# Esperanza y Recuperación para Mujeres

Información sobre mujeres y adicción sexual

Aprobado por la Conferencia
Octubre de 2023
Serie: IP/CCP

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

Este panfleto está dedicado a las mujeres que se preguntan si sus comportamientos sexuales han sobrepasado un límite y ya no son saludables.

Si es así Adictos Sexuales Anonymous (ASA) puede ayudar.

Los miembros de ASA comparten su experiencia, fortaleza y esperanza entre sí para liberarse de sus conductas sexuales adictivas y para ayudar a otros a recuperarse de la adicción sexual.

## ¿Es posible que una mujer sea adicta sexual?

¡Sí, es posible! Toda persona, sin importar su identidad de género, origen étnico u orientación sexual, puede tener problemas con la adicción sexual. La adicción sexual tal vez no ofrezca signos externos obvios, pero, como el alcoholismo, puede implicar comportamientos que resulten problemáticos. La adicción sexual abarca una gran variedad de comportamientos, desde la evitación sexual a experiencias sexuales compulsivas y frecuentes o el uso de pornografía. En ese caso, Adictos Sexuales Anónimos (ASA) puede ayudar.

Si bien hay diferencias en los detalles, lo que tenemos en común en ASA es que no podemos controlar nuestras fantasías o comportamientos sexuales. Nos sentíamos más y más solas y aisladas a medida que nuestra adicción progresaba. La adicción sexual también afectaba nuestra forma de pensar. Por ejemplo, muchas de nosotras creíamos que nuestro comportamiento sexual era simplemente una expresión de nuestra sexualidad o una forma de satisfacer nuestras necesidades sexuales como mujeres independientes. En realidad, nos habían sobrepasado y

nuestro comportamiento nos estaba lastimando. Si eres como nosotras, tal vez te identifiques con algunas de las siguientes historias. Si es así, ASA tal vez sea para ti.

**Joanna:** Llevaba una doble vida: de día era una maestra responsable, pero los fines de semana tenía varias parejas sexuales, y muchas veces me encontraba con desconocidos mediante aplicaciones. Mis amigos y terapeutas me aseguraban que mi vida sexual estaba bien, pero cada vez que tenía un encuentro con más de una persona en un solo fin de semana, me odiaba. Mi vergüenza me mantuvo en aislamiento; así evitaba cualquier tipo de actividad sexual, a veces por meses. Responsabilizaba a mis problemas de salud mental por mi comportamiento; pero, incluso luego de haberlos resuelto, no lograba parar. Cuando me contagié una infección de transmisión sexual en uno de mis encuentros me di cuenta de que algo no estaba bien. Sabía que tenía que cambiar algo, pero muy pronto me encontré nuevamente en las aplicaciones.

**Alyssa:** Yo huía de una relación a otra. Cada vez que me acercaba a alguien emocionalmente, me sentía increíblemente incómoda y sentía la irresistible urgencia de escaparme. Una y otra vez me desenamoraba y me enamoraba de una persona nueva. Cuando tuve una aventura que me hizo perder a una pareja que realmente me importaba, todo se vino abajo.

**Nikki:** Abusaron de mí sexualmente cuando era joven. Esto me dejó sintiéndome confundida, avergonzada y con miedo. Mis comportamientos sexuales comenzaron con pornografía y masturbación, luego progresaron a sexo fuera de mis relaciones. Utilizaba el sexo para escaparme de mis emociones, sin darme cuenta de las consecuencias. Cualquier persona a la que consultaba en busca de ayuda se horrorizaba de mí o me aseguraba que mi vida sexual era normal. Yo seguía haciend

promesas de que cambiaría, pero mis comportamientos empeoraban.

**Donna:** Creía que no podía ser una adicta sexual porque nunca tenía sexo, pero no podía detener mi masturbación compulsiva. Me decía que mis comportamientos no estaban dañando a nadie, sólo a mí misma. Me encontré a mí misma consumiendo pornografía cada vez más extrema y comencé a relacionarme con actividades sexuales en línea. Temía que sólo fuera cuestión de tiempo antes de que llevara las cosas más lejos. Si bien me sentía consumida por la vergüenza, continuaba cayendo peligrosamente.

**Diamond:** Si bien me consideraba una persona muy religiosa y con valores estrictos sobre el sexo y las citas, no podía dejar de meterme en relaciones inapropiadas. En realidad, no quería hacerlo, pero sentía que tenía que tener sexo o arriesgarme a perder tal o cual relación.

**Jissa:** Le tenía tanto miedo al contacto sexual que rara vez tenía citas. Luego de haberme casado, evitaba el sexo tanto como fuera posible. En vez de eso, leía novelas románticas y miraba reality shows, siempre fantaseando obsesivamente con los personajes. Ahora me doy cuenta de que iniciaba peleas con mi pareja y era extremadamente crítica con él para evitar el sexo. A la larga, ya no pude soportar el dolor, la soledad y el darme cuenta de que mi vida se me estaba yendo de las manos. Tenía que hacer algo.

**Mary:** Comencé a recibir dinero al involucrarme en comportamientos sexuales los fines de semana para poder graduarme de la universidad. Después de eso, ya no necesitaba más el dinero, pero creía que sí. Odiaba el trabajo, los clientes y las consecuencias, pero me sentía atrapada. Me di cuenta de que

me había vuelto adicta al poder y al dinero, y ahora sé que también era adicta al sexo.

**Danielle:** Mi actividad sexual comenzó temprano en mi niñez. Solía obligar a otros niños a relacionarse sexualmente conmigo. Si bien los comportamientos con niños se detuvieron cuando me convertí en una adulta, llevaba el título de "depredadora" en mi corazón, creyendo que era una mala persona que había sido condenada al nacer. Utilizaba el sexo, las drogas y el alcohol para anestesiar mi vergüenza y tenía comportamientos cada vez más peligrosos.

## ¿Por qué motivo no te permites buscar ayuda?

Incluso cuando ya tenemos toda la información necesaria, puede ser difícil dar el primer paso. La vergüenza es muy poderosa, y la vergüenza por nuestros comportamientos sexuales nos ha impedido a muchas de nosotras buscar ayuda y en realidad terminaba siendo el combustible de la adicción. A pesar de los cambios en las actitudes sociales hacia la sexualidad, existe una doble moral: a los hombres se les suele aplaudir por su hipersexualidad, mientras que a las mujeres se las juzga duramente. Como mujeres, es posible que pensemos que somos "malas" en vez de considerarnos como personas que sólo sufren una enfermedad. La culpa y la vergüenza suelen atormentarnos y tal vez creamos que nos criticarán o condenarán si le contamos a alguien nuestro problema.

A muchas de nosotras nos tomó tiempo y tuvimos que sufrir muchas consecuencias negativas para darnos cuenta de que nuestro comportamiento sexual nos estaba causando

problemas. Muchas personas decían que nuestro comportamiento era "normal". Algunas de nosotras teníamos que cuidar de nuestros hijos o teníamos conflictos laborales que permitíamos que fueran nuestras excusas para no buscar ayuda. Pero tuvimos que abandonar estas excusas y buscar ayuda, o arriesgarnos a perder todo lo que nos importaba.

Cada mujer debe determinar el efecto de sus propios comportamientos sexuales en su vida. Es posible que te encuentres a ti misma en el mismo lugar no deseado una y otra vez. Pero hay buenas noticias: ¡ya no es necesario que vivas así! Así como nuestras adicciones eran variadas, también lo fueron nuestras experiencias en la búsqueda de recuperación. Aquí hay algunos ejemplos.

**Julia:** La primera vez que busqué reuniones en ASA, estaba aterrada por la sola idea de acercarme a hombres. Encontré una reunión local y me comuniqué con el representante, que me puso en contacto con una mujer en el grupo. Cuando nos reunimos, me dijo que había reuniones virtuales de mujeres. Usé estas reuniones durante los primeros meses y avancé grandes pasos en mi recuperación. Cuando pasó más tiempo, me sentí cómoda con los hombres de mis reuniones locales, ¡hasta en los retiros! Estoy muy agradecida de haber tenido tantas opciones seguras para las reuniones.

**Jessica:** Al entrar en mi primera reunión, me di cuenta de que era la única mujer en la sala. Caminé mirando al suelo y me fui a sentar. Quería irme corriendo, pero me quedé. Al final de la reunión, varios hombres me saludaron como si fuera uno de ellos. Seguí viniendo con una mente abierta. Descubrí que a pesar de que los detalles de nuestras historias a veces eran diferentes, nuestros problemas eran los mismos. Desde este comienzo

inesperado, he forjado una recuperación duradera y he descubierto una comunidad que se preocupa por mí.

**Tracy:** Escuché hablar sobre ASA por un tiempo antes de venir a mi primera reunión, pero tenía miedo de probar. Me atraían tanto hombres como mujeres, así que no confiaba en mí misma. Estaba segura de que, si me encontraba con esta gente, terminaría teniendo sexo con alguien. Pero mi adicción seguía empeorando, y mi vida estaba fuera de control, así que finalmente decidí probar. Llamé a la Organización Internacional de Servicios (ISO) y les dije que necesitaba ayuda. Me dijeron que había una reunión en mi zona en tres días. ¡Pero yo necesitaba ayuda en ese momento! Me hablaron de las reuniones virtuales, que tenían lugar todos los días. Fui a mi primera reunión esa noche. Allí me encontré con hombres y mujeres que sabían por lo que estaba pasando y que estaban listos para ayudarme a que encontrara el camino fuera de mi adicción y hacia la recuperación. He seguido viniendo desde ese momento y ya no tengo miedo de expresar mi sexualidad.

## ¿Qué me ofrece ASA?

Cuando nos unimos a ASA, encontramos aceptación y apoyo de parte de personas que nos entendían como nadie. Aprendimos a utilizar las herramientas de la recuperación y trabajamos los Doce Pasos con miembros con experiencia. Descubrimos una nueva forma de vida, libre de comportamientos sexuales compulsivos y ahora estamos descubriendo que la sexualidad saludable es posible para nosotras. Ahora tenemos esperanza, ¡y tú también puedes tenerla!

## ¿Cómo encuentro una reunión?

**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

En la lista de reuniones en línea, por lo general puedes encontrar el nombre del representante de una reunión dada y la información de contacto correspondiente. Muchas de nosotras descubrimos que conectar con otra persona antes de la reunión permitía que nuestra experiencia fuera más cómoda. Si tienes problemas para encontrar a un representante, llama a la oficina de la ISO.

## Literatura y recursos:

El sitio web de ASA, www.saa-recovery.org, tiene varios recursos para mujeres.

- Consulta la sección para Mujeres.
- Consulta la información para mujeres en la sección de Literatura.
- En la página "Encuentre una reunión", es posible encontrar reuniones locales y reuniones en línea, algunas de ellas son sólo para mujeres.

¿Eres adicta sexual? Visita el sitio web que aparece debajo y haz clic en el idioma “Spanish” para hacer una rápida autoevaluación:
https://saa-recovery.org/am-i-a-sex-addict/self-assessment/