

HERRAMIENTAS QUE NOS AYUDAN A MEJORAR

En las **reuniones** compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para comprender mejor nuestro problema común, y trabajamos juntos para encontrar una solución.

El **teléfono** es la reunión entre reuniones. Al ponernos en contacto con otros rompemos el aislamiento que es una parte muy importante de la enfermedad.

El **apadrinamiento** consiste en dos personas con el mismo problema que se ayudan mutuamente para trabajar en el programa. Puede ofrecer el marco para un plan de recuperación sexual y para seguir los doce pasos, y apoyo emocional en momentos difíciles.

Las **publicaciones** constituyen nuestro programa portátil. También utilizamos material publicado y aprobado en la conferencia de AA (Alcohólicos Anónimos), OA (Overeaters Anonymous) y otros programas basados en los doce pasos.

Los doce pasos es un programa de recuperación basado en los doce pasos de AA.

La **oración** y la **meditación** son medios para establecer un contacto consciente con un Poder superior a nosotros.

Un **plan de recuperación sexual** es un modo predeterminado de expresar nuestra sexualidad de acuerdo con nuestros valores. De modo que incluso cuando estamos confundidos tenemos una guía escrita que nos ayuda.

Abstinencia (total o parcial). Recibimos apoyo de SCA absteniéndonos de frecuentar gente, lugares y cosas que consideramos peligrosas.

La **socialización** es un modo de romper nuestro aislamiento y conocer a otras personas en un contexto no sexual: en hermandad después de las reuniones; en organizaciones y grupos de apoyo; y en la comunidad en general.

Las **citas** son una manera de cambiar el hábito de gratificación instantánea y conocernos mejor a nosotros mismos y a otras personas, antes de tomar decisiones relativas al sexo.

Los **esloganes** son expresiones que pueden utilizarse en situaciones de crisis, para tener unas directrices básicas.

Al prestar un **servicio** a los demás nos ayudamos a nosotros mismos.

Escribir nos ayuda a ser honestos con nosotros mismos y con el Poder superior. Al escribir diarios, listas de gratitud, cartas y mensajes electrónicos, podemos medir nuestros progresos, valores, propósitos y los 12 pasos.

VEINTE PREGUNTAS

1. ¿Experimentas con frecuencia remordimientos, depresión o sentimientos de culpabilidad en relación a tu actividad sexual?
2. ¿Crees que tu deseo y actividad sexual están fuera de control? ¿Has tratado repetidamente de parar o reducir ciertas conductas sexuales y no eres capaz?
3. ¿Eres incapaz de resistir insinuaciones o proposiciones sexuales?
4. ¿Usas el sexo para escapar de sentimientos como la ansiedad, el miedo, la ira, el resentimiento, la culpabilidad, etc. que parecen desaparecer cuando comienza la obsesión sexual?
5. ¿Pasas demasiado tiempo obsesionado con el sexo u ocupado en actividades sexuales?
6. ¿Has descuidado a tu familia, amigos o pareja debido al tiempo que ocupas en actividades sexuales?
7. ¿Interfieren tus conquistas sexuales en tu trabajo y desarrollo profesional?
8. ¿Es tu vida sexual secreta, una fuente de vergüenza y contraria a tus valores? ¿Mientes para cubrir tu actividad sexual?
9. ¿Te da miedo el sexo? ¿Evitas las relaciones románticas y sexuales con otras personas y limitas tu actividad sexual a la fantasía, la masturbación y actividades solitarias o anónimas?
10. ¿Eres cada vez menos capaz de hacer actos sexuales sin el estímulo de material pornográfico, videos, "poppers", drogas y alcohol, "juguetes", etc.?
11. ¿Tienes que recurrir a fantasías o comportamientos sexuales abusivos, humillantes o dolorosos para excitarte?
12. ¿Ha impedido tu actividad sexual que desarrolles una relación íntima y amorosa con tu pareja? ¿Tienes a mantener relaciones románticas o sexuales intensas que no parecen durar cuando la pasión desaparece?
13. ¿Tienes únicamente contactos sexuales anónimos o de una noche? ¿Deseas normalmente alejarte de tu pareja después del encuentro?
14. ¿Tienes contacto sexual con personas con quienes no te asociarías normalmente?
15. ¿Frecuentes clubes, bares, librerías para adultos, baños públicos, parques y otros lugares públicos en busca de contactos sexuales?
16. ¿Has sido arrestado o has estado en situaciones legalmente peligrosas debido a tu actividad sexual?
17. ¿Has arriesgado tu salud exponiéndote a enfermedades de transmisión sexual al entablar contactos sexuales "sin protección"?
18. ¿Te ha perjudicado económicamente el dinero que has gastado en pornografía, videos, sexo telefónico o prostitución?
19. ¿La gente de tu confianza ha expresado preocupación por tu actividad sexual?
20. ¿Parece que la vida carece de sentido o esperanza sin una relación romántica o sexual?