

# Reunión de Adictos Sexuales Anónimos, Tema de la Recuperación de la Evasión de la Intimidad y la Anorexia Sexual

## Introducción

Bienvenidos a la reunión de ASA con el tema de la recuperación de la evasión de la intimidad. Me llamo \_\_\_\_\_ y soy un/a \_\_\_\_\_ (adicto/a al sexo o anoréxico/a, evito la intimidad, etc.) y soy de \_\_\_\_\_ (estado o país) y soy el/la servidor/a de confianza para esta reunión. Esta reunión se centra en la recuperación de la evasión de la intimidad y la anorexia sexual, pero todos los adictos al sexo están invitados a asistir. El único requisito es un deseo de dejar de practicar comportamiento sexual compulsivo.

Dediquemos un momento de silencio al adicto que tanto dentro como fuera de esta habitación todavía sufre, seguido de la Oración de la Serenidad.

*Dios, concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar;  
el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar;  
y la sabiduría para reconocer la diferencia.*

¿Quién leerá el Preámbulo de la reunión?

## 1. Preámbulo de la reunión

El objetivo de esta reunión es la recuperación del aislamiento y del bloqueo de la conexión con los demás, que puede incluir el evitar compulsivamente las relaciones sexuales (como también se conoce la anorexia sexual). A medida que llegamos a comprender nuestro miedo a la intimidad y completar los Doce Pasos con respecto a esto, nuestras vidas cambian para lo mejor.

---

¿Quién leerá la lista de Síntomas de la Evasión de la Intimidad?

## 4. 18 Síntomas de la Evasión de la Intimidad

Algunos comportamientos que son ejemplos de prevenir la cercanía o la intimidad son:

1. Evitar pensamientos, sentimientos y comportamientos sexuales.

2. Experimentar pensamientos sexuales obsesivos (sobre tener relaciones sexuales y / o evitarlas).
3. Sentir que nuestra sexualidad es inherentemente mala y algo por lo que nos deberíamos sentir avergonzados y culpables.
4. Fingir que el coqueteo y los avances sexuales no nos están ocurriendo y comportamos de forma desinteresada debido al miedo a tomar riesgos.
5. Mantener un patrón de sexo y relaciones con adictos sexuales activos y / o con otras personas no disponibles.
6. Mantener un patrón de comportamiento sexual adictivo ("actuar"), seguido de un patrón de anorexia sexual (evitar compulsivamente la sexualidad).
7. Sentir un temor extremo a experimentar la intimidad emocional junto con la sexualidad.
8. Acusar a cónyuges o parejas, o buscar peleas con ellos, para evitar relaciones sexuales.
9. No estar emocionalmente disponibles - en relaciones sexuales y /o no sexuales.
10. Solamente socializar en grupos para evitar las relaciones individuales.
11. Evitar las situaciones sociales por completo, debido a una sensación de extrema incomodidad.
12. Expresarse sexualmente solamente en situaciones en donde no hay intimidad emocional.
13. Sentir una incapacidad de aceptar el cuidado y el cariño de nosotros mismos, nuestro Poder Superior y de otros.
14. Experimentar una inhabilidad para confiar y depender de otros, creyendo que la gente siempre va a decepcionarnos y sentir que es más seguro depender de nosotros mismos.
15. Usar compulsivamente la masturbación con fantasía y / o pornografía, como forma de evitar la intimidad emocional con otros y prevenir el abandono sexual.
16. Confundir la anorexia sexual con la recuperación y / o la sexualidad sana.
17. Preferir la fantasía por sobre la interacción con otras personas en nuestras vidas; de tal modo que la fantasía crea una barrera entre nosotros y la realidad.

18. Ocultar nuestras alegrías y tristezas de la gente que conocemos y en la cual confiamos debido a la autocompasión, el falso orgullo y / o el miedo.

*(Recuperación de la Anorexia Sexual - Un regreso a la intimidad).*

---

¿Quién leerá los Doce Pasos de ASA de la página 23 de Adictos Sexuales Anónimos, o del formato?

## **5. Los Doce Pasos de ASA**

1. Admitimos que éramos impotentes ante nuestro comportamiento sexual adictivo, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal y como lo concebimos.
4. Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos hecho daño y estuvimos dispuestos a repararlo.
9. Reparamos el daño causado directamente a aquellas personas siempre que nos fue posible, excepto cuando el hacerlo implicaba causarles daño 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 como nosotros lo concebimos pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diera la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros adictos sexuales y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

(Extraído de Adictos Sexuales Anónimos, Páginas 23-24)

---

Quién puede leer la Tradición del mes y la duodécimo tradición de Adictos Sexuales Anónimos, página 87?

## **6. Las 12 Tradiciones de ASA**

*(Lea la Tradición del mes corriente: la Primera Tradición para enero, la Segunda para febrero, etc., hasta llegar a la Duodécima Tradición en diciembre)*

1. Nuestro bienestar común debe tener prioridad; la recuperación personal depende de la unidad de ASA.
2. Para el propósito de nuestro grupo, sólo existe una autoridad fundamental – un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de ASA es querer liberarse del comportamiento sexual adictivo.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a ASA, considerada en su conjunto.
5. Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto sexual que aún está sufriendo.
6. Un grupo de ASA nunca debe respaldar, financiar, o prestar el nombre de ASA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad, y prestigio nos desvíen de nuestro propósito primordial.
7. Todo grupo de ASA debe autofinanciarse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuentes externas.
8. ASA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especializados.
9. ASA, como tal, nunca debe ser estructurada como organización, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. ASA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

(Adictos Sexuales Anónimos, página 87)

---

### **Cómo presentarnos:**

Ahora nos presentaremos. La costumbre de este grupo es compartir el primer nombre, de dónde es, y cómo se siente físicamente, emocionalmente, y espiritualmente en este momento.

Está invitado a compartir cuanto tiempo llevas de sobriedad (si desea compartirlo), y si es la primera vez que asiste a esta reunión, lo informe para que podamos darle la

bienvenida. Me llamo \_\_\_\_\_ y soy de \_\_\_\_\_, y soy \_\_\_\_\_(adicto, anoréxico sexual) y me siento \_\_\_\_\_. (Opcional: tengo \_\_\_\_ días / semanas / meses / años libres de las conductas de mi círculo interior.)

## **Normas**

¿Quién será el cronometrador espiritual?

Por favor avísenos cuando hayan pasado 2 minutos, y si usted está hablando, por favor, háganos saber que ha escuchado la alerta. Cuando se acaban 3 minutos, por favor, avísenos. La persona que habla terminará dentro de unos segundos.

---

En esta reunión, escogemos un tema de conversación. ¿Quién trajo una lectura hoy? Gracias a \_\_\_\_\_ por su servicio en leer la lectura de hoy. El piso es suyo.

Si nadie trajo una lectura, el Servidor/a de confianza puede:

1. Elegir una lectura de la literatura de ASA, o literatura externa sobre la evasión de la intimidad
  2. O preguntar si alguien quisiera elegir una lectura
  3. O sugerir un tema para discusión o solicite una sugerencia de un tema de discusión.
- 

## **Diálogo después de leer**

Gracias, \_\_\_\_\_, por leer. Ahora podemos compartir. Ayudaré a moderar ... ¿a quién le gustaría comenzar?

(El compartir continúa hasta 5 minutos a la hora)

## **Al final de la reunión**

Esto es todo el tiempo que tenemos para compartir. Todos están invitados a quedarse después de la reunión para un período de compañerismo continuo. Los recién llegados también pueden hacer cualquier pregunta en ese momento.

## **Oportunidades de servicio**

Necesitamos voluntarios para hacer servicio en esta reunión. Los únicos requisitos son el deseo de dejar la conducta sexual adictiva y el deseo de retribuir a la confraternidad.

Los participantes están invitados a traer una lectura para un tema de discusión. Los textos del Libro Verde o literatura aprobada por ASA o de AA son lo mejor, pero también leemos "literatura externa" en esta reunión, siempre que ayude a mantener el enfoque en la solución que se encuentra dentro de los principios del programa de 12 pasos. El material de otras confraternidades aparte de AA o las lecturas que contienen referencias religiosas o enfoques relacionados con la terapia no son apropiados para esta reunión.

¿Quién traerá una lectura para la próxima semana?

**¿Quién hará lo siguiente la próxima semana?**

**Servicio de apertura:** llega un par de minutos antes del principio de la reunión para dar la bienvenida a los participantes.

**Servidor/a de Confianza:** Dirige la reunión leyendo el guión.

Hacemos nuestra reunión de trabajo después de a la última reunión ordinaria del mes.

**¿Hay algún anuncio relacionado con ASA?**

### **La Séptima Tradición**

“Todo grupo de ASA debe autofinanciarse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de fuentes externas.” Todos los participantes estamos invitados a hacer donaciones para apoyar el funcionamiento de nuestro grupo y nuestra Comunidad.

Un miembro de ASA nos regaló la "Habitación de ZOOM" que cuesta 180 USD al año. Si quieren hacer donaciones hacia el costo de ZOOM, pueden enviar dinero por PAYPAL a [lloyd.curtis084@sympatico.ca](mailto:lloyd.curtis084@sympatico.ca) .

### **La última lectura**

**¿Quién leerá los últimos dos párrafos de la sección de Paso Doce en el libro Adictos Sexuales Anónimos, página 69 o en el formato?**

Practicar estos principios en nuestras vidas significa aplicar los principios del programa en el hogar, en el trabajo, y en cualquier lugar en donde nos reunamos con otras personas con un propósito en común. Conforme crecemos espiritualmente encontramos oportunidades para servir casi en cualquier situación. Nuestras relaciones más íntimas pueden ofrecer los mayores retos a nuestra honestidad, compasión e integridad, pero a menudo también nos recompensan por encima de nuestras expectativas. Descubrimos que los principios espirituales nos pueden guiar en las dificultades diarias de la vida, y nos pueden ayudar a enfrentar una pérdida, pena o hasta la muerte con fortaleza y gracia. Lo que ganamos en este programa es un modelo para una vida plena y exitosa, suceda lo que suceda.

Mantenemos nuestra recuperación llevando a cabo un programa diario, sabiendo que aunque nunca seremos perfectos, podemos ser felices hoy. Podemos vivir la vida en sus términos, sin tener que cambiar o suprimir nuestros sentimientos. Nuestra serenidad y sobriedad crecen conformes seguimos viviendo de acuerdo a los principios espirituales. Disfrutamos los dones que se manifiestan como resultado de ser honestos y vivir una vida íntegra. Pedimos ayuda cuando la necesitamos y expresamos nuestro amor y gratitud cada día. Nos damos cuenta de que todo por lo que hemos pasado nos ayuda a servir a otros. Aprendemos que el mundo es un lugar mucho más seguro de lo

que jamás habíamos sabido, porque siempre estamos al cuidado de un Dios bondadoso.

---

### **La última oración**

Para terminar, ayúdenos a pasar de la vergüenza a la gracia y únase a nosotros en la Oración de la Serenidad.

*Dios, concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar;  
el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar;  
y la sabiduría para reconocer la diferencia.*

### **Compañerismo**

Ahora es el tiempo para el compañerismo. Si hay alguien recién llegado aquí, les invitamos hacer preguntas en este momento.

### **AGENDA PARA LA REUNIÓN DE TRABAJO** [la última reunión del mes]

#### **Introducción**

Bienvenidos a la reunión de trabajo. Me llamo \_\_\_\_\_ y soy un/a \_\_\_\_\_ (anoréxico/a, etc.) de \_\_\_\_\_ (estado o país) y soy el/la servidor/a de confianza para esta reunión.

#### **Las Doce Tradiciones de ASA**

¿Quién quiere leer las Tradiciones del libro Adictos Sexuales Anónimos, página 87?

#### **Asuntos Pendientes**

¿Hay algún asunto pendiente que necesitamos discutir?

#### **Informes**

Ahora es el momento para los informes. ¿Podremos escuchar el informe del representante del Intergrupo de las reuniones Telefónicas?

#### **Asuntos Actuales**

¿Hay algún asunto nuevo que necesitamos discutir?

#### **Oración Final**

Vamos a cerrar la reunión con la Oración de la Serenidad.

*Dios, concédeme la serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar;  
el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar;  
y la sabiduría para reconocer la diferencia.*

### **Compañerismo**

La sala está abierta para la camaradería. Por favor, indique su nombre antes de hablar.