

# EN SAYO

**Octubre de 2019**

Una publicación periódica  
De Sexólicos Anónimos

**Libertad tras las rejas**

La cárcel de mi ego  
Donde vivo ahora  
No más excusas  
Estas cuatro paredes

**Herramientas practicas**

Practicando los Principios  
Trabajando los primeros 3 pasos  
La ilusión de que puedo pelear

**Trabajo de pasos**

Haciendo suficiente trabajo de servicio  
Una nueva libertad  
El paso tres me ha ayudado



**Libertad  
Tras las  
Rejas**

# EL PROPOSITO DE SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

*Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.*

**Declaración De Responsabilidad** *"Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extiende su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable."*

## Sexólicos Anónimos Declaración de principios

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando a su cónyuge. En la definición, de

sobriedad de SA el término "cónyuge" se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010).

El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.)

*Ensayo es una publicación de Sexólicos Anónimos* [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org)

Copyright © 2019 Todos los derechos reservados

---

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 International 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

---

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

EN  
SAYO



# ESQUINA DEL EDITOR

Octubre de 2019

Estimados lectores de ensayo:

Este número de Ensayo incluye muchas historias sobre Libertad tras las rejas

Nuestro próximo número en diciembre de 2019 se centrará en "Milagros en recuperación". Por favor envíe cualquier historia o artículo corto sobre su experiencia con las experiencias de transformación de su vida en Sexólicos Anónimo. Futuros temas incluyen: febrero de 2020 "Citas sobrias"; Por favor envíenos cualquier historia de soltero/ra de citas que usted haya tenido". Déjenos saber de usted en <mailto:essay@sa.org>

Nuestro deseo de ser una reunión global continúa impresa. La descarga gratuita de cada número en inglés y español llega a los adictos al sexo de todo el mundo. Otras traducciones están disponibles en nuestro sitio web. Otras traducciones están disponibles en nuestro sitio web. Las publicaciones hacen que el acceso a artículos significativos sea simple. Todos estos están en [sa.org/essay](http://sa.org/essay)

Alentamos a grupos e individuos a solicitar suscripciones por correo para aquellos a quienes les resulta más fácil entregar el Ensayo a los recién llegados y utilizarlo para las reuniones de discusión. La edición impresa de SA tiene menos páginas que la versión electrónica debido a requisitos de correo Impreso o electrónico, cada versión de Ensayo puede servirle como una reunión impresa. ¡Gracias por ser lectores de Ensayo!

Los editores (David, Kira, Kent, Kirsten)  
Artistas: (Christian M., Jimmy M., Wendy)

## Suscríbete a *Ensayo*!

El ensayo electrónico mundial (archivo pdf) ahora es gratis. Descargue su copia actual o posterior de [www.sa.org/essay](http://www.sa.org/essay). La suscripción para envío individual por correo de 5 copias impresas cuesta \$ 20 USD / año a direcciones en los Estados Unidos. Envíe por correo suscripciones impresas de 5 ejemplares a Canadá o fuera de América del Norte son \$ 26 USD / año. Tarifa grupal (más de 10 copias enviadas a una dirección) para las copias enviadas por correo cuestan \$ 17.50 USD / año a las direcciones de EE. UU. Múltiple suscripciones al año son bienvenidas Visite [www.sa.org](http://www.sa.org) para suscribirse o para información.

Eres nuevo en Sexólicos Anónimos?

Encuentre más acerca de nosotros:

Póngase en contacto con nuestra Oficina Central Internacional \* Visite el sitio web de SA en [www.sa.org](http://www.sa.org). Llámenos gratis al 866-424-8777 o correo electrónico a [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org). Fuera de Estados Unidos llame al +1 615-370-6062

## LIBERTAD TRAS LAS REJAS

<b>A veces la lujuria no se trata de sexo.....14</b> <i>La lujuria jugando un juego</i>	<b>Estas 4 paredes.....20</b> <i>Una alternativa a la desesperanza.</i>
<b>Donde vivo ahora: Mi historia.....15</b> <i>Tucson Ray, la fuerza formativa para el ministerio de prisiones de SA (SACFC)</i>	<b>Apadrinando prisioneros por correo.....27</b> <i>Un Sexólico sobrio puede ayudar</i>
<b>En una celda, pero no más aislado.....17</b> <i>Herramientas dentro</i>	<b>No más excusas.....28</b> <i>Esfero a papel Paso 2</i>
<b>La Cárcel del egocentrismo.....18</b> <i>Escapando de la prisión del Ser</i>	

[Las páginas "E" están en versión pdf]

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

<b>Practicando los principios.....8</b> <i>Los Doce pasos la cambiaron</i>
<b>El engaño de que puedo luchar ..... 10</b> <i>12 pasos para una conexión</i>
<b>“Malas noticias” en SA.....11</b> <i>(En forma de serie )</i>
<b>“Malas noticias” en SA.....9</b> <i>(En forma de serie)</i>

## MEDITACIONES

<b>Ver a Dios en los demás.....12</b> <i>Reparando relaciones</i>
<b>¿La voluntad o la mía de Dios? ..... 12</b> <i>Paciencia para escuchar tu voluntad</i>
<b>Ambos / Y / De nuevo ..... 13</b> <i>Mantente en gratitud siempre</i>

## HISTORIAS

<b>Una nueva libertad ..... 21</b> <i>Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. (AA 83)</i>
<b>Hacer suficiente trabajo de servicio ..... 22</b> <i>Transformando el espíritu de servicio</i>

## PASOS Y TRADICIONES

<b>Trabajando los 3 primeros pasos.....24</b> <i>Buenas noticias de Ensayo</i>
<b>El paso 3 me ha ayudado a aprender a ser de ayuda.....25.</b> <i>Muchas formas de rendir</i>

## NOTICIAS DEL MUNDO

<b>2019 Tercer Trimestre SAICO Resultados de Presupuesto.....26</b> <i>Nuestra tradición 7</i>
<b>Permanecer en contacto por teléfono o internet.....27</b>
<b>Retiros Regionales.....28</b>
<b>NOTICIAS EMER.....28</b>

<b>NOTICIAS DE LITERATURA.....29</b>
--------------------------------------

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



Fotos con dimensiones de la nueva publicación edición tamaño bolsillo de Sexólicos Anónimos el “Libro Blanco”, ver la página 29 para ordenar

**Nuevos Archivos de SA & Comité de Historia.....29**  
*Se necesita ayuda*

**Comité de Información Tecnológica.....29**  
*Usa tus habilidades para ayudar a SA?*

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

**Convenciones SA .....31**  
*Tres eventos globales*

**SACFC.....33**  
*Nuevo folleto de prisiones*

**Folleto de la tienda de SA.....33**

**También en este número:**

Propósito de SA .....2

Declaración de responsabilidad... .....2

Declaración de principios .....2

Suscribirse a Ensayo .....3

Cartas a querida *ensayo*.....6

Paredes de SA alrededor del mundo... 7

Nuevas reuniones.....32

Permiso para copiar..... 32

Presentaciones a ensayo.....32

Pasos.....34

Tradiciones .....35





### **Duelo por John A. de Baltimore**

Hace tiempo los miembros de SA estaban entristecidos al enterarse del fallecimiento, de John A. el 12 de julio de 2018 un miembro influyente de SA a principios de los años de la fraternidad. John apadrinó muchos miembros de SA en Baltimore Maryland desde mediados de la década de 1980 hasta la década de 2000. Un abogado de profesión, John hizo hincapié en la importancia de recuperar sexólicos viviendo principios espirituales. John fue generoso con su tiempo y talento y enfocado en el poder de la humildad.

John llegó a estar sexualmente sobrio después de leer una copia temprana de nuestro Libro Blanco, aunque a menudo recordaba cómo el libro estuvo sin leer durante un año. Entonces conocido como el Manual de SA, el libro tuvo un efecto que alteró la vida de John y lo inspiró a ofrecer sugerencias a Roy K para mejorarlo. Las sugerencias de John lo pusieron en el comité de SA, que en 1989 editó la versión final del "Libro Blanco". Abogó por eliminar terminología psicológica y lenguaje religioso del Manual de SA, los cambios fueron aceptados por Roy K. John también contribuyó en la edición de "La Recuperación Continua" y "Descubriendo Los Principios", y jugó un papel principal en la edición de las historias enviadas a "Historias de miembros" de 1989.

John era un miembro de SA de la Reunión del Centro Deaton en Baltimore, que se convirtió en una piedra angular de la fraternidad de SA en la zona en Baltimore-Washington. Miembros que asisten a la reunión de Deaton apoyan las reuniones de SA en Washington DC y el norte de Virginia. Fue un partidario activo de la realización anual de la Maratón de Baltimore-Washington, una de las reuniones regionales más antiguas de SA. Fue miembro de AA durante mucho tiempo y Al-Anon

Fuera de SA, John habló abiertamente sobre sus luchas con su identidad sexual. Bajo la dirección de un terapeuta, John hizo la transición a vivir como mujer y para los últimos once años de su vida fue conocido como mujer

como Jennie A. en el año anterior a su muerte a los 87 años, Jennie le dijo a un entrevistador que tenía 32 años de sobriedad en AA.

Durante su tiempo con SA, John contribuyó de manera inconmensurable al desarrollo y crecimiento de la fraternidad y al programa de recuperación de SA. El paso de John fue llorado por todos los que lo conocieron personalmente. Su contribución a la fraternidad de SA, en palabras del prefacio para el Libro Blanco, "seguirá siendo bendecido en la recuperación de muchos del sexolismo".

Lawrence M., Virginia Estados Unidos

### **Charlie G y pasos para la recuperación**

La fecha de sobriedad de Charlie G era 12 de noviembre de 1989. Estuvo en Canadá el 21 de mayo 2019, 6 meses antes de los 30 años de sobriedad.

Trabajando los Pasos con Charlie G con su apoyo y la orientación, pude ver mi impotencia en casi todo, incluso la muerte. Aprendí a decir, "Dios, por favor ayúdame a entender y aceptar la muerte como un parte vital de la vida". Charlie era amigable con todos y no decía malas palabras a nadie. Me animó a compartir mi recuperación, siempre manteniendo en mente el anonimato. Me enseñó como mantenerlo. Siempre estuvo ahí con una tranquila palabra de apoyo y ánimo. Te agradezco Charlie.

El paso 2 me recuerda que aceptar El fallecimiento de Charlie es un camino de regreso a la cordura y la serenidad. Aceptando, con alegría, el amor de la vida y todo en ella, lo bueno y aparentemente no tan bueno, son necesarios para mi recuperación. Charlie era un maestro que silenciosamente me mostró que hacer y ser justo lo que Dios quiere que haga y sea.

Estoy aprendiendo a aceptar que mi Poder Superior hace todo perfectamente incluida la eliminación del sufrimiento de Charlie y llevarlo a un mejor lugar.

En el Paso 3, decido darme y dar mi voluntad al Dios de mi comprensión. Ese mismo poder atrapado con Charlie a través de su vida hasta el final. Este mismo poder hace que mi duelo sea más llevadero un día, una hora, un momento a la vez.

Me molesté porque Charlie murió. Estaba resentido con Dios por llevarse a Charlie de mi vida. Olvidé que Dios no comete errores. Al trabajar el Paso 4, vi que era egoísta porque quería que Charlie se quedara para que yo no me sintiera mal por mi pérdida.

También tenía miedo de estar solo, de perder mi sobriedad, de no ser capaz de mantenerme en recuperación. Temí por mi grupo de

Millvale, que Charlie fundó, podría no recuperarse de su pérdida. Luego recordé que mi poder superior está conmigo, "nunca estoy solo". Esto me recordó que la muerte, incluso de alguien tan cercano y querido, no es una razón para consumir. Charlie decía: "Tú mejor escribe un 4to paso sobre eso y dámelo en la mañana". Estar en recuperación y trabajar este programa son las únicas opciones. En Millvale el grupo se recuperará y será bueno para otros por otros treinta años. Muchos de nosotros podremos y en lugar de eso, Dios nos ayuda a llenar el vacío dejado por el fallecimiento de Charlie. Ahora yo digo: "Dios, concédeme la serenidad y la fortaleza para hacer mi parte".

RIP Charlie

Jack T  
Isla del Príncipe Eduardo, Canadá

## LAS PAREDES DE SA ALREDEDOR DEL MUNDO



### Sexólicos Anónimos toluca metepc

Fotos del grupo "Un hábito Nuevo SA "(México)

Envíe las fotos de su sala de reuniones a <mailto:essay@sa.org>

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

### Practicando Los Principios

*Los Doce Pasos la cambiaron*

**H**ola soy Wendi, sexóloga en Colorado con victoria progresiva sobre la lujuria desde 7 de noviembre de 2011.

Recientemente asistí a un retiro regional con el tema "Practicando Los principios". Realmente no había dado pensado tanto en esto así que miré hacia la definición de "principio". Una definición es: "Una fuente fundamental o base de algo; un sistema de pensamientos y creencias". Los Pasos me han dado un nuevo sistema de pensamientos y creencias que estudio continuamente y practico en mi vida diaria.

**El trabajo del paso cuarto me enseña Valor. El valor es fortaleza frente al miedo, dolor o aflicción. . Eso requiere mucho valor para finalmente enfrentar al yo real, para ver que me equivoqué con personas**

El primer principio está en el primer paso: Honestidad. Para mí, mi admisión de impotencia era la primera vez que había sido honesta conmigo misma. Ahora veo cómo ser deshonesto dio a la gente poder sobre mí. Tuve que aprender este principio para convertirme en una esposa confiable, mamá, amiga y persona practicando honestidad.

El paso dos me enseña el principio de esperanza. Cuando escuché que podía ser restaurada al sano juicio, estaba suficientemente desesperada para probar cualquier cosa. He "venido" a reuniones una y otra vez, escuchando la gente compartir sobre su fe y confianza en un Poder Superior. He venido" siguiendo la sabiduría de un padrino. Comencé a notar

pequeños milagros. Oro con gratitud y noté más milagros "Llegué a creer" Había esperanza para mí, podría tener fe y confianza en un Poder Superior y dejar que la gracia de Dios restaure mi esperanza.

El principio espiritual del paso tres es la Fe. Estoy experimentando lo que el 12&12 dice "Cuanto más estamos dispuestos a depender de un Poder Superior, más independientes nos volvemos" (12x12 36). Es liberador no tener todas las respuestas, controlar los resultados. La rendición trae el plan de Dios a mi vista. Yo confío en que Dios me respalda, pase lo que pase. Me he rendido en muchas cosas y todos han salido bien. Solo necesito mantenerme en el camino de Dios para practicar la Fe.

El trabajo del paso cuarto me enseña Valor. El valor es fortaleza frente al miedo, dolor o aflicción. En Pasos en Acción dice "teníamos miedo pero de todos modos hicimos la acción " (PEA 58).. Pero con valor viene la confianza de conocer mi verdadero yo. Así como un negocio puede hacer más dinero si sabe lo que tiene para vender, sabiendo lo que está dañado me da la capacidad de arreglarlo. Es un encontrar, el ejercicio de encontrar requiere valor.

El paso cinco me da integridad. Puedo ser lo mismo en el exterior como lo soy en el interior. Hoy siempre soy honesto especialmente cuando me equivoco. No tener que tener todas las respuestas! Confío en que Dios y mis compañeros saben más sobre mí y más sobre lo que es mejor para mí. Ya no tengo un motivo final para todo lo que digo o hago.



## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Practicar integridad significa que doy en lugar de tomar. Cuando doy libremente, estoy dando libremente. Soy confiable y digno de confianza. Sinceramente me importan las personas, escuchar a las personas y deseo estar allí para las personas. Es una nueva forma de vivir donde a menudo me equivoco y no intento taparlo o culpar a alguien por eso. Soy parte de la raza humana, y nada más. Esto es ego deflación. Mi vida es transparente sencilla, básica. Llego a vivir con Integridad.

El principio en el Paso Seis es buena voluntad. Este es un proceso de alejarme voluntariamente de mi obstinación y moverme hacia la voluntad de Dios. Mi forma de hacer las cosas no funciona, y tengo que estar dispuesto a probar algo nuevo. Estar dispuesto significa ceder, a conceder y ser agradable. Estoy consciente de mis defectos y, aunque prefiero aferrarme a algunos de ellos, estoy dispuesto a cambiar. Hoy practico estar dispuesto y cuando no lo estoy, oro por buena voluntad.

El paso siete enseña uno de mis principios favoritos, humildad. La humildad es un subproducto natural de aceptar que no soy Dios y yo no quiero ese trabajo. Mi único trabajo como un humilde hijo de Dios, es ser un canal de su amor y paz. Practicando la humildad, soy libre de ser la persona que soy con fortalezas debilidades y sentimientos, perfectamente imperfectos. Esto, para mí, es humildad.

Amor fraternal es lo que aprendí en el paso ocho. Este principio muestra el perdón y aceptación, no solo para mis compañeros, sino también para mí mismo. Aceptación y perdón son la raíz del amor fraternal. No Todas las personas son receptivas a este amor. Aquí es exactamente donde debo practicar este principio es el más útil, con mis compañeros que están heridos y enfermos.

Este es un código que vivo ahora - Amor fraterno.

El Paso Nueve me enseñó Justicia. Enteramente dispuesto, significa que estoy listo para tomar la total responsabilidad y consecuencias por mis palabras o acciones, mientras no cause más daño a alguien más. La justicia me libera, libre de culpa, vergüenza y miedo. Libre para cambiar mi comportamiento y comenzar una nueva forma de vida. Estoy en paz sabiendo que no moriré si admito que estoy equivocado. Libertad a través de Justicia.

El paso diez tiene que ver con la perseverancia, un esfuerzo continuo para hacer o lograr algo a pesar de la dificultad, el fracaso, u oposición

**El paso siete enseña uno de mis principios favoritos, humildad. La humildad es un subproducto natural de aceptar que no soy Dios y yo no quiero ese trabajo. Mi único trabajo como un humilde hijo de Dios, es ser un canal de su amor y paz.**

Es una característica que me permite seguir adelante o seguir volviendo, según sea el caso. Me veo a mí mismo, evalúo mis pensamientos, motivos e intenciones, admito dónde estaba equivocado y hago las paces. Lo repito a diario, a veces cada hora, por siempre. Por lo tanto, me dan el regalo de la intimidad con Dios y el hombre como yo practico la perseverancia.

En el paso once aprendí mi segundo principio favorito, espiritualidad. No tenía espiritualidad cuando vine a SA. Creo que me beneficié desde que me fue más fácil hablar con el Dios de mi propio entendimiento en lugar de uno de una religión. La espiritualidad significa no soy Dios y hay un poder superior a mí al que recurro por amor, orientación y perdón. Me esfuerzo en tener conciencia de Dios todo el tiempo no

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

bloqueado por mi propia voluntad. Comparto esa conexión con mis palabras y comportamientos y dar el espíritu amoroso para hacer espacio para otros. Abro mi corazón y mente al mensaje que Dios tiene para mí y para compartir la espiritualidad.

El último principio del Paso Doce es el servicio. Me he dado cuenta como mi experiencia beneficia a otros. Yo había ido bastante bajo y sin embargo, aquí estoy, haciendo servicio, y con suerte beneficiando a alguien. El servicio no tiene que ser un gesto grandioso para sentirse bien. Ayudando con lecturas, instalación de sillas, incluso colocar dinero en la canasta – todos son buenos gestos de servicio. Pero el más importante es el apadrinamiento. Por mucho tiempo no quise apadrinar. Pero los veteranos me seguían diciendo que era importante para mi sobriedad. Ellos tenían razón acerca de todo, así que amadrino a otras mujeres. Hacemos esto juntas no soy profesora ni jefe, sino más bien un canal para el amor de Dios, amor, orientación y gracia. Crecí en mi espíritu, mis actitudes y mi perspectiva sobre con quién estoy realmente con el Servicio.

Sigue viniendo. Soy prueba viviente que funciona si lo trabajas!

Wendi F., Colorado, EE. UU.



### **El Engaño de que puedo luchar**

#### *12 pasos para una conexión correcta*

Cuando comencé en SA, todavía estaba hablando sobre la lucha o la pelea contra la lujuria. Eso tenía todo el sentido del mundo para mí en ese entonces. Pensé que si no luchaba contra la lujuria y los deseos, las obsesiones y las compulsiones, de ninguna manera podría dejar de consumir. Estaba equivocado.

El primer paso me dice que tengo que admitir la impotencia ante la lujuria. Pero mi lucha continua contra la lujuria significaba que todavía creía que tenía algo de poder sobre la lujuria. ¡Así que nunca había tomado ni siquiera

**SA en realidad ofrece una solución completamente diferente. Nunca sugiere luchar contra la lujuria**

el Primer Paso! Mis acciones, mi esfuerzo por combatir la lujuria, demostraron que aún no había admitido mi impotencia ante la lujuria.

SA en realidad ofrece una solución completamente diferente. Nunca sugiere luchar contra la lujuria. Sería una contradicción si lo hiciera. El problema no es lo que el programa de SA me dice que haga. El problema soy yo y lo que estoy tratando de hacer. No lo he entendido. Me equivoqué. Lo he hecho mal. No tengo el poder para hacerlo bien. Pero Dios sí.

La solución de SA es rendirse a Dios, Aquel que tiene todo el poder. Rendirse no es pelear o luchar. Cuando me rindo, “simplemente me rindo, lo dejo ir y dejo a Dios” (SA 81). Los 12 Pasos son el camino para conectarse correctamente con Dios y esos Pasos

## HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

funcionan si los trabajo. Dios puede y hará por mí lo que yo no puedo hacer por mí mismo. Pero tuve que dejar de luchar contra la lujuria y contra Dios para ser liberado de la tiranía de la lujuria al vivir entregado a Dios.

<http://sataichung.blogspot.com/>

DONAR  
A SA INTERNACIONAL  
USE PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO  
EN  
7 MONEDAS  
<https://www.sa.org/donate/>

### “MALAS NOTICIAS” EN SEXÓLICOS ANONIMOS

*(En forma de serie)*

Durante tres décadas de sobriedad en SA han habido bastantes "Malas noticias" para los sexólicos. Todas surgen, como todo nuestro programa, de nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Cada número de Ensayo bajo “Herramientas Prácticas” que compartimos algunas "malas noticias":

- Si estoy molesto, el problema está en mí. Prefiero estar sereno que tener la razón.
- La opinión de otras personas acerca de mí no es asunto mío. Si hago su opinión de mí, mi asunto, esto me vuelve loco!
- Las palabras más peligrosas que se nos ocurren son: "Puedo manejarlo". Esto es siempre una mentira.
- La tentación de lujuria no desaparece. Las "botellas ocultas" están en mi cabeza.

«En medio de una  
dificultad,  
oportunidad  
de mentiras»

Albert Einstein



Mistery  
Covery

By Jimmy M.

## MEDITACIONES

### Ver a Dios en los demás

*Es un axioma espiritual que cada vez que estamos perturbados, sin importar la causa, hay algo mal con nosotros (12 y 12 90).*

¿Cuándo va a crecer este niño? Me pregunté acerca de mi hija. A mediados de sus veintes, se había unido a su madre y a mí por un viaje de vacaciones... Parecía querer controlar todo: dónde comíamos, el sitio que visitamos y de lo que hablábamos. Sentí que, de manera sutil, ella y yo estaban compitiendo por la atención de mi esposa. Comencé a generar un fuerte resentimiento. El programa de SA me dice que cuando alguien o algo me molesta, debo mirarme a mí mismo y preguntarme: "¿Cuál es mi parte en el problema?" Encontré la respuesta: Cuando miré a mi hija, ¡me estaba mirando a mí mismo! Ella y yo somos mucho iguales. Somos como dos pedazos de pedernal que se golpean juntos. Los resultados son chispas, ira y resentimiento.

Comencé a agradecerle a Dios por dejarme verme en acción. Entregué el control de ser el principal tomador de decisiones. Mientras lo hacía, sentía menos necesidad de dar mi opinión en cada conversación. Ella es mi espejo, y el lado positivo de esto el espejo es el poder de Dios que me muestra cómo ser un mejor padre. Empecé a escuchar a mi esposa e hija. Nuestras vacaciones juntos comenzaron a ser más divertidas. El inventario y la oración habían cambiado mi actitud. Además, estoy agradecido por el recordatorio de que aún tengo algo que hacer para crecer.

Dios, ayúdame a verte en el trabajo en mis relaciones con los demás.

TRC Meditaciones 198

#### LA VOLUNTAD DE DIOS O LA MIA?

Ir solo en asuntos espirituales es peligroso [...] Vale la pena señalar que personas de muy alto desarrollo espiritual casi siempre insisten en consultar con amigos o consejeros espirituales la orientación que ellos sienten han recibido de Dios (12 Y 12 60).

Cuando busco la orientación de mi poder Superior, como el programa de SA me enseña a hacer diariamente, ¿cómo sé que los pensamientos que vienen a mi mente

Son de Dios? Para ayudar a hacer la voluntad de Dios sobre la mía y tomo cuatro acciones:

Primero, pido voluntad para ser abierto a la voluntad de Dios

Segundo, hablo sobre las respuestas que recibí de mi padrino y otros amigos de SA. El acto de compartir me saca de mis pensamientos confusos y me desconecta de la realidad. A menudo cuando hablo, otros escuchan algo diferente de lo que yo estaba pensando.

(continúa en la página 13)

## MEDITACIONES

### Ambos / Y / De nuevo

*El Doce y Doce de Alcohólicos Anónimos fueron mis primeros guías en trabajar los pasos. Repetidamente encontré lo que necesitaba en esos documentos originales que me lanzaron al programa de los Doce Pasos. Muchos de nosotros ahora encontramos que trabajando los principios descritos en nuestra literatura de SA agregamos otra dimensión y es muy útil (SA 161).*

En mis primeros años de SA, leí y releí el Libro Blanco pero no estuve sobrio. Alguien me entregó un conjunto de grabaciones sobre la recuperación de AA. Yo no era alcohólico, pero escuché las cintas. Sorprendentemente, cuando llegué al paso nueve en ese estudio, disfruté de la verdadera sobriedad sexual.

Hoy atribuyo mi experiencia espiritual en recuperación tanto al Gran Libro de Alcohólicos Anónimos y el Libro Blanco de Sexólicos Anónimos. Ambos libros dan testimonio de la esperanza al ofrecer los Doce Pasos como se sugiere como programa de recuperación. Diferentes fuentes me ayudarán, pero sé que cuanto más leo o escucho literatura de recuperación, mayores serán mis posibilidades de encontrar el mensaje Necesito el "solo por hoy".

Para mí, el Libro Blanco ofrece una descripción seria y detallada de mi problema y el Libro Grande me ofrece una solución práctica: estuve leyendo el Libro Grande durante años incluso antes de que supiera que existía la adicción al sexo, y debo regresar a ellos una y otra vez. Necesito ambas perspectivas para mi recuperación. Mientras los releo, me llegan nuevos mensajes. Encuentro ciertos textos que me hablan de mi situación actual, o tal vez parezcan frescas porque esta es una enfermedad del olvido. Ambos libros contienen lo que necesito para recuperarme y mi PS me habla a través de ellos.

Puedo estar siempre agradecido por las herramientas del programa que me mantienen sobrio y el regalo de conocer una nueva libertad y una nueva felicidad.

(La Conexión Real) Meditaciones 233

(continuación de la página 12)

Tercero, como tiendo a ser impulsivo, practico paciencia. Trato de trabajar en el tiempo de Dios en lugar del mío.

Cuarto, con todo eso, continúo buscando la respuesta en oración.

¿Debería ser necesario tomar una decisión inmediatamente?, tomo lo que veo como un acción de amor o hago la próxima acción bien hecha. Eventualmente, será claro si estoy actuando por mi propia voluntad propia o la voluntad de Dios. La voluntad de Dios me da una clara conciencia, un espíritu humilde y agradecido y una sensación de

progreso en mi viaje en recuperación.

Dios, concédeme la paciencia para escuchar tu voluntad cuando me llegue en oración y meditación, la amo y a mis amigos de SA.

La Conexión Real, meditaciones 87





# Libertad Tras Las Rejas

## A veces la lujuria no es sobre sexo

*La lujuria jugando un juego*

Mientras estaba en prisión, algunos de mis compañeros y yo hablamos con cariño de un juego de mesa en particular de nuestra juventud. Después de contar las glorias pasadas, tratamos de obtener una copia del juego. Pero el juego requiere dados, y las cárceles fruncen mucho el ceño ante los juegos de azar, así que nuestra solicitud para tener una copia del juego fue negada. Con tiempo en abundancia (después de todo, estábamos en prisión), decidimos crear nuestra propia copia del juego de memoria. Cada uno de nosotros contribuyó con tiempo, energía y talento para la creación de las cartas, piezas de juego, sustitutos de dados y el mapa mundial.

Después de algunos juegos, la superioridad, la estrategia de mi juego era clara. Después sintiéndome muy mal por los crímenes que había cometido, encontré una verdadera emoción en dominar este juego. Había hecho perder innumerables juegos de Scrabble © a mis compañeros de prisión. Este sentimiento alimentó mi determinación de tomar la decisión de aplastar a todos los que jugaran nuestro juego. Cada vez el juego se volvió increíblemente agotador debido a la intensa concentración y enormes gastos de energía mental. La obsesión estaba firmemente en control de mi juego, que era apropiada para un juego basado en la dominación global. El deseo de ganar era mi medicación del momento.

Mi estrategia funcionó. Estaba a mitad de camino a través de un juego y en una posición favorable para tomar el control del juego y ganar. En ese momento, lo absurdo de mi búsqueda vino a mí. Mientras jugaba, me volví irritable, de mal genio con mis compañeros y me sentía vacío después de cada victoria. Estoy seguro

que mi subconsciente estaba haciendo paralelos con el indulto temporal que encontré en mi consumo. Gané cada juego, pero el costo para mí y los hombres con quien viví fue enorme.

Hay momentos en este juego cuando los jugadores pueden sentir su situación es desesperanzadora. En ese caso irán al "suicidio", atacando implacablemente con sus "ejércitos" hasta que sus fuerzas estén totalmente agotadas y son fácilmente conquistables por otro jugador. Es una forma de tirar la toalla. Esta noche, cuando de repente reconocí mi obsesión por siempre ganar, tiré la toalla. Comencé a jugar y atacar en todas las partes que pude.

La confirmación de que me había "ido al suicidio" comencé a verla en la cara de mis oponentes. En cada conjunto de cejas levantadas en mis compañeros, sentí caer una cadena autoimpuesta. Cada alejarme de tener que ganar fue un paso más hacia la libertad de esta obsesión. Al perder, estaba sonriendo. Esto era algo que nunca había hecho mientras estaba ganando. Dejar ir fue la clave.

Ahora he estado fuera de prisión por más de 12 años, y siempre trato de tener en cuenta esta lección mientras trabajo mi programa. Esto no significa que tiré la toalla sobre todos los aspectos de mi vida. Todavía necesito trabajar mi programa, seguir empleado, y pagar facturas e impuestos. Solo soy más selectivo cuando decido qué temas trabajar con el suministro limitado de mi energía. Habrá esfuerzos en mi vida que justificarán gastar la cantidad de capital que puse en juego, pero la honestidad rigurosa me ayuda para mantener esa lista muy, muy corta.

—Davis C.  
Ensayo junio de 2009 p 8

### Donde Vivo Hoy – Mi Historia

*Ray fue la genuina, fuerza formativa del ministerio de prisiones de SA, (SACFC).*

Me llamo Ray Tucson y soy un adicto múltiple, incluyendo la adicción al sexo. He sido adicto al sexo desde que llegué a la pubertad. Descubrí la masturbación y no pude parar. Me masturbaba prácticamente todos los días, a veces muchas veces al día, durante mi adolescencia. Cuando cumplí los veintiún años, pensé que una esposa me iba a arreglar. Si me casara, tendría sexo en mi vida y ya no tendría que masturbarme. Estuvimos casados durante quince años y tuvimos siete hijos. Después de un par de semanas en ese matrimonio, comencé a masturbarme nuevamente.

Me casé con una segunda esposa para arreglar mi vida. Sucedió lo mismo. Después de unas semanas no pude dejar de masturbarme de nuevo. Luego me casé con una tercera esposa, mi secretaria. No creo que mis esposas supieran que yo era un adicto al sexo. Pude compartir mi vida. Pude vivir una vida profesional, una vida de casados y una vida privada que no compartía con nadie. Luego llegué a Tucson, a una universidad aquí durante siete años, antes de estrellarme.

Mi accidente fue que ya no podía soportar las múltiples adicciones. Era sexólico, alcohólico, adicto al azúcar y adicto a la cafeína. Estaba bebiendo un litro de bourbon todas las noches. Tenía que tomar unas tres grandes tazas de café por la mañana antes de poder confiar en mí mismo para ir al trabajo.

Mi tercera esposa estaba descubriendo más y más sobre mí porque estaba siendo más descuidado con mi comportamiento. Ella sabía que me estaba

masturbando regularmente. Ella sabía que me atraían otras mujeres.

Finalmente se rindió y dijo "Ray, si no buscas ayuda, voy a tener que dejarte". Esta vez ni siquiera estaba enojada. Ella se había enojado conmigo muchas veces y podía simplemente descartarlo, ya que está pasando por uno de sus ataques. Ella me dijo eso casi de una manera amorosa. No pude evitar creer que ella se iba a ir.

Ese mismo día llamé a un centro de tratamiento y estaba allí un consejero. Desde ese día nunca he tomado otra bebida de alcohol. Mientras me llevaba a casa desde el centro de tratamiento, mi esposa dijo: "Ray, hay otro programa del que he oído hablar en la ciudad que debes conocer. Se llama Sexólicos Anónimos. Había un artículo al respecto en el periódico".

Así que comencé a ir a las reuniones de SA en la ciudad. Trabajé unos tres pasos en dos años, pero no tomaba en serio el programa. Lo estaba haciendo para mantenerla alejada de mi espalda. Ciertamente no estuve sobrio. Entonces mi tercera esposa me dejó. Creo que ella se rindió. No estaba listo.

Una noche en el camino de regreso a la habitación de la vivienda social comencé a gritar como un bebé. Estaba en mal estado y no podía dormir. Me arrodillé junto a mi pequeña cuna en mi pequeña habitación y empecé a rezar por primera vez en mi vida, no estaba rezando oraciones de otras personas. Esa misma noche recé y hablé con Dios e hice un trato. Le dije a Dios que tenía que dejar mi adicción al sexo y mi adicción al azúcar y si él me ayuda a hacer eso, dedicaré el resto de mi vida al servicio a él. Y si él no podía o no quería hacer eso por mí tendría que suicidarme.

## Libertad Tras Las Rejas

Al día siguiente miré en la guía telefónica. SA tenía un teléfono en San Diego. Hablé con el hombre que comenzó el programa de SA allí. Con su ayuda llegué a esa reunión de SA y desde ese momento he estado totalmente sobrio sin resbalones, sin recaídas, nada.

Cuando estuve sobrio pensé que sería bueno reconectar con la familia. Empecé a pensar en hacer las paces y escribir cartas a ellos, hice todo eso y eso fue el principio de reconexión. Durante ese primer año volví a entrar en contacto con mi segunda esposa aquí en Tucson. Lo que la hice pasar fue una horrible miseria. Nos convertimos en una especie de amigos por teléfono y eso genero mi regreso a Tucson para navidad ese año para quedarme con ella y las dos hijas. Nos llevábamos bien y antes de irme, ¿le pregunté con mucho cuidado de la manera que podría si ella quisiera considerar la

**La mejor herramienta en mi caja de herramientas es "cambiar mis pensamientos.". sí dejo de pensar en sexo, no me tienta.**

posibilidad de hablar sobre volver a estar juntos? ella dijo que ella estaría dispuesta a hablar de eso, pero, dijo, no contengas la respiración.

En una de mis visitas leí una carta de enmienda a ella. No sé cuánto de eso ella creía en ese momento. Ella tenía una copia de la carta. En el tiempo de pascua ella vino a visitarme y trajo las dos niñas. Celebramos su cumpleaños y pascua y todo fue especial. Regresó a Tucson con las dos chicas. Escribimos más cartas y finalmente, trajo a las chicas y me recogió para traerme de vuelta a Tucson de forma permanente. Dijo que me daría un lugar para vivir.

Quería la definición de sobriedad SA, y entonces dije que a menos que estuviéramos casados, no habría sexo. Dije que no tenía prisa por casarme. Vivimos juntos durante todo un año. Dormimos en la misma cama, dormíamos en los brazos del otro. Llegamos a conocernos bien. La gente decía qué hacen ustedes viven juntos por un año entero y no tienen sexo, yo decía tenemos que saber los valores e intereses de cada uno y prioridades en la vida y lo que queríamos de vida. Compartimos las expectativas del uno con el otro y qué estábamos dispuestos a hacer el uno por el otro. Ese es el tipo de cosas que realmente deberías hacer si te vas a casar con alguien de todos modos, pero nunca hicimos eso.

Cuando volví a Tucson, busqué las reuniones de SA en la ciudad. Decidí que necesitaba una reunión de SA.

La mejor herramienta en mi caja de herramientas es "cambiar mis pensamientos.". Sí dejo de pensar en sexo, no seré tentado. No tiene sentido que alguna vez estaré sin tentaciones así es como lo trato y eso es importante. Si hay una mujer caminando por la calle atrayendo mi atención, diré: "caramba, yo me pregunto cuántos chicos están mirándola a ella porque es tan bonita? tal vez pueda rezar por ella. "Cuando honestamente estoy orando sinceramente por una mujer, no puedo mirarla como objeto sexual. He cambiado mis pensamientos y la tentación se ha ido. Puede volver la tentación?. Claro que puede volver.

Las enmiendas a mi esposa actual fue un proceso. Lo que aún siento que fue lo mejor para ella es el cambio en mi vida, solo ser un chico diferente. Sé que lo soy porque no soy

## Libertad Tras Las Rejas

Las enmiendas a mi esposa actual fue un proceso. Lo que aún siento que fue lo mejor para ella es el cambio en mi vida, solo ser una persona diferente. Sé que lo soy porque no soy egoísta y egocéntrico. Nosotros no vivimos en el pasado, no estamos felices de haber vivido como vivimos durante el primer matrimonio de trece años, pero lo vemos como un paso a lo largo del camino. Y tal vez no podríamos estar donde estamos hoy si no hubiéramos tenido todos esos pasos en el camino.

Tenía 57 años cuando me llegue a estar sobrio en SA. Hasta ese momento, mi vida no tenía sentido para mí o para cualquier otra persona. Era una locura. La vida comenzó a ponerse sobria, sana y valía la pena vivir. Sabes, había tenido pensamientos suicidas por mucho tiempo, Pero he tenido una buena vida. Es fantástico y tengo mucha gratitud por todo lo que tengo. Tengo la mejor esposa del mundo. Esta casa es para nosotros la mejor casa del mundo, tengo mucha gratitud por la oportunidad de vivir. Estoy convencido que soy un ser espiritual teniendo una experiencia humana. El propósito de mi vida es aprender y crecer y servir. Y todavía estoy haciendo eso. Estaré haciendo esto por el resto de mi vida. Ahí es donde vivo hoy.

*Ray S. murió el 17 de junio de 2018 a los 87 años. Durante más de veinte años Ray fue la fuerza genuina y formativa para el Comité en prisión de SA (SACFC). Escribió el apadrinamiento por correo que todavía está en uso, y comenzó las reuniones en la prisión. Creó el protocolo sobre cómo acercarse a los funcionarios de la prisión. Siempre estaremos en deuda con él por abrir el camino en el servicio SA.*



Dios estaba haciendo por ti, lo que tú no podías hacer por ti

### En Una Celda, Pero Aislado No más

*Herramientas dentro de la cárcel*

Yo soy un adicto al sexo en recuperación y estoy haciendo una llamada al programa". Estas palabras son un poco más duras de decir desde el interior de una celda de la cárcel. Sin embargo, incluso mientras estoy aquí puedo ponerme al día, puedo comunicarme, y puedo salir del aislamiento simplemente escribiendo esta carta. Aunque estoy atrapado en una celda de 21 a 23 horas cada día, todavía tengo las herramientas para crecer en recuperación y tener una sobriedad positiva haciendo todo lo que puedo por el adicto al sexo que Aún sufre.

Puedo conectarme con mi Poder Superior. Puedo practicar diariamente la lectura de la biblia, oración y lectura de material de recuperación. Puedo asistir a cualquier tipo de reunión (varias de Doce Pasos, reuniones religiosas y otras reuniones) siempre que sea posible. Y puedo hablar el idioma de recuperación de mi "compañero de celda", que es un alcohólico que lucha.

# Libertad Tras Las Rejas

Por la naturaleza de mis cargos y los de los otros aquí en custodia, tenemos muy poca hermandad y muy poca apertura. Esto es un marcado contraste con la apertura y camaradería de las reuniones de SA (que yo experimente durante un año y medio antes de ser sentenciado a prisión). Sin embargo, elijo prosperar aquí, y elijo continuar creciendo a lo largo de líneas espirituales.

Momento a momento, un día a la vez, puedo rendir cada tentación "adormecer" o "actuar" con recuerdos o fantasías.

## Nunca nadie dijo que esto sería un camino fácil.

Rendirse sigue siendo la clave, ya sea aquí o afuera. En lugar de "nudillos blancos" o ceder, elijo rendirme. Quiero parar dejar de codiciar y permanecer sexualmente sobrio. Por lo tanto, cualquier programa de televisión, revistas, o recuerdos podrían estar desencadenando la lujuria para mí, es entregado de inmediato al poder superior.

Hacer inventario diario es una herramienta útil. Manteniendo una actitud positiva, evitando todos los resentimientos (y entregándolos de inmediato y cuando ocurren), y fomentar un espíritu de gratitud son también herramientas claves.

Sinceramente, algunos días son más difíciles que otros, y algunos días son más fáciles. En días o noches difíciles, trato de usar las herramientas del programa. Oro diariamente por sobriedad. Debo admitir que a veces siento que mi tiempo aquí es perdido; que parece no tiene sentido, pero luego rindo ese "sentimiento de inutilidad". Intento concentrarme en las Promesas.

Nadie dijo que esto sería un sendero fácil. Pero mientras camino por este camino del destino feliz, solo puedo esperar que mi experiencia pueda beneficiar a otros. Por eso entonces escribo, rezando para que esta carta pueda ayudar alguien, en algún lugar, a mantenerse sobrio sólo por un día más.

Hoy, mientras celebro el día 595 de mi sobriedad, te agradezco, lector, por permitirme ser de servicio. Cada persona quien lee o escucha estas palabras me ayuda a mantenerme sobrio. Entonces te lo agradezco. Gracias por sacarme del aislamiento y ayudarme a ser parte de la fraternidad de SA.

Te amo, te aprecio y te valoro.

—Y., California, EE. UU.

Ensayo Junio 2013 p24

---

## LA CÁRCEL DE MI EGOCENTRISMO

*Escapando de la prisión personal*

Con frecuencia me siento impotente ante lo que mis ahijados me comparten, pero a pesar de ello con frecuencia también siento que me ayudan mucho en mi recuperación. Sin proponérselo, me dan ideas que me fortalecen. Una de esas ideas es la importancia del servicio. Hablando de manera hipotética, podría estar todo el día pensando en fantasías sexuales, no trabajar, procrastinar, encerrado en mi mente, como me sucedía cuando llegué al programa. Luego le echaba la culpa al programa porque no podía trabajar. Pero la verdad es que no podía trabajar por mi mente sexólica. De esa misma manera tampoco pude con mi vida.

Recientemente me encontré con un compañero nuevo. Estaba disgustado porque debido a su sobriedad no lo dejaban hablar en las reuniones. Yo soy como él. Veo el mundo desde los barros de la lujuria,



por lo que no entiendo muchas cosas que solo luego la sobriedad me permitió entender. Llegué con la pretensión de tener el derecho ganado de ser escuchado. En otras palabras, espero que escuchen a mi lujuria hablar de mi espiritualidad. Quiero también cambiar a SA en lo que yo pensaba (con mi mente sexólica) que debía ser. Me sentiré el centro de atención por un momento y eso me producirá gran

**Pero la verdad es que el origen de mi problema no es nada externo. Soy yo.**

satisfacción. Luego me iré con deseos de volver a sentir ese placer de sentirme importante. Y ¿dónde buscaré perpetuar esa sensación luego de salir de la reunión? En la lujuria.

Y si no encuentro en las reuniones esa vanidosa satisfacción porque no me permiten hablar, entonces renunciaré a las reuniones, y me engañaré a mí mismo diciendo: “tengo mucho trabajo y SA me absorbe demasiado”. Pero la verdad es que el origen de mi problema no es nada externo. Soy yo. Siempre yo encerrado en mí mismo, en la cárcel de la lujuria, echándole la culpa a todos los que están afuera de mi propio encierro, queriendo salir pero siempre a mi manera. ¿Cómo pretendo salir? Huyendo por medio de algo que me dé placer, que me aumente la importancia personal, es decir, por medio de la lujuria. Siempre exijo placer, llamar la atención. Mira como soy de importante, espiritual y brillante. ¿Esta búsqueda obsesiva de reconocimiento no es también acaso el comienzo de la lujuria y la conexión falsa? Sin duda lo es. ¿No debería acaso cuestionar honestamente todo lo que soy y he sido a lo largo de toda mi vida?

He sido un egocéntrico. Siempre obsesionado con yo, yo, yo y yo. Mi placer primero y segundo mi placer y tercero m placer. Ver videos de porno y reemplazar esto por ver videos entretenidos

y culturales en You tube no cambia mucho la cosa porque termino borracho del ego que pide más y más placer, y si apenas estoy comenzando el día de esa manera lo echo a perder. ¿Qué puedo hacer? Necesito salir de ese encierro. Hacerle caso a mi padrino que me sugiere de mil y una formas: “Actúe. Deje de pensar en ud. Comprométase a un servicio, asista a reunión diaria, etc....”

Un ahijado me dijo recientemente que gracias a que ha tenido que coordinar reuniones, en algunas ocasiones, eso le ha ayudado a evitar una recaída. Me identifico con ello. En mi caso, presto ahora mucho servicio. Por ello, hoy estoy muy agradecido. En cierto modo, no existe peor cárcel que la de mi propio ego concentrado en mis problemas, reales o imaginarios

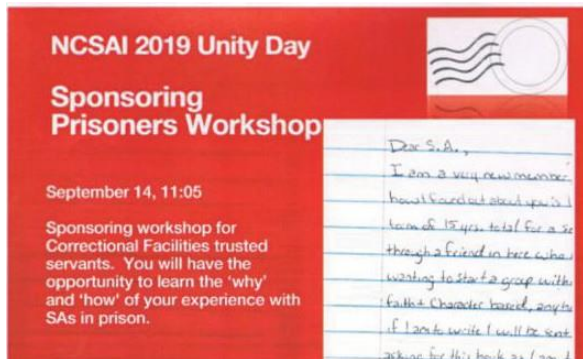
**Te pueden quitar la libertad, pero aun en la cárcel puedes experimentar la conexión verdadera con tu Poder Superior o Dios, y esto es posible en la medida que estoy en recuperación.**

sin poder salir del encierro. Te pueden quitar la libertad, pero aun en la cárcel puedes experimentar la conexión verdadera con tu Poder Superior o Dios, y esto es posible en la medida que estoy en recuperación. Necesito la conexión real, el amor verdadero. Es lo único que me puede llenar.

La conexión falsa me satisface por un momento y luego busca esa misma sensación de placer en otra cosa, pero de manera más compulsiva y fuera de control. Necesito la conexión verdadera, recordar que soy amor. Pero un amor que no surge del autoengaño, de la satisfacción egoísta, sino de aceptar mi verdad más profunda, aunque dolorosa.

Y quizás es el servicio lo que me ayudado a ello. Y me ha liberado de esta especie de cárcel invisible, donde yo mismo me había condenado. Pensaba recientemente a partir de una conversación con un ahijado: ¿Cuántos tiempo no habría gastado en vanas y fugaces fantasías lujuriosas si no prestara el servicio que doy en la fraternidad? Dios me ha regalado éste programa. Me ha tendido la mano por medio de esta fraternidad, llevándome en primer lugar a estar sobrio y en recuperación, y en segundo lugar a salir de mí mismo, de mi ego, de la prisión de mi mente, por medio del servicio. Así que hoy estoy agradecido aunque de vez en cuando me queje. Solo de esa manera he ido recuperando progresivamente las llaves de la libertad. Solo por hoy. Le pido a mi Poder Superior que me ayude a recordar el enorme valor que tiene el servicio que presto para mi recuperación, y a compartirlo con otros como yo que quieren salir de esta cárcel, y están dispuestos a conocer y experimentar una libertad feliz y gozosa.

Rafael, Colombia, SA



Ejemplo de un taller de apadrinamiento

## Estas cuatro paredes

*Alternativa a la desesperanza*

Imagina estar viviendo en una pequeña celda rodeado de paredes blancas por diez años con una adicción a la lujuria.

Imagina la vida sin ayuda, con nadie a quien confiarle y sin esperanza de escapar de un infierno físico, emocional y espiritual.

Si has encontrado sobriedad en SA, podrías entonces ofrecer ayuda a una persona adicta a la lujuria encarcelada en prisión. Nuestra oficina de SAICO ofrece copias gratuitas del Libro Blanco, copias de la revista Ensayo, y un padrino por correspondencia. Cuando un recluso envía su petición para pedir tener un padrino, se envía entonces a nuestro Comité de Instituciones Correccionales, que van pasando los nombres e información a los comités locales de CFC.

He estado escribiéndole a reclusos desde hace cinco años. He dado seguimiento con reclusos encarcelados y aquellos que han sido liberados. Ellos me escriben acerca de su falta de esperanza. Hay muchas tentaciones para consumir en prisión. Las drogas y el sexo están disponibles y el sexo con uno mismo y otros es lo común. Para aquellos que son adictos y piden ayuda, nuestra fraternidad de SA lo puede brindar. Hay pocas alternativas. No hay mucha compasión, comprensión ni ayuda en prisión. Al igual que cualquier otro servicio, siento que he recibido más de lo que doy.

Kirt B, Missouri, USA

Después de mucha discusión y exploración para formar SACFC en el área de Puget Sound de Seattle WA, el primero de septiembre de 2019 marcó la primera reunión del Comité de Instalaciones Correccionales de Puget Sound Seattle. Estuvieron presentes Shawn H y Michael R. Respondimos a tres reclusos del sistema correccional de California del cual enviaron sus formularios de peticiones a la oficina de SAICO. Esperamos con anticipación volver a saber de ellos. Michael R.

## No más excusas

*La prisión abrió las puertas a los milagros*

Me desperté esta mañana agradeciendo Dios. Recé esta simple oración: "Dios concédeme que pueda amarte siempre y seguir tu voluntad. Hazlo según tu voluntad." Hice mis lecturas diarias Este es un día de sobriedad. No siempre fue así. Solía orar, "Oh Dios, por favor sácame de esto, y prometo que nunca lo haré de nuevo". Estas son llamadas las "oraciones de la casa cárcel." Me enteré de ellas la manera difícil.

Fui abusado de niño. Antes de mi primera comunión, a los seis años, mi gran Tía me estaba abusando sexualmente. Incluso entonces supe que no significa que no, pero ella ignoró mis súplicas. Durante los siguientes diez años un ministro y un líder juventud abusaron de mí. Estas experiencias se convirtieron en mi excusa para consumir sexualmente de manera temeraria, peligrosa y criminal que me condujo a la prisión por tres años.

Tenía catorce años cuando abusé de una niña de once años. Ella era mi víctima: ella dijo que no, pero ignoré su súplica. Entre ella y la última víctima, hubo muchas otras. Tenía cincuenta y cinco años cuando me cometí mi último crimen sexual. Fue con un niño de once años. Ese crimen me envió a la cárcel. Después que fui arrestado, pasé seis días en la cárcel del condado. Era Navidad y mis hermanas, quienes nunca dejaron de amarme y me acompañaron durante todo este proceso, pagaron la fianza de \$ 10,000 para poder estar con ellas durante las vacaciones y seguir trabajando. Consumí en la víspera de Año Nuevo.

El miedo y el pánico desgarradores se establecieron en mi cuando hice mi primera aparición en la corte el 2 de enero. Era un día frío afuera y dentro de mí, estaba asustado. No deseaba ir a prisión. Por consejo de mi abogado, comencé a caminar derecho y comportarme bien "No te dejes atrapar haciendo cualquier cosa ahora", dijo. Sin miedo,

mi primer período de sobriedad sexual comenzó ese día. Exactamente diez meses después de mi primera aparición en la corte, fui encontrado culpable de sodomía y abuso infantil y sentenciado de uno y medio a cuatro años en una prisión de máxima seguridad. Podría haber recibido una sentencia de seis a dieciocho años.

En la cárcel pasaron muchas cosas para el hombre que se había convertido en un depredador de lujuria, que se revolcó en autocompasión, negación, auto justificación y racionalización, y tenía un montón de excusas para no estar sexualmente sobrio. Ya tenía años de sobriedad en AA. La sobriedad sexual era tan extraña para mí como la vida en Marte. No tenía ni idea. Mi corazón no estaba en eso. La impotencia y el miedo me impedían consumir mientras estaba en la cárcel.

Sobreviví a una existencia sin sentido en la prisión al convertirme en un asistente de la ley. Después de que me rechazaran la libertad condicional en mi primera audiencia, me di cuenta de que tenía hacer algo para ayudarme a mí mismo. Allí había hombres en la cárcel secretamente leyendo material de SA, así que obtuve una dirección de esa literatura, escribí y recibí un manual de SA gratuito y un folleto de la Oficina Central de SA. Junto con esto la información era una lista de personas a las que pude escribir.

El miembro que respondió mi carta me salvó de una vida insatisfecha, la sala de salud mental, la vida en prisión y muerte. Su carta para mí fue espantosamente sincera y carente de miedo. El nunca cuestionó mi comportamiento, mi ser en prisión, o las circunstancias que me trajeron allí, solo hablaba de sí mismo y de este maravilloso programa llamado sexólicos anónimos. "Guau," Me dije a mí mismo:¿De dónde viene todo el valor?

Por primera vez en mi vida, estaba dispuesto a escuchar, ¡el primer milagro! yo estaba también dispuesto a seguir instrucciones: el segundo milagro! En los quince meses eso siguió, trabajé mis doce

pasos por primera vez. Como el axioma dice: "Cuando el estudiante está listo, ¡aparecerá el maestro!

Durante los meses de escritura de prisión, obtuve muchas ideas sobre mi aflicción. Quería lo que vi en mi padrino, y estaba listo para ir a cualquier lugar para conseguirlo. Al principio pensé que mis años en AA serían un gran activo. ¡Incorrecto! Tuve que volver a aprender los Pasos y hacer una nueva aplicación ya que específicamente Abordé mi adicción a la lujuria. Diez años antes había renunciado, un día a la vez, beber, fumar, comer en exceso y juego. Estaban fuera de mí. La lujuria era parte de mí. Así que me esforcé por trabajar un programa de sobriedad en prisión. En mi fecha de lanzamiento condicional, cuatro años hasta el día después de mi condena, yo pensé que estaba listo para la libertad.

Los amigos de la iglesia llegaron a la hora señalada para recogerme. Pero el alivio de estar fuera de prisión y solo aquellos que han estado allí puedo entender qué es ese alivio me distrajo, no sentí que necesitaba una reunión o llamadas telefónicas a miembros de SA.

Diez días después un grupo de amigos me invitó a unirme a ellos en un viaje al centro comercial. Fui con mucho gusto. Las vistas, los sonidos, y los aromas me pasaron factura. Ese noche, solo en mi habitación, consumí. En cuestión de segundos comencé a llorar. Vi con absoluta claridad que no podía e mantente sobrio solo. Necesitaba SA.

Cinco días después fui a mi primera reunión de SA, con la intención de mentir sobre mi fecha de sobriedad. La primera persona en hablar me detuvo en seco. Él admitió tener solo tres días de sobriedad. Me encontré admitiendo mi verdadera fecha de sobriedad. En esa reunión le pedí a un veterano que fuera mi padrino y solo se resistió levemente cuando preguntó si escribiría los pasos nuevamente, incluso aunque los había escrito en la cárcel.

Mi corazón pertenece al trabajo de servicio

en el Comité de instalaciones carcelarias de SA (SA CFC). He asistido a reuniones en dos prisiones estatales con reclusos visitados en otras tres cárceles en mi estado. He asistido a reuniones en la prisión en otros dos estados. Tengo correspondencia con más de veinte presos que me mantienen ocupado, me ayudan a mantenerme sobrio. Por esto soy agradecido.

Hoy, el niño asustado que fue una vez abusado por un líder juvenil y un ministro, tiene un sacerdote como padrino. Dios también me ha bendecido con dos ahijados, uno de los cuales está en la cárcel camino a una prisión estatal.

Gracias a lo que Dios de mi comprensión ha hecho por mí, ahora puedo visitar a mi hija y almorzar con mis nietos. Abusé de mi hija cuando tenía doce años, pero Dios ha sanado nuestra relación.

### **Vi con absoluta claridad que no llegar a estar sobrio solo. Necesitaba de SA.**

Al entrar en Sexólicos Anónimos en 1996, Dios me preguntó: "¿Quieres estar sobrio? ¿Quieres ser restaurado a sano juicio? ¿Estás dispuesto a admitir que eres impotente ante la lujuria y que tu vida es ingobernable? "Sí", y me ha sido entregado.

Dios y SA me han devuelto, un pedófilo de bajo fondo, a la cordura, reforzando en mí que cada vez que vengo a una reunión y no consumo, he hecho lo correcto en mi vida, Dios me ha dado tres conceptos esenciales: sabiduría, valor y serenidad. Dios me ha dado la sabiduría para seguirlo a él, el valor para perdonarme y a otros, y la serenidad de vivir sobrio en SA.

Historias de miembros 147

## Segundo Paso y “Plan A”

La Región Central de California organizó un taller de pasos, realizado por un padrino y su ahijado. Después de haber sido asignado para compartir el segundo paso, descubrí que ni mi propio padrino ni ninguno de mis ahijados estaban disponibles para asistir. Contacté a un miembro que he estado apadrinando en prisión para preguntarle si consideraría acompañarme como “orador”.

El día del taller, me senté en la mesa de presentación al frente de los demás asistentes y puse mi bolso en la silla vacía que estaba a mi lado. “Mi nombre es Brian Z y soy sexóxico, y a pesar de que no lo ven, mi ahijado Tyler está aquí con nosotros”. Su carta (ver más abajo) sobre el Segundo Paso había llegado el día anterior.

Ver qué tan graciosamente se desarrolló esto me ha llevado a creer que este fue el “Plan A” de mi poder superior desde el principio. Las barras de una prisión a 1600 millas no le impidieron a Tyler participar.

Brian Z. California, USA  
Comunidad “Lápiz al papel”

## “Mis pensamientos sobre el Segundo Paso hoy”

*Encontró un Poder Superior en Prisión*

Como sexóxico, siempre confié en mí mismo, mi propio poder, mi propia sabiduría. He jugado el papel de Dios en mi vida y en la vida de los que me rodean. He vivido una doble vida por muchos años.

El Primer Paso permitió que mi orgullo se derrumbara para que la puerta de la humildad se abriera, pero el Segundo Paso requeriría un genuino acto de Fe, creyendo que Dios realmente podría llevar a buen término el proceso de recuperación en mi vida

Cuando hice a Dios mi Poder Superior y creí que Él podría restaurar mi quebrantamiento, Él abrió la puerta de mi celda y empezó a remover las cadenas que me habían atado por tanto tiempo. Poco a poco empecé a ver la vida real por fuera de mi enfermedad.

El Segundo Paso abrió la puerta para una nueva vida y perspectiva, lo que me permitió ver que soy valioso, soy amado, soy digno del tiempo de Dios, que se preocupó lo suficiente en darme los 12 pasos que me llevarían eventualmente otra vez a Él. El Segundo Paso me retó a creer que la destrucción causada por la adicción sexual durante tantos años podría ser redimida.

Dios ha usado a SA para sacarme de una vida escondida a una vida de luz, me ha otorgado un nuevo comienzo en la vida y me da el valor que necesito para enfrentarme a mí mismo.

Una de las más grandes lecciones que he aprendido del Segundo Paso es cómo vivir una vida espiritual. El Segundo Paso me permitió ver más claramente quién es realmente Dios.

Veía a Dios como estricto, distante o ausente por completo, y de ninguna manera interesado en mí, un viejo sucio. Ahora veo la verdad. Veo una imagen más grande, que siempre ha existido, pero no podía ver hasta que mi Fe se convirtió en mi vista.

El Segundo Paso me ha llevado a un viaje de descubrimiento, y he visto que mi Poder Superior es, de hecho, confiable en momentos de necesidad. El guía mis pasos, Él me da asistencia y dirección gratuitamente a través de las herramientas de SA.

Desde que fue restaurada mi cordura, he visto tantos cambios en mi vida que nunca pensé que tendría la capacidad de conseguir. Soy capaz de enfocarme mejor en el trabajo y el estudio, he aprendido cómo procesar mis pensamientos, emociones y recuerdos dolorosos. Ahora puedo permitirme a mí.



sentir y me he vuelto más sensible.

Me he vuelto menos “sabelotodo”. Antes de SA era tan controlador que ni siquiera le permitiría a alguien más conducir. Ya no soy más el Dios de mi vida; tengo un poder superior a mí mismo.

Soy muy bendecido por haber podido compartir contigo. Es un honor saber que Dios

**Mi poder superior me permitió ir a prisión para encontrarlo. Llegué a prisión y encontré libertad.**

me usará para llevar el mensaje tanto dentro como fuera de las paredes de la prisión.

Un último pensamiento: mi Poder Superior me permitió venir a la cárcel para encontrarlo. Vine a prisión y encontré la libertad. Sin los compañeros de SA siendo fieles en llevar el mensaje, yo estaría todavía perdido. Gracias por su obediencia al Poder Superior.

Bendiciones para todos ustedes!!

Tyler B. Oklahome, USA  
Federal Transfer Facility

### **Formato de escritura de Pasos de la fraternidad Lápiz al Papel:**

“Pasaremos los próximos 15 minutos escribiendo y tendremos la oportunidad de compartirlo con el grupo. Usaremos el paquete de pasos aprobado por SACFC para guiar nuestra escritura, pero eres libre de hacer uso de otros recursos de SA. Si deseas una copia del paquete de pasos SACFC puedes bajarlo en PDF desde nuestra sitio web, o buscarme al final de la reunión. El trabajo de los pasos usualmente corresponde al “paso del mes” pues nuestro objetivo es trabajar los 12 Pasos durante el año, pero eres libre de trabajar cualquier otro. paso”.

### **Formato de correspondencia del prisionero:**

(Si hay correspondencia): ahora leeremos una carta de un miembro que está encarcelado y le llevamos el mensaje de recuperación de SA a él/ella, enviándole nuestro compartir escrito a través del padrino del prisionero. Las cartas de los prisioneros a menudo se relacionan con el trabajo de los pasos con sus padrinos. Leer la correspondencia en esta reunión le permite al prisionero y a nuestra fraternidad compartir el mensaje de recuperación entre ellos. Si estas interesado con apadrinar a un prisionero, por favor búscame luego de la reunión. Ahora le doy la palabra a \_\_\_\_\_ (el padrino del prisionero, quien lee en voz alta y explica el contexto necesario).

(Después de que la lectura es completada...) ahora tomaremos los 15 minutos siguientes para responderle al prisionero, compartiendo cómo hemos trabajado los pasos y hemos puesto los principios en acción en todas las áreas de nuestras vidas. Aceptando nuestra debilidad, compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, con énfasis en la honestidad, recuperación y sanación. Evitamos temas que puedan conducir al desacuerdo o a la distracción, también evitamos descripciones sexuales explícitas y lenguaje sexual abusivo. Con excepción de la Carta de Primer Paso, evitamos conversaciones cruzadas con el prisionero al abstenerse de hacer una referencia directa a algo compartido en su carta, dándole el mismo beneficio que nosotros tenemos al compartir en un grupo presencial sin temor a críticas o juicios. Si te quieres referir a algo de lo que está escrito, por favor hazlo sólo en términos de tu propia experiencia. Dentro de 15 minutos habrá la oportunidad de compartir lo que has escrito, si lo deseas. Un voluntario por favor para controlar el tiempo? (pausa para la escritura).

## HISTORIAS DE SA

### Una nueva libertad

*Conoceremos una nueva libertad y una nueva felicidad (AA 83)*

Desde la niñez he tenido un recurrente y perturbador sueño en el que me encuentro a mí mismo parado en frente de mi padre con miedo al castigo. Sintiéndome culpable por participar en comportamientos inapropiados con otros niños de mi edad. Solo me congeló y miro a mi padre, sin poder mirarlo a los ojos, mientras que trato de no mostrar miedo o llorar.

**Trabajando los 12 pasos, incluyendo hacer enmiendas me ayudó con la sobriedad. El resultado ha sido un indulto de episodios de depresión y casi no hay ataques de ansiedad. Me siento feliz, alegre y libre.**

Estos sentimientos y pensamientos que me mantuvieron cautivo por décadas pueden resurgir en mis sueños, especialmente en los momentos más inoportunos, como en el último plazo para una tarea en la escuela o el trabajo. En el 2018, mientras trabajaba los pasos de SA, me encontré a mí mismo con la esperanza de que mi Poder Superior podía darme una gran ayuda sobre “asuntos sin resolver con mi padre”.

Trabajé en estos asuntos en el Paso Cuarto y Quinto paso con mi padrino. Resolví no hablar negativamente de mi padre, quien ahora está muerto, como una viva enmienda para él. Luego un día en mayo de 2018, luego de mi reunión de grupo, estaba hablando con mi padrino sobre otro sueño perturbador sobre mi padre, y como había tenido la esperanza de que estos recurrentes sueños molestos sobre mi padre cesaran ahora que estaba trabajando los Doce Pasos y había hecho docenas de

enmiendas. En mi mágica y magnífica mente, sentía que merecía algo de las promesas del Paso Nueve pues casi había terminado con todas mis enmiendas. Le dije a mi padrino que ya había completado las enmiendas de mi padre. Mi padrino me preguntó “lo perdonaste? y yo dije, “he enmendado!”. Llegué a estar frustrado y mi padrino me repetía: “lo has perdonado?”; “respira profundo”, dijo, y luego empecé a llorar. Me di cuenta de que había hecho enmiendas pero todavía no había perdonado a mi padre. Me senté por cerca de una hora en la vacía sala de reuniones en una reflexión tranquila.

Una simple conversación, un sexólico hablándole a otro, causó un gran impacto. Después de años llevando esta carga, siento una nueva libertad en la relación con mi padre desde ese día.

Y acerca de la libertad de la ansiedad y la depresión? He luchado con la ansiedad y la depresión desde mi infancia. Cuando vine a SA, no pensé que SA tuviera nada que ofrecerme además de sobriedad. Le dije a mi padrino que luchaba por creer que podría recuperarme de mi enfermedad mental. Me aseguró que yo no era tan especial como para que mi caso fuera diferente al de otros sexólicos. Lo que he encontrado es que trabajando los Doce Pasos, incluyendo realizar las enmiendas del Paso 9, contribuyó a la sobriedad. El resultado ha sido un respiro de los episodios de depresión y casi ningún ataque de pánico. Los Doce Pasos de SA me han dado sobriedad sexual y emocional.

Poder Superior, gracias por darme una nueva libertad y una nueva felicidad.

Hal C. Virginia (USA)

## HISTORIAS DE SA

### **Haciendo suficiente servicio**

*Transformando el espíritu del servicio*

El servicio es una parte crítica de cualquier programa de recuperación y es una de las cosas menos entendidas en SA. Por 17 años mi idea de servicio fue errónea y obstaculizó mi habilidad para permanecer sobrio. Pensé que el servicio se trataba solo de servir a los adictos. Estoy escribiendo con el objetivo de ayudar a aquellos que puedan tener un entendimiento similar sobre el servicio.

La literatura de nuestro programa solo discute el servicio a los adictos. Mi padrino me habló sobre el servicio a los adictos. El compartir en la sala de reunión se hablaba del servicio a los adictos. Creía que Dios otorgaba una gracia especial por servir a los adictos. Tampoco tenía sentido que el servicio pudiera aplicar a gente fuera del programa. Toda mi vida serví a personas fuera del programa, y esto nunca hizo nada por mi sobriedad. Concluí que el servicio debería solo debería consistir en hacer cosas al beneficio de la sobriedad de otros.

Este entendimiento del servicio contribuyó a una pobre sobriedad personal. No me beneficié por los pequeños actos de servicio en SA. Coordiné reuniones, hice llamadas, doblé sillas e hice café. No podía entender por qué los veteranos hablaban tan maravillosamente sobre el servicio. Pensaba que sus ahijados les dieron más oportunidades para servir. Decidí que tendría que estar sobrio y conseguir un ahijado antes de experimentar los beneficios del servicio. Como no podía estar sobrio, pensé que estaba arruinado.

Toqué un fondo que me obligó a trabajar el programa de manera diferente. Me metí en un serio problema y llegué a estar más desesperado de lo que podría describir para estar sobrio

Trabajé agresivamente cada aspecto de nuestro programa. Traté de buscar formas de estar al servicio de personas fuera de SA, esperando que esto sirviera. Empecé a hacer cosas por personas de mi círculo más cercano como mi familia. Empecé voluntariamente a lavar los platos, voluntariamente a limpiar la casa, voluntariamente a transportar los niños y cualquier cosa que pudiera pensar. No se me estaba pidiendo hacer estas cosas y aparentemente no había nada de esto para mí. Tuve que ponerme a mí mismo lejos del TV para lavar los platos. Fui de compras cuando quería sentarme en el sofá y relajarme. El Libro Grande de AA dice “nuestra vida misma, como ex bebedores problema dependía de nuestro pensamiento constante en las necesidades de otros y cómo servirles” (AA 10). Estaba desesperado por estar sobrio y pensé que esta podría ser la solución.

Luego empecé a sentir que el servicio a otros estaba haciendo la diferencia y manteniéndome sobrio. Esto parecía crear un amortiguador invisible en contra de la lujuria. Empecé a ver por qué los veteranos hablaban maravillas del servicio. Empecé a experimentar sentimientos de alegría. Estaba trabajando diligentemente los otros pasos y hacer servicio fue claramente el factor principal. Estaba sobrio y lejos de consumir. Había momentos donde normalmente habría sido imposible no consumir y estar sobrio y ni siquiera estaba detonado. Hacer bien a otros voluntariamente me trajo a un nuevo lugar espiritualmente.

Una noche asistí a una reunión abierta de AA y temerosamente pregunté “el servicio debería ser solamente para otros adictos o aplica para gente en general?”. Mi programa estaba funcionando después de años de fracaso y temía que dijeran que era solo para otros compañeros que sufrían. Su abrumadora respuesta fue que el servicio era servir a cualquiera fuera el servicio que fuera

Un hombre dio un ejemplo al preguntar a los ancianos si podía bombear su combustible para ellos en invierno. Otra persona comentó sobre cómo quitaba a los autos de los vecinos la nieve. SA enseña que debemos practicar estos principios en todos nuestros asuntos. Hacer servicio a los adictos es solo un comienzo. Escuchar esto confirmó que tenía esperanza que fuera cierto.

El factor clave, creo, tiene que ver con las razones para realizar el servicio. A lo largo de mi vida he servido a la gente o lo hice porque tuve que hacerlo o lo hice porque había algo para mí. Rara vez hice servicio con el único propósito de ser útil para otro. Cuando voluntariamente hago cosas por los demás, entonces realmente estoy haciendo un acto de caridad. Estoy dando de mi tiempo y esfuerzo para beneficio de otros. Además, no hice suficiente servicio por mi sobriedad al coordinar las reuniones y colocar las sillas porque solo iba una vez o dos veces a la semana. Cada día necesito hacer por lo menos tres pequeñas cosas voluntarias para que otros sientan los efectos.

Ser voluntario de servicio me ha enseñado sobre el egocentrismo. Servir con el propósito de servir generalmente se combina con tener que renunciar a algo que preferiría hacer. Siempre parece haber buenas razones para dejar pasar oportunidades de servir. Aprendí que mis buenas razones fueron en realidad egocéntricas razones. Deshacerse del egocentrismo es crítico para la sobriedad.

Quiero dar algunos ejemplos de servicio. Algunas cosas que hago incluyen: hacer café en la oficina para dar servicio a otros empleados; dar asistencia a otros en el trabajo para el propósito de servir; limpiar voluntariamente el auto de mi esposa; limpiar la ropa de mi esposa e hijo;

renunciar al sueño para escuchar a mi esposa hablar de cosas que creo que no tienen sentido; comprar refrigerios para las reuniones del programa; y orando solo por las necesidades de otras personas. Esta es una pequeña lista. El servicio está haciendo bien a los demás sin otra razón que hacer servicio, sin importar si la persona está o no en el programa.

Los grupos de SA pueden discutir qué constituye o no servicio. ¿Puede uno hacer servicio, sin embargo, sin obtener un beneficio espiritual? ¿Con qué frecuencia necesitamos hacer servicio? ¿A quien puedes hacer servicio? Explore cada aspecto de Servicio. Si voluntariamente limpio la casa para el beneficio espiritual, sigo recibiendo este beneficio si mi cónyuge exige que lo haga? Si voy a una reunión para mantenerme sobrio, conseguiré el mismo beneficio espiritual que lo haría si fuera a la reunión con el propósito de hacer servicio? ¿Conseguiré un beneficio espiritual si hago mi trabajo, pero lo hago con un espíritu de Servicio? Estas son todas las preguntas que me hice y tuve que buscar las respuestas. Es mi esperanza que cada miembro se convierta en un experto en servicio

Chuck T., Ohio, EE. UU.

#### TOPICOS DE DISCUSION EN GRUPO

Nuestra literatura nos dice que los únicos que se burlan de la oración son aquellos que no la hacen lo suficiente. Lo mismo podría decirse del servicio.

¿Sientes que haces suficiente trabajo de servicio?

¿Puede volver a re-imaginar el servicio como se le dijo en el artículo de arriba?

Para usted que es lo que ha sido más (o menos) satisfactorio del trabajo de servicio ya sea en SA o en otras áreas de tu vida?

¿Revisa cuales con sus motivos cuando haces trabajo de servicio?

### Trabajando los primeros 3 pasos

*Buenas noticias del ensayo*

Soy Bruce A., una recuperación agradecido adicto al sexo, sobrio desde enero, 2019. Estoy agradecido por el Comunidad de SA con nuestra definición de sobriedad sexual.

Para mí, parte el trabajo diario de los pasos me recuerda que soy impotente ante la lujuria en todas sus formas. Admito que cualquier trago de lujuria puede sumergirme en el foso haciendo que mi vida sea inmanejable. En mi meditación de la mañana, renuncio a la lujuria entrego mi día, solo hoy a Dios para que cuide de mí. Hágase tu voluntad, y no mía.

**Todavía quería jugar con la lujuria y no tener que sufrir las consecuencias, quería deshacerme del hábito y seguir siendo capaz de controlar mi vida a mi manera.**

Lo que me ayuda grandemente es salir de mi cabeza bebiendo agua pura de la gran cantidad de literatura y los podcasts de SA. Otros que han encontrado libertad de esta adicción han vuelto, y soy el benefactor. Así parte de la lectura de la mañana es un artículo o dos del boletín de ensayo de SA. Cuando leo sus historias sé que estoy en casa. Estoy caminando con otros viajeros en el "camino del feliz destino".

Hoy leí: "Ahora sé que fue porque todavía quería jugar con la lujuria, y no tener que sufrir las consecuencias. Quería ser libre del poder de la lujuria y aún depender de mi propio poder para ganar la batalla. Yo quería la ayuda de Dios y aún quería evitar entregar mi voluntad y mi vida a Él. Todavía quería jugar con la lujuria, y no tener que sufrir las consecuencias, quería deshacerme del hábito y seguir siendo capaz

de controlar mi vida a mi manera. "Si queremos que nuestra vieja vida siga igual simplemente menos el consumo, realmente no queremos curación, nuestra enfermedad es la vieja forma de vida". (SA 143) Sumergiéndome en la literatura, yendo a reuniones y trabajando los 12 pasos con mi padrino me dijo que trabajándolos fue la clave para comenzar a tener esperanza de libertad. Y ahora tengo esperanza. Hoy Dios me da libertad de la lujuria y las obsesiones y compulsiones de mi adicción! Es verdad. Esto pasará. Pero tiene un precio, un precio que ahora me pregunto por qué alguna vez me cuestioné si valía la pena pagar ". (Ensayo-2018-02)

Este escritor describió mi adicción perfectamente. Quería renunciar a la lujuria, pero no podía. Tenía doble pensamiento. Imagina dos bueyes atados con el mismo yugo de madera alrededor del cuello y hombros tirando de un completo y pesado carro. Cada uno era terco y tiraba en direcciones opuestas todos los días. Yo estaba débil, cansado, agotado, sin esperanza, procrastinando, enojado, resentido, culpable, avergonzado, exigente, me sentía culpable, disculpar, negaba: me odiaba y torturaba mi vida, me empujaba en direcciones opuestas.

En mi última reunión de recién llegados de enero escuché que la base en SA es no tener sexo con uno mismo y victoria progresiva sobre la lujuria en todas sus formas. Escuche a miembros compartir de cómo estaban viviendo la vida de sobriedad – teniendo serenidad y un ligero yugo caminando en libertad y rendición. Me estaban hablando directamente



## PASOS Y TRADICIONES

y sentí su amor por mí. Tenían lo que yo quería. Ese fue el momento en que Dios abrió mis ojos a su poder sobre lujuria. Me mostró que yo no podía parar - solo pude rendirme, Él tiene el poder y trabaja en mi nombre cuando admito que soy impotente. No puedo seguir lujurioso si le doy mi lujuria a Él.

Y entonces trabajo los Pasos. Los tres primeros pasos. Un día a la vez, uno pensamiento de lujuria a la vez. Yo digo: "Yo no puedo, Él si puede y lo hace".

Bruce A. Maryland, EE. UU.  
(Puede encontrar el ensayo en sa.org)

---

### El paso 3 me ha ayudado Aprende a ser de ayuda

*Muchas formas de rendición*

Al principio, el tercer paso para mí ("Decidimos poner nuestra vida y nuestra voluntad al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos") fue la rendición de la que escuché mencionar en las reuniones de Sexólicos Anónimos.

Pero pronto aprendí de la ayuda de la rendición real del día a día, en la que tomo la decisión de hacer cosas de acuerdo con la voluntad de Dios (como yo lo concibo), en lugar de mi propia voluntad, eso me ayuda a mantenerme sobrio. Es una ayuda mayor que suelo decir: "Rindo esto (golpe de lujuria / tentación / ira / resentimiento / lo que sea)". Estoy haciendo algo diferente, incluso cuando estoy haciendo que parece contrario a mis propios pensamientos.

Entonces, un ejemplo del Paso Tres en acción para mí es cómo aprendí a compartir en las reuniones de SA. He encontrado que hay dos

tipos de acciones. Un tipo me ayuda por un momento. El otro tipo ayuda al grupo, y también me ayuda a largo plazo.

El primer tipo de intercambio es el más fácil y lo más natural para mí, y eso es lo que hice al principio. Compartí sobre mi dolor. Me descargué en el grupo SA, cada vez que la vida se sentía intolerable. Compartía: "No puedo soportar cuánto me duele!" "Esto alivió mi dolor abriéndolo. Me sentía mejor- por un tiempo, hasta que mi dolor creció de nuevo.

Pero menos de un mes de estar en recuperación en Sexólicos Anónimos, mi padrino señaló lo que estaba haciendo mal. Me dijo que estaba haciendo el tipo incorrecto de compartir en SA, y que yo debería cambiar

**Entonces empecé a practicar compartir de una nueva manera: compartía de una manera de ayudar a otros a través mi experiencia, fortaleza y esperanza.**

la forma en que compartía. Me molestó con él por decir eso. No me gustaba que me dijera que estaba equivocado. Además, mi forma de compartir me hacía sentir bien.

Pero el paso tres dice que entregue mi vida al cuidado de un Superior Poder, y en ese momento mi padrino era mi poder superior. Y si me quedara haciendo las cosas a mi manera, entonces iba a obtener los mismos resultados que obtuve por décadas: dolor y peligro.

Entonces comencé a practicar compartir en una nueva forma: compartía de una manera para ayudar a otros a través de mi experiencia personal, fortaleza y esperanza. Ayudando a otros en mi mente, lo hacía compartiendo mi dolor, pero ahora agregaba lo que estaba haciendo eso me ayudó a aliviar ese dolor. (Y mi padrino también gradualmente me guió a compartir sobre los Pasos y cómo me ayudaron)

## PASOS Y TRADICIONES

Me sorprendieron los resultados. Me sentía un poco mejor por haber compartido el dolor, pero ahora también me sentí agradecido de saber que también estaba ayudando a otros. La mayoría de las veces, no tenía una idea clara de quién o cómo podría estar ayudando a otros, otros que podían obtener algo de uno de mis compartires. Pero a veces, los miembros venían a mí después de la reunión y me daban las gracias por mi compartir que en algo los tocó a uno de ellos. Y luego yo me sentía agradecido de poder ayudar a alguien más.

De alguna manera, mi verdadera recuperación en Sexólicos Anónimos comenzó con este cambio en mi compartir. Estaba aprendiendo a ser real, me estaba volviendo menos egoísta, y pude ayudar a otros por gracia de Dios. Y luego comencé a sentirme mejor acerca de mí, y no tan "inadecuado indigno, solo y asustado" todos al tiempo. Nunca hubiera pensado en esto por mi cuenta. Esto lo hizo mi padrino y mi rendición del paso tres e intentar a su manera, para mi descubrimiento y lo bien que funcionó.

<https://sexaholicsanonymous.eu/members-share>



## 2019 Tercer Trimestre SAICO. Resultados del presupuesto

Venta de literatura: como se anticipó, la fraternidad muestra signos de estar llenando inventarios de libros con "Step Into Action" y "The Real Conexión". Las fuertes ventas iniciales podrían impulsar las ventas netas de literatura de 2019 a \$75,000 en comparación con el presupuesto de \$60,000.

Contribuciones de fraternidades: las contribuciones del tercer trimestre fueron \$67,904 (29%) por encima del presupuesto.

Una parte del aumento fue de la generosa colecta de la séptima tradición de la convención de Seattle (\$ 8,397).

Gastos: una revisión superficial de los gastos de SAICO a la fecha indica que los gastos están de acuerdo con el presupuesto aprobado. Se observó que se han gastado \$ 5,970 en honorarios legales relacionados con renovaciones de marcas.

Resumen: las buenas noticias del tercer trimestre ayudarán a reducir el déficit del presupuesto aprobado (\$ 35,000).

Comité de Finanzas Carlton B., Presidente

Revenue & Expense Budget Summary Table

Revenues	2018 Budget	2018 Actual	2019 Budget	2020 Proposed
Contributions	221,900	205,727	210,000	215,000
Convention Contributions	22,500	61,351	25,000	27,500
Net Literature Income	44,500	54,223	60,000	65,000
Interest/Currency Trans	300	-2,892	400	300
CC fee recovery (Misc)	6,000	4,030	7,000	5,500
<b>TOTAL Revenues</b>	<b>295,200</b>	<b>321,885</b>	<b>302,400</b>	<b>313,300</b>
<b>Expenses</b>				
Bank charges	200	69	200	200
Credit card fees	10,500	9,812	11,000	9,500
Accounting	7,000	9,353	7,200	7,500
Liability insurance	2,700	1,545	3,000	3,500
Taxes & Licenses	1,200	249	500	500
Legal	3,500	0	500	9,000
<b>Compensation</b>				
Payroll & Benefits	161,300	173,662	185,000	171,000
Professional Fees	6,100	6,895	6,140	7,435
<b>Office Expenses</b>				
Office expense	4,000	14,937	5,000	11,300
Printing	5,000	6,322	5,000	7,200
Postage & Delivery	12,000	17,944	13,000	16,000
Telephone	7,500	11,065	10,000	11,500
Internet services	1,500	749	3,600	2,700
<b>Facility</b>				
Rent	22,200	22,200	22,200	22,200
Repairs & Maintenance	500	660	500	500
<b>Travel</b>				
Travel	50,000	57,770	50,000	55,000
<b>Total Expenses</b>	<b>295,200</b>	<b>333,327</b>	<b>322,840</b>	<b>333,535</b>
Net Income	0	-11,442	-20,440	-20,235

## NOTICIAS MUNDIALES

### Mantenerse en contacto por teléfono o internet

Están disponibles "reuniones" de Sexólicos Anónimos internacionales y Estados Unidos todo el día en varias llamadas telefónicas o chats por teléfono e internet de conferencia. Abajo esta la página de introducción a las reuniones telefónicas disponibles para sexólicos en el Sitio web sa.org. También a continuación hay dos ejemplos de la plataforma de reuniones por Skype. También hay reuniones similares en Zoom y otras ubicaciones.



#### Reuniones de SA por Teléfono / VOIP (Voz sobre

Internet) Presenciales?

¿No puede salir de su casa por enfermedad, mal tiempo, el automóvil no arranca?  
¿Es difícil llegar a una reunión cuando viaja?

#### Protocolo de Internet)

**¡AHORA PUEDES ESTAR EN UNA REUNIÓN CADA DÍA!**

1. Asista a una reunión de teleconferencia SA en vivo con otras personas en todo el mundo que buscan la sobriedad.
2. Si la línea reproduce música cuando llama, es posible que deba esperar unos minutos hasta que otros llamen.
3. Las reuniones telefónicas no tienen la intención de reemplazar las reuniones presenciales. Para encontrar una reunión presencial mire en <https://www.sa.org/>
4. Si el número de teléfono principal no funciona, hay un NÚMERO DE RESPALDO. Consulte la página 4 para más detalles.
5. Una herramienta de conversión de zona horaria, que se encuentra en muchos teléfonos celulares o en Internet, puede ayudarlo a hacer la conversión de la zona horaria con base en la zona horaria de la reunión a la que llamará. Para los que no pueden acceder a dichas herramientas, puede encontrar un mapa imprimible de las zonas horarias mundiales en <https://www.time.gov/images/worldzones.gif>.
6. Todas las reuniones son de género mixto, discusión abierta y se llevan a cabo en inglés, excepto lo indicado.
7. Algunas reuniones siguen el formato de renovación diaria de sobriedad (DSR), donde las personas que llaman responden la renovación diaria preguntas basadas en las publicadas originalmente en Ensayo (2002, número 4).
8. Para las reuniones telefónicas en Bélgica / Países Bajos, envíe un correo electrónico a uno de los siguientes correos para obtener el número y PIN: <mailto:info@sexaholicsanonymous.be> o <mailto:info@sa-nederland.nl>
9. El número y PIN dados para la reunión de Bélgica / Francia / Luxemburgo es para los Estados Unidos, pero Hay números de acceso local adicionales para varios países europeos. Correo electrónico Bruno <mailto:sexoliquesanonymes.eu@gmail.com> para números de teléfono y PIN locales.
10. Para reuniones telefónicas en español, comuníquese con <mailto:contacto@sexolicosanonimos.org> para información específica del país números de teléfono y PIN.
11. Tenga en cuenta que el servicio telefónico utilizado en esta reunión muestra los números de teléfono de todas las personas que llaman en un panel de control de Internet visible unicamnete por el moderador durante la reunión para facilitar a el/ella moderar la reunión.

¡Ayuda a apoyar el intergrupo virtual! El Intergroup Virtual (VIG) asume la responsabilidad de compartir recursos, como este volante y nuestras líneas de teleconferencia compartidas. Las reuniones de VIG también proporcionan un foro para resolver problemas comunes y compartir experiencias grupales, fortaleza y esperanza. Las reuniones de VIG por llamada son mensuales los sábados a las 3 p. m. hora del este de EE. UU. Todos los miembros de SA son bienvenidos. Para apoyar la función del intergrupo virtual, teléfono / VOIP, se anima a las reuniones a enviar un representante elegido (Representante de servicio grupal). Póngase en contacto con <mailto:VIGSecretary@gmail.com> para la fecha específica de la próxima reunión.

Para conocer el último horario de reuniones, visite <http://www.sa.org>

Envíe todas las actualizaciones de la reunión al Secretario de <mailto:VIG@vigsecretary@gmail.com>

Ejemplos de ubicaciones y horarios de chat en Skype para ayudar a los adictos al sexo a conectarse

Hay una reunión que se hace a las 6:00 AM, viernes en la mañana, hora de Sidney, que es a las 9:00 PM de El Cairo.

Dos reuniones en inglés, una hora de Australia

<https://join.skype.com/x6M38WgZ4tGj> and on  
<https://join.skype.com/nRampP7BpOaS> (India)

**23 MARATON ANUAL ONTARIO  
CON PARTICIPACION DE SA & S ATEEN  
OCTUBRE 18 (NOCHE) OCTUBRE 19 (TODO EL DÍA)**  
Es un evento cerrado para miembros de  
SA, Sanon y S Ateen

**COSTO DE REGISTRO**  
Registro, pájaro madrugador Hasta Oct 5 \$30,00  
Registro regular después octu 5 \$40,00  
Auxilios o becas (total o parcial) disponibles  
Para preguntar por una ayuda, contáctenos  
[events@saontario.org](mailto:events@saontario.org)  
Cualquier requerimiento o información adicional  
[events@saontario.org](mailto:events@saontario.org)  
**ORADOR PRINCIPAL**  
**LUC B**  
De Sudbury, Ontario  
23 años sobrio y pilar de recuperación de SA.

**CONVENCION**  
Wexford/Irlanda / EMER SA  
1ro a 3 de Noviembre de 2019  
Voluntad – Priscila C  
Nashville, USA  
**REGISTRESE AHORA**  
Mensaje de texto a Sean M:  
+353 87 635 0231

Correo a [convention@sairland.com](mailto:convention@sairland.com)

<https://sairland.com/convention-registration/>

**A VECES RAPIDO  
A VECES LENTO**

4TO INCENDIO FORESTAL DE KC  
GKCSA/ S- ANON Maratón de un día

Sábado enero 18 de 2020  
8:00 am a 4:00 pm  
Iglesia luterana expiación  
Salón de la Carta (abajo)  
9948 Metcalf Ave  
Overland Park, KS 66212



**Horario de Actividades**  
8:00 AM Registro y saludo  
8:30 AM Sesiones separadas  
SA / SANON  
Orador SA Mike C.  
Orador SANON Allie H  
12:00 PM Almuerzo y Rifa  
1:00 pm Sesión conjunta SA y  
S Anon  
2:00 PM Sesiones separadas  
SA / S Anon  
3:00 pm Sesión de cierre

Costo: \$ 25 POR PERSONA - Auxilios disponibles  
(El almuerzo y los refrigerios están incluidos en el registro).  
Confirme su asistencia antes del 10 de enero de 2020  
(Se permite participación sin aviso previo, pero no se dará  
almuerzo a quienes se presenten después del 10 de enero).  
Separe el formulario de registro a continuación y envíelo con su cheque  
a nombre de:  
GKCSA, P.O. Box 15762, Lenexa, KS 66285



Capitol Area SA  
S – Anon / S-Ateen Grupos  
familiares de DC, MD y VA  
**Día de Gratitud**  
**VI**

**Sábado 2 de noviembre  
de 2019**  
**8:00 a.m. a 5:00 p.m.**  
**Iglesia Luterana  
Trinidad**  
**11200 Old Georgetown  
Road**  
**North Bethesda, MD  
20852**

--Ponente invitado especial: Rich P  
de Atlanta--

SA / S cost Costo anual incluido almuerzo: \$  
25.00  
SA / S – Costo anual sin almuerzo: \$ 10.00  
S – Ateens asiste gratis  
S – Ateen, una parte de los Grupos de Familia S –  
Anon, es una comunidad de jóvenes de 12 a 19 años  
que han sido afectados por sexualismo en un familiar o  
amigo.

Póngase en contacto con su respectiva beca para  
obtener ayuda para pagar las tarifas.

Para garantizar una reserva de almuerzo, preinscribase  
antes del 27 de octubre de 2019

¡ Próximamente, información de preinscripción en  
línea de SA y S – Anon

Para más información  
S- Ateen/ S-Anon  
Marsha M, 703-503- 0162  
Mensajes  
<mailto:gratitud@dcmdivasons.org>

SA: Jeff SI, 301-928-9177  
Mensajes  
<mailto:Jeffery449@gmail.com>

**SA SEMANA DE GRATITUD**

Febrero 4 - 11 2020  
Anualidad a febrero 4



En todo del mundo  
[Haga su donación a SA en https://www.sa.org/](https://www.sa.org/)

Calendario SA EMER

**NOTICIAS DE EMER**

Actualmente hay 262 reuniones en Europa / Región  
medio del Este

Ubicación	# de reuniones
Dubai	2
Flandres	5
Francophone	6
Irlanda	27
Habla en Italiano	3
Holanda	13
Polonia	96
Rusia	31
Eslovaquia	6
Eslovenia	3
España	22
Reino Unido	48

## LITERATURA

### Celebrando 30 años de Sexólicos Anónimos - El "Libro Blanco"-

El Libro Blanco como lo conocemos ahora se imprimió por primera vez en julio de 1989. Pronto, estuvo disponible para elegir entre portada artística impresa o cubierta blanca y lisa

Para celebrar los 30 años, las siguientes ediciones del Libro Blanco están disponibles o en proceso:

Conmemorativa - Texto básico de SA con diseño original de la cubierta de 1989 y funda de vinilo blanco extraíble. \$7 desde [Hand Services](#), con un 30% de descuento.

Portátil: Mini Libro Blanco híbrido de 4X6 pulgadas. \$10 de [Hand Services](#).

Electrónico: libro electrónico Kindle pronto disponible en Amazon. Para más información, consulte la tienda [en línea de SAICO](#) más adelante en 2019.

Impresión bajo demanda: más asequible para compras pequeñas fuera EE.UU. Proceso de distribución y el precio pronto estarán finalizados. Para más información, consulte más adelante en 2019.

Nota del traductor: Los precios arriba mencionados no incluyen costo de transporte

### Nuevos archivos de SA & Comité de historia

En 2018, la Junta de Custodios de SA estableció El Comité Archivos e Historia de SA [A&HC, por su sigla en inglés] para recopilar y catalogar registros del origen y desarrollo de la fraternidad de SA. La misión del A&HC es: "preservar la historia de SA, para documentar los recuerdos de nuestros miembros y para hacer que esta información sea accesible para los miembros de SA y otros investigadores [en ese orden] para proporcionar un contexto para la comprensión del progreso de SA, principios y tradiciones".

El A&HC actualmente está pidiendo a través de los Intergrupos de SA historias adicionales de los primeros miembros. La Junta de Custodios de SA recientemente aprobó una guía sobre la recopilación de historias, incluyendo preguntas sugeridas para los primeros miembros que estén dispuestos y calificados para compartir sus historias personales y grupales. Las copias de los cuestionarios también pueden ser descargados del sitio web [SA.org](#) o puede solicitarse a <mailto:saico@sa.org>.



### EL COMITÉ IT TE NECESITA!

El Comité de Información Tecnológica necesita su ayuda para lo siguiente

- Diseño gráfico
- Diseño Web, incluido Wordpress, PHP, MySQL
- Seguridad IT
- IT vigilancia, búsqueda de fallas

Para voluntarios Contacte <mailto:saico@sa.org>

Ensayo en español

Descárguelo ensayo en español en <https://www.sa.org/essay/>

## CALENDARIO DE EVENTOS

### Convenciones internacionales

**21 al 22 de noviembre de 2019 SA Internet Marathon** Internet (SIM): El Mundo de SA.

[SIMHP.com](http://SIMHP.com)

**10 al 12 de enero de 2020 Convención Internacional SA / S-Anon de Nashville, Tennessee, EE. UU**

Un diseño para vivir. Información: <https://www.designforliving2020.com/>

**24-26 de julio de 2020 Convención internacional de Toronto, Ontario, Canadá SA / S-Anon: Norte**

verdadero 2020 - Feliz, alegre y libre. Información: <https://www.truenorth2020.ca/registration>

### Eventos regionales y locales

**12 de octubre, Pittsburgh, Pensilvania, EE. UU. SA / S-Anon Pittsburgh Conferencia de Otoño.** Pasa la página del problema a la solución. Información: (724) 487-8707

**18-19 de octubre, Toronto, Ontario, Canadá SA / S-Anon Toronto Maratón de Otoño L a Conexión real.** Información: <https://www.eventbee.com/v/2019marathon>

**18-20 de octubre, Ross Point-Post Falls, Idaho, EE. UU. SA / S-Anon INWIG Ross Point-Post Falls Idaho: Un diseño para vivir.** Correo electrónico: <mailto:rosscourtneyphotos@gmail.com>

**25 al 27 de octubre, Vaalbeek, Bélgica SA Taller de SA en Bélgica: Hay un camino.** Correo electrónico: <mailto:emerworkshopbelgium@gmail.com>

**27 de octubre, Huntington, Nueva York, EE. UU. Long Island, Nueva York SA / S-Anon Conference.** Información pendiente.

**1 al 3 de noviembre, Wichita, Kansas, EE. UU. SMW Reunión familiar de otoño: Una nueva visión para ti.** Información pendiente.

**2 de noviembre de 2019, Bethesda, Maryland USA SA / S-Anon / S-Ateen Dia de Gratiud.** <https://sanon.ticketleap.com/gratitude19/>

**18 de enero de 2020, Overland Park, Kansas, EE. UU. "Maratón de un día GKCSA / S-Anon"** Ubicación: Tema: A veces rápida, a veces lentamente [kansascitysa.org](http://kansascitysa.org)

**DONAR**  
**A SA INTERNACIONAL**  
**USE PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO EN**  
**7 MONEDAS**  
<https://www.sa.org/donate/>



## CONVENCIONES SA

SIM 201 Sexólicos anónimos  
Maratón de Internet El mundo de SA  
21 al 22 de noviembre de 2019. Comienza el 21  
Noviembre a las 12:00 pm (mediodía) UTC,  
Termina a las 12:00 pm, UTC del 22 de  
noviembre.



**SIM**  
SA INTERNET MARATÓN  
**2019**

**"MUNDO SA"**  
Noviembre 21-22, 2019  
Inicio 12.00 medio día en horario UTC

Únete a nosotros para una maratón de 24 horas,  
con miembros de todo el mundo compartiendo  
experiencia, fortaleza y esperanza.

¡Aprende de otros compañeros, reiremos juntos y  
celebraremos lo que el Poder Superior está  
haciendo en nuestras vidas!

¡Atiende a distancia desde cualquier sitio gratuitamente!  
Se requiere registro.

 **SIMHP.COM**



### UN DISEÑO PARA VIVIR

CONFERENCIA INTERNACIONAL 2020

SA / S-ANON

9-12 de enero de 2020 | Nashville,

Tennessee Sheraton Music City Hotel

<https://www.designforliving2020.com/>



**VERDADERO NORTE  
2020.  
FELIZ, GOZOSO  
Y LIBRE**

**JULIO 24 - 26, 2020  
DELTA POR MARRIOTT  
AEROPUERTO DE  
TORONTO**

Verdadero Norte 2020, feliz, gozoso y libre es un evento de recuperación inspiracional presentado por el Intergrupo de Ontario y el Intergrupo central de S Anon de Ontario. Nos complace ser los anfitriones de la Convención Internacional de verano 2020 y darle la bienvenida a Toronto. Es nuestra esperanza que los oradores, las reuniones de trabajo y el tiempo de la fraternidad se a una fuente de fortaleza y recuperación para todos los miembros de SA, S Anon y S Atten que atiendan

### CONVENCIONES INTERNACIONALES DE SA

**Noviembre 2019, Maratón por Internet**  
**Enero 2020, Nashville EEUU**  
**Julio 2020, Toronto, Canada**  
**Enero 2012 Atlanta EEUU**

**Julio 2121 Ciudad Salt Lake, EEUU**  
**Enero 2022, Sitio abierto**  
**Julio 2022, Chicago, EEUU**

## NUEVOS GRUPOS SA OCTUBRE 2019

Europa, África, Asia,  
Budapest, Hungría  
Lviv, Ucrania  
Norte, Centro y Sudamérica  
Metepéc, Estado de México, México  
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, M

San Vicente, El Salvador  
Santiago de Chile, Chile  
Golden, Columbia Británica Canadá  
Nueva Orleans, Luisiana, EE. UU.  
Phoenix, Arizona, EE. UU. (Nueva reunión)  
Webster-Clearlake Texas, EE. UU

## ENSAYO TEMAS Y PROPOSITO

*Ensayo* presenta la experiencia, fortaleza y esperanza de los miembros de SA. *Ensayo* es consciente de que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Al enviar artículos, recuerde que la definición de sobriedad de SA no se debate, ya que distingue a SA de otras confraternidades de adicción al sexo. Las opiniones expresadas en *Ensayo* no debe atribuirse a SA como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de *Ensayo*.

El tema para este número de octubre de 2019 es: Libertad tras las rejas! Diciembre de 2019: Milagros en recuperación Diciembre de 2019, febrero de 2020 Citas sobrias: . La fecha de cierre de los artículos es aproximadamente cuatro semanas antes de las fechas de publicación en febrero, mayo, agosto, octubre y Diciembre.

## ENVIOS A ENSAYO

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

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

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

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

### Permiso para copiar

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

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

## HUMOR EN SA

Tiene una buena broma, observación irónica,  
historia divertida de SA? Envía tu regalo de humor a  
[mailto:essay@sa.org](mailto:mailto:essay@sa.org)

# SACFC

## SA COMITÉ DE INSTALACIONES CORRECCIONALES

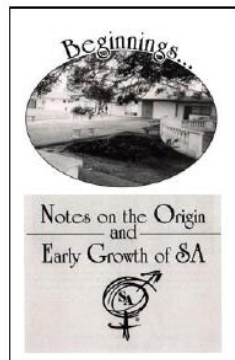
De este folleto:



Si vas a salir de prisión o la cárcel, y eres adicto a sexo, hay esperanza para ti. Esto es porque la fraternidad de Sexóticos Anónimos (SA) está aquí para ayudarte. Si tu delito es delito sexual, más razón para entrar entre en SA con toda su fuerza. Si estuvieras trabajando el programa de SA mientras estabas encarcelado, has aprendido algo de ti mismo en la cárcel. ... ahora debes ajustarte a una sociedad en la que los delincuentes sexuales a menudo se malinterpretan y enfrentan numerosos obstáculos. Probablemente tengas que registrarte como delincuente sexual. Nuestra experiencia con libertad condicional y oficiales de libertad condicional nos dicen que debes estar atento y tomar en serio las condiciones de su salida. ... Los desafíos para quienes reingresan a la sociedad serán más difíciles para algunos que para otros.

Este folleto ofrece ayuda para el sexótico que recibe libertad condicional. La meta es conectar al prisionero que pronto será liberado con miembros locales de SA e idealmente ex delincuentes en la fraternidad".

Ordénelo en <https://www.sa.org/store/>

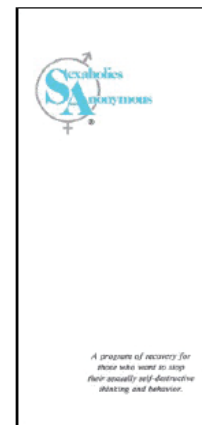


Disponible en la [tienda SAICO!](#)

Los Comienzos — Orígenes y crecimiento de SA, (En inglés)

Descubriendo los principios

¿Un hombre tiene que tener relaciones sexuales?, (En Inglés)



Inventario de primer paso, (En Inglés)

El folleto de SA — Problema, solución, 20 preguntas



## Los Doce Pasos

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

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

Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.



## Las Doce Tradiciones

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





**DIOS**

Concédeme la

**SERENIDAD**

Para aceptar las cosas  
Que no puedo cambiar

**VALOR**

Para cambiar aquellas  
que puedo

**SABIDURIA**

Para reconocer  
la diferencia