas. La lujuria, es como el fantasma de un hombre, el cual es más aterrador tarde en la noche. Mis salvaguardas fueron las oraciones, las llamadas para rendir, un diario, lecturas o literatura de recuperación, y con toques de queda. Esas salvaguardas ayudaron a reducir la lujuria y me ayudaron a direccionar mi codependencia y mi adicción al amor.

En todas mis relaciones sentimentales previas, antes de la recuperación en SA, si ahí alguna química, la conexión que tiene la magia (SA 203),

podría inmediatamente tratar de mover de la relación de amigos a una relación de compañeros de sexo. Yo no me daba cuenta en ese momento, pero estaba siendo abrumado por mi lujuria. Por trabajar el programa de recuperación de SA, los compañeros me supervisaban y me dieron su apoyo para evitar que me sintiera abrumado, y encontré un refugio seguro donde podría finalmente enfrentarme a mí mismo (SA 204).

Gracias a Dios y al programa de recuperación de SA que Él me ha dado, que yo fui capaz de experimentar la sobriedad y mantenerla en mis citas. También durante mi compromiso, y durante nuestros quince (15) años de matrimonio. Puedo decir con sinceridad que mi esposa es mi mejor amiga. Estar casado con ella es lo más glorioso de lo que pude haber imaginado. Gracias a Dios y a su maravilloso programa de recuperación, a los compañeros que me han supervisado, y que me daban su apoyo para que evitara sentirme abrumado. He encontrado un refugio. Es bueno estar en casa. ¡La recuperación es un excelente lugar para estar!

Simon W. North Carolina USA.

No me masturbo. Tenemos extensos períodos de abstinencia con mi esposa para recuperarme de la lujuria. No veo programas ni participo en muchas de las actividades que mi cultura permite. Mi escogencia tal vez no es un comportamiento "normal" en mi cultura, pero para mí estas son necesarias. De hecho son la puerta a la libertad.

Es mi responsabilidad de informar a mis proveedores de atención médica de mis adicciones. Mi doctor está plenamente

consciente de mi dependencia química y de mi adicción sexual. Él me trata basado sobre esa información. Mi consejero está plenamente consciente de mi compromiso con el estilo de vida de SA. Yo lo seleccione a él por esa razón.

Una vez vi una película en la cual un adicto le preguntaba a un consejero acerca de "las relaciones de pareja." El consejero dijo: "Primero ten una planta, entonces después de un año ten una mascota. Si después de dos años la

planta y la mascota están aún con vida, entonces tu puedes tener una relación de pareja." Eso puede ser un consejo extremo pero ese es el punto. Cuando se trata de relaciones de pareja yo sigo el consejo del Libro Grande de AA: Lo Primero es lo Primero, Vive y Deja Vivir, y Hazlo Fácil.

<https://sexaholicsanonymous.eu/significant-relationships-sex-and-lust-addiction-recovery>

### CITAS SOBRIAS

*Esto no es para todas las personas.*

Por años pensé tomar las **Citas Sobrias** muy seriamente. Mi compañera y yo estuvimos juntos sexualmente desde 1991 y todo el infierno se desató. Estaba prevenido que ella me contactara otra vez, y hui de regreso al Reino Unido (UK). Entonces, cinco (5) años después pensé que las cosas eran diferentes. Ella y yo nos reencontramos en una conferencia internacional de SA. Yo pensaba: “Esto debe ser la Voluntad de Dios”. Mi padrino no estaba seguro de eso. Él me decía: “Asegúrate de que ustedes dos nunca estén solos”. Durante la conferencia nos tomamos de la mano en público, muy recatadamente. ¡Al final de la conferencia yo ya había olvidado nuestra turbulenta historia cinco años atrás y había ido tan lejos como para pedirle matrimonio! En ese momento, mi padrino ni siquiera estaba en la escena.

Nosotros entramos a más o menos a un año de “**Cita** Transatlántica **Sobria**”. Luego, con una gran pompa y una gran ceremonia, y rodeado de nuestros familias nos casamos. En nuestra noche de bodas yo aún estaba sobrio. Nuestra luna de miel fue en el mediterráneo. El sexo fue increíble. Entonces un día, caminando juntos sobre la playa, me di cuenta inesperadamente, que yo estaba desesperadamente deprimido otra vez. ¿Cómo paso? De nuevo razoné, “Estoy con la mujer de mis sueños, disfrutando la vida de mis sueños”. ¿Qué salió mal?

La respuesta claramente era el EGO (Edging God Out) “afilando a Dios” y con adicción a la lujuria – que es astuta, desconcertante y poderosa. En ese momento nos habíamos conocido por siete (7) años, en lo cual cinco (5) de esos años estuvimos separados físicamente o “técnicamente sobrios”. Mi extraña o rara interpretación del significado de la sobriedad de SA era que mientras estábamos separados podíamos comprometernos en telefonar sexualmente. Después de dos (2) años de matrimonio, ella se fue. Yo estaba devastado y por eso regrese con mi padrino Jess L.

Atendía a las reuniones casi diariamente, gimiendo de autocompasión. A pesar del apoyo extraordinario por parte de mí padrino, tuve un intento de suicidio el cual me dejó paralizado de un lado de mí cuerpo. La

recuperación física fue lenta. La recuperación emocional y espiritual fue aún más lenta. Apenas después de seis (6) meses separados, yo estaba de regreso con ella en la cama de nuevo. ¿Por qué no? Yo razonaba ¿No somos después de todo esposo y esposa?

Nosotros apenas duramos otros dos (2) años. “**La Cita Sobria**” hubiera sido lo mejor para nosotros. El matrimonio **Sin Sobriedad** nos acabó. La lujuria dentro o fuera del matrimonio, ya sea sobrio por la definición de **SA** o no, me ha servido de máscara para mis más profundos miedos y de lo más hondo de mí adicción al sexo y codependencia. Puedo ver ahora, que sin el tratamiento adecuado primero de estos problemas, nuestro matrimonio no tenía realmente una oportunidad, ya sea con sobriedad o no.

En estos días mientras al fin me preparo para hacer mi Paso 9, para enmendar los daños que le hice a ella, puedo ver que mis defectos estaban corriendo a hacer un show. Aunque también había estado bendecido con muchos años de sobriedad en otros programas.

Hoy, mi capacidad de engañarme a mí mismo alrededor de la sobriedad según la definición de SA me espanta. Aún me considero alguien honesto, respetable, honorable, aunque aun culpándola a ella por la ruptura de nuestro matrimonio, pero también reconociendo que tuve parte de la culpa en todo esto.

¿**Citas Sobrias**? Para todas las **Citas Sobrias**, cualquiera que fuera mi conclusión, parecerá bastante sombría u oscura. Hay sobrios en SA quienes han tenido compromisos en **citas sobrias**. Yo conozco pocos o algunos de ellos. Para aquellos que les agrado o me quieren, hayo que eso no es para ellos, porque Dios tiene un mejor regalo para ellos en su bodega: una victoria progresiva sobre la lujuria, y sin ningún tipo de complemento.

Aprendí a pegarme tan cerca como sea posible a mí padrino, vivir el Paso 3 y darme cuenta que las convenciones de SA son parte de la vida de cada día. Esto no ofrece garantía para la sobriedad. Pero Dios sí, Él lo hace cuando lo dejo hacerlo.

Indrei, Rumanía.

## MI EXPERIENCIA CON LAS CITAS SOBRIAS

*Diez (10) años de paciencia valen la pena.*

Recientemente casado por cuarta vez, el matrimonio ya estaba inestable debido a mi enfermedad, había llegado a SA a principios de 2002. He estado sobrio desde el 18 julio de 2008. Como sea, mi sobriedad no estaba bien, porque mi ira persistía. Finalmente mi esposa me dejó en el 2013. En ese momento, yo era un delegado de GDA y atendía las Convenciones Internacionales. Tenía un ahijado quien necesitaba ayuda o una guía acerca de **citas**. ¿Yo qué podía saber acerca de **citas sobrias**? La verdad nada. Nunca lo he hecho en mi vida. Entonces empecé atendiendo a las reuniones de **citas sobrias** en las Conversaciones Internacionales. Aquí están unos pocos aspectos destacados de lo que aprendí:

Primero: Nos ponemos sobrios, “incluye no entrar en una relación sentimental” (SA 204). Jess L, en una cinta grabada, plasmo en su opinión que eso toma diez (10) años para un sexólico poderse casar. Mi soltero ahijado era joven, y ansioso por **citas** y por casarse. ¿Cómo podría decirle esto a él? Entonces, le dije que él podría empezar a tener **citas** cuando él tuviera un año de sobriedad.

Segundo: Una pieza memorable del consejo que recibí, fue acerca de las etapas de las relaciones sentimentales. Primero, las personas se conocen. Durante esta etapa ellos interactúan cada uno, dándose a conocer con el otro. Se invitan uno a otro, a eventos que disfrutan. Durante esta etapa, el tocarse no es parte de la relación sentimental. ¡Que concepto! Yo usualmente tenía sexo con una nueva relación sentimental antes de saber su apellido. Le dije a mi ahijado que durante las citas tenía que estar ahí sin sostener su mano o sin darse besos. También sugerí que él podría tener veinte (20) citas con personas diferentes. Después de su tercera cita con una mujer, él le pudo decir que era miembro de SA.

Después de conocerse, viene la amistad. Los amigos planean cosas juntos que saben van a disfrutar, esto es debido a las etapas previas. Los amigos también se abrazan y se cogen de las manos, pero los amigos no se dan besos. Los besos son para la tercera etapa de la relación sentimental, la cual es el amor. Yo le dije a mi ahijado que él no debería besarla a menos que él pudiera decirle honestamente “te amo”. De nuevo, que concepto tan extraordinario para mí, quien siempre empezaba las relaciones sentimentales con sexo, y luego trataba de solucionarlo si ella me gustaba o no. Finalmente, viene la última etapa de las relaciones sentimentales la cual es el compromiso y/o el matrimonio.

**AHORA, NOSOTROS HEMOS ESTADO  
SALIENDO POR MÁS DE UN AÑO Y  
AHORA NUESTRA RELACIÓN SE HA  
MOVIDO O HA PASADO A LA ETAPA DE  
“AMOR”.**

Yo estoy feliz de reportar que este ahijado conoció a una mujer en enero de 2018, después de tener diferentes citas con mujeres. Ahí no hay ninguna cosa mágica acerca de las veinte (20) citas con personas diferentes, pero necesitamos aprender de cómo superar la obsesión de... “¿Es ese(a) la persona correcta?” Únicamente cuando tenemos estas habilidades podemos movernos exitosamente de esa parte a niveles de más intimidad dentro de la relación sentimental. Esté ahijado se casó en la primavera del año 2019 y muy pronto estará celebrando su primer aniversario de matrimonio.

¿Y qué hay de mí? Mi padrino me animaba a comenzar a tener citas alrededor del año 2017. Lo intente pero no pude hacerlo sin la lujuria. Yo podría ir a una cita pero luego yo podría tener sueños sexuales. Entonces podría esperar un rato y e intentarlo de nuevo, pero con el mismo resultado. Finalmente en 2018 en la grabación de Jess L, de los diez (10) años mágicos, encontré que yo podía atender los eventos de mí danza folclórica sin lujuria, y tanto como fueron muchas oraciones incluidas. Fui con el grupo y

después de bailar en un bar para conocer a otros miembros, entonces considere mi periodo de citas, y tuve únicamente otras cuatro (4) citas con mujeres antes de esta cita

Un poco más de un año atrás, una nueva miembro llegó. Baile con ella un par de veces. Ella continuó viniendo y nos encontramos hablando durante los descansos. Después de tres (3) meses de vernos muchas veces en los bailes de un mes, entonces estuvimos de acuerdo de tomar clases de baile juntos. Ahora, hemos tenido citas o hemos estado saliendo por más de un año y ahora nuestra relación sentimental se ha movido o ha pasado dentro de la etapa del "amor", y nos decimos el uno al otro "Te Amo" y nos besamos. Ella conoce acerca de SA y ha empezado recientemente asistir a S-Anon.

En conclusión, mi ahijado y en mi exitosa experiencia personal con las citas sobrias, yo todavía estoy sobrio y mi ahijado se casó sin perder su sobriedad. Las citas sobrias son, tan imposibles como parece ser. ¡Inténtalo! Te podría gustar.

Brian W., Oregón USA



## La experiencia AA de 12x12

AA. tiene muchos alcohólicos solteros que desean casarse y están en condiciones de hacerlo. Algunos se casan con compañeros de A.A. ¿Cómo les va? En general, estos matrimonios son muy buenos. Su sufrimiento común como bebedores, su interés común en A.A. y cosas espirituales, a menudo mejoran tales uniones. Es solo donde "el chico se encuentra con la chica en las reuniones de A.A.," y el amor sigue a primera vista, pueden surgir dificultades. Los posibles compañeros deben ser sólidos de A.A. y conocerse suficientemente como para saber que son compatibles a nivel espiritual, mental y emocional es un hecho y no una ilusión. Necesitan estar seguros lo más posible sin ninguna de las mentiras emocionales profundas para que sea probable levantarse bajo presiones posteriores que puedan lesionarlos. Las consideraciones son igualmente ciertas e importantes para los A.A. que se casan con alguien "fuera" de A.A. Con una clara comprensión y correctas actitudes de adultos, resultados muy felices seguirán.

12x12 página 119

"Copyright © 1952, 1953 por The A.A. Grapevine, Inc. y Alcohólicos Anónimos World Services, Inc. Reimpreso con permiso. El permiso para reimprimir el material protegido por derechos de autor de Doce Pasos y Doce Tradiciones en el Ensayo no implica de ninguna manera afiliación con o respaldo de Alcohólicos Anónimos o AA Grapevine, Inc. "

## Un Legado de Recuperación

*De la fantasía al matrimonio*

Mis primeros recuerdos de la adicción fueron en verano cuando mi familia se mudó a una subdivisión nueva. En Agosto cumpliría nueve años. El único otro niño en el vecindario era cuatro años mayor que yo. Era muy solitario porque ambos padres trabajaban. Fue en la privacidad de su hogar cuando un día me enseñó pornografía. Mi corazón se aceleró y me estremecí de la emoción. Cuando me sugirió quitarnos la ropa y fumar cigarrillos esto adquirió una nueva dimensión. Estaba enganchado desde la primera vez que lo vi y ansiaba oportunidades para perderme en aquella nueva experiencia.

Al pasar de los años, requería pornografía más explícita para mantener o aumentar el nivel de excitación. Conectaba con amigos que tuvieran reservas de porno propias. Veíamos películas que ofrecieran el siguiente nivel de excitación desde clasificación R hasta la X. La demanda acumulada de contacto físico con una mujer era casi abrumadora. Mi primer objetivo al estar en una relación era llegar a lo físico lo más pronto posible. Cuando comencé a tener relaciones sexuales a los veintiún años, la masturbación seguía siendo mi compañía constante. Lo usaba como una panacea o una medicina milagrosa que curaba todos los males – cuando estaba inquieto y quería dormir, cuando estaba cansado y quería energía, cuando estaba feliz y merecía un premio, por estar triste y necesitar un consuelo.

A medida que crecía, decidí que lo que quería en una relación era que fuera mi reserva

máxima y privada. Tenía que tener cierto tipo de cuerpo y disfrutar del sexo tanto como yo. Me casé con ella cuando tenía veintisiete años. Al principio me masturbaba solo cuando ella tenía el periodo – me decía que era para liberarme. A medida que la frecuencia sexual fue decayendo, comencé a cubrir esos periodos secos con masturbación.

Hace dos años atrás mi comportamiento en el matrimonio comenzó a cambiar al buscar a Dios. Me di cuenta de la cantidad de tiempo que desperdiciaba con mi comportamiento sexual. Traté de cambiar:

Quité el servicio de cable, Comencé ir a la Iglesia de nuevo, la masturbación, seguía en secreto de mi esposa. Tuve poco éxito. Podía llegar a tener periodos secos, pero siempre recaía en mi viejo comportamiento, sintiéndome completamente derrotado por ello.

Todo fue colocándose en su lugar después de cuatros años en el matrimonio cuando prendí el televisor y por accidente vi un programa de entrevistas. Ahora reconozco que esa coincidencia fue uno de los muchos milagros que mi Dios había obrado en mi vida. El tema fue de adicción al sexo con un invitado sentado detrás de pantalla que describía su comportamiento adictivo. ¡Él contaba mi historia! Mi sentí enfermo pues mis peores miedos fueron confirmados. Realmente era un ser deplorable. Inmediatamente dejé de masturbarme. Lo que no sabía era que no podría dejarlo por mi cuenta sin apoyo. El año siguiente fue un borrón que terminó en la separación de mi esposa y la casi pérdida de mi trabajo. Por el estrés de estos eventos, volví a recurrir a mi droga.

**Lo que no sabía era que no podría dejarlo por mi cuenta sin apoyo. El año siguiente, fue un borrón que terminó en la separación de mi esposa y la casi pérdida de mi trabajo**

Por otro milagro de Dios, supe de SA el año siguiente a mis treinta y dos años. Esto fue en 1985. Dejé de masturbarme, un día a la vez, una semana antes de mi primera reunión. Llegue estando asustado, solo y avergonzado. Sabía que era lo que necesitaba y quería dejar de hacerlo. Estaba completamente perdido en cómo hacerlo. Compartí mi historia y otros compartieron las suyas. El alivio fue indescriptible pero la tentación de masturbarme no desaparecía. Necesitaba trabajar los pasos, orar, y llamar cuando el deseo me abrumara. Al ir dejando mis conductas adictivas, aprendí que cada aspecto de mi vida fue influenciado por mi adicción.

Cuatro años y medio de sobriedad después,

**Nuestro matrimonio ha sido increíblemente bendecido por Dios. Me dio una oportunidad de pasar un nuevo legado de sobriedad y recuperación a mi hijo, legado que podrá pasar a sus hijos.**

tomé el siguiente paso en mi recuperación a relacionarme al pedirle a una mujer a salir conmigo a cenar. Durante esa primera tarde, mientras contemplaba en mi mente quedarme el resto de mi vida con esta persona, escuchaba la voz de mi padrino recordarme que ¡se trataba de la cena! Una relación de por vida se construye sobre los sólidos cimientos de la intimidad emocional, y eso requiere mucho tiempo y paciencia.

Mi experiencia en citas siguió por más de seis años. Solamente fue cuando llegué a estar en paz en mi vida como soltero y a seguir viviendo el resto de mis días como tal, que conocí a la mujer que se convertiría en mi esposa. Mi recién descubierta serenidad me dio

la libertad de arriesgarme y dejarle saber cómo realmente era yo. Compartí lo que sentía y pensaba. Mi honestidad fue como una luz resplandeciente hacia ella.

Aunque al principio le confundía mi deseo de abstenerme de cualquier contacto físico, se sintió lo suficientemente animada a seguir saliendo conmigo. Una vez que se enteró de mi recuperación, muchas de sus preguntas fueron contestadas. Otras nuevas fueron reemplazadas, como la de discutir la cantidad apropiada de contacto físico para una pareja comprometida. Con el apoyo de mi padrino y otros en el programa que me precedían en citas y matrimonios en sobriedad, tuvimos un maravilloso periodo de anticipación y preparación de nuestra nueva vida juntos en el momento de cortejo y compromiso. Como esposa, aún recibo su apoyo en mi recuperación. Las palabras no son suficientes para expresar el gozo que vino a mi vida.

Nuestro matrimonio ha sido increíblemente bendecido por Dios. Al compartirle a mi hermana las buenas noticias de que esperábamos un hijo, su respuesta fue que ya estaba culminando el ciclo. Dios me dio una oportunidad de pasar un nuevo legado de sobriedad y recuperación a mi hijo, legado que podrá pasar a sus hijos.

Historias de Miembros 2007 21



## Aislamiento en formas sutiles

*Descubriendo a su sabio*

**A**islamiento ha sido siempre un peligro para mí como sexólico. Antes de entrar a SA, vivía mi vida en una burbuja, aislado de otros, desconectado completamente de un Poder Superior, fuera de la realidad, perdido en el mundo de las ilusiones. Me sentía incómodo en la vida real y prefería la comodidad de mi aislamiento, donde podía regodearme en lujuria y dejar que mi ego reinara con toda su gloria. SA y el comienzo de la recuperación me permitió salir del aislamiento crónico y establecer verdaderas relaciones con los demás y entrar en una relación íntima con mi Poder

**Viviendo mi vida un día a la vez a la manera de SA, busco el contacto genuino con los demás, nutrir una íntima relación con mi Poder Superior, y aprender de nuevo a vivir en la realidad**

Superior y conmigo mismo. Reconectar con la realidad fue esencial en mi recuperación. Sin embargo, mi deseo de alejarme nunca me abandonó realmente, y a veces me siento tentado por formas más sutiles de querer aislarme. Así como debo aprender a vivir permanentemente con mi condición como sexólico, debo lidiar con una especie de tentación instintiva de aislamiento. A veces, las tentaciones para aislarme se disfrazan, a veces son tan insidiosas como las de la lujuria.

La tentación puede ser aislamiento físico, queriendo alejarme de los que me rodean. Pero también puedo retirarme de maneras más sutiles. Por ejemplo, puedo entrar en mí mismo aun estando en un grupo

o en una conversación. Puedo estar ausente mental y emocionalmente mientras otros hablan, mientras piense en cómo voy a responder. Me puedo aislar en mi matrimonio al no compartir con mi esposa lo que siento o lo que está pasando realmente en mi vida. Puedo aislarme de mi grupo de SA al no revelar todo y guardándome las cosas. Puedo aislarme en mis certezas y cerrarme a las opiniones de los demás. El poder de mi ego me lleva al aislamiento porque es más fuerte cuando estoy solo y perdido en los remolinos de mi mente. Cuando realmente estoy escuchando o en profundo contacto con el otro, mi ego debe retroceder. Es mi ego el que me lleva a escapar mentalmente a algo que no necesariamente sea lujuria, pero me trae una comodidad falsa en el aislamiento.

Al vivir mi vida un día a la vez a la manera de SA, busco el contacto genuino con los demás, nutro una relación íntima con mi Poder Superior y aprendo a vivir de nuevo en la realidad y apreciarla tal cual como es mi vida. No sé si alguna vez me libraré de la atracción a querer aislarme. Sé que viviendo a la manera de SA, un día a la vez de la mejor manera posible, mi vida será mucho más rica y más significativa para los demás.

Louis S., Quebec, Canadá



*Our Meeting in Print*

# Historias de SA

## Sin Errores

*La esperanza viene a tiempo*

*Nada, absolutamente nada, ocurre por error en el mundo de Dios (AA 417).*

**R**ecuerdo esto hoy. Yo no voy a la iglesia. Evito personas religiosas y situaciones como si se tratara de la plaga.

Creo en un Poder Superior y todavía estoy aprendiendo quién es Él. Sin embargo, todavía lucho con mis viejos conceptos y creencias.

Mi compañía está realizando grandes algunos cambios importantes. Dejaron ir a mi representante de ventas el martes. Le dijeron que están disolviendo mi territorio. Esta mañana tenía miedo, duda e incertidumbre. Fui a buscarle a mi esposa un poco de gasolina.

Mientras estaba en la bomba pensando y preocupándome, una viejecita se acercó. Me miró de manera amable y gentil y dijo: "La vida puede ser incierta y desesperante a veces. Quería darte algo de esperanza. Dentro de este panfleto hay algunos versos que pueden darte esperanza". Luego se alejó arrastrando los pies, se subió a la camioneta de su marido y se fue...

Casi de inmediato sentí paz. Me di cuenta que de las 10 personas que andaban echando gasolina por ahí, yo era la única persona con la que hablaba o a quien le diera un panfleto también. Normalmente estaría enojado. ¿Qué aspecto tengo? ¿Pareciera que necesitara religión?

En cambio, esta mañana me alegró que me recordara el hecho de que Dios es todo o no es nada. Nada sucede en su mundo por error. No fue un error que esta señora me escogiera para darme un panfleto lleno de esperanza.

Preston D, Tennessee USA

## Canción de la Obsesión

No hay nada bueno en la obsesión para un sexólico. Una manera de rendir la obsesión es cantando la canción de la obsesión. Aquí está la letra, con la canción de Frère Jacques. Haz click en el chip del deseo para escuchar.

Me obsesiono, Me obsesiono Así es, Así es.

Saca la basura,

Saca la basura,

Por favor, Por favor Dios , Oh mi Dios

David M.



## ¡Lo hice!

*Dios siempre está conmigo*

**E**ste es mi segundo viaje a una ciudad lejos de donde vivo para un viaje de trabajo de dos días. En el primer viaje me reuní con un nuevo grupo con el que estoy trabajando. Pasamos dos largos días en una dura preparación para nuestro negocio que concluye hoy. Había mucho trabajo duro, riendo, conociéndonos.

Ayer traje bocadillos matutinos (fruta, yogur, etc.) y biscotti de almendras. La semana pasada traje biscotti de limón. Habíamos hablado la semana anterior sobre cómo me gusta hacer biscotti de limón en casa. Después de probar el biscotti de almendras, hice el comentario de que no me importa la almendra y voy a conseguir limón la próxima vez.

Una de las mujeres del grupo es una divorciada atractiva cerca de mi edad. Ella hizo el comentario, "Sólo tendrás que ir a tu habitación de hotel y hacer algunos."

Parte de mi trabajo en las negociaciones es evaluar los comentarios hechos y la intención. Sonreí y lo dejé ir. Entonces el tipo del grupo preguntó, ¿tienes una cocina en tu habitación de tu hotel? He dicho que no. Ella entonces dijo "bueno, puedes venir a mi casa más tarde y hacerlo ahí." Una vez más sonreí sin comentarios y seguimos con nuestro negocio.

Doy gracias a Dios por la protección en ese momento. Mientras sentía el deseo, no corté ese escenario ni tomé ese trago.

### **Dios está conmigo siempre y cuando estoy caminando a ciegas estoy siempre una oración lejos de El**

Antes de la recuperación, hubiera sido y habría sido muy diferente.

Más tarde esa noche me registré en mi habitación de hotel, una mujer de SA que sufría severamente llamó a ESH que ha llamado en el pasado. Estar solo en una habitación de hotel puede ser una tentación, pero el poder de Dios era toda la fuerza. No sentí ninguna lujuria. Acabo de hablar con mi hermana en el programa, compartí, y luego oré con ella.

Todo esto para decir, quiero compartir la ESH que he aprendido en el pasado con estos escenarios.

Cuando Dios aparece poderosamente en estas situaciones, he aprendido una lección muy valiosa y es, no decir y pensar cuando vuelvo a a casa, "whew lo hice".

La última vez que sucedió y pensé "si lo hice", volví a salir, caminando entraba en una cafetería local. Fue una decisión rápida.

Así que cuando viajo de vuelta a casa hoy me doy cuenta de que, cuando llego, todavía necesitaré a Dios en ese momento, si no más. Sé que Dios está conmigo siempre y cuando estoy caminando ciegamente siempre estoy a la distancia de una oración de Él. Así que hoy doy gracias a Dios por la intuición de permanecer cerca de Él, especialmente en áreas donde puedo bajar la guardia.

Dennis T, Alaska

### **Temas de discusión en grupo**

¿Estarías dispuesto a intentar cantar la Canción de obsesión como una herramienta para renunciar al derecho a la obsesión?

¿Qué herramientas te funcionan para ayudar a terminar la obsesión con el pasado o el futuro?

En la historia de Aislamiento el escritor busca conexiones genuinas. ¿Los has encontrado en SA?

El autor de "Mi experiencia con las parejas en sobriedad" describe el éxito de un proceso más lento para comenzar a salir. ¿Has visto este trabajo en SA?

En la misma historia, ¿has experimentado "conocimiento, amistad y amor" como etapas en un matrimonio u otra relación?

¡Averígualo! no es uno de nuestros slogans. ¿Cuál es tu experiencia al tratar de entender el sexolismo?

## Plan de Jubilación

*Dios siempre está conmigo*

**U**n par de meses atrás, me retiré. Finalmente llegué a los últimos días y llegó el momento de decir adiós, que incluirían algunas despedidas cariñosas. Eso fue bueno y malo, porque 3/4 de mis compañeros de trabajo eran mujeres. Esperaba algunos abrazos y no del todo de una manera saludable.

Soy sexólico. Parte de mi enfermedad es que me convierto en un depredador. Puedo entrar en la vida de una mujer necesitada y "ayudar". Quiero que confíe en mí, que me aprecie, que me quiera. Parece que estoy ahí para ella, pero se trata de mí.

**Dios había estado obrando milagros durante años, y yo no lo había sabido hasta el día en que me retiré.**

Parecía que todos los días estaba acicalando o queriendo acicalar a una mujer o al menos queriendo acicalar a alguien. Sin embargo, confiaron en mí. En silencio dije: "¡Tontos! ¡Cómo puedes no ver a través de mi acto! Mi corazón te está anhelando, buscando a ti, ¿y en serio ni siquiera lo sabes?"

Durante los últimos días, comenzaron los abrazos. Entonces, inesperadamente, parecía que Dios habló a mi corazón, una experiencia espiritual.

Dios dijo algo como: "Tienes esta baja opinión de ti mismo, y unas pocas docenas de personas parecen tener una alta opinión de ti. Todas estas personas no son tontos— tienen intuiciones, probablemente son bastante buenos para detectar una estafa. En lugar de creer que estás engañando a cada uno de ellos, ¿puedes creer que están viendo con precisión la bondad y la confiabilidad en ti?"

Tengo un amigo y antiguo padrino que cree en la "regla de 180 grados." Esta regla dice que la

verdad es lo opuesto a lo que estás pensando. Recordando la regla de 180°, y reconociendo la voz de Dios, de repente pude confiar en estas otras personas.

¿Cómo puede ser esto a mis antojos y manipulaciones? Dios me dio la respuesta a eso también. Dios estaba haciendo por mí lo que no podía hacer por mí mismo. No sólo eso, Dios lo había estado haciendo durante varios años, y ni siquiera me había dado cuenta.

Yo conocía el corazón de mi propio depredador; pero tal vez había un gran secreto que había estado pasando por alto. Milagrosamente, parecía que Dios era más grande que mi corazón. ¿Yo, un hombre de confianza? ¿Un hombre honorable? Tuve problemas para creerlo, ¡y la evidencia es que mis compañeros de trabajo lo creyeron!

Mi corazón se derritió. "Dios, eres genial. Dios, realmente nunca esperé esto. Y Dios, puedo creer lo que estoy oyendo, que he estado siendo honorable, totalmente por tu gracia sorprendente porque sé dónde mis instintos se dirigían".

Al final del día, recogí mi última caja de pertenencias, salí por la puerta y apreté el botón del ascensor. Una joven, que en verdad había sido una tentación a veces, salió de la puerta de la oficina, corriendo para atraparme y abrazarme. Elegí creer la historia que ella estaba contando, que todos ellos habían estado contando: confiaban en mí y les gustaba. Dios había estado haciendo milagros durante años, y no lo sabía hasta el día en que me retiré.

Anónimo, Oregón, Estados Unidos

## Cómo Sexólicos Anónimos me ayudó a 'volver a casarme' con mi esposa

*Aprender a valorarla*

Un regalo de SA ha sido la recuperación de mi matrimonio. No tengo derecho a un matrimonio feliz y satisfactorio. Ciertamente no soy digno de esto, pero tengo un Poder Superior increíble que me ama sin importar qué, y por alguna razón, parece darme amor a través de otros, incluyendo a mi esposa. ¡Imagínate eso!

Hemos estamos casados por más de 21 años. Mis cosas golpearon el ventilador hace 12 años. He estado limpio y sobrio desde enero de 2014, así que puedes ver que no ha sido una recuperación perfecta. Sin embargo, SA ha cambiado nuestro matrimonio de muchas maneras:

He trabajado en los Doce Pasos de SA y he tenido grandes padrinos que me hicieron trabajar duro. Rezo mucho. Si pongo mi Poder Superior primero, todo lo demás funciona mejor.

El "Libro Grande" de Alcohólicos Anónimos nos alienta a buscar apoyo de los demás. Mi esposa y yo hemos visto varios terapeutas matrimoniales. Prepararme para mis enmiendas, en el espíritu del Paso Nueve, fue aterrador. Tenía miedo de compartir detalles de los daños a mi esposa. Mi Poder Superior me dijo: "No hagas esto como paso uno, sino como un paso nueve". No vomité el problema sobre mi esposa. En su lugar, di una descripción cándida del problema, así como una solución. Una vez que describí los "puntos bajos" con suficiente detalle para no minimizar respondí a todas y cada una de las preguntas que hizo. Si quiere saber un detalle, le digo la verdad. La dejé ser la jueza de lo que estaba dispuesta a oír.

Estas son algunas cosas que hago:

- Persigo explícitamente a mi esposa. Tenía montones de pruebas de que yo no la valoraba ni la encontrara atractiva. Mis enmiendas es mostrarle que la amo, la valoro y la quiero. Nunca supe realmente lo que ella anhelaba, y ha sido mi error más grande.
- Le compro flores de dos a cuatro veces al mes.
- Le pregunto por lo que quiero. Una de mis mayores sorpresas fue el dolor que sentía al no saber lo que podía hacer para complacerme. ¡Qué doloroso saber que esconderme de ella no sólo me aisló, también la lastimó!
- Me detengo a pensar en ella durante el día. No es natural para mí como adicto recordar a los demás durante el día, así que tengo que practicar esto.
- Le escribo una carta o una tarjeta una vez al mes.
- Medito para que cuando estoy escuchando una queja sobre mí mismo, pueda ser compasivo manteniendo un poco de amor.
- Salgo con ella. La invito a salir. Hago planes y tomo tiempo para la intimidad, y se lo pido, pero acepto amablemente si ella no quiere eso ahora.

Estoy seguro de que hay más. Hoy, realmente amo a mi esposa y quiero casarme con ella. Si el matrimonio fracasa, sé que Dios me amará de todos modos y me mostrará gozo de otras maneras. Estoy agradecido por el programa de Sexólicos Anónimos por mostrarme cómo volver a casarme con mi esposa

<https://sexaholicsanonymous.eu/how-sexaholics-anonymous-helped-me-re-marry-my-wife>

### Sobre estar dispuesto

*Hacer las paces tiene resultados a largo plazo*

Mi lista de enmiendas de Paso Ocho tenía una persona que iba a ser desafiante. Estaba indeciso porque temía una confrontación. Sabía que estaba equivocado y tendría que admitirlo. Esto había sido una carga para mi alma y no había ningún avance hacia la gracia del perdón de mi Poder Superior si guardaba rencor hacia los demás. Mi padrino me recordó que las cosas que queremos hacer menos son a veces las cosas que más necesitamos hacer.

Puse mis enmiendas en un correo electrónico y lo envié. Respondió casi de inmediato y dijo que olvidara lo que había ocurrido. Estaba feliz de que pudiéramos reunirnos. Resultó que no estábamos tan enojados el uno con el otro. Nos regocijamos por lo que habíamos significado el uno para el otro, a pesar de nuestra confrontación, y cada uno agradecido por la amistad del otro y la renovada confianza. No mucho más allá de eso se dijo y volvimos a nuestras vidas separadas.

En poco tiempo, me encontré con otro individuo que nos había conocido a ambos. Esta persona trató de involucrarme en una conversación en la que se menospreciaba el carácter de mi amigo. Las cosas que estaba describiendo eran basadas en hechos. Sin embargo, me negué a unirme y hablar mal de la persona a la que había perdonado. No iba a socavar, con mis acciones, las palabras que había hablado con mi corazón en mi carta de enmiendas.

Una vez leí que nuestro concepto de perdón es un solo acto de reconocimiento. Sin embargo, el perdón comienza con nuestras palabras, pero luego debe ser seguido por nuestras acciones. Un ejemplo fue que no podemos "contar la historia". Esto significa que si afirmo haber perdonado a alguien no cuento más tarde los errores que me

hizo esa persona. Me acordé de esto cuando oí al otro hablar de las transgresiones de mi amigo

En los últimos días surgió una situación en la que necesitaba ayuda con algo en particular. Esto no era una necesidad para la que podía llamar a cualquiera. Era algo específico, urgente y de naturaleza en el que mi amigo era el único que podía ayudar. No estaba seguro si todavía guardaba rencor. No estaba seguro de si esto sería visto como incómodo o inapropiado. Hice la llamada de todos modos. Estaba desesperado. Mi amigo inmediatamente dejó caer lo que estaba haciendo y vino directamente a mi lado y, juntos, abordamos el problema. No se hicieron preguntas. Estaba más que contento de ayudar. Esta era una verdadera amistad desinteresada. Sentí la alegría de una relación restaurada con un amigo que había cancelado como perdido. Si hubiera seguido hablando con otros con palabras de acusación y engaño, nunca habría experimentado lo poderoso que puede ser el perdón total.

Estoy agradecido con mi padrino, a mi comunidad de SA y a mi Poder Superior por la sabiduría y la estructura que me lleven a la curación y restauración que nunca recuperaría por mis propios esfuerzos

Hal C., Georgia USA



### "Averígualo"

¡No es un de nuestros slogans!

No sé si mi experiencia es como la de los demás o no. Pero nunca pude simplemente "averígualo," tratar de descifrarlo se convirtió en un obstáculo para la rendición (rendirse, soltar, permitir a Dios actuar) Esto me mantuvo alejado de tener el suficiente cambio de actitud y de tomar los pasos necesarios para conectar correctamente con Dios y encontrar la sobriedad y la liberación de la lujuria.

Para mí, "averígualo" era un intento de tratar de tener control sobre la lujuria, sobre mí y sobre el mundo que me rodeaba. Pero no podía controlar ninguna de esas cosas; era impotente. Necesitaba de un poder que no tenía. Tenía que venir de otro lado, de alguien más.

Tratar de averígualo me mantuvo distraído y me mantuvo viendo sumergido en mis ilusiones y decepciones, en lugar de enfrentar la simple verdad de que había sido totalmente derrotado.

Tratando de averígualo me impidió abandonarme a la gracia y al poder de Dios. Eso me impidió rendirme a Dios y trabajar los Pasos como mis padrinos sugirieron que los trabajara. Me mantuvo atrapado tratando de hacer las cosas a mi manera. Haciendo las cosas a mi manera nunca me dio libertad.

Hoy tengo sobriedad, recuperación, saneamiento y libertad. No tuve que "averígualo" para llegar ahí. Pero tuve que perder la pelea, rendirme a Dios, y trabajar los pasos bajo la dirección de alguien más para poder conectar con el poder que me liberaría.

Publicado por Sexólicos  
Anónimos, Taichung

### Risa y Luz Solar

*La rendición siempre está disponible*

Un domingo por la mañana estaba manejando a lo largo de un hermoso lago y me di cuenta de que estaba sintiendo serenidad y gratitud. Esa es una experiencia renovadora para mí.

De pronto, del costado de mi vista apareció un objeto de mi idolatría. En rendición, miré hacia las verdes hojas de los árboles, agradeciéndole a Dios que no sentía lujuria por los árboles.

Justo entonces, del otro costado de mi vista, saltó un pájaro negro sobre la calle. Un fornido cuervo que fue la forma en que Dios me mostró la salida de la tentación.

Sonreí, luego me reí, y el sol brilló. Estoy agradecido de no sentir lujuria por la luz, los árboles, o los pájaros, y de que Dios me provee un camino para rendirme.

Chris B, Washintong, USA

## NOTICIAS DEL MUNDO

### Día de recuperación de SA Londres

El día de recuperación tuvo lugar el 4 de febrero en una junta regular en la localidad de Tottenham, Londres. 23 miembros asistieron ese día representando a nueve grupos de Londres, Leeds, Bournemouth, y una fraternidad de Estados Unidos. El tema del día fue el paso uno. Raymon H de Leeds dio una charla en vivo seguida por una sesión de preguntas y respuestas.

Esta fue seguida por una junta regular de SA. Después un desayuno en fraternidad, Mike F se unió a nosotros por Skype desde Rochester, Nueva York y dio una plática seguida por una sesión de preguntas y respuestas. Finalmente hubo un panel de 3 compañeros y todos tuvieron la oportunidad de preguntarles sobre el programa de SA. Verdaderamente todos lo disfrutaron.

En fraternidad, Zalmi S



### AREA ASIÁTICA DEL PACÍFICO

Empieza a las 9:30 tiempo de India abril 26, 2020. Buscando personas para ayudar con: Organizadores de oradores y promoción

Contacte a [newcastlesagroup@gmail.com](mailto:newcastlesagroup@gmail.com)

LA REGIÓN DE SA &- SANON PRESENTA

CONFERENCIA DE INVIERNO 2020

# Connecting to Life

SANON KEYNOTE SPEAKER **Cécile** FROM THE NETHERLANDS

SA KEYNOTE SPEAKER **LA** SOBER 19 YEARS

Join us for a packed day full of talks, panels and much more etc.

**Martes, marzo 24, 2020**

Crown Plaza Hotel, Jerusalem

09:00 - 22:00

3 WAYS TO SIGN UP!

VISIT THE SITE: [bit.ly/sawinterconf](http://bit.ly/sawinterconf)

CALL THE SA HOTLINE: 077-450-0242

BY PERSON: Talk to a representative of your meeting

WITH FOOD	330	430
WITHOUT	260	360

BY MAR. 22 BY MAR. 24

Jason Sa Newcastle Aualtia

Día de Conferencia de SA Auckland

28 March 2020

St Johns Presbyterian Church  
120 Great South Road  
Papatoetoe  
Auckland

7:43 PM

Jason Sa Newcastle Aualtia

Wellington que tendrá su primer día de la conferencia el 6 de junio 2020

### **Promueve SA y la tradición once.**

*¡Dejando saber a la gente que estamos aquí!*

Consistentes con la 11 tradición, AA recibe promoción y referidos de profesionales médicos, psicólogos, clero, corporaciones y los medios de comunicación. Los miembros no necesitan romper el anonimato para promover AA. Yo creo que los miembros de SA necesitamos ser vistos. De otra manera, dejamos a los profesionales, al clero, y a los otros grupos "S" tratar a las personas que buscan ayuda. También dejaremos a muchos otros enfrentar la muerte espiritual descrita en la Naturaleza Espiritual de la adicción de nuestro libro blanco. Esta actitud va en contra de la 5a tradición de llevar el mensaje a los demás sexólicos.

SA recibe una escasa promoción y pocos referidos. Esto se debe parcialmente a que los no miembros no creen que podemos ayudar a los adictos al sexo o a la lujuria como "otros raramente pueden" SA recibe poca promoción del clero, también, quienes usualmente ven las tentaciones sexuales como "la batalla de todo hombre" que deber ser atacada internamente. ¿Y qué apoyo hay para esas mujeres bipolares que persiguen el sexo de manera compulsiva? Los acosadores sexuales liberados de las prisiones son generalmente enviados por la corte con terapeutas sexuales que típicamente les aconsejan que se masturben regularmente o que vean pornografía. Los adictos sexuales sorprendidos acosando a otras personas o que son descubiertos viendo pornografía en el trabajo usualmente son simplemente despedidos en lugar de ser enviados a tratamiento y a un programa de 12 pasos como hacen con los alcohólicos.

SA es difícil de difundir y tiene un largo camino por recorrer que crece muy lentamente. Lo que me orilló a escribir este artículo fue un fallido paso 12, que resultó en que un nuevo miembro comenzara a asistir a iglesia en lugar de unirse a SA.

Por experiencia, creo que él y sus compañeros tratarán simplemente de controlar y disfrutar su lujuria, creyendo que Dios los ama. Homosexuales, lesbianas, y travestis, etc que usualmente se unían a SA ahora encuentran apoyo en la Comunidad LGTB y en la sociedad en general, aun cuando muchos son adictos con vidas ingobernables.

Para los pocos que investigan sobre SA, no podemos ponerles enfrente la opinión del Dr de AA que dice que "El alcohólico está condenado a muerte" porque el adicto sexual raramente muere. Incluso los comedores compulsivos se enfrentan a un paro cardiaco y los jugadores se arriesgan a quedar en la ruina o endeudados.

SA ha existido por más de 40 años y actualmente tiene alrededor de 15,000 miembros. Compara este número con los adictos sexuales. Muchos hombres y mujeres ven pornografía regularmente. Y el porno es solamente una faceta de la adicción que puede incluir infidelidades, prostitución, estilos de vida de consumo, etc

### **SA es difícil de difundir y tiene un largo camino por recorrer**

Creo que nuestra sociedad está negando el tamaño y alcances de la adicción sexual. SA está en negación de que los de afuera nos ignoran, y por lo tanto debemos anunciar nuestra presencia.

Algunas posibles ideas para aumentar la atracción a los grupos incluyen rediseñar los sitios web locales e internacionales para incrementar el número de visitantes; colocar contenido de alto valor en los sitios de SA, y motivar a los miembros para que accedan regularmente a los contenidos-para poder incrementar el ranking de los sitios de SA en los buscadores; y enviar correos a los profesionales de la salud y a los clérigos. Quizás la mitad de los intergrupos de SA ha enviado correos electrónicos localmente.

Eagle Wash, USA

### Juntas por skype

Actualmente hay 10 reuniones en inglés por skype de SA a la semana. Puedes reunirte a ellas usando los siguientes links- Aún si solo quieres saber los horarios y los días, estos varían según las zonas horarias. Las cuentas de los moderadores se proveen para grupos grandes, ya que algunas veces se eliminan los grupos menos activos para evitar dificultades para hacer las llamadas:

Lunes : Bangkok  
[https:// join.skype.com/KhkakX2ThIny](https://join.skype.com/KhkakX2ThIny)  
 and [https://join.skype.com/ wfWLQ4KDorQ9](https://join.skype.com/wfWLQ4KDorQ9)

Martes - Solo hombres: Contacto por Skype: ShlomoChaimZ in New York City

Miércoles: <https://join.skype.com/fnZvG5iiS9pf>

Miércoles (martes):  
[https:// join.skype.com/tpbl8tFJdRCt](https://join.skype.com/tpbl8tFJdRCt)

Jueves (viernes): Essay NSW [https://join.skype.com/ Acbm3HWWgFRx](https://join.skype.com/Acbm3HWWgFRx)

Viernes y sábado: Essay NSW [https://join.skype.com/ OQSJpNFelk0x](https://join.skype.com/OQSJpNFelk0x)

Sábados Essay India 12  
[https:// join.skype.com/nRampP7BpOaS](https://join.skype.com/nRampP7BpOaS) and  
[https://join.skype.com/ x6M38WgZ4tGj](https://join.skype.com/x6M38WgZ4tGj)

Domingos: [https://join.skype.com/ IULlwdSu7qBF](https://join.skype.com/IULlwdSu7qBF)

También hay juntas por Zoom los miércoles a las: 12:00 Noon GMT. Para unirte, usa este link:  
[https:// zoom.us/j/4281678327-](https://zoom.us/j/4281678327-)

### Reuniones telefónicas y por VoIP

Las reuniones telefónicas y por medio de protocolo de internet (VoIP) se realizan diariamente de día y de noche. Descarga el flyer oficial para información sobre horarios y como conectarse. Usa este link:

[https://www.sa.org/meetings\\_phone/](https://www.sa.org/meetings_phone/)

### RED-SA

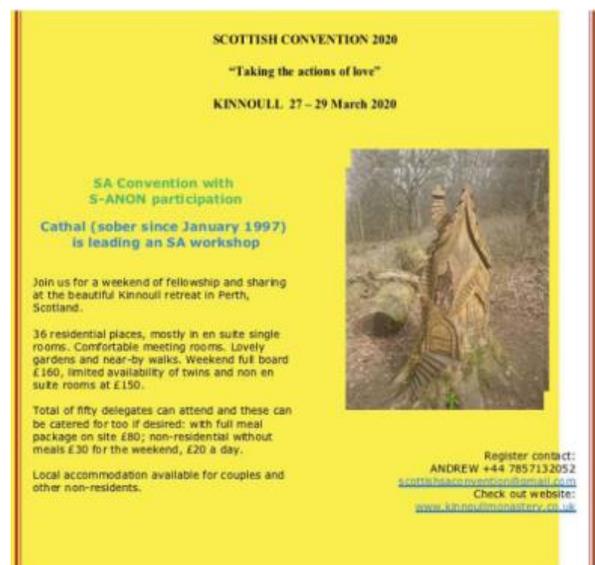
RED- SA es una reunión cerrada por medio de correo de SA. Todos los miembros son evaluados antes de tener acceso. No pretende ser un reemplazo para las reuniones presenciales, pero puede ser un buen apoyo diario. Para unirse, envíe un correo electrónico a [sanetjoin@gmail.com](mailto:sanetjoin@gmail.com). Proporcione su nombre, apellido, inicial y dirección de correo electrónico. Indique si es miembro de SA y si desea unirse a SA-NET. El secretario del grupo hará un seguimiento de su solicitud.

### ¿Viajando a Asia?

Llame a cualquier visitante de SA a Singapur, Taiwán, Corea del Sur, Australia y Nueva Zelanda. ¿Estás dispuesto a organizar talleres o liderar acciones en reuniones locales?

Por favor, póngase en contacto con Jason en

<mailto:newcastlesagroup@gmail.com>





## Conferencia de Nashville 2020

Los directivos se reunieron a principios de semana. Recibieron informes del comité, discutieron el éxito del Maratón de Internet de SA de noviembre (SIM) y cómo distribuir las grabaciones de SIM, y consideraron el nuevo cambio de la ley de California con respecto a la información privada.

Algunos de los muchos temas de la Conferencia incluyeron Un diseño para vivir, meditación y oración, Vivir en el ahora, Para el cónyuge, Rituales, Sexo, Relaciones cambiadas, Abstinencia, y el domingo un Panel de veteranos.

Las fotos a la izquierda muestran pancartas de SAICO, parte del personal de SAICO, incluida la administradora jubilada Kay a la derecha y la nueva administradora Laura a su izquierda. La última foto es el equipo de transmisión siempre listo con micrófono y computadoras.



**Guarda la fecha  
Conferencia Sydney SA  
19-21 de junio de 2020  
El año pasado fue increíble  
¡Así que aparta la fecha!**

## CALENDARIO DE EVENTOS

### Convenciones internacionales

**24-26 de julio de 2020 Convención Internacional de Toronto, Ontario, Canadá SA / S-Anon: Verdadero Norte 2020 - Feliz, Gozoso y Libre .**

Información: <https://www.truenorth2020.ca/registration>

**19 al 21 de noviembre de 2020, Online SA Internet Maratón de 24 horas, Registro La información estará disponible en la primavera.**

**22 al 24 de enero de 2021 Atlanta, Georgia, EE. UU. SA / S-Anon / S-ATeen International Convención: Claves para la libertad. Información: <https://keystofreedom.org>**

### Eventos Regionales y Locales

**7 de marzo de 2020 Norcross, Georgia, EE. UU. SA / S-Anon Maratón de Atlanta: El viaje Continúa.**

Información: <http://www.atlantathejourneycontinues.org/>

**20 al 22 de marzo de 2020, Galway, Irlanda SA Convención irlandesa: Un Programa de Acción. Información: <mailto:robessay@gmail.com>**

**24 de marzo de 2020, Jerusalén, Israel SA / S-Anon . Conferencia e: Conectando a la Vida.**

<https://app.icount.co.il/m/f924d/c26727p75u5e1e03ad0?lng=en>

**27 y 29 de marzo de 2020, Perth, Escocia, Reino Unido SA con participación de S-Anon Convención escocesa: Haciendo las acciones de amor. Información: [www.sauk.org/activities/events/](http://www.sauk.org/activities/events/)**

**27 y 29 de marzo de 2020, Sumas, Washington, EE. UU. SA / S-Anon Northwest Retiro Regional: La Alegría de vivir. Información: <http://www.sa.org/store> - Retiro regional del noroeste**

**17 al 19 de abril de 2020, Gdansk, Polonia SA Región de Europa y Medio Oriente y Convención de Europa de S-Anon: Acción y la Alegría de Vivir. Información: <mailto:emer2020poland@gmail.com>**

**26 de abril de 2020, evento de unidad en línea del área de Asia-Pacífico . Información: [newcastlesagroup@gmail.com](mailto:newcastlesagroup@gmail.com)**

**1 al 3 de mayo de 2020, Covington, Georgia, EE. UU. SASERA Intensivo espiritual (Retiro): Mejorando nuestro contacto consciente. Información: [www.cedarspringscsrc.org](http://www.cedarspringscsrc.org)**

**1 al 3 de mayo de 2020, Hamburgo, Alemania SA Taller de Pasos Información: Bernd: +49 1704 490 537 o Iain: +49 176 4342 8646 a través de WhatsApp o Johannes: +49 1757 249 440**

**2 de mayo de 2020, Rochester, Nueva York, EE. UU. SA Maratón de Rochester. Información: [ozzmann@frontiernet.net](mailto:ozzmann@frontiernet.net)**

**15 al 17 de mayo de 2020, Big Bear, CA, EE. UU. Retiro de hombres para hombres de SA: Cambiando el núcleo. Información: <https://www.sabayarea.org/event/find-god-xxvi-mens-retreat-for-sa-men/>**

## CONVENCIONES SA



Es nuestra esperanza que docenas de oradores, reuniones de trabajo, serán fuente de esperanza y recuperación para todos los miembros de SA. S-Anon y S- Ateen que asistan.

Conectar con la fraternidad y encontrar con el Verdadero Norte uniéndote a nosotros en la Convención Internacional SA, S-Anon en Toronto Canada.

Comienza el viernes en la noche el 24 de julio, y continúa hasta el domingo en la tarde el 26 de julio, 2020. Será en el delta de Marriott del aeropuerto de Toronto.

Por favor regístrese ahora en <https://www.truenorth2020.ca/> (Si planea venir por favor regístrese pronto porque esto nos ayudara a planear efectivamente el número de personas a atender)

[Verdadero Norte](#). Feliz, gozoso y libre, es un evento de recuperación inspiradora presentado por el Intergrupo de SA de Ontario y el Intergrupo central de S-Anon Ontario. Nos complace poder organizar las convenciones de verano 2020 en Canadá y darle la bienvenida a Toronto.

**VIAJANDO A CANADÁ:** Los ciudadanos estadounidenses que viajan a Canadá deben presentar documentos de identificación válidos y seguros al ingresar a Canadá y al Regreso a los EE. UU. Para ingresar por tierra o mar, este puede ser un pasaporte de EE. UU. Tarjeta, Licencia de conducir mejorada o una tarjeta del Programa Viajero de Confianza (NEXUS, SENTRI, FAST). Viajar en avión requiere un pasaporte de EE. UU. O una tarjeta del programa de viajero de confianza (NEXUS, SENTRI, FAST).

Más información vaya a <https://www.dhs.gov/western-hemisphere-travel-initiative>

## CONVENCION DE ATLANTA ENERO 2021

<https://keystofreedom.org/>



SA & S-Anon 2021  
CONVENCION INTERNACIONAL

Claves para la libertad: Convención Internacional de SA & S-Anon 2021, es un evento inspirador de recuperación presentado por el Intergrupo de SA de Atlanta y el Intergrupo de Atlanta Central de S-Anon. Nos complace poder organizar la convención conjunta de invierno 2021 en los Estados Unidos y darle la bienvenida a Georgia. Es nuestra esperanza que los oradores, las reuniones y el tiempo de la fraternidad sean una fuente de fortaleza y recuperación para todos.

[DONAR](#)

A SA INTERNACIONAL  
UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE  
CRÉDITO  
7 MONEDAS  
[www.sa.org/donate/](http://www.sa.org/donate/)

## NUEVOS GRUPOS DE SA FEBRERO 2020

### Europa y Asia

Gotemburgo, Suecia  
Iasi, Rumania  
Varsovia Polonia (de habla inglesa)  
Sarajevo, Bosnia

### Norte, Centro y Sudamérica

Ames, Iowa, EE. UU.  
Kerrville, Texas, EE. UU.

#### 2019 Cuarto Trimestre SAICO

##### Resultados del presupuesto

4to trimestre 2019

Ingresos	\$ 85,087.00
Gastos	\$ 97,824.00
Rev - Exp	(\$ 12,737.00)
Reserva prudente	\$ 131,930.00

2019

Ingresos	\$ 324,436
Gastos	\$ 342,721
Rev - Exp	(\$ 18,285)
Reserva prudente	\$ 131,930

El Comité de Finanzas invita a los Comités de Servicio de la fraternidad de SA a participar construyendo el presupuesto de SAICO 2021.

La Información provista por su comité construye la base del presupuesto reflejando las necesidades de servicio de la fraternidad. Apoya la continuidad de los servicios de la Fraternidad para llevar su mensaje de sobriedad a los que aún sufren. El servicio de presupuesto del comité convoca el comienzo el proceso de preparación del presupuesto para SAICO para el 2021. Nuestro el objetivo es tener el presupuesto listo para la aprobación de GDA's en su reunión cara a cara de julio 2020 en la reunión de la Convención de Toronto, Canadá.

#### ENVIOS A ENSAYO

**S**us escritos y obras de arte están invitados, aunque no se puede hacer ningún pago. Todos los artículos y las cartas enviadas se suponen destinadas a ser publicadas y serán editadas. Los artículos se editan para mantener su esencia y cumplir con la longitud del texto del ensayo y límites de contenido. Los materiales enviados pasan a ser propiedad de Essay para los propósitos de derechos de autor. Por favor, no haga referencia a actividades ilegales no autorizadas.

Ensayo da la bienvenida a fotos de la sala de reuniones, obras de arte y humor. Arte gráfico e historias divertidas que mejoran cada edición. Para gráficos, recuerde que ensayo está impreso en tinta negra Se prefieren 300 dpi.

Invitamos a artículos de diferentes longitudes, desde anécdotas o memorias de 200 a 400 palabras, hasta Herramientas prácticas o meditaciones de 400-600 palabras, para historias de miembros de 1000-1500 palabras. Preferimos manuscritos presentados electrónicamente enviados a [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org). Los artículos pueden ser enviados por correo postal a SAICO, PO Box 3565, Brentwood, TN 37024 USA. Los artículos escritos deben escribirse claramente en un solo lado de cada hoja.

Los artículos son recibidos en el idioma original con una traducción al inglés. Cuando es posible que usemos el idioma original y la traducción. Por favor incluye un autor nombre, dirección, número de teléfono y / o dirección de correo electrónico para que la autenticidad pueda ser verificado Esta información se mantendrá confidencial.

#### Permiso para copiar

A partir de junio de 2017, el formato digital *Ensayo* está disponible de forma gratuita en el sitio web [sa.org/essay](http://sa.org/essay). Para servir a los miembros de la fraternidad de SA, un suscriptor de la revista impresa o una persona que usa una descarga gratuita de un ejemplar de *Ensayo* tiene permiso para distribuir o hacer diez copias-impresas o digitales-de ese tema, para ser compartidas con los miembros de SA. Tales las copias no pueden ser copiadas, compartidas o alteradas. En lugar de hacer copias, remita a las personas a [www.sa.org/essay](http://www.sa.org/essay) para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Animamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es crítico para el trabajo de nuestra fraternidad al dar a conocer nuestra Solución a todos los que buscan liberarse de la esclavitud de la lujuria.

El permiso para copiar artículos de *Ensayo* solo se otorga al suscriptor o se descarga y solo se aplica a aquellos problemas en los que se concede específicamente el permiso, y no en cuestiones de *Ensayo* fechadas antes de marzo de 2015. La revista o artículos de la revista *Ensayo* NO pueden colocarse en cualquier servicio en la nube (como Google Drive) o sitio web, que no sea [sa.org](http://sa.org)

## SACFC

### SA Comité para las cárceles



#### Padrinos para prisioneros

El Comité de SA de Instalaciones correccionales ha visto un aumento dramático en el número de prisioneros que necesitan ser apadrinados por correo. Esto es debido al alcance de SACFC, etc. Actualmente tenemos un retraso de unos 150 padrinos. Tenemos una necesidad urgente de padrinos

Nuestra dirección de correo electrónico:

<mailto:SACFC 1@gmail.com>

## HUMOR PARA SA

### Brote de divorcios

Me casé dos veces antes de encontrarme en Sexólicos Anónimos. Pensé que esos matrimonios me salvarían pero mis mejores ideas me llevaron al divorcio.

Usted verá, tengo alergia a la lujuria: y terminé en divorcios.

### Los Pasos y los problemas del automóvil

Finalmente tengo doce completos: comparo los Pasos con los problemas del automóvil

Paso 1: Destruí el auto

Paso 2: Hay un mecánico que puede solucionarlo

Paso 3: Voy a dejar que lo haga

Paso 4: Veamos qué está roto

Paso 5: Hablemos con el mecánico y su aprendiz

Paso 6: Estoy dispuesto a deshacerme de todas las partes malas

Paso 7: Con humildad voy a pedirle al mecánico que lo arregle todo

Paso 8: Enumeré todos los otros autos que choqué y raspé mientras lentamente mataba mi auto

Paso 9: Fui a ellos y les pedí perdón por el daño que les hice a sus autos

Paso 10: Puse el auto en la carretera y mantuve una distancia segura entre mí y todos los demás autos en la carretera. Si me hice algún rasguño inmediatamente los arreglé y me disculpé.

Paso 11: ¡Salí del asiento del conductor y dejé que el mecánico condujera!

Paso 12: Salí de los montones de chatarra y mostré a otras personas que sus autos podían volverse aptos para circular de nuevo!

¿Tienes una buena broma, observación irónica, historia divertida de SA? Envía tus regalos de humor a

<mailto:essay@sa.org>

## Los Doce Pasos

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 se adaptan con el permiso de Alcohólicos Anónimos World Services, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS ha aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS está de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce tradiciones, está relacionado con los programas que se derivan de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto no-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.

## Las Doce Tradiciones

- 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 PUEOD CAMBIAR

VALOR

PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE SI PUEDO

SABIDURIA

PARA RECONOCER  
LA DIFERENCIA