

¿Tus conductas sexuales te están causando problemas?



Aprobado por la Conferencia
Octubre de 2023

Serie: IP/CCP

© 2021 Organización Internacional de Servicio de SAA, Inc. (ASA)

- ¿Guardas secretos sobre tus comportamientos sexuales?
- ¿Tus comportamientos sexuales han dañado relaciones Importantes?
- ¿Ha dañado relaciones importantes tu evitación del sexo o de intimidad?
- ¿Has intentado detener ciertos comportamientos y en cambio te encuentras repitiéndolos una y otra vez?
- ¿Tus comportamientos sexuales carecen de una conexión afectuosa contigo o con otras personas?

No estás solo, no estás sola Adictos Sexuales Anónimos puede ayudarte

Adictos Sexuales Anónimos es una comunidad donde sus miembros comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí para liberarse de sus conductas sexuales adictivas y ayudar a otros a recuperarse también. ASA fue fundada en 1977 en Minneapolis, Minnesota, en los Estados Unidos. Actualmente, ASA es una comunidad internacional con reuniones en muchos países.

¿Existe realmente la adicción sexual?

Esta es una pregunta frecuente. Definitivamente podemos decir que en nuestro caso la adicción sexual existe. Es verdad que no todas las personas que tienen una aventura miran pornografía o usan aplicaciones para conocer gente son adictos sexuales. Hemos descubierto que la mayoría de los adictos sexuales cuentan con una de las siguientes características, o ambas: una vez que comenzamos, no podemos controlar nuestros comportamientos; o cuando decidimos abandonarlos, tarde o temprano volvemos a practicarlos. Hemos descubierto que la adicción sexual es progresiva, es decir que los comportamientos y sus consecuencias por lo general se agravan con el tiempo.

Ejemplos de comportamientos sexuales adictivos

- Adicción a la pornografía, al acoso cibernético o al cibersexo.
- Sexteo compulsivo, uso de redes sociales o aplicaciones para obtener gratificación sexual.
- Infidelidad o aventuras.
- Obsesión sexual o romántica.
- Evitación de la intimidad o anorexia sexual.
- Relaciones tóxicas o relaciones compulsivas.
- Exhibicionismo o voyerismo.
- Actividad sexual ilegal, anónima o de riesgo.

¿Cuáles son las consecuencias posibles de la adicción sexual?

No ser capaz de controlar comportamientos sexuales problemáticos puede tener como consecuencia estos y otros resultados dolorosos:

- Rupturas en relaciones o disputas familiares.
- Dificultades financieras.

- Pérdida de trabajos o de oportunidades profesionales.
- Infecciones de transmisión sexual y otros problemas de salud.
- Acoso sexual o físico Detención o encarcelamiento.
- Suicidios y homicidios.

La angustia mental de guardar un secreto o llevar una doble vida puede ser igual de grave y causar:

- Depresión, desesperación, soledad.
- Culpa, vergüenza, remordimientos.
- Miedo, ansiedad, pesimismo.

ASA te puede ayudar

Si no puedes detenerte cuando quieres o si no tienes control de tus comportamientos sexuales, tal vez tengas una adicción sexual. Si quieres detener estos comportamientos y si te identificas con nosotros, no podrás hacerlo sin ayuda.

Comunicarte con ASA podría marcar la diferencia para ti, como en nuestro caso. Te invitamos a que vengas a una de nuestras reuniones.

Qué esperar en ASA

Aceptación y apoyo: Muchos de nosotros nos preguntamos si encajaríamos, dado nuestro género, orientación sexual, origen étnico o por otros motivos, pero lo que encontramos fue aceptación y comprensión. Hemos encontrado a otras personas que han pasado por problemas similares a los nuestros. Muchos de nosotros hemos encontrado el apoyo y la amistad de una comunidad de recuperación amorosa. Lo que no encontramos fue crítica o prejuicios.

Herramientas para la recuperación: El programa de Doce Pasos de ASA ofrece las herramientas y la orientación necesarias para mantenerse abstinentes de comportamientos sexuales adictivos y para recuperarse de la adicción sexual.

Esperanza: ASA ofrece la esperanza de que es posible una nueva forma de vida, libre de comportamientos sexuales adictivos.

Lo que dicen los miembros

“Luego de varios años sufriendo por comportamientos sexuales no deseados, encontré ASA. Los pensamientos y comportamientos sexuales obsesivos dejaron de ser la prioridad de mi vida y comencé a sentirme libre de la vergüenza y el odio a mí misma por primera vez”.

Carole, de California

“Trabajar el programa de recuperación de ASA ha sanado el dolor de mi pasado. Lo que me sorprendió más es la forma en la que mi vida ha encontrado un nuevo propósito. Ser útil, ayudar a los demás y sentir que pertenezco entre mis hermanos y hermanas de recuperación son cosas que forman parte de una experiencia que nunca creí que viviría”.

Darren, de Texas

“Siempre me había preguntado qué estaba mal conmigo. ¿Por qué no podía detenerme? Creía que era una mala persona. Resulta que estaba equivocado. Cuando llegué a ASA, descubrí que no era malo, era un adicto y necesitaba ayuda. La gente en ASA no me juzgó, sino que me recibió con los brazos abiertos. Hoy estoy libre de las molestas obsesiones que antes me enloquecían”.

Mike, de Carolina del Norte

“Al principio no creía que este programa funcionaría. Siendo un hombre gay de origen hispano en una sala llena de heterosexuales blancos, me tomó un tiempo antes de abrirme. Después de cierto tiempo, dejé de buscar las diferencias y comencé a concentrarme en las similitudes. Encontré un grupo de pertenencia gay-friendly y un padrino. Ya no me siento aislado y también encontré una comunidad que me acepta tal cual soy”.

Joe, de Texas

“Toqué fondo cuando la depresión que no traté me llevó a tener alucinaciones incómodas sobre imágenes sexuales que no podía controlar. El programa de ASA me salvó la vida. Hoy sé que mis trastornos mentales pueden coexistir con mi adicción a los pensamientos y comportamientos sexuales. Estoy libre de mis obsesiones, compulsiones y antiguas formas de vida. Ya no me siento aislada ni sola”.

Carlee, British Columbia

Preguntas Frecuentes

¿Quién se une a ASA?

Todo aquel que quiera detener comportamientos sexuales problemáticos puede unirse a Adictos Sexuales Anónimos. No hay otro requisito. Todos son bienvenidos.

¿Tengo que inscribirme en las reuniones de antemano?

No. Puedes ir sin avisar a la mayoría de las reuniones, si bien en algunas se prefiere que hables con un referente antes.

¿Por qué ASA es anónima?

El anonimato es lo que procura que las reuniones sean un lugar seguro para todos. Esto permite que los adictos asistan a reuniones sin miedo a ser descubiertos o puestos en evidencia.

¿Tengo que creer en “Dios”?

No. Si bien nuestro programa tiene carácter espiritual, “ASA no está afiliada a ninguna religión, credo o dogma” (Adictos Sexuales Anónimos, página 24). Además, “No necesitamos creer en un concepto particular del Poder Superior...” (ibid., página 30). ASA recibe personas de todo origen religioso, así como también a ateos y agnósticos. Todo el mundo es bienvenido.

¿El objetivo es detener toda actividad sexual?

No. ASA no tiene una definición específica de sobriedad sexual. Cada miembro define su propia forma de sobriedad sexual.

¿Se pagan cuotas u honorarios?

No. Nos mantenemos con las contribuciones voluntarias de nuestros miembros.

¿Cómo funciona ASA?

La clave del programa de ASA son los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Se trata de sugerencias que pueden servirles a los adictos sexuales para recuperarse. Típicamente esto incluye asistir a reuniones, trabajar el programa de recuperación con otro adicto (padrino o madrina) y ayudar a otros compañeros.

¿Es obligatorio hablar en las reuniones?

No, no te obligamos a hablar. Puedes escuchar solamente.

¿Soy un adicto sexual?

1. ¿Guardas secretos sobre tu conducta sexual o fantasías románticas con las personas importantes para ti? ¿Llevas una doble vida?
2. ¿Tus deseos te han llevado a tener relaciones sexuales en lugares o con personas que normalmente no escogerías?
3. ¿Necesitas mayor variedad, más frecuencia o actividades sexuales más intensas para alcanzar el mismo nivel de excitación o alivio?
4. ¿El uso de pornografía ocupa gran parte de tu tiempo o pone en peligro tus relaciones más importantes o tu empleo?
5. ¿Tus relaciones se ven afectadas debido a la preocupación sexual? ¿Cada nueva relación presenta el mismo patrón destructivo que te condujo a abandonar la anterior?

6. ¿Sientes con frecuencia la necesidad de abandonar a un compañero o compañera después de haber tenido relaciones sexuales? ¿Sientes remordimiento, vergüenza o culpa después de un encuentro sexual?
7. ¿Tus prácticas sexuales te han causado problemas legales?
8. ¿Podrían tus prácticas sexuales causarte problemas legales?
9. ¿Tu búsqueda de sexo o de fantasías sexuales están en conflicto con tus valores morales o interfieren con tu búsqueda espiritual?
10. ¿Mis comportamientos sexuales o búsqueda de relaciones sexuales alguna vez me ha dejado con sentimientos de desesperación, alienado de los demás o con deseos suicidas?
11. ¿Mi preocupación por fantasías sexuales causa problemas en alguna área de mi vida, incluso cuando no llevo a la práctica esas fantasías?
12. ¿Evito de forma compulsiva la actividad sexual debido al miedo a la intimidad o al sexo? ¿Mi evitación sexual me consume mentalmente?

Si has respondido que Sí a alguna de las preguntas anteriores, el programa de ASA podría resultarte útil.

Organización Internacional de Servicio de SAA, Inc. (ASA)

P. O. Box 70949

Houston, TX 77270, Estados Unidos

info@saa-recovery.org

www.saa-recovery.org

+1 713-869-4902