# Qué esperar en tu primera reunión de ASA

Creo que mis conductas sexuales me están causando problemas.
¿Ahora qué hago?

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

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

Para muchos de nosotros fue difícil darse cuenta de que nuestros comportamientos sexuales nos estaban causando dolor y que no teníamos control sobre ellos. Admitir esta realidad ya era complicado; pero después además nos invitaron a asistir a una reunión de Adictos Sexuales Anónimos (ASA). Si te encuentras en esta situación, la idea de asistir a una reunión con un grupo de adictos sexuales puede resultar abrumadora. Lo sabemos. Hemos pasado por ahí.

Como tú, reconocimos que nuestros comportamientos sexuales nos estaban causando problemas y nos dimos cuenta de que asistir a reuniones de ASA nos sería de utilidad. Al participar en nuestra primera reunión de ASA, comenzamos a salir del aislamiento y descubrimos el sentido de comunidad y también nuestra recuperación. En las reuniones, muchos de nosotros sentimos aceptación, escuchamos historias similares a las nuestras y nos dimos cuenta de que la recuperación de nuestro problema era posible.

En ASA encontramos una comunidad de personas que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza unos con otros. Aprendimos que en ASA los adictos sexuales en sobriedad nos pueden ayudar a recuperarnos de nuestra adicción sexual.

En las reuniones tal vez escuches palabras o veas hábitos con los cuales no estés familiarizado o con los cuales no te sientas cómodo. Tal vez escuches conceptos que te resulten extraños al principio. Esperamos que esto no te desaliente. Sigue viniendo. Las cosas comenzarán a cobrar sentido.

Para que sepas qué esperar en tu primera reunión, la información en este folleto te ayudará a comprender algunas de las palabras y conceptos que puedes escuchar en ella. Con esta información, la idea de asistir a una reunión tal vez te resulte menos intimidante.

## ¿Qué me ofrece ASA?

Sin importar tu género, orientación sexual, origen étnico, creencias personales o sentimientos, eres bienvenido en ASA. Es probable que te encuentres con otras personas que han pasado por los mismos problemas o por problemas similares. ASA ofrece un programa estructurado de recuperación, de herramientas y de rendición de cuentas. Sin importar cuáles hayan sido tus comportamientos sexuales o cómo son en la actualidad, ASA te ofrece la esperanza de una nueva forma de vida, libre de esos comportamientos compulsivos.

## ¿Por qué son importantes las reuniones?

Las reuniones son fundamentales en la comunidad de ASA. La ayuda disponible en las reuniones de ASA es única. Comprendemos el dolor de la adicción sexual como nadie y podemos compartir conocimientos de primera mano sobre las herramientas y las acciones que empleamos para recuperarnos. En las reuniones salimos de nuestra vergüenza, aislamiento, miedo y de la oscuridad de nuestros secretos. Para muchos de nosotros, esta fue una experiencia liberadora. Experimentamos una sensación de alivio del peso de nuestra adicción al estar entre personas como nosotros y al escuchar sus historias. ¡Parecía como si estuvieran hablando de nosotros mismos!

> "Sentía mucha ansiedad por la idea de asistir a mi primera reunión de Adictos Sexuales Anónimos. Tenía miedo de encontrarme a un grupo de pervertidos sin afeitarse, vestidos con abrigos largos. Lo que

> descubrí fue a personas normales y maravillosas que resultaban tener la misma adicción que yo".
>
> – Voces de la recuperación, 22 de agosto, página 235

## ¿Qué puedo esperar en mi primera reunión de ASA?

**Aceptación y apoyo:** Te encontrarás con una comunidad de personas que entienden tus problemas y que han debido lidiar con lo mismo o con situaciones similares. Nuestra comunidad está abierta a quien sea, sin importar su identidad de género, edad, origen étnico, religión, estado civil, ocupación u orientación sexual.

**¿Quién puede asistir?** Puedes asistir a reuniones siempre y cuando creas que tal vez tengas un problema de adicción sexual. No hay otro requisito. No es necesario que decidas de inmediato si tienes una adicción sexual o no.

**No hay costo ni debes pagar inscripción:** No es necesario inscribirse y tampoco llevamos registros de asistencia. Las reuniones son gratuitas. ASA no tiene costo.

**Participación voluntaria:** No es necesario que hables; si quieres, puedes sólo escuchar. Toda participación es voluntaria. La única excepción es que te pediremos que te presentes con tu primer nombre al principio de la reunión.

**Anonimato y confidencialidad:** El anonimato es un principio fundamental de nuestro programa, que ayuda a los adictos a asistir a las reuniones sintiéndose seguros de poder compartir libremente y de que lo dicho se queda en la reunión. Con ese fin, sólo nos referimos a nosotros mismos con nuestro primer

nombre. Tratamos de forma confidencial a quienes encontramos en una reunión o lo que se comparte en ellas y no hablamos sobre estos asuntos fuera de las reuniones.

**Duración:** La mayoría de las reuniones dura 60 minutos, si bien algunas se extienden hasta 90.

**Coordinadores de la reunión:** Un miembro de ASA coordina la reunión. Te explicará cómo participar y guiará la reunión utilizando un formato estructurado.

**Presentaciones:** En la mayoría de las reuniones, sus miembros se presentarán utilizando su nombre, diciendo: "Mi nombre es _____, y soy adicto sexual". No es necesario que te identifiques como adicto sexual. Está bien decir "Soy _____ y soy nuevo".

**Lecturas:** Habrá lecturas introductorias. A estas les seguirá el mensaje de un miembro o compartires individuales sobre un tema.

**Compartires:** La mayoría de las reuniones tienen un momento en el que los miembros pueden hablar sobre su experiencia personal con la recuperación. Reiteramos que compartir es voluntario, no es obligatorio hablar si no quieres hacerlo. Cada grupo tiene reglas establecidas que permiten que cada persona sepa qué compartir y cómo hacerlo. Estas normas por lo general se explican antes de abrir la reunión para los compartires.

**Cierre:** Hay diferentes formas de cerrar una reunión. Muchas reuniones cierran con una oración, por ejemplo, la Oración de la Serenidad. En algunas reuniones presenciales, los miembros se toman de las manos durante la oración de cierre. No es necesario que lo hagas si no te sientes a gusto.

**Comentario sobre menores:** Según las leyes locales y las necesidades de los grupos, cada reunión de ASA decide de forma

autónoma si permite que asistan menores. Si eres menor, deberás preguntar en el grupo al que quieres asistir si permiten la presencia de menores. También recomendamos contactar la Organización Internacional de Servicios (ISO, por sus siglas en inglés) para obtener más información. Debajo aparecen sus datos de contacto.

## Normas básicas para reuniones:

Aquí encontrarás algunos consejos útiles sobre reglas comunes a todas las reuniones de ASA que contribuirán a que tengas una experiencia positiva en tu primera reunión:

- Pon tu teléfono en silencio o apágalo. Es mejor no enviar mensajes de texto durante las reuniones.
- Evita ir con prendas que sean ajustadas o que descubran demasiado la piel, como la ropa deportiva.
- Ten en consideración el espacio personal de los demás: tratamos de no tocar ni abrazar a nadie sin permiso.
- Si vas a llegar tarde, ven a la reunión de todos modos; sólo te pedimos que entres tan silenciosa y respetuosamente como te sea posible.

## Consejos para compartir:

Los grupos por lo general tienen normas para compartir, como las siguientes:

- Si quieres hablar, antes de hacerlo di “Mi nombre es _____ y soy nuevo”.

- Tratamos de evitar el lenguaje ofensivo o las descripciones demasiado explícitas. Evitamos mencionar nombres o lugares específicos relacionados con nuestro actuar (Adictos Sexuales Anónimos, página 13).
- No hables directamente con ningún miembro ni lo interrumpas cuando esté hablando. Si tienes preguntas, puedes hacérselas a alguien al final de la reunión.
- Es mejor hablar de nuestra propia experiencia, utilizando "yo" o "mi".
- No damos consejos ni sugerencias, excepto si nos lo piden.
- No compartimos sobre "asuntos externos", como la política o la religión.

**¿Qué hacer si te sientes incómodo con tu experiencia en tu primera reunión?**

Casi todo el mundo se siente incómodo en su primera reunión. Si continúas asistiendo a reuniones, es más que seguro que comiences a sentirte más cómodo. Cada grupo es diferente. Muchos de nosotros hemos probado diferentes reuniones antes de encontrar la que se ajusta a lo que necesitamos. Algunos de nosotros también hablamos con un miembro después de la reunión para comentar cómo nos sentimos. ¡Te animamos a que vuelvas!

Esperamos que lo que has leído hasta aquí alivie tu ansiedad sobre asistir a tu primera reunión de ASA. Esperamos que encuentres en ASA la libertad que nosotros hemos encontrado. No dudes en contactarnos si tienes preguntas.

---

**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