

# ENSAYO

LA REVISTA INTERNACIONAL  
DE SA

OCTUBRE 2020  
SA.ORG



PREJUICIOS & RETOS  
EN RECUPERACION

## 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, confesión religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

*Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.*

---

**Declaración De Responsabilidad** *"Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera 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 © 2020 Todos los derechos reservados

Resolución: "Dado que cada edición de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de la documentación de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a Essay como la revista Internacional de "Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ensayo en las reuniones de SA".

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

## Estimados lectores de Ensayo,

El tema de este número trata sobre los prejuicios y desafíos que todos encontramos tarde o temprano en el camino de la recuperación.

Lea cómo un miembro colombiano no podía creer que hubiera personas en esta tierra que podían hacer cosas sin interés propio. Un judío religioso compañero en Nueva York dejó atrás sus miedos y encontró hermanos y hermanas creciendo junto con una solución común. Un miembro indio tenía miedo de ser juzgado si los miembros se enteraran de su forma particular de consumo. Un anciano de 80 años comparte sobre los desafíos de envejecer en SA. Y una joven mujer israelí nos cuenta cómo descubrió que el prejuicio era una parte profunda de su enfermedad que le impedía recuperarse.

Si aún no lo ha hecho, podríamos pedirle que se tome cinco minutos para mejorar su revista completando esta breve encuesta en línea: <https://forms.gle/kHFENdrDEVapPm3UA>

En fraternidad,

Los editores (Luc D., Kent A., Daniel T., Brian C., Doug H., Emily J.)  
Y artistas (LaRon W., Jimmy M.)

### Ama Ensayo?

Gracias por mantener nuestra  
revista mundial disponible.

Haga clic aquí para donar:

[www.sa.org/donate?src=essay](http://www.sa.org/donate?src=essay)

### ¿Nuevo en SA? Descubra más sobre nosotros:

- \* Comuníquese con nuestra Oficina Central Internacional
- \* Visite nuestro sitio web en [www.sa.org](http://www.sa.org)
- \* Llámenos sin cargo al 866-424-8777
- \* Fuera de EE. UU. Llame al + 1615-370-6062
- \* Envíenos un correo electrónico a <mailto:saico@sa.org>

## Octubre 2020

"Si nuestro testimonio le ayuda a barrer los prejuicios, le permite te permite pensar objetivamente, y te estimula a buscar diligentemente dentro de ti mismo, entonces puedes, si lo deseas, puedes unirse a nosotros en el camino ancho."

AA 55

### EN LA PORTADA:

#### Prejuicios y desafíos

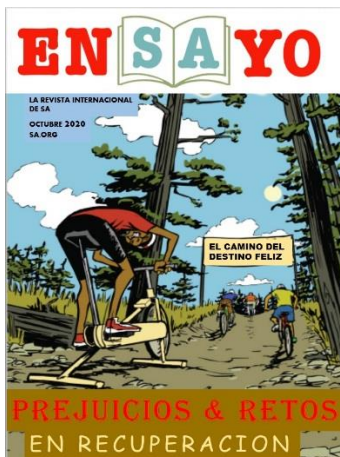
En recuperación de SA

#### Mi PS está aquí en el programa..... 14

Una miembro colombiana comparte cómo ella se enamoró del PS de SA

#### Raza, estatus, religión..... 15

Este miembros judío de Nueva York descubrió que todos somos adictos



En la portada: en la ilustración del Compañero ilustrador LaRon W. la visualización de los retos y prejuicios en el camino de feliz Destino.

#### Nadie tiene mi patrón..... 16

Un miembro indio superó su miedo al compartir sus secretos

#### Envejecer en SA..... 16

El desafío de utilizar las mismas herramientas durante 36 años de recuperación

#### Libertad de prejuicios..... 18

Este miembro de Jerusalén encontró que ella no es "terminalmente única"

### HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

#### Las herramientas que me ayudaron..... 9

Estas herramientas la han ayudado a mantenerse sobria por más de 18 años

#### ¡No somos una partida de malhumorados!..... 11

Humor en recuperación

#### Sobriedad, mi prioridad número uno..... 11

Un miembro holandés comparte un práctico inventario visual para realizar un seguimiento de sus acciones de recuperación



## HISTORIAS

### Esperanza y plenitud después del divorcio..... 20

Este ruso da gracias a Dios por todo lo que le ha pasado

### ¿Qué camino tomará? ..... 21

"¡Tú decides!", Dice este miembro alemán

### Una segunda oportunidad de parte de Dios..... 22

Este compañero americano fue arrestado hace siete años y recibió una segunda oportunidad

## PASOS Y TRADICIONES

### La vida después de unirse al programa..... 24

Un iraquí solitario comparte cómo es capaz de disfrutar la vida hoy por su trabajo de los pasos

### Importancia de los pasos 4 y 5..... 25

Este miembro de EE. UU describe las bendiciones que estos pasos le han dado

## NOTICIAS MUNDIALES

### Traducción de nuestros videos..... 28

Una aparición del Comité de información pública de SA

### SIM - SA Internet Marathón..... 29

Reserve la fecha para el evento de SA más grande del año

### Decir "Hola" a SAICO..... 32

Ensayo entrevistó a la nueva gerente de oficina Laura



## También en este número:

El Propósito de SA.....	2
Declaración de responsabilidad.....	2
Declaración de principios.....	2
Suscribirse a Ensayo.....	6
Estimada <i>ensayo cartas</i> .....	6
Paredes del mundo de SA.....	7
Noticias de literatura.....	8
Tópicos de discusión.....	23
Calendario de eventos.....	32/31
Nuevas reuniones.....	28
Informe financiero.....	28
Permiso para copiar.....	31
Presentaciones para ensayo.....	32
SA CFC.....	27
Doce Pasos / Tradiciones.....	34/35



Éste ha sido un periodo errante muy necesario que me ha permitido ver tanto mi continua necesidad de un programa personal diario, así como ver que la pendiente hacia la recaída es realmente resbaladiza!

## Mi Lago de de recuperación

### LEYENDO LA REVISTA

*Ensayo de agosto, me confrontó con varios de mis defectos. El artículo "Cada momento es un momento dado" fue especialmente poderoso. El autor relató su recuperación como un lago: "la recuperación es un lago que necesita una entrada y una salida" Me mostró que mi lago de recuperación se ha vuelto superficial y estancado.*

Durante esta pandemia, he sufrido una repentina y completa separación del núcleo de mí y de mi programa y de la mayoría de los compañeros. Durante esta última semana han estado estallando esporádicos

ataques de pensamientos lujuriosos Gradualmente me he permitido alejarme de las prácticas que había estado implementando, las cuales permitían que la gracia y espíritu del poder superior fluyera a través de mí y de mí hacia el mundo. Me sentí distante y apartado, pero ignoré estos sentimientos, cubriéndolos con trabajo, comida, juegos y excusas. Mientras tanto, me volví más crítico con los demás a mí alrededor.

Afortunadamente, he recibido indicaciones de llevar el mensaje de recuperación a un adicto que sufre, quien recientemente se volvió a cruzar en mi camino, así como

un compañero que me pidió que fuera su padrino. Oro por más oportunidades de hacer servicio, por la guía en las palabras que digo, y por una diaria renovación de espíritu. Los eventos recientes que requieren enmiendas también han sido iluminados.

Aun con todo, este periodo errante ha sido muy necesario ya que me ha permitido ver mi necesidad continua de un diario programa personal así como ver que la pendiente hacia la recaída es realmente resbaladiza! Sino estoy vigilante, diligente, y confiando en mi PS, corro el riesgo de alejarme más y más de mi PS, de este programa, de la sobriedad y de todas las demás gracias que me ha concedido.

Estoy agradecido por todo en esta vida, lo bueno y lo aparentemente malo. Agradecido por la comida, la ropa, el agua caliente, artículos de aseo, una cama con mantas, sábanas y una almohada. Por todas las herramientas de la recuperación, por tener el tiempo suficiente para reflexionar, orar, meditar y alabar a Dios.

Estoy muy agradecido por la oportunidad de vivir una nueva vida fuera de las sombras, de despertar cada día sin ser consumido por la vergüenza, enojo, auto desprecio, y los fuegos de una vida alimentada por la lujuria, y compartir mis experiencias para que otros puedan saber de una manera diferente de vivir. Nada de lo que haga será demasiado comparado con lo que me ha sido dado.

Un miembro agradecido en  
prisión

Idaho, USA 

LAS PAREDES DE SA  
EN EL MUNDO

Se pueden realizar reuniones de SA  
casi en cualquier lugar...



Reunión en Escandinavia  
Copenhague, Dinamarca



Reunión en Helya film  
Teherán, Irán



Grupo del sábado  
Ghent, Bélgica



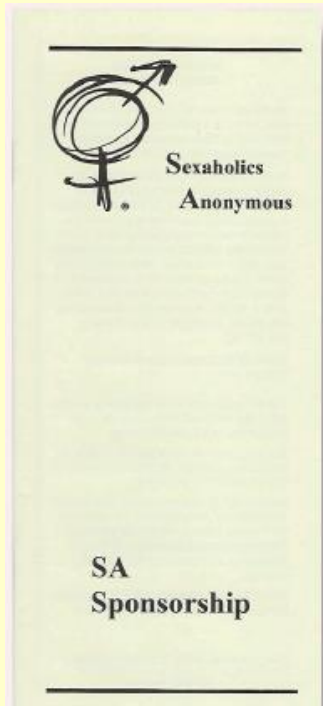
Fiesta de zoom para Kay S., ex gerente de la oficina de SAICO,  
trabajando 25 años en SAICO

Comparta sus fotos

Envíe fotos de su lugar de reunión, (sin identificar las personas) a [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org).

**Recuerde:** Incluya su nombre, dirección, grupo nombre y ubicación de la reunión.

## APADRINAMIENTO - PIEDRA ANGULAR EN NUESTRA RECUPERACION



*Así lo describe nuestro Libro Blanco, "Cuando comenzamos a trabajar los pasos, comprobamos que es indispensable confiar en la ayuda de los que nos han precedido. En los programas de doce pasos, el término que normalmente se utiliza es el de padrino. No importa como llamemos a dicha persona, ni siquiera hace falta que le llamemos de ningún modo. Pedir ayuda y hacer lo que nos digan es indispensable para la obtención de resultados satisfactorios. (SA 73)"*

En este folleto de SA se explica en detalle por qué ser apadrinado por miembros antiguos y al mismo tiempo ser padrino de nuevos miembros es vital para la sobriedad y recuperación continua y gozosa. Encuentra este folleto en la tienda SA: [sa.org/store/](http://sa.org/store/)

## "Decepciones" en Sexólicos Anónimos

(Séptima entrega)

**C**omo adicto al sexo en recuperación durante estas tres décadas de sobriedad en SA he tenido muchas "decepciones" dentro de la comunidad. Como todo mi programa, todas surgen de mi experiencia, fortaleza y esperanza:

- ◇ Obsesión (definida como: pensar en algo más de una vez sin ninguna información nueva) es un problema principal. Nada causa obsesión.
- ◇ La obsesión es mortal para las relaciones. La obsesión me bloquea de mi cónyuge, mi familia y amigos, personas del programa, instituciones y mi Poder Superior o Dios.
- ◇ ¡La "Canción de la obsesión" realmente funciona! Los versos son: "Estoy obsesionado, Estoy obsesionado. Sí, lo estoy, sí, lo estoy. Quita la basura, quita la basura. Por favor Dios, por favor Dios". (Melodía: Frère Jacques.) . Hay muchas otras herramientas para liberarme de la obsesión, como renunciar a mi derecho a pensar y usar una banda de goma suelta en mi muñeca que me recuerde el dolor de no renunciar a mis obsesiones.
- ◇ La Ley de la Obsesión es "Solo me obsesiono con las cosas que no puedo hacer nada acerca de ellas". Por definición, en mi experiencia, esta Ley nunca se infringe. Si pudiera hacer algo, ¡lo haría! "

David M., Oregón, Estados Unidos





## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS



**M**i nombre es Claire, yo fui creada a imagen de Dios y yo soy una sexólica en recuperación agradecida . Mi fecha de sobriedad es el 3 de julio de 2002. Necesito recordarme a mí misma que Soy una adicta porque puedo fácilmente olvidarlo.

Al principio de mi recuperación hablaba con mi madrina muy a menudo. Sabía que no podía pensar con claridad y necesitaba alguien que pensara por mí. En recuperación vi que podía pensar más claramente. Pensaba en cosas antes de hablar con mi madrina y después de un tiempo la respuesta que pensé era una buena respuesta resultó ser la misma respuesta que me proporcionó mi madrina. Hoy mi cerebro suele estar despejado y puedo darme cuenta cuándo no lo está. Aun así, si es algo grande, lo hablo, si no con mi madrina luego con alguna otra amiga de confianza. Eso vino con mucha recuperación y estoy muy agradecida por ello.

Tengo una madrina en quien confío. Encuentra a alguien quien tiene lo que tú quieres y aprende como lo consiguieron. Mi madrina sabe cuáles son mis desafíos y cuáles son mis dificultades para lidiar con esos retos, mejor equipada mi madrina va a ayudarme y guiarme en formas que funcionan para mí. No tengas miedo de compartir lo que sea que esté pasando contigo. Hubo un momento en el que recuerdo que me alegré mucho de que mi madrina no estuviera allí para ver u oír algo. Esa fue mi señal para llamar a mi madrina y contarle lo que acababa de suceder porque todos estamos tan enfermos como nuestros secretos.

Cuando entré al programa hace 18 años estaba llorando y mi vida era ingobernable. Empecé a portarme mal cuando era muy pequeña. Para cuando llegué a la universidad, solo estaba

interesada en planear consumir o pensar en lo que hice.

Tengo 67 años. Siempre pensé que para cuando tuviera 67 años ya no estaría lidiando con problemas de lujuria, pero eso no es cierto. Todavía tengo problemas y estoy agradecida de poder participar en el programa para ayudarme. Volviendo a mi historia, a lo largo del camino me volví religiosa y las chicas religiosas no actúan al azar con los hombres, así que me casé. Desafortunadamente, mi adicta eligió a mi primer marido. Ese matrimonio duró 15 años. Estoy muy agradecida de haber ingresado al programa aproximadamente un año antes de divorciarme. Después de estar sola un par de años, me casé con un hombre maravilloso. Estoy muy agradecida con mi Poder Superior por darme una segunda oportunidad de tener una vida normal.

La gente hablaba de lo importante que era hacer llamadas telefónicas. A menudo era la única mujer en una reunión y, como mujer religiosa, normalmente no hablaba con hombres y, desde luego, no hablaba a solas con ninguno. Con frustración y enojo, pregunté al grupo a quién se suponía que debía llamar. Uno de los chicos rápidamente sacó su cuaderno y garabateó su nombre y número de teléfono en una hoja de papel, lo enrolló, me lo tiró y dijo: "Puedes llamarme". Luego, algunos otros chicos me dieron su número. Me hizo sentir muy bienvenida y apreciada. Escuché que muchas mujeres han tenido problemas para asistir a reuniones que son en su mayoría hombres. Hace dieciocho años, tal vez era bueno que fuera una mujer mayor. Hoy llamo a mucha gente y mucha gente me llama. Nos preocupamos el uno por el otro y nos

aceptamos. No nos estamos juzgando y es maravilloso. Durante muchos años sentí que era una mala chica. No soy mala, solo estoy enferma.

Al principio de la recuperación, una persona no tiene muchas herramientas. Todo lo que podía usar, lo usé. Fui a reuniones, hice llamadas telefónicas, escribí en un diario y hablé con mi padrino a menudo. Tengo la reputación de ser una mujer en recuperación positiva. "No puedo hacer esto" y "esto no es bueno", son ideas que no me parecieron particularmente útiles. Me sentía tan irritada por cosas que solo pensaba en actuar destructivamente. Ahora más bien, me enfoco en lo que quiero. Quiero estar relajada, tener la cabeza despejada, ser una buena esposa y una buena madre. Quiero tener una buena relación con las personas que me rodean y poder funcionar. Hace unos ocho años volví a la universidad y ahora tengo una nueva ocupación. Recibo muy buenos comentarios de los clientes y estoy muy contenta con mi trabajo.

## **"Actuar como si" es hacer lo que haría la persona en la que te gustaría convertirte.**

Una gran herramienta para mí ha sido "actuar como si". Hay una diferencia entre "actuar como si" y ser un hipócrita. Ser hipócrita es hacer algo que crees que la otra persona quiere que hagas, pero que tú realmente no quieres hacerlo. "Actuar como si" es hacer lo que haría la persona en la que te gustaría convertirte. He descubierto que ciertas cosas que he aprendido a hacer han venido a reemplazar mis reacciones instintivas poco saludables.

A menudo pienso: "¿Qué querría mi Poder Superior que hiciera en esta situación?" A veces eso es demasiado difícil. En cambio, tengo

ciertas personas en mi vida a las que admiro y pienso:

"¿Qué haría esta persona en esta situación?" Entonces iré y haré eso. Estaba hablando con mi nuera y le dije que realmente no quería hacer algo, pero que parecía que era lo correcto hacerlo, así que lo hice. Me dijo que me oye decir eso a menudo, que no quiero hacer algo, pero lo hago porque creo que es lo correcto. Ni siquiera me había dado cuenta de que se lo había mencionado más de una o dos veces, pero la impresionó. Me detuve y pensé en ello y me di cuenta de que realmente trato de hacer lo correcto lo mejor que puedo.

El paso 10 es parte de mi vida. Ya no suelo sentarme y escribir un largo Paso 10. Me detengo y pienso en cualquier interacción que haya tenido, no solo las que creo que fueron negativas, cualquier interacción sería prolongada y, obviamente, cualquier cosa que me moleste. Lo paso por mi cabeza en un momento tranquilo. A veces me pregunto si lo que dije fue apropiado. Luego volveré a la persona y le diré que estaba pensando en nuestra conversación y me di cuenta de que dije tal y cual y espero que no haya sido mal entendida. Si necesito disculparme, lo hago, sin exagerar. A veces me doy cuenta de que estoy molesta por algo. Entonces cuando volvemos a encontrarnos digo, que la última vez que hablamos mencionó tal o cual cosa y me preguntaba qué querían decir. No los estoy acusando de nada, solo estoy pidiendo una aclaración y generalmente está bien porque no voy a atacarlos.

Mi sobriedad sigue fortaleciéndose. Estoy muy agradecida de no haber actuado mal en más de 18 años, pero mi sobriedad es muy diferente a la de

hace 17 años, incluso hace cinco años. Veo la profundidad de las cosas. Veo cómo me está afectando. Veo cómo mi vida sigue mejorando. Al principio de la recuperación, tuve una conversación con mi padrino sobre la sobriedad. Estaba sobria, pero todavía tenía muchos defectos de carácter y no me sentía bien. Mi madrina dijo que estaba hablando de serenidad y no de

sobriedad; sola manteniendo sobria y la serenidad vendrá. Mi madrina tenía razón. Pensé que no tendría más problemas una vez que estuviera trabajando en el programa, pero en ninguna parte de nuestra literatura dice eso. Tengo gente con quien hablar y herramientas que utilizar. Tengo mucho menos miedo y una relación con mi Poder Superior. Ya no estoy sola

Claire Z., Israel



## NO SOMOS UN GRUPO TRISTE



**U**na de las herramientas prácticas más efectivas es el buen HUMOR.

"He estado sobrio durante un largo tiempo. Traté de dar mi conocimiento de recuperación, como una manguera de incendios. Me di cuenta que estaba abrumando a los recién llegados con demasiada

información de una sola vez. Lo hice más lento como una manguera de jardín. Aún era demasiado. Hoy hago mi duodécimo paso como una fuente de agua. El saber más se pierde, que lo se puede tragar, pero al menos se recibe parte de mi mensaje".

Bob F., Nebraska, Estados Unidos.



Jim le dice a su padrino que necesita participar en más trabajos de servicio. Entonces el solicita el puesto de tesorero. Pide a la conciencia de-

grupo y le preguntan. "¿Cuánto es nueve multiplicado por cuatro? Rápidamente dice treinta, Después de la entrevista reconoce su error, sorprendido cuando le informan que tiene el trabajo, a pesar de haber otros cuatro candidatos.

"Pero obtuve una mala respuesta" protesta.

"Sí, lo sabemos. Pero fuiste el más cercano"

Anónimo

Tienes una buena broma Observación irónica, una historia divertida de SA? Envía tus regalos de humor [mailto:a\\_essay@sa.org](mailto:a_essay@sa.org)

## La sobriedad

### Es mi prioridad No 1

**D**espués de siete años de sobriedad, recaí. Llamé a mi padrino, temiendo su reacción. Fue amable pero muy claro. Una de las cosas que me dijo fue que hiciera un balance de todas las acciones del programa que normalmente practicaba. ¿Las había estado practicando? ¿Había algunas que había dejado de hacer o sólo las hacía ocasionalmente?

Como no soy ajeno al trastorno obsesivo-compulsivo, hice una hoja de cálculo codificada por colores. Rojo significa "alerta roja", naranja "cuidado" y verde "eso es un alivio diario para mí". En la siguiente página están mis acciones, o la falta de ellas, en la semana anterior a mi recaída.

<b>Mañana</b>	<b>Semana antes de recaer</b>
Hacer oración de rodillas para liberarme de mi propia voluntad y un día libre de lujuria	No
Revisar mi lista de agradecimientos	No
Leer la tarjeta "Solo por hoy"	No
Considerar mis planes del día, usando el formato del paso 11 (AA p. 86-7 ver Inglés)	No
Leer del Libro Grande AA o Libro Blanco SA	No
Meditación	No
<b>Día</b>	
Hablar a mi padrino	Poco frecuente
Si tengo miedo, pedir a Dios remover mi miedo. Decir la Oración de la Serenidad y pedir ayuda a alguien. Hablar de mi miedo con un miembro de SA	Algunas veces
Si alguien me ofende, orar por él. "Dios, como puedo ser útil? Sálvame de enojarme. Hágase tu voluntad". (AA p.67 ver Inglés)	Algunas veces
Ante la indecisión, seguir el formato Paso 11 (AA p. 86.7 ver. Inglés)	Algunas veces
Contacta veteranos sobrios – llama 2 por día	Algunas veces
Trabajar con mis ahijados	Si
Contacto con nuevos – hablar con dos cada día	No
Ve a una reunión al menos 3 veces por semana. En mi grupo base llegar temprano para ayudar a la preparación y quedarme para el café y fraternizar	No
Servir localmente, intergrupos y regional	Si
<b>Noche</b>	
Leer del Libro Grande AA o Libro Blanco SA	No
Revisar el día constructivamente usando el formato del Paso 11 (AA p. 86 ver inglés)	No
Añadir a mi lista de agradecimientos	No
Dar gracias a Dios por un día sobrio	No
Hacer oración por otros	No
Revisar mi avance en los pasos	No
<b>Inventario de Lujuria – (dejar entrar)</b>	
Dar segundas miradas	Si
Permitir fantasías sexuales o románticas por más de 1 segundo	Si
Conexiones equivocadas	Si
Coqueteo	Si
Ver imágenes detonantes	Si
<b>Inventario de Lujuria – (rendirlo)</b>	
Sacarlo a la luz con mi padrino	No completamente

El mes pasado, cumplí dos años de sobriedad, mi padrino señaló que estaba decayendo. Completé otro de mis reportes de colores, esta vez añadiendo dos nuevas secciones de lujuria. Se veía muy similar al reporte que hice después de mi recaída.

Imaginé a un sexólico en mi mente viendo este artículo y reflexionando – "Buena información, muy útil, pero no para mí, yo soy daltónico". Ese soy yo, sólo que no soy daltónico, pero me autoengaño. No siempre puedo ver como estoy.

El acrónimo S.L.I.P. (recaída en inglés) significa "La Sobriedad Perdió la Prioridad". Esto me ayuda a recordar que la sobriedad debe ser mi prioridad No. 1. Como descubrí, la lujuria es muy paciente. Tengo sólo "un indulto diario, sujeto al mantenimiento de mi condición espiritual" (AA p. 85 ver inglés)

Tammo D., Holanda





# DESEA AYUDAR A OTRO SEXÓLICO?

“Estábamos aprendiendo a dar y en la medida que dábamos recibíamos”  
*LB pag 206*

Esta pintura clásica muestra a los fundadores de AA Bill W y Dr. Bob llevando el mensaje al miembro número 3 de AA en el hospital.

## **El Ensayo es una Gran Herramienta del Paso 12!**

Da un regalo de suscripción de la versión impresa a un sexólico que lo necesita.

Muy bueno para: ♦ Ahijados, ♦ recién llegados ♦ Prisiones, ♦ Centros de Rehabilitación, ♦ Oficinas de Doctores, ♦ Folletos, ♦ Celebraciones de Grupo, ♦ Eventos Regionales e Intergrupos.

Haz que tu grupo, intergrupo, región o amigo de SA se unan.  
Lleva el mensaje, es fácil!

## **Que hay de regalarte una versión impresa para ti?**

Obtén las 5 ediciones impresas del año por sólo \$20/año para destinos en los Estados Unidos y Canadá.

Fuera de Norteamérica por \$26 USD/año.

Precio de grupo (+10 copias enviadas a una dirección) por \$17.50/año a direcciones en Estados Unidos. Se aceptan suscripciones por varios años.

Visita [www.sa.org](http://www.sa.org) para suscribirse o para más información.

## Mi Poder Superior está aquí En este programa

Soy sexólica en recuperación desde el 25 de mayo del 2019, con madrina trabajando pasos, agradezco a mi poder superior como lo concibo por ser sexólica y ver mi multitud de defectos de carácter que me ayudan a quedarme en SA.

Cuando llegué a SA, mi desafío fue que no creía en nada ni nadie, estuve 25 años sirviendo a mi religión católica, fue la época más hermosa de mi vida, jamás me arrepentiré de vivir esta experiencia llena de amor, de entrega servicio y entrega..

Al salir con el alma destrozada y mi vida sin rumbo sin sentido caí en lo más hondo del abismo de la lujuria en todas sus manifestaciones, haciendo más miserable mi existencia, después de estar en estiércol con deseos de suicidio y sin creer en nada ni nadie, navegando por la red entre lágrimas y desprecio por mí misma, encontré SA,

Al leer todo en la página Web, sentí más miedo que el que traía; que personas son estas que me insisten en que hable con ellas, que comparta en grupos, horrorizada porque alguien me daba su mano, si ningún interés, no creía que existieran en esta tierra, para mí era imposible esto.

El entrar en las aguas profundas de Sexólicos Anónimos, quede anonadada del amor incondicional de la amada fraternidad que me recibía sin importar mi pasado, mi condición, mi edad, mi forma de pensar quede totalmente enamorada de SA, inicie mi proceso de rendición y

cada minuto cada segundo que oía los compartirles, leía la literatura estaba en las convenciones presenciales y virtuales vi, palpe sentí, olí a mi amado poder superior como lo concibo, porque con tantas formas de ver a un poder superior en este espacio temporal, sabía que tenía que existir un lugar donde todos fueran iguales y amarnos sin límites ni diferencia alguna.

**Horrorizada porque alguien me daba su mano, si ningún interés, no creía que existieran en esta tierra,**

Aquí en este programa está mi poder superior, amo ser sexólica, agradezco a mi poder superior esta misericordia conmigo de traerme a SA, aquí día a día, minuto a minuto voy reconstruyendo una nueva vida, cambio de conductas adictivas destructivas, aprendí amar a una niña en mí que no conocía, queridos amados y respetados compañeros nos veremos en el destino feliz.

Lucia A, Colombia



## Raza, estatus, religión:

### todos somos adictos

Ser un judío religioso con un yarmulke (gorro) me enseñaron vivir con miedo que hay prejuicio hacia mí y "mi especie".

Cuando era niño, recuerdo que me dijeron "compórtate, Yaakov", estas en público". Somos judíos ortodoxos y tenemos que hacer un kidush Hashem '(honrar el nombre de nuestro Dios)." Sin embargo, ser sexóxico en recuperación, resultó ser un importante desafío para mí, al principio yo no quería ir a las reuniones por miedo a que alguien de mi estatus, un modelo a seguir para la comunidad que asistía a la escuela rabínica, sería juzgado si fuese a una reunión. Y si alguien me viera? ¿Qué pensarían ellos de mí?

Traté de presionar a mi terapeuta diciéndole que intentara con una reunión, dejándole saber que yo era parte de un grupo de apoyo en línea (nunca pase de los 29 días,). Finalmente, después de presionar lo suficiente, lo intenté. Entré a mi primera reunión (fue una reunión de AA dado que la fraternidad de SA era pequeña en esa zona). ¡Boom! Allí había dos judíos ortodoxos, uno incluso estaba coordinando la reunión.

Qué sorpresa, pensé, esta gente está en la reunión? Un poco extraño... luego, en las siguientes reuniones encontré a otros dos miembros que conocía. Sentí vergüenza y alivio al sentir todo al mismo tiempo. Se suponía que me sentía "mejor que estos alcohólicos" y sin embargo estaba allí, era uno de ellos, hablando y comiendo galletas con ellos.

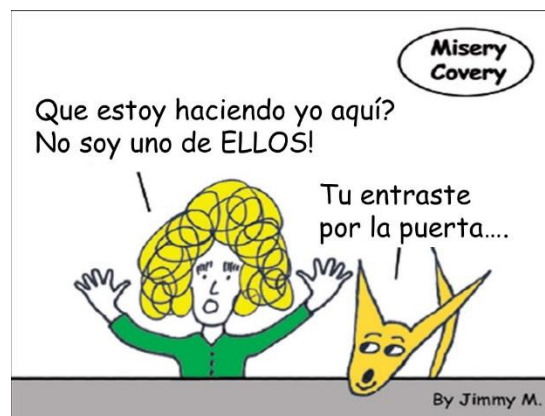
También me di cuenta de que no era el único en mi comunidad que sufría de una enfermedad incurable. Muchas de las "familias distinguidas en mi comunidad tenían un hijo o hija en la misma reunión. También eran impotentes y no tenían ellos quién acudir.

Personas de todos los ámbitos de la vida se aceptan aquí como Bill W. y los demás lo aprendieron al comienzo. No rechazábamos a nadie. Lo que decíamos era "Te llevaremos si eres de Yale o de la cárcel". He experimentado esto no solo con mis hermanos y hermanas judíos, sino con personas de diferentes colores de piel, orientaciones sexuales, y básicamente todas las demás religiones que existen.

Después de entrar en el programa de 12 pasos estuve expuesto a una nueva cultura, empezando por firmar al recibir la llave de la sala de reuniones en la oficina de la rectoría, hubiera sido inaudito meses antes. Caminar por la entrada en una iglesia local varias veces a la semana, parecía bastante antinatural para un hombre judío de 22 años. Los sentimientos no coincidían con mis acciones, fui capaz de entrar en una habitación con gente que dejaba afuera su trabajo, religión y color. Puedo llamar a un cristiano, un musulmán o un millonario y todavía nos sentimos como si fuéramos hermanos y hermanas creciendo juntos con una solución común. Puedo informar que no he sentido ningún prejuicio en absoluto. Gracias por hacerme sentir como en casa, tal como soy.



Yaakov K., Nueva York, EE. UU.



## Nadie tiene mi patrón de consumo

Mi forma de fantasía es algo que no había escuchado de nadie antes, por eso creí podría ser algo por lo que alguien pudiera tener prejuicios hacia mí. Recuerdo que en mis primeros días de consumo fantaseaba con que las mujeres estaban disfrutando. Al ser hombre sentía que mi forma de consumir no era incluso lo suficientemente "varonil" para ser compartido con otros. Mi última recaída sucedió cuando me abstuve de compartir esto con alguien más. Aprendí mi lección. Necesitaba empezar a exponer las raíces de mi vacío espiritual y que mi forma de consumir no era incluso lo suficientemente "varonil" para ser compartido con otros. Mi última recaída sucedió cuando me abstuve de compartir esto con nadie más. Aprendí mi lección. Necesitaba "empezar a exponer las raíces de mi vacío espiritual y hambre, en lugar de tapar esos sentimientos con sexo compulsivo".

Uno de mis padrinos me preguntó desde el principio,

en qué tipo de pornografía participé, la respuesta correcta fue "lesbianismo", pero dije "cualquier cosa" Fui honesto al decir que realmente cualquier cosa serviría, pero no en la pornografía que veía, pero no fui rigurosamente honesto cuando lo dije. Le escondí algo a mi padrino.

Temía si les decía a otros que usaba charlar con hombres y mujeres anónimamente mientras decía que yo era una mujer, entonces incluso los miembros no me hablaban. Pueden burlarse de mí y si no en mi cara al menos en sus cabezas. Temía lo que diría a un recién llegado. ¿Como compartiría mi historia? ¿Y si se filtrara al grupo? He estado saliendo de ese miedo al compartirlo con los compañeros que llegué a conocer en el transcurso de un año en recuperación.

Gracias a Dios por SA.



Shivam T., India



## El desafío de envejecer en SA

Por qué un hombre de 80 años de edad, con 36 años de sobriedad sexual continuar utilizando las mismas herramientas que usó cuando vino al programa por primera vez?

La respuesta es simple, tengo un enfermedad crónica, progresiva y fatal es también es muy paciente.

Sería mucho más fácil si pudiéramos Descansar en nuestros laureles. Mi experiencia en nuestro programa me ha demostrado que a otros dormirse en los laureles no funcionó para ellos



No solo aprendemos de nuestras propias experiencias, sino también de la experiencias de otros. He aprendido que cada día me despierto con esta enfermedad incurable y cada día necesito tomar mi medicación como si fuera un recién llegado. Como me han dicho, "Una vez un pepino se convierte en un pepinillo, nunca puede volver a ser un pepino de nuevo."

Estoy tan agradecido de que cuando vine en el programa hace 36 años y medio, acepté el modelo de enfermedad. Acepté que no era un malo queriendo ser bueno, pero si un enfermo que mejora. He visto a gente una y otra vez aferrarse a sus viejas ideas basadas en vergüenza y que son "Malos" en lugar de aceptar que tienen una enfermedad. Los resultados, que he visto en ellos, no eran muy alentadores.

Así que aquí estoy, 36 años después, tomando mi medicación diaria, y encontrando que la medicación sigue manteniéndome libre de lujuria y libre de consumo.

Que hago hoy que he hecho desde que entré al programa?

1. Me pongo de rodillas cuando me despierto por la mañana y hago la oración d tercer paso
2. Cada mañana me levanto y hago un contrato bidireccional con mi superior Poder. Y digo: Dios, hoy estaré sexualmente sobrio, ayúdame hoy a estar sexualmente sobrio".
3. Digo 20 cosas por las que estoy agradecido hoy. (Hace unos años decía 30 cosas)
4. Leo al día una página de material relacionado con mi recuperación.
5. Hablo todos los días con mucha gente del programa.
6. Tengo un padrino a quien rindo su respuesta

cuando le hice una pregunta

7. Intento ir a una reunión de un programa de 12 pasos.

8. Me pongo de rodillas por la noche y hago la oración del tercer paso antes de irme a dormir.

9. Si no me duermo en unos minutos, Me levanto de la cama y leo material del paso 12 o medito. (La cama es buena para dormir, pero es mi enemigo si no estoy dormido.)

10. Apadrino a muchos hombres.

11. Continuamente utilizo los pasos.

**"Una vez un pepino se convierte en un pepinillo, nunca puedo volver a ser un pepino de nuevo."**

Ahora en mis últimos años no me he graduado de estas actividades diarias. Las tomo aún más en serio, sabiendo que mi enfermedad está esperando pacientemente por mí. Cómo puedo saber si la enfermedad está activa aun incluso en mis años mayores? Se manifiesta en mis sueños. También aparece en mi alambique al darme cuenta de los disparadores, pero afortunadamente no tengo que tomar segundas miradas.

He notado mucha gente casada en recuperación que intentan convencer a sus esposas y a ellos mismos que se curan. Yo hago todo lo contrario. Lo peligroso no es pensar que todavía estoy enfermo, pero si pensar que podría curarme. En mi opinión la gente, que piensan que están a salvo, son los que están en peligro. Ellos olvidan que simplemente que tienen un indulto diario. También necesito recordarle a mi esposa que todavía estoy enfermo. Qué más justifica colocar mi programa antes que ella?

En resumen necesito mi medicación tanto hoy como hace 36 años. ¿Es esta una cadena perpetua negativa? No. Al tomar mi

medicación diaria. He encontrado una vida feliz no estoy más inquieto, irritable y descontento. La paradoja continúa. Al poner mi programa en primer lugar, he podido mantener todas las cosas que había perdido por mi enfermedad. Mi vida marital es maravillosa. Mi vida familiar con mis hijos ha mejorado inmensamente y por último pero no menos importante mi vida espiritual no solo se ha vuelto más profunda sino que se ha ensanchado.

El programa no es parte de mi vida. El programa es mi aliado. Es mi vida.

Como diría mi padrino, "Sólo ¡mejora!"

Harvey A., anteriormente de Tennessee, ahora Florida, EE. UU.



## Libre de Prejuicio

**E**l diccionario Cambridge de inglés define "Prejuicio" de la siguiente manera: una opinión injusta e irrazonable o sentimiento, especialmente cuando se forma sin suficiente análisis o conocimiento.

Quizás una de las partes más letales de mi enfermedad es la compulsión de encontrar donde soy diferente de todos los demás: "Todo el mundo está casado y yo no lo estoy", "Todo el mundo es hombre y yo no", "Todo el mundo consumió de esta manera y yo no lo hice". Creo que uno de las razones por las que esta parte de mi enfermedad es tan peligrosa es porque realmente creo escuchar estas voces en mi cabeza, les doy fuerza y actúo como me lo dicen, incluso si no se basan en la realidad y son simplemente prejuicio.

En mi primer encuentro de Sexólicos Anónimos esa misma voz habló en mi cabeza e inmediatamente comencé a hablar frenéticamente. Toda la reunión me concentré en lo diferente que era, cómo no poder recuperarme como todos estos otros. Todo el mundo parecía

ser mejor de lo que yo era, diferente a mí. Ellos podían pero yo no. Esta voz prejuiciosa me siguió mis primeros meses en SA y me previno de sentirme parte de, hacer conexiones reales y de empezar a trabajar los pasos. ¡Estaba atorado! De otro lado supe que tenía una enfermedad fatal y vi que el final estaba a la vista. Realmente lo vi. Todas las noches le pregunté a mí Poder Superior para que me llevaba después de otra noche de consumo con el dolor resultante y sufrimiento que no acababa. Estaba roto desde el interior. Quería ayuda pero no podía quitar el prejuicio y ver como éramos iguales. No pude ver que si funcionó para ellos podría funcionar para mí.

**Los principios espirituales no son fastidiosos, ellos no tienen prejuicios, no les importa que antecedentes tengo, de que género soy, o cual es mi trabajo.**

En mi primera conferencia de SA sentí ese sentimiento familiar de alienación. Mi cabeza me dijo que todos estos tipos que estaban sobrios eran hombres mayores o casados y que no tenía lugar aquí. Cuando la gente compartía sobre sus historias pensé: "No soy un verdadero sexólico. No hice todo lo que ellos hicieron." Pensé que tal vez tenía que hacer lo que me dijeron, ve y sufre más antes de que puedas ser una parte de. Sentí que no había esperanza para mi recuperación. Pero por dentro había un voccecita que gritaba y rogaba, una voz que apenas podía oír. La voz insistió: "Tal vez sí". Hablé con una veterana que voló a Israel

Luego de una convención, y le pregunté: ¿Crees que hay esperanza para que yo me recupere? ¿Crees que yo pertenezco a SA? Ella me miró y respondió: ¿Ya tuviste suficiente dolor? Estuve pensando un par de segundos sobre ello y con lágrimas en mis ojos le contesté: “Sí, no quiero un día más con este sufrimiento”. Ella entonces me dijo: “Eso es todo lo que necesitas. Bienvenida a casa! Quién sabe, quizá tu recuperación marque el camino de acceso a muchas mujeres jóvenes que lleguen después de ti”.

Esta conferencia, y la conversación sostenida con esta amiga sexóloga sacudieron las bases de mi soledad y quebraron algunos de mis prejuicios. Empecé a ver cuánto me parecía a aquellas personas: de qué manera me identificaba con el dolor que describieron, la manera en que su enfermedad se salió de control, y cómo les había suprimido la vitalidad en todas las áreas de sus vidas. Comencé a escuchar lo que compartían mis compañeros, y cuando lo hacían, escuchaba mis propias acciones como si alguien estuviera

estuviera describiendo lo que pasaba por mi propia cabeza. Quería gritarlo: “Mi nombre es \_\_\_\_\_ y soy una sexóloga”.

Una de las cosas más importantes que mi madrina me ha enseñado es transmitir los principios espirituales que han salvado muchas vidas. Me dijo que los principios espirituales no son exigentes, no tienen prejuicios. A ellos no les interesan mis antecedentes, cuál es mi género, o cuál mi trabajo. Un principio espiritual funciona si tú lo trabajas, así que trabájalo. Tú lo vales.

Creo que el prejuicio es una parte profunda de mi enfermedad que quiere impedir que me recupere haciéndome sentir sola y diferente: irremediamente único. Sólo por hoy puedo escuchar aquellas voces en mi cabeza diciendo: “Gracias por compartir”, no les creas. No tengo que luchar, sólo aceptar su presencia allí, y pedir la ayuda de mi Poder Superior.

Odeya R., Israel



## RELIGIÓN VS

### PROGRAMA

Cuando me uní a la fraternidad SA, sentí temor de que podía haber sido una secta e incompatible con mi fe.

Deseaba que fuera una fraternidad respaldada por la iglesia a la cual yo pertenecía. Pero vi miembros a mí alrededor quienes estaban sobrios y eso fue lo que me animó a seguir asistiendo a las reuniones. Me aseguré que si fuera a dejar SA, sería por algo opuesto a mi fe o la iglesia a la cual yo pertenecía.

Mientras estaba trabajando el Paso 2, tuve una recaída. No fue disparada por lujuria (que yo me acuerde), pero fue más por lástima de mí mismo, juzgando y rencor hacia mi padrino. El desacuerdo fue principalmente sobre mi definición de Dios pero afortunadamente fuimos capaces de resolverlo.

Posteriormente, participé en un taller y en un viaje de esquí con miembros de SA. Allí, un veterano de Irlanda platicó cómo la fe y el programa encajaban en su vida. Posteriormente, llegué a conocer mejor este miembro y, ya que él pertenecía a la misma iglesia, me sentí seguro con él y le pedí que fuera mi padrino. Se negó y me recomendó trabajar con alguien en Eslovaquia que me puede ayudar con los Pasos en persona.

El momento decisivo llegó cuando un miembro me leyó la siguiente frase: "Hay un principio que es una barrera para toda información, que es una refutación de cualquier argumento y que no puede fallar para mantener un hombre en una perpetua ignorancia -- el principio es despreciar antes de investigar". (SA 59)

Me dio coraje, aunque no quise mostrarlo en mi exterior. Esa frase se trataba, y muchas veces todavía se trata, de mí. Toda mi vida, pensé que tenía razón en todo y nunca hice la conexión entre "mi verdad" y los conflictos que tenía con los demás.

Otra cosa que me ayudó fue cuando mi padrino me decía que tengo la libertad de dar prioridad al Programa o a mi fe personal. Antes de eso, creía que la fraternidad me exigía dar al Programa la máxima prioridad. Me volvía desafiante, porque yo creía durante toda mi vida que Dios debe tener la máxima prioridad.

Ahora, veo que el Programa actualmente sugiere lo mismo: "Así, utilizábamos el sexo, la lujuria, o las parejas para saciar ese instinto, y le permitíamos que ocupara un lugar que corresponde exclusivamente a Dios como fuente de nuestras vidas. Era una forma de idolatría" (SA 55). También vi que no le di máxima prioridad a Dios, aunque esto creía.

Estoy agradecido de que en el Paso 3 he entregado mi vida y voluntad al cuidado de Dios como yo lo concibo. Y gracias a esto, he experimentado no solamente mi periodo de sobriedad más largo pero también el periodo más feliz de mi vida. Gracias a Dios por mantenerme sobrio.

Estoy agradecido por mis padres, mi prometida, mi familia, todos los miembros de la fraternidad eslovaca, miembros del extranjero que nos visitan, todos los veteranos que han estado con nosotros, y por toda la confraternidad de SA con los que nos conectamos por medio de teleconferencias. Me alegro de ser miembro de esta confraternidad.

Hoy, sobrio en SA, no encuentro desacuerdos entre el Programa y mi tradición de fe. Es más, ¡estoy aprendiendo a practicarla mejor que cuando estaba viviendo mi adicción a la lujuria!

Peter T., *Eslovaquia*



## **Te señalarán, Te juzgarán**

**E**n el 2014 conocí SA, cuando oí hablar del programa me identifique con él, sabía que lo necesitaba, pero no me atreví a dar el paso e ingresar al programa habían muchos prejuicios en mí que me impedían hacerlo. Tenía miedo: pensaba que me iban a juzgar y a condenar puesto que estaba llevando una doble vida, una doble moral, pues dentro de mi religión en el 2002 había tomado la decisión de consagrar mi vida a Dios y había caído le había fallado a Dios.

Como la adicción estaba iniciando había empezado a consumir a finales del 2013, pensé que podía controlarlo y me propuse vivir tiempos de abstinencia días, semanas, meses y casi siempre lograba mi objetivo; pero una vez cumplido el tiempo volvía a caer.

A principio de 2017 tuve mi primera reunión presencial con un compañero y una compañera en Bogotá, una vez más admití que era adicta; pero los prejuicios no me dejaron ingresar, mi enfermedad me decía: “te van a señalar, te van a juzgar, vas a ser motivo de escándalo, no vas a poder publicar más tu foto de perfil, ¿y si tu comunidad se da cuenta que eres una adicta? te vas a tener que retirar”. Y seguí viviendo en la esclavitud.

Gracias a un compañero durante este tiempo recibía día a día literatura de SA; pero seguía en mí obstinación de que yo lo podía controlar; hasta que cansada de vivir periodos de abstinencia quise parar definitivamente pero no pude, fue ahí donde me di cuenta que había perdido el control estaba desesperada cansada con mucha tristeza y no comprendía porque mi

adicción porque había caído, haciendo lo que no hice en mi adolescencia y juventud; que en ese tiempo para mí era una vida de pecado.

Tuve que rendirme, reconocer que no era capaz sola que tenía que admitir que no podía y fue ahí donde tuve un encuentro con mi PS que me dio la fortaleza y la valentía para ingresar al programa. Pero al ingresar volvieron los prejuicios, debía conseguir una madrina y me decía: “no puede ser cualquiera”, “que sea de mi misma religión”, “que ya hayamos compartido muchas veces para tenerle confianza” quería trabajar el programa con honestidad y en algún momento tenía que revelarle quien era.

## **Gracias a la fraternidad que me abrazó y me escuchó sin condena, comencé a tener una relación real con mi Poder Superior.**

Gracias a la fraternidad que me acogió y me escucho sin condenarme empecé a tener una verdadera relación con mi PS y empecé a recuperar la paz.

El PS me regalo una maravillosa madrina “no era de mi misma religión pero se creó una relación de cercanía y confianza que llego el momento en que hablamos por video llamada; y el temor a que la fraternidad se diera cuenta del estilo de vida que llevaba fue desapareciendo. Dentro del proceso de recuperación he tenido dos recaídas por descuido por no utilizar bien las herramientas por no rendir a tiempo, pero de esto he aprendido.

Hubo una interrupción en mi proceso con mi primera madrina en abril de este año 2020 y volvieron los prejuicios para escoger una nueva madrina y pensé tener una madrina provisional hasta que le tomara confianza, pero gracias a un compañero comprendí que la madrina no se escoge, que es un regalo de mi PS y en mayo de este año el PS me regalo otra maravillosa madrina

Estoy trabajando los pasos con ella sabiendo que no puedo sola, que soy impotente ante la lujuria, ante mis defectos de carácter y ante muchas situaciones que se me presentan, no tengo el control por eso se lo entregó a mi PS.

María SA.



## De las cosas pequeñas

### Nacen cosas grandes

Comencé mi historia de SA en un pueblito de Australia. No había ninguna reunión cercana en ese tiempo. Ser sexólico en una zona rural es un desafío, porque hay un estigma grave asociado con esto. Se instituyó una comisión Real sobre el abuso sexual dentro de la iglesia. Hay varias ideas antiguas en las cuales la adicción al sexo se trata como un mal; un mal que no se permite en nuestra comunidad. La adicción al sexo también se conecta con la pedofilia. Viví con el miedo de que la gente descubriera que soy adicto al sexo. Puede que me conecten con esas ideas antiguas.

El desafío fue vivir bajo estas ideas antiguas y no ser descubierto. No me quedó para donde voltear. Fui a la tienda de videos y alquilé una película llamada "Diarios de un adicto al sexo". No hay escenas sexuales en esta película, solo se trata de un hombre viviendo una doble vida. Me identifiqué con vivir una doble vida. Pensé, "Eso soy. Soy un adicto al sexo". Fue un gran alivio reconocer lo que soy. Había hablado con un terapeuta por muchos años. Le dije que era un sexólico, y él no sabía qué decir puesto que ser sexólico no es algo que se dice en Australia. El terapeuta comentó, "nomás ve mujeres de una manera normal". Simplemente él no entendía esta adicción impulsada por la lujuria.

Me sentía perdido y sin recursos una vez más. Afortunadamente, una ex-novia me contó de SA. Conduje cuatro horas para asistir a mi primera reunión SA en Sidney. Reconocí que este era el lugar para mí, pero no quería ser sexólico. Es más, odiaba ser sexólico. Odiaba asistir a reuniones SA y no me interesaban los otros miembros. De joven fui sexualmente abusado, así que yo también tenía antiguas ideas, y pensé que alguna desgracia me esperaba en SA.

Ninguna desgracia sucedió. Me encontré con mucho amor y amistad en SA. ¿Cómo logré recuperarme tan alejado de la más cercana reunión de SA? Hice muchas llamadas, me conecté con muchas reuniones telefónicas, hice conexiones por todo el mundo, y asistí a congresos de SA. En estos congresos fue el único tiempo que me veía en persona con sexólicos.

En tal congreso, conocí un miembro veterano de SA del Reino Unido que habló acerca de establecer una región SA entre la fraternidad en esa área del mundo. Eso fue hace más de siete años. Me ocupé en establecer una región cerca de mí. Por la gracia de Dios, tenemos actualmente el Congreso Unidad Asia Pacífica En Línea (Asia Pacific Online Unity Conference) debido a ese encuentro casual con ese miembro del Reino Unido. Además, soy el primer Servidor de Confianza Indígena Australiano, pues ¡de cosas pequeñas nacen cosas grandes! Contra todo pronóstico, grandes acontecimientos pueden suceder con un DIOS GRANDE a tu lado.

Jason C. Australia



## Mi reto mayor son mis “pensamientos enfermizos”

**M**i mente, mi manera de pensar, está enferma. Crea constantemente juicios y prejuicios. Estas son ideas y creencias distorsionadas de lo bueno y lo malo. Juzgo los eventos de mi vida y creo que deberían de haber sido diferentes. Juzgo a los demás, me juzgo a mí mismo, juzgo a Dios. No puedo confiar en mis pensamientos o juicios.

Lo que hace falta en mi vida es reconocer más y pensar menos. La conciencia está en el fondo de la mente; revela los pensamientos, no tiene prejuicios, y está directamente relacionada con Dios tal como yo lo concibo. La meditación es una forma de dejar entrar más la conciencia a mi vida.

La conciencia está siempre en el momento ACTUAL. Y el momento ACTUAL es lo que necesito acoger, sin prejuicios. Cuando mis pensamientos, e igual mi ego, huyen del momento ACTUAL, pueden huir en tres direcciones: pensando en el pasado, pensando en el futuro, o fantasear. Las tres direcciones son formas de la intoxicación que nubla mi vida.

**“La conciencia está al fondo de la mente, revela los pensamientos, no tiene prejuicios, y está directamente relacionada con Dios tal como yo lo concibo”**

El Programa suele repetir “Un día a la vez”, lo cual, en mi opinión, indica la importancia del presente, el momento ACTUAL.

La derrota solo funciona en el momento ACTUAL. La intención o plan de derrota en el futuro no es

nada hasta que la actualizo en el momento ACTUAL.

En mi experiencia, la lujuria siempre es una forma de resistencia. Las preguntas que me dirigen cuando surge la lujuria son: ¿Qué es lo que resisto? ¿Cuáles son mis prejuicios? Cuando la resistencia se expone en mi mente (y a veces ocupo la ayuda de otros para eso) y renuncio a la lujuria, desaparece la lujuria a cambio de gratitud.

Gracias por la oportunidad de compartir.

Allard G. Países Bajos



## Prejuicios por Otras fraternidades

Asistí a mi primera reunión de SA en 2015. En ese entonces yo era miembro de otra fraternidad de 12 pasos en la que estaba lidiando con mi adicción a las drogas. Después de un par de meses de luchar con la lujuria, mientras estaba limpio en la otra fraternidad,



encontré a SA. Continué yendo a las reuniones de SA y estaba sobrio por cerca de 4 meses cuando dejé SA, convencido de que ahora podría manejar mi problema de lujuria sin SA. Este fue uno de los primeros desafíos que enfrenté en mi sobriedad a la manera de SA. Me sugirieron algunos miembros de otras fraternidades que no tenía que ser "así de estricto" sobre mi conducta sexual. Me dijeron que después de trabajar los pasos en el otro programa sería capaz de tener actividades sexuales "moderadas". Bueno, creí en esa idea.

## He aprendido lo duro manera de no discutir mi la lujuria la sobriedad y la razones detrás de esto con personas que no están en SA, a menos que alguien sea buscando un problema a su problema de lujuria.

Comencé a trabajar en un programa riguroso en AA, con la esperanza de que en aquel terminé los pasos 6 y 7, podría "lujuriar como un caballero". A pesar de haber trabajado mis pasos sexto y séptimo en AA, encontré algún alivio en algunas formas de mi adicción a la lujuria (paré de masturbarme y ver pornografía), yo todavía estaba consumiendo de otras formas. Y lo más importante, no me sentía alegre y libre.

Por lo tanto, volví a SA en junio 2016 y me he mantenido sobrio desde entonces. Durante este período, he aprendido la manera difícil de no discutir la definición de sobriedad sexual y las razones que hay detrás de ella con personas que no están en SA, a menos que alguien está buscando una solución para su problema de lujuria. Nuestra literatura lo aclara cuando dice "hablamos por nosotros mismos"

Simplemente dejo saber a la gente que no me siento cómodo cuando discuten en mi presencia

abiertamente algún tema relacionado con lujuria, a menudo respetan lo que digo.

Otro desafío ha sido mi edad. Conseguí la sobriedad cuando tenía 26 años, y por las normas de la sociedad, que no apruebo, debería estar sexualmente activo a mi edad. Ser un miembro soltero en SA, y a finales de mis veintes, a veces es difícil de convencerme a mí mismo que no tengo que hacer "lo que todos los demás hacen". Después de todo, vine a SA porque cuando estaba sexualmente activo me sentía miserable.

Hoy disfruto de mi sobriedad en SA y todo lo que viene con ella. Me ayudó más allá de mi imaginación. Soy libre de vergüenza, culpa y remordimiento. Tengo un contacto consciente con el Dios de mi entendimiento, y estoy viviendo una vida con la que ni siquiera podía soñar.

Farzad, *Grecia*



## El desafío de volver a estar sobrio

**E**n marzo de 2018, había estado sobrio durante unos tres años y recaí.. Eso me tomó completamente por sorpresa. Más tarde, al hacer mi inventario al respecto, pude ver que la enfermedad, muy astutamente, había conquistado lentamente su camino de regreso. De vez en cuando dejaba entrar intencionalmente pensamientos breves de lujuria, que no entregaba por completo. No había trabajado en mis defectos con suficiente firmeza y había tomado menos tiempo para "El trabajo interno".

Me alegro de no haber dejado nunca nuestro programa o la fraternidad después de esa recaída, pero pude ver que mi vida se estaba

Volviendo ingobernable de nuevo. Me metí en estructura de reuniones, llamadas telefónicas diarias con compañeros y contacto con mi padrino. También encontré la motivación para comenzar con otro programa de 12 pasos además de SA. Desde fuera parecía como si estuviera de nuevo en el camino después esa recaída. También pensé que me estaba yendo bien, en un buen programa lo mejor que pude... y tal vez estaba...

Entonces llegué a un punto donde mi padrino me dijo que tenía reiniciar porque una vez más había cruzado un límite que él había establecido para mí. Entendí su decisión, pero había causado un impacto mucho mayor en mi recuperación de lo que esperaba. El mismo día que iba a empezar con un nuevo padrino volví a tener una fuerte recaída. Visité una prostituta después de cinco meses de sobriedad! Con esas recaídas permití que entrara mucha lujuria en mi sistema, de nuevo. Traté de ceñirme al programa y mantenerme sobrio, pero a veces el deseo me abruma y tardé en entregarlo. Experimenté entonces qué tan progresiva es realmente esta enfermedad, especialmente después de un período de sobriedad. También descubrí lo que puede hacer con mi autoestima. Todo lo que había construido parecía desaparecer y me hundí aún más profundo que eso!

Conseguí un nuevo trabajo temporal en el que trabajé duro. La fuerza de voluntad me hizo recaer de nuevo en el camino... seguí con recaídas... y "de repente" había pasado un año. Después de otro atracón, un día me desesperé más.

Mi padrino me recomendó que hiciera un 90 en 90" (90 reuniones en 90 días). Tenía que hacer esto además de mis otras actividades y mi trabajo, pero cada vez estaba más motivado y parecía que tenía el efecto deseado. Me mantuve nuevamente sobrio durante cinco meses. Entonces, una noche, la lujuria me atacó y sucumbí a ella por un minuto. Le dije a mi padrino y una semana después decidí

restablecer mi fecha de sobriedad. Ese fue el comienzo de otro período de recaídas...

**Aunque mis sentimientos y emociones son a veces abrumadoras, estoy agradecido por lo que soy y en donde estoy hoy..., Dios ayúdame a que nunca olvide quien soy, lo que soy, y de dónde vengo.**

Una mañana cuando estaba trabajando con clientes, sentí mi vida muy ingobernable. No podía concentrarme en absoluto y estaba de muy mal humor. Tuve que sentarme junto a la cama de un cliente, pero me di cuenta que ya no podía seguir... salí del trabajo y me fui a casa enfermo. En mi sofá en casa me derrumbé. En desesperación llamé a mi hermana y le pedí que viniera por mí porque no sabía cómo ir. De nuevo toqué un nuevo fondo. Mi autoestima estaba en su punto más bajo... perdí mi trabajo y perdí a mi padrino de nuevo.

Pero fue un punto de inflexión, porque desde ese momento comencé lentamente a ir construyendo de nuevo y recibí la voluntad de rendirme más profundamente. Hoy tengo casi 9 meses de sobriedad. Y aunque mis sentimientos y las emociones son a veces abrumadores, estoy agradecido por lo que soy y donde estoy hoy... DIOS, AYÚDAME PARA QUE NUNCA OLVIDE QUIEN SOY, LO QUE SOY Y DE DONDE VENGO.

Walter L., Países Bajos



# “La negación no es solo como un río en Egipto”



## Esperanza y plenitud Después del divorcio

**M**I relación con mi esposa se encontraba prácticamente arruinada cuando leí un artículo acerca de la abstinencia en el matrimonio en el libro “La Recuperación Continúa”. Estaba hecho para mí, una verdadera revelación. Después de hablarlo con mi esposa, ella aceptó mi sugerencia. Comenzamos a realizar varias actividades que no estuvieran vinculadas con el sexo, incluyendo caminatas. Cosas que no habíamos hecho juntos por años y que me dieron un nuevo sentido de alegría y satisfacción. La abstinencia sexual perduró durante diez meses y el cariño entre nosotros fue reapareciendo. Empecé a sentir una esperanza de que nuestro matrimonio podría estar bien.

Pero luego descubrí que mi esposa estaba consultando a un psicólogo y contemplando la posibilidad del divorcio. Entonces me resentí, y me sentí confundido. Llamé a mi padrino quien me ayudó a conservar la calma, y comencé a tener la esperanza de que mi esposa no se divorciaría, aunque fuera tan sólo por el bien de nuestro hijo quien estaba por comenzar la escuela. Poco después ella encontró mi agenda de notas del trabajo de Pasos en SA y al otro día me habló sobre lo que tenía ya organizado, el divorcio. El pánico, el dolor, la desesperación y la frustración se apoderaron de mí. Sentí que nada tenía sentido. ¿Por qué hace esto?, pensé. ¿Cómo pagaré la pensión de alimentos? ¿Cómo veré a mi hijo? Aún podríamos arreglar las cosas. Admito que hice una serie de cosas o actividades que hicieron daño a mi esposa, pero ¿cómo podría vivir sin ella y sin el sexo matrimonial (al cual era adicto)? Llegó así la auto-conmiseración

. Si miro atrás, hoy sé que mi esposa tomó el lugar que debía haberle dado a Dios.

Después de algunas discusiones con mi padrino, la decisión a tomar fue dejarla ir, y debido a las presiones financieras, me fui a vivir con mis padres. La soledad y el dolor se convirtieron en huéspedes indeseados de mi alma. Para ese tiempo supe que mi padrino se había divorciado de su esposa y me di cuenta de que yo no era el único en el programa que tenía éste problema. Comencé a sentir el apoyo de Dios. Encontré más ayuda cuando conocí a otro sexólico en una convención de SA y él se ofreció a renovar su sobriedad conmigo. Luego de ello el grupo local se mudó cerca del lugar donde yo vivía. Vi cómo Dios estaba detrás de todo esto: Él empezaba a quitarme el dolor. Fue como si estuviera dándome un abrazo.

**Vi a Dios en todo de esto - Él empezó llevarse mi dolor lejos  
Eso era como si estuviera dándome un abrazo!**

Pasé unos meses duros y tuve que hacer muchas llamadas a mi padrino, a otros compañeros de la comunidad en los que confiaba, y especialmente a Dios. Aún tenía una serie de emociones turbulentas hacia mi esposa, y me preocupaba que encontrase otra pareja. Mi esposa estaba logrando éxito en varias áreas de su vida mientras que yo me veía a mí mismo como un fracaso. Descubrí que simplemente no podía aceptar esto y me sentí tentado a recurrir a fantasías lujuriosas para lidiar con el dolor. Incluso me sentí resentido con Dios. Pero continué orando y llamando a otros, y tomé la decisión de vivir “un día a la vez”. Vine a ver que Dios me permite pasar por circunstancias dolorosas como parte de Su Plan para cambiarme. Me di cuenta de que estaba trabajando pacientemente conmigo (...)

y sacaría el bien de lo malo – en Su tiempo. El divorcio sucedió y sentía miedo de cómo podría disfrutar la vida sin sexo. Pero me di cuenta de que tendría que convertir mi vida entera y pasarla al cuidado de Dios y esa victoria sobre la lujuria sería una cosa progresiva. A veces me sentí como un "borracho seco ", pero seguí apuntando a la completa honestidad con los demás sobre mi condición y traté de evitar aislándome.

Después de unos diez meses de dolor, llegué a aceptar que puedo estar sin mi esposa y aceptar la vida sin sexo ahora o hacia el futuro. La desesperación fue dejando y la esperanza estaba entrando mi alma. Escribí este artículo en mi aniversario de bodas y tenía miedo de ser herido por los sentimientos nostálgicos del día. Pero esto no sucedió y hoy la vida es buena y me siento realizado. Ahora puedo agradecer a Dios por todo lo que me pasado a

## ¿Qué camino tomarás?

### Tu decides...

**H**ola a todos, soy Flo, un adicto a la lujuria recuperándose, sobrio desde el 7 de octubre-2015. La sobriedad es mi prioridad en mi vida. Quiero vivir una vida sobria, no importa el tipo de basura que tengo que enfrentarme en un día determinado. No importa el dolor emocional o físico, sigo avanzando en mi sobriedad y recuperación. ¿Por qué? Porque la sobriedad es lo único que realmente tengo en la vida, y todo en mi vida depende de esto.

Eso es lo que quería ilustrar con mi dibujo. Mi salud familia amigos, dinero, trabajo, libertad,... están todos basados en mi recuperación, en el que camino que tomo.

Hace cinco minutos, estaba acostado en mi sillón, pensando en mi vida, la forma en la que van las cosas en el momento. Están funcionando muy bien. Tengo sobriedad. Tengo paz, no estoy obsesionado

mi. Ha sido un tiempo de "crecer" emocional y espiritualmente.

Hoy comparto mi experiencia con mis siete ahijados (uno de los cuales está superando un divorcio difícil). Además, he empezado a trabajar sobre mi salud física, algo que yo descuidaba en mi matrimonio. Empecé a comer alimentos adecuados, hacer ejercicios y perdí 30 kg de peso. Mis dientes necesitaban atención, también los hice arreglar. Mejoré mi relación con mi hijo y traté de ser un buen padre. La oscuridad en mi vida se ha disipado y la esperanza ha vuelto. No sé los planes de Dios para mí y si incluyen o no un nuevo matrimonio. Pero estoy muy agradecido de que en SA tengamos esta fraternidad del Espíritu donde podamos continuar recuperándonos y sanando

Aleksey A., Rusia



con el sexo. Tengo un buen trabajo y tengo algo de dinero en el banco. Siento alegría a través de mi familia y mis amigos; la gente me aprecia; ellos agradecen la contribución que hago a la vida de hoy. Suena bien, ¿no?

Honestamente puedo decir que soy una persona completamente diferente a la que era hace cinco años.

Pero, bueno y todo esto, todavía necesito trabajar en mi recuperación. Me gusta lo que dice en el Libro Grande, "No puedo descansar en mis laureles".

En caso de que parezca que tengo todo logrado y estoy dando una conferencia - ¡No! Honestamente puedo decir que he estado luchando estos últimos días; con la sensación de que mi vida no tiene sentido, una sensación de caer en depresión.

Pero, pase lo que pase, con depresión o sin depresión, tener relaciones sexuales o vivir

como un monje, divirtiéndome o viviendo en miseria emocional - quiero sobriedad!!!!

Este programa funciona las 24 horas del día: funciona para mi padrino, funciona para miles de sexólics en todo el mundo, funcionó para Roy K. Entonces, ¿por qué no funcionaría para mí? Joe, otro payaso en el autobús.

## QUE CAMINO TOMARÁS?



Esa es la forma en la que tomaré las cosas hoy - incluso si me siento como basura, sé que esto también pasará. ¿Y por qué? Porque ha pasado antes, muchas veces; y también lo he visto pasar a otros, gente que pasó por el infierno en sobriedad y que, con el tiempo, estuvieron cada vez más y más cómodos consigo mismos y con el mundo.

Recibes el mensaje. Ya sabes lo que quiero decir. No hay otra manera de decirlo de otra forma, depende de ti. Considere, la única razón para una recaída es si te permites tenerla.

Florian K., Alemania



## Lo que le pedí a Dios fue una segunda oportunidad

Me llamo Brian. Soy un adicto al sexo en vías de recuperación. Un jueves por la tarde hace siete años, fui arrestado en una operación policial por uso de Internet en sitios ilegales. El Primer Paso dice: "Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables". Ser arrestado y avergonzado públicamente ilustra de la manera más obvia que mi vida se había vuelto ingobernable. Esa tarde, había tenido un arma apuntando a mi cabeza. Me esposaron y me sentaron dentro de un automóvil de policía. Fui interrogado por detectives que no tenían ningún interés en escuchar mi explicación. Todo esto antes de que me llevaran a la cárcel del condado.

Cuando finalmente me ingresaron, los carceleros me desnudaron, me examinaron y realizaron conmigo todas las demás tareas mecánicas que hacen. Lo único que no habían hecho fue meterme en una celda. No, me mostraron una silla en el pasillo y me dijeron que me sentara. Y allí me quedé sentado, mientras miraba fijamente al abismo. Estaba en shock y entumecido. Ojalá supiera cuánto tiempo estuve sentado en esa silla. Probablemente no tanto como me parecía. Tuve la sensación de estar profundamente solo. Pensé en mi esposa e hijos. Estaba muy seguro de que me abandonarían. Cuando por fin me metieron en una celda, me derrumbé y lloré.

Cuando terminé de llorar, le recé a Dios por primera vez en años. Mi oración era probablemente una súplica por una segunda oportunidad, más que una oración. Una segunda oportunidad es lo que le pedía a Dios. Salí bajo fianza ese mismo jueves por la noche y fui liberado temporalmente en la madrugada del viernes. Mi esposa me estaba esperando. Le pedí a Dios una segunda oportunidad en la vida, y Él tenía a mi esposa esperándome.

Como dice el Segundo Paso, "Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio". He llegado a creer que ese era el mensaje que se me estaba dando en ese momento. Mis acciones, las acciones que llevaron a este momento, no eran saludables. Esas acciones nunca traerían consigo felicidad.

Fui a mi primera reunión de SA el siguiente sábado. Estaba asustado y temeroso. No sabía qué esperar. Estaba seguro de que si compartía mi historia, me mostrarían la puerta de salida. No podría haber estado más equivocado en mi suposición. El hombre que se convertiría en mi primer padrino, me sentó aparte para leer conmigo el Libro Blanco.

Leímos, entre otras cosas, las veinte preguntas, donde yo respondía "sí" a las veinte. Me hizo leer los Doce Pasos y supe que ya había visto los Pasos Uno y Dos en acción. No me había dado cuenta hasta ese momento.

He estado sobrio durante los últimos siete años y he visto los altibajos de la vida. Tuve que pasar dieciocho meses en prisión. Hice nuevos amigos y cambié mi visión de la vida. Y cada día trato de no desperdiciar la segunda oportunidad que me fue otorgada.

Brian J., Florida, EE.UU.



## TOPICOS DE DISCUSIÓN

### Que haces tú el día de hoy con la segunda oportunidad que se te dio?

El escritor de " **Lo que le pedí a Dios fue una segunda oportunidad**" describe muy vívidamente cómo fue arrestado hace 7 años y estuvo a punto de perder todo lo que le era querido.

Luego continúa contando cómo, unirse a SA y trabajar en el Programa, le da nuevos amigos y cambio su visión de la vida

- ¿Te estás ocupando de no olvidar nunca tus detonantes principales -lo que sea que te llevó a unirse a SA- y rendirte al programa?
- ¿Estás consciente de que SA es la segunda oportunidad que Dios le da a un adicto a la

Lujuria como tú?

- ¿Tratas, cada día, de no desperdiciar esta segunda oportunidad que te fue otorgada?

Puedes usar este tema en una reunión de discusión, o enviarnos una historia de tu propio viaje de recuperación a: [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org)

## Vida después de unirme al PROGRAMA

**A**ntes de unirme al Programa, mi vida era nebulosa espiritualidad, pánico y vergüenza; una oscuridad interior donde estaba perdido. Tenía miedo todo el tiempo, de mí mismo, del futuro y de otras personas.

Mi relación con Dios era como una carretera de una sola dirección: yo pedía, Él cumplía. Intentaba el camino espiritual en solitario y me sentía inseguro. Tenía dudas sobre Dios. Desarrollé mi propia teología, ¡un Dios cumplidor de sueños! Al no poner a Dios como un Poder Superior, me convertí yo mismo en una persona omnisciente y poderosa. Sufría de pensamientos delirantes y expectativas ilusas, creyendo que yo tenía el control ¡junto con Dios! Qué loco estaba. Eso ya ha cambiado.

El Programa me ayudó a obtener serenidad, valor y sabiduría. Todo eso sucedió a través de los Pasos Cero al Tres. He pasado de ser un hombre tembloroso a uno que es más capaz de hacer la siguiente acción correcta y dejar el resultado en manos de Dios: serenidad.

Serenidad es una palabra extraña que significa tranquilidad y calma. ¿Cómo puede alguien alcanzar la serenidad mientras el mundo a su alrededor está enfurecido? Serenidad no significa falta de miedo. Significa aceptar nuestras propias limitaciones como humanos. Los pasos Cero y Uno me mostraron lo enfermo que estaba y cómo la lujuria arruinó mi juventud. También me di cuenta de que no podía cambiar lo que había ocurrido en el pasado. No importaba cuánto luchara; no podía cambiar el hecho de estar

enfermo de lujuria hacia el mismo sexo, que no tenía control sobre mi salud física, que no tenía un control claro sobre mi futuro financiero. Finalmente acepté que mi vida era ingobernable, que era impotente ante la lujuria. Tuve que admitir mi derrota ante mí mismo.

Cuando alcancé ese nivel de debilidad y derrota, mi corazón se abrió a la solución. Caminaba por el camino que funcionaría para mí. ¡El segundo paso me enseñó que sólo un Poder más grande que yo puede restaurar mi sano juicio! Este Poder se reveló en el grupo, la gente y mi padrino. En el fondo, sabía que Dios me estaba ayudando, sin embargo ¡mi propia visión era difusa! Sin la gente que compartía conmigo sus experiencias, ¡yo estaría perdido! Estaba seguro de que el Poder Superior estaba trabajando en mí a través de esas otras personas.

**Sin la gente que compartía conmigo sus experiencias, ¡yo estaría perdido! Estaba seguro de que el Poder Superior estaba trabajando en mí a través de esas otras personas.**

En el Segundo Paso, aprendí que Dios es mi Poder Superior. Él es capaz de hablarme a través de los testimonios en grupo, a través de la meditación diaria, y a través de mis propias oraciones. Él me está cambiando día tras día. Él está cerca de mí ahora, de muchas maneras diferentes. Aunque no he alcanzado el nivel de un despertar espiritual absoluto, estoy seguro de que mi alma está más despierta hoy que ayer.

El Tercer Paso no fue fácil, ya que requería fe como prioridad y confianza absoluta. Tenía fe, pero no tenía a Dios. Como no confiaba plenamente en Él, no podía erigir ninguna



voluntad de rendirme completamente a Él. No pretendo decir que sé cómo rendirme completamente, pero sé que estoy avanzando en esa dirección.

En resumen, mi proceso muestra que soy impotente ante mi vida, la lujuria y mis defectos de carácter; que necesito un Poder Superior a mí para que me devuelva la cordura y me ayude a superar mis debilidades; y que debo confiar en un Poder Superior, al que yo llamo Dios, para permitir la acción de Su poder en mi vida.

Antes del Programa, tuve veintiún meses de abstinencia física, sin embargo, estaba consumiendo lujuria activamente. Ahora todo eso ha cambiado. Hoy, mantengo una victoria progresiva sobre la lujuria y disfruto de sobriedad verdadera. Ahora tengo las herramientas para superar a la lujuria: ¡Rendirme, compartir y rezar! Todos los miembros de SA están conmigo. Nunca estoy sólo, sino seguro de que no me falta compañía.

En este momento, estoy apadrinando a otros miembros del SA. ¡En lugar de abusar intelectualmente de ellos, me pongo yo mismo bajo la luz y les muestro mis defectos sin vergüenza! Hablo y comparto libremente. El Programa trajo luz a mi corazón y me ayudó a limpiarlo. Mi historia me duele menos, y acepto más mi condición de adicto a la lujuria.

Los Pasos me ayudaron a aprender a amar correctamente a mi esposa y a convivir con ella. La trato con amor, y llevo a cabo acciones de amor con ella. Además, valoro más la presencia de mi familia en mi vida. Realmente veo lo valiosos que son para mí. Me siento bien y sobrio el día de hoy. Llevo nueve meses sobrio y mi sobriedad no me presiona. Finalmente, siento que puedo disfrutar de mi vida.

Miembro Anónimo, Irak



## La importancia de Pasos cuatro y cinco

La recuperación ha sido un proceso que cada vez me acerca más a Dios. A través del egoísmo, egocentrismo, resentimiento, miedo y daños hechos a otros, construí obstáculos que no pude pasar por encima, por debajo o alrededor de él. Me alejé más y más de él. Cuando fui a mi primera reunión, encontré a otros sufriendo de la misma enfermedad, aunque yo no lo sabía en ese momento. No recuerdo lo que dijeron, pero Sí recuerdo cómo me sentí cuando me fui. Ese sentimiento y la amabilidad de la gente de allí, me llevó a mi segundo, tercera y posteriores reuniones.

El primer paso fue fácil. Los pasos dos y tres tardaron más del que me hubiera gustado

pero persistí. Después de varios comienzos e inicios de nuevo, padrinos y numerosos amigos, finalmente tomé la decisión del Paso tres. Entonces, le pregunté a mi padrino lo que debía hacer a continuación. Él me miró estupefacto y dijo simplemente, "Paso cuatro".

Esto es lo que encontré:

El camino entre Dios y yo estaba sembrado de obstáculos; como coches rotos por debajo, rocas, autobuses, maquinaria oxidada, lavadoras, montañas de escombros y barreras de cada clase. El problema era que el camino estaba completamente negro. Ahí no había luz en absoluto. No pude ver los obstáculos.

A través de los Pasos Cuatro y Cinco comencé a iluminar esos obstáculos y por primera vez en mi vida pude ver lo que me estaba bloqueando la luz solar del espíritu. Algunos de los obstáculos desaparecieron

por sí solos como parte de los procesos del cuarto y quinto paso, y comencé a sentir el cercanía de mi Creador.

Intenté una y otra vez quitar los obstáculos restantes pero cada vez fallé. Vine a ver que no podía eliminar estos obstáculos (defectos / efectos) más de lo que podría mi lujuria. Finalmente le pedí a Dios que me quitara los defectos que me mantenían separado de Él, e incapaz de ser de gran utilidad para Él y para mis compañeros.

Una vez que completé mi lista de octavo paso, lo hablé con mi padrino y resolvimos las enmiendas que necesitaba hacer. Entonces me dijo que hiciera los Pasos nueve, diez, once y doce todos al mismo tiempo. Quedé perplejo y me dijo: "Ninguno de esos Pasos nunca se completan, así que se pueden hacer todos al mismo tiempo".

Hay muchas promesas en nuestra literatura, pero creo que la mayor promesa está en el Paso Doce. Promete que tendré un despertar espiritual como resultado DE estos Pasos. Las bendiciones que me llegaron a causa de este despertar son demasiado numerosos para listarlas, pero el párrafo en la parte inferior de la página 106, de los "Doce Pasos y Doce Tradiciones" describe esas cosas, de las que puedo dar fe, se hicieron realidad para mí.

Bob F., Nebraska, Estados Unidos



## LA FORTALEZA DEL PODER SUPERIOR

Como sexólico , soy un refugiado de la tierra de "Tratar-y-fallar miserablemente- en mi-propia-vida".

Tengo una nueva dirección llamada "Fortaleza-del-Poder-Superior". Dentro de esa fortaleza, tengo los recursos que necesito para mantenerme sobrio. Elijo PEDIR ayuda y RECIBIR ayuda. Necesito mantenerme sobrio y recuperarme.

Todos los enredos que me tuvieron atrapado fueron liberados aquí. A veces lentamente, a veces rápidamente. Todas mis heridas, raspaduras, cortes y magulladuras del pasado se curan aquí.

Como refugiado, me mudé, no necesito volver a mi antigua dirección por nada. Y porque esta es una fortaleza, no se espera que yo sea el Guardia. Solo se espera que me quede dentro de los muros de la Fortaleza para estar a salvo.

No tengo defensa personal contra la enfermedad, pero la fortaleza es mi defensa. Cuanto más tiempo me quedo dentro de la fortaleza, más podría ser tentado a pensar que de alguna manera me he vuelto fuerte. Podría estar tentado a pensar que puedo salir de los perímetros a dar un paseo. Negativo. Nada bueno hay allí afuera.

Todo lo que necesito como prueba es el número de refugiados recién llegados a la puerta de la Fortaleza. Puedo ver sus raspaduras y magulladuras. Sus heridas abiertas supurantes. No hay diferencia en absoluto en mi capacidad para resistir. Lo único que me funciona es quedarme dentro de la Fortaleza.

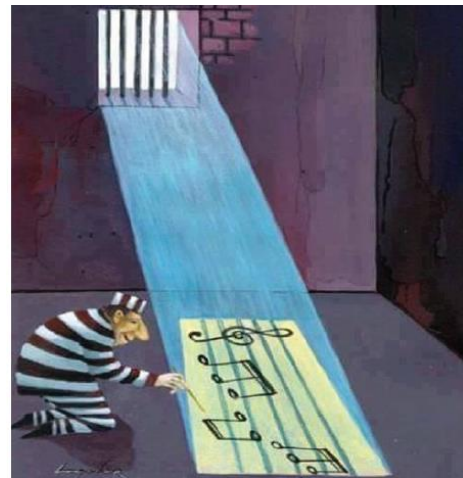
Rina R., Nueva Jersey, EE. UU. 

Algunas de mis memorias de mi niñez fueron de obsesión y preocupación por tocar las áreas privadas de otros niños. Criado en un hogar religioso, asistir semanalmente a la iglesia fue la expectativa. En lugar de discusiones abiertas hubo castigos y amenazas de fuego infernal y condenación eterna. Llegué a creer que cualquier aspecto de lo sexual era maligno, y como yo estaba compulsivamente obsesionado con él, yo también debiera de ser maligno en mi más profundo ser.

Continuamente, me hundí más y más en la lujuria, especialmente después de haber sido introducido a la pornografía a los 14 años. Para los 18 años renuncié a todo concepto de creencia en Dios a favor de la satisfacción de los placeres de la carne y la ganancia material.

En lugar de buscar ayuda después de mi divorcio me encerré emocionalmente. Me dirigí hacia la lujuria, las drogas y el alcohol, envuelto en mentira y manipulación, tratando de enterrar la vergüenza y el odio hacia mí mismo. Después de salir con una madre soltera por cerca de un año, me mudé con ella y sus hijos. Abusé de su hija mayor, de 6 años en aquel tiempo, dentro de unos meses de vivir juntos. Cuando fui arrestado, me declaré culpable de conducta lasciva con una menor de menos de 16 años. Fui sentenciado a 32 años y medio, 7 años y medio fijos. Créalo o no, siendo arrestado y actualmente sentenciado fue una de las mejores cosas que me ha sucedido!

En la cárcel del condado, esperando la sentencia, alguien dejó una copia de Pasos en acción para tropezarme con él. Por medio de trabajar los 12 pasos, oración y meditación, y honestidad rigurosa, especialmente conmigo mismo, he descubierto la certeza absoluta de las promesas del Libro Grande. Dios ha hecho y sigue haciendo por mí lo que jamás pude -- mantenerme sexualmente sobrio y viviendo una vida de la que ya no me avergüenzo.



Aunque todavía lucho a veces, tengo dudas, miedos y ansiedades, elijo utilizar las experiencias oscuras de mi pasado como lecciones y oportunidades para desarrollo personal, para demostrar que hay otro camino.

Jared S., Centro Correccional Estatal  
Idaho, EEUU



## Pregúntele a CFC

Querido pregúntele al Comité para la Cárcel (CFC): ¿Cómo se puede asegurar el bienestar el anonimato de la familia de uno mismo en la comunicación con un encarcelado de SA?

Estimado ..., El anonimato es algo que nos tomamos muy en serio. Siempre sugerimos usar el Dirección del apartado postal de Intergrupo como su dirección de devolución. Otra sugerencia común es: usar el segundo nombre o la inicial de uno o crear un nombre que no sea el suyo, simplemente para mantener el anonimato.

Cuando se trata de compartir, esto es enteramente entre el padrino/madrina o el primer respondedor y el Poder Superior. Sugerimos hablar con su padrino o su grupo CFC si no está seguro. Recuerde, programa para "nuestro" apoyo. Algunas prisiones exigen el nombre completo para la entrega, no solamente el nombre y la inicial del apellido.

Utilizando el segundo nombre u otro nombre sirve para el propósito de dejar que el mensaje de SA alcance a aquellos que piden ayuda.

¿Tiene alguna pregunta para "Pregúntele a CFC?" Envíelas a [sacfc1@gmail.com](mailto:sacfc1@gmail.com)

### SAICO Resultados presupuestarios del tercer trimestre 2020

▪ Ingresos --	69.318 USD
▪ Gastos --	66.337,19
▪ Ingresos-Gastos --	2.981
▪ Reserva Prudente --	132.676

### Grupos nuevos SA octubre 2020

#### Norte, Central y Sudamérica

- + Hyattsville, Maryland, USA;
- + Manhattan, Kansas, USA

#### Europa

Aachen (segundo grupo), Alemania

### Traduzca nuestros videos PSA a Su idioma



¡El Comité de Información Pública SA tiene una noticia emocionante! ¡Los primeros tres videos elaborados Anuncio al Servicio Público (PSA) ya pueden ser traducidos a más lenguajes por todo el mundo!

Se encuentran en nuestro sitio de red [sa.org/sa](http://sa.org/sa)

Los videos se han mostrado muy útiles para comunicar nuestro mensaje de recuperación al sexólico que aún sufre y a conjuntos de profesionales de salud.

El Comité busca miembros dispuestos a transcribir el audio en forma escrita a su idioma, para uso en subtítulos.

Cada traducción requiere aprobación del Comité de Traducciones antes de agregar los subtítulos a los videos y publicarlos.

Favor de comunicarse con Michael J. para mayor información o para comenzar: [mikeldad@gmail.com](mailto:mikeldad@gmail.com)

## SIM 2020 - “Dios es sin duda para los sexólicos” (SA 119)

Sucede solamente UNA VEZ al año: el Maratón Internet SA (SIM). Es un evento inspirador, enfocado en la recuperación, y mucho más en este año de cancelación de eventos presenciales por todo el mundo. El Libro Blanco dice que “Dios es sin duda para los sexólicos”, lo cual es el tema del evento de este año.

Puede asistir a cualquier hora día o noche para experimentar la prueba de ese tema. Solo con asistir, servirá a otras personas que sufren y que serán fortalecidas con Su presencia. Oradores sobrios compartirán sus experiencias en más de una docena de lenguajes.

A promotional poster for SIM 2020. The background is a blurred forest scene with a bright light source, possibly a sunset or sunrise. The text is overlaid on a dark, semi-transparent background. At the top right, the logo 'SIM2020' is visible. The main title 'Recuperación Juntos Por 24 horas Mundial' is in large white font. Below it, a brown box contains text about joining the largest SA congress and learning from members. A row of five icons with labels below them: 'FULLY ONLINE' (computer icon), 'FROM AROUND THE WORLD' (globe icon), 'ENTIRELY ANONYMOUS' (person with X icon), 'VARIETY OF TOPICS' (triangle icon), and 'LANGUAGES SPOKEN' (number 12 icon). At the bottom left, the date 'Noviembre 19.20, 2020' and start time 'Empezando a las 12:00 UTC' are listed. At the bottom right, it says 'Regístrese gratis en Simhp.com'. A white banner on the right side says '1,200 Asistentes El año pasado'.

Los organizadores SIM necesitan tres cosas para asegurar el éxito de este evento:

1. Inscríbese en <https://simhp.com>
2. Apunte en Su calendario la fecha y la hora
3. Hable con todos Sus amigos SA e invítelos a hacer lo mismo


Recuerde que es necesario inscribirse este año, aunque ya sea parte de la lista de correo electrónico para SIM

## Calendario de Eventos

TENGA EN CUENTA - Estos eventos están sujetos a cancelación o cambio debido a las condiciones del coronavirus en las áreas locales. Consulte con el grupo anfitrión para más detalles

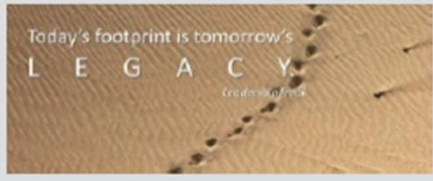
## CONVENCIONES Y EVENTOS INTERNACIONALES

NOV 19-20 2020	ONLINE	Dios es sin duda para los sexólicos	SA Maratón Internacional 24 horas SIM <a href="http://simhp.com">simhp.com</a>
JAN 22-24 2021	100% ONLINE	Claves para la libertad	Convención Internacional SA/S-Anon <a href="http://keystofreedom.org">keystofreedom.org</a>
OCT 2-4 2020	ONLINE	Viviendo en gratitud virtual	Conferencia de Unidad Regional del Sur de California de SA / S-Anon <a href="http://sasocal.org/info-meeting/">sasocal.org/info-meeting/</a>
NOV 1 2020	ONLINE	Estar conectado - comienza conmigo	Convención de SA de habla alemana <a href="mailto:as.d@posteo.de">as.d@posteo.de</a>
NOV 6-8 2020	ONLINE	La recuperación como forma de vida	25 Convención Anual de SA UK <a href="https://tinurl.com/saukconvention2020">https://tinurl.com/saukconvention2020</a>
NOV 13-15 2020	HYBRID	La huella actual es el legado del mañana	de Wichita, KS, USA SA / S-Anon SMW Reunión familiar de otoño <a href="mailto:davethestringman@gmail.com">davethestringman@gmail.com</a>
Nov 15 2020		Newcastle, Australia Hacer los pasos a la antigua	Conferencia Newcastle de SA de 1 día <a href="http://saoz.net/events/">saoz.net/events/</a>
NOV 27-29 2020	ONLINE	La Respuesta Gozosa	Convención Nacional de España SA/S-Anon <a href="http://sexolicosanonimos.org">sexolicosanonimos.org</a>
MAR 26-28 2021		Sumas, WA, USA Libre al fin	Retiro Regional de primavera de SA / S-Anon <a href="http://savancouver.org/events/">savancouver.org/events/</a>
APRIL 25 2021	ONLINE	Área Pacífica Creciendo dentro y creciendo globalmente	Online Unity Event 2020 <a href="http://sa.org/events">sa.org/events</a>


 Conferencia de Unidad 2020  
*Viviendo en Gratitude "Virtual"*  
 Programa SA & Sanon

Saturday October 24th					
TIME	SA and S-Anon Over 1 Title: Meeting ID: Password: Phone #:	SA Over 2 Title: Meeting ID: Password: Phone #:	SA Over 3 Title: Meeting ID: Password: Phone #:	S-Anon Over 4 Title: Meeting ID: Password: Phone #:	S-Anon Over 5 Title: Meeting ID: Password: Phone #:
7:30 - 7:50	Welcome & Introduction	room closed	room closed	room closed	room closed
8:00 - 8:50	Attitude Adjustment < Joint Meeting >	room closed	room closed	room closed	room closed
9:00 - 9:50	Speakers	room closed	room closed	room closed	room closed
10:00 - 10:50	Families Working Together in Recovery < Joint Meeting >	Steps 1, 2, & 3: The Archers of Sobriety	The Cold Condition: Handling Isolation and Relapse	A New Friends and Joy	Prayer and Meditation
11:00 - 11:50	Secrets and Excuses < Couples Meeting >	True Freedom: Ending the Shame Cycle	Facing the Truth About Me: Algebraic Honesty	Nonover Welcome / Slagans	Step 4
12:00 - 12:50	Speakers	room closed	room closed	room closed	room closed
1:00 - 1:50	My Side of the Street < Couples Meeting >	Authenticity: Making a Radical Assess	Soul Surgery Without Pain Killers: Reality of Recovery	Steps 1, 2, & 3	Belonging
2:00 - 2:50	Childhood Sexual Abuse < Joint Meeting >	R-A-G-E: Resentment, Anger, Guilt & Ego	Keeping the Spark Alive: Living in Positive Sobriety	Forgiving Ourselves	S-E-A-R Face Everything And Recover
3:00 - 3:50	Speakers	room closed	room closed	room closed	room closed
4:00 - 4:30	Closing Remarks & 7th Tradition	room closed	room closed	room closed	room closed

**LEGADO DE SA**  
 Today's footprint is tomorrow's  
**LEGACY**  
*Created in Gratitude*



**LEGADO DE S-ANON**  
 SA/S-ANON  
 REUNION FAMILIAR DE OTOÑO  
 November 13-15, 2020  
 Centro de vida espiritual  
 Wichita, Kansas

Este evento será híbrido en persona y vía online  
 Usando plataforma zoom

  
**ASIA PACIFIC AREA**  
*online unity event 2021*  
 Creciendo dentro  
 Y  
 Creciendo globalmente  
**25 APRIL 2021**  
 Para más detalles, contacte a:  
[sa.asia.pacific@gmail.com](mailto:sa.asia.pacific@gmail.com)  
**Experiencia, fortaleza y Esperanza**  
**Unidad, Recuperación y Servicio**

Envíe su evento para ser listado en Ensayo y en el sitio web en [sa.org](http://sa.org).  
 Envíe la siguiente información: fechas, tema, ubicación y contacto (s). Un volante de eventos es muy útil.  
 Enviar a <mailto:saico@sa.org>

La Recuperación como una Forma de Vida  
 6-8th November 2020  
  
 25 aniversario de Convenciones de SAUK  
 Oradores internacionales y de UK  
 Register here: <https://tinyurl.com/saukconvention2020>  
 Zoom link sent to registered members on 5th November  
 Topics include: 25 Year History of SAUK Conventions, Group Sobriety, Recovery as a Way of Life, Step 10, Our Recovery Journey, Step 1, 2 and 3, Emotional Sobriety and Service and more.

SA - S-Anon - S-Ateen  
**CONVENCIÓN INTERNACIONAL VIRTUAL 2021**  
 ATLANTA, GEORGIA  
 January 22-24, 2021



**CLAVES PARA LA LIBERTAD**  
[keystofreedom.org](http://keystofreedom.org)

SA, S-Anon & S-Ateen 2021 Virtual International Convention is an inspirational recovery event presented by the SA Atlanta Intergroup and the S-Anon Atlanta Intergroup. We are pleased to be able to host the joint 2021 winter convention in the United States and to welcome you virtually to Georgia. It is our hope that the speakers, the breakout meetings and the fellowship time will be a source of strength and recovery for all the members of SA, S-Anon and S-Ateen who participate.

**REGISTRO PARA LA CONVENCION**  
 SA/S-Anon/S-Ateen complete registration details on the website.

<b>REGISTRATION BY</b>	<b>COST</b>
Hasta diciembre 15, 2020	\$15
Diciembre 16, 2020 - Enero 20, 2021	\$20



**E**nsayo tuvo recientemente la oportunidad de entrevistar a Laura, la nueva gerente de la oficina de SAICO. El artículo proporciona una breve visión de lo que hace SAICO en nombre de la confraternidad mundial.

**Laura, cuantos años llevas trabajando en nuestra Oficina Central de SA?**

*El 4 de septiembre de este año habré trabajado para SAICO durante 13 años.*



**¿Cómo terminaste trabajando con personas que tienen adicción al sexo?**

*Considero trabajar aquí como mi trabajo de Dios. Cuando era más joven e iba a la universidad le pedí a Dios que me mostrara hacia donde Él quería que yo estuviera. Entonces Linda, que trabaja en SAICO, me dijo que en la oficina necesitaba ayuda. Cuando llamé, Kay, quien era el gerente de la oficina en ese momento, me entregó el folleto y me dijo que lo revisara y ver si todavía estaba interesada. Casi me caigo de mi silla. Bueno, siempre quise un trabajo que marcar una diferencia real para las personas y, por lo tanto, aquí es, pero antes de esto no tenía idea de que estar en esta área.*

**¿Qué estudiaste?**

Completé una Maestría en Asuntos Públicos en la Universidad de Indiana, Bloomington, Indiana.

**¿Cuál fue tu experiencia laboral previa?**

Mis trabajos anteriores incluían sistemas de salud, planificador, ajustador de reclamaciones de seguros, asistente legal, y preparador de impuestos.

**Cuales han sido las cosas más excepcionales de su trabajo para SA hasta ahora?**

Mis 2 mejores momentos fueron asistir a la primera

*convención fuera de América del Norte. Otra parte alegre de trabajar en SAICO es saber que nuestro trabajo ayuda a salvar vidas y familias. También me encanta conocer a los veteranos y escuchando sus historias de recuperación y esperanza.*

**Cuales han sido las cosas más difíciles de manejar?**

*COVID-19 es el mayor desafío que tenemos enfrentado hasta ahora. Este ha sido un año de primicias para todos.*

**Qué implica tu trabajo?**

*Es muy amplio. Cubre aspectos de gestión administrativa, supervisión de personal, gestión financiera, mantenimiento de internet, la estructura de servicio de SA, SA International Convenciones y administración de archivo. También incluye capacitar a otros en diversas funciones de gestión.*

**Y, pregunta final, ¿quién más trabaja en SAICO y cuál es su trabajo?**

*Trabajamos en equipo. Linda hace la contabilidad, banca, informes, beneficios de nómina, impuestos registros e investigaciones. Wendy hace diseños gráficos para nuestros folletos, reuniones Zoom, actas del comité, contabilidad, convenciones gestión y distribución de ensayos. Y Jenny es nuestra fabulosa incorporación más reciente, principalmente a cargo del procesamiento y envío pedidos. Trabajamos juntos para enviar el ensayo. Kay afortunadamente continúa sirviendo, hoy en día como consultor remunerado.*



*Oficina de envíos de SAICO*

Nota del editor: Si desea leer con mayor detalle el trabajo que hace SAICO, puede ir a la Informe COMC que lo resume bastante bien.





**SIGUIENTE  
EDICIÓN**

En la edición de diciembre, leer cómo los miembros continuar experimentando libertad feliz y gozosa en el ausencia de reuniones cara a cara y convenciones.

**Informes sobre SIM 2020**

Acciones internacionales en Libertad feliz & Gozosa Libertad durante el evento SIM.

**Libertad feliz y gozosa**

Este veterano está convencido de que tú también puede vivir en la libertad feliz y alegre ¡encontró!

**Continuar llevando el mensaje**

Él ha estado compartiendo su historia con SA en todo el mundo, en persona, en Zoom llamadas, por correo electrónico y teléfono ..

**Amas Ensayo?**

Gracias por mantener nuestra revista mundial disponible.

Haga clic aquí para donar:

[www.sa.org/donate?src=essay](http://www.sa.org/donate?src=essay)

**ENVÍA TU HISTORIA**

Tus escritos y arte están invitados. Todos los artículos se editan para cumplir con los límites de longitud de

Ensayo y el contenido de palabras, y se convierte en propiedad de Ensayo por propósitos de derechos de autor. Ensayo también da la bienvenida a fotos del salón de reuniones, obras de arte y humor. Para gráficos, se prefiere 300 dpi.

Invitamos artículos de diferentes longitudes, de 200 a 400 palabras para anécdotas o memorias, para Herramientas Prácticas o Meditaciones de 400-600 palabras, para Historias de miembros entre 1000-1500 palabras.

Envíe sus artículos a [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org). Incluya nombre de autor, fecha de sobriedad, dirección, número de teléfono y / o dirección de correo electrónico para verificar que autenticidad. Esta información permanecerá confidencial.

Las opiniones expresadas en Ensayo no son atribuibles a SA en su conjunto, la publicación de algún artículo no implica respaldo de SA o por Ensayo.

**El permiso para copiar**

Ensayo en forma digital está disponible gratuitamente en [sa.org/](http://sa.org/) sitio web del ensayo. Puede hacer diez copias, impresas o digitales, de ese tema, para ser compartido con los miembros de SA. En lugar de hacer copias, remitir a las personas al sitio web para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Alentamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital para hacer una donación a SA, su apoyo financiero es fundamental para el trabajo de nuestra confraternidad

# LOS DOCE PASOS DE SA

- 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 DE SA

- 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 debe que debemos anteponer los principios a las personalidades

DIOS CONCÉDEME LA **SERENIDAD**

PARA ACEPTAR LAS COSAS

QUE NO PUEDO CAMBIAR

**VALOR** PARA CAMBIAR

LAS COSAS QUE PUEDO

**Y SABIDURÍA** PARA

RECONOCER LA DIFERENCIA

