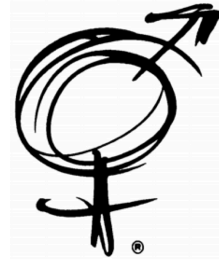


## De Twaalf Tradities van Sexaholics Anonymous

1. Ons gemeenschappelijk welzijn behoort op de eerste plaats te komen; persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in SA.
2. Wij erkennen in onze groep slechts één uiteindelijke autoriteit, een liefhebbende God, zoals Hij zich openbaart in ons groepsgeweten. Onze leiders zijn slechts toegewijde dienaren, zij regeren niet.
3. De enige vereiste voor SA-lidmaatschap is een verlangen op te houden met lusten en seksueel nuchter te worden.
4. Elke groep moet autonoom zijn behalve in zaken die andere groepen of SA als geheel betreffen.
5. Elke groep heeft slechts één hoofddoel – haar boodschap uitdragen aan de sexaholic die nog steeds lijdt.
6. Een SA-groep mag nooit enige relatie of initiatief van buiten ondersteunen, financieren of de naam van SA ermee verbinden, zodat problemen rond geld, eigendom en prestige ons niet van ons hoofddoel afleiden.
7. Elke SA-groep moet zichzelf volkomen bedruipen en bijdragen van buitenaf afwijzen.
8. SA moet altijd niet-professioneel blijven, maar onze dienstcentra mogen bijzondere medewerkers in dienst nemen.
9. SA als zodanig mag nooit georganiseerd worden, maar wij mogen wel dienstbureaus of comités in het leven roepen, die rechtstreeks verantwoordelijk zijn aan degenen die zij dienen.
10. Sexaholics Anonymous heeft geen mening over aangelegenheden buiten SA: daarom mag de naam SA nooit betrokken raken in enig publiek meningsverschil.
11. Ons beleid ten aanzien van publiciteit is meer gebaseerd op aantrekkingskracht dan op reclame; tegenover pers, radio en televisie moeten wij altijd onze persoonlijke anonimiteit handhaven.
12. Anonimiteit vormt de geestelijke grondslag van al onze tradities; deze herinnert ons eraan dat principes voorrang hebben boven persoonlijke belangen.

SA-aanpassing © 1989-2002 SA Literature.  
Afdrukt met toestemming van SA Literature.

Copyright © 2000 Sexaholics Anonymous, Inc.



**Sexaholics  
Anonymous**

# SA voor de nieuwkomer

**Welkom bij Sexaholics Anonymous.  
We zijn blij dat je er bent.**

**Welkom bij SA!** We zijn blij dat je er bent. Als je je in ons herkent, en denkt dat je dit probleem met ons gemeen hebt, zouden we graag onze oplossing met je delen.

Nieuwkomers zoals jij hebben vaak veel vragen over ons programma. Deze folder probeert enkele daarvan te beantwoorden.

## Wat is SA?

Sexaholics Anonymous is een genootschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij hun herstel. Ons hoofddoel is seksueel nuchter te blijven en andere sexaholics te helpen nuchterheid te bereiken.

(Aangepast met goedkeuring van The AA Grapevine, Inc.)

## Wat is seksuele nuchterheid?

In het definiëren van nuchterheid spreken we niet voor degenen buiten Sexaholics Anonymous. Seksuele nuchterheid voor sexaholics van ons type betekent geen seks met onszelf en geen seks met enige andere partner dan de huwelijkspartner. In de nuchterheidsdefinitie van SA verwijst de term ‘huwelijkspartner’ naar iemands partner in een huwelijk tussen een man en een vrouw. Seksuele nuchterheid betekent ook steeds verder bevrijd worden van de vele vormen van seksueel denken, prikkels en lust die ons bestaan binnendringen. Deze vrijheid wordt bekomen door nuchter te blijven en door onze twaalf stappen en tradities toe te passen in ons dagelijkse leven.

## Hoe kan ik gezond blijven zonder enige seksuele uitingsvorm?

Onze gemeenschappelijke ervaring is dat seksuele nuchterheid ons zal bevrijden van de dwangmatige behoefte om seksueel te zijn. We trachten het natuurlijke instinct van seksuele intimiteit terug te brengen tot datgene waarvoor het dient, nl. voor voortplanting en het onderhouden van een gezonde band met een huwelijkspartner. Toen we stopten met het koesteren van lust

en seksuele prikkeling ging de behoefte om obsessief met seks bezig te zijn bij ons weg.

## Is SA een soort groepstherapie?

SA is geen vorm van sekstherapie of groepstherapie. SA-vergaderingen worden geleid door SA-leden, gebruikmakend van onze vergaderrichtlijnen. Op geen enkele SA-vergadering zijn professionele begeleiders aanwezig.

SA is een programma voor herstel van lust- en seksverslaving, gebaseerd op de principes van de Anonieme Alcoholisten.

Welke problemen we ook naar SA meenemen, we delen een gemeenschappelijke oplossing – de twaalf stappen en twaalf tradities van herstel, in gemeenschap in praktijk gebracht op een fundament van seksuele nuchterheid.

## Hoe word ik lid?

Allen die denken een probleem met lust te hebben zijn welkom om gesloten SA-vergaderingen bij te wonen, en kunnen zichzelf als lid beschouwen, indien ze zeggen dat ze de wens hebben om te stoppen met lusten en seksueel nuchter te worden.

## Hoeveel kost het me om mee te doen?

SA-vergaderingen zijn gratis. Er zijn geen geldelijke verplichtingen verbonden aan het lidmaatschap. We laten op vergaderingen een mandje rondgaan voor vrijwillige bijdragen om de huur, literatuur, koffie, enz. te betalen. In de geest van onze zevende traditie voorzien we in onze behoeften door eigen bijdragen van de leden.

## Ik geef toe dat ik te ver ben gegaan met seks. Kan ik niet gewoon wat minderen?

SA is voor degenen die de controle op dit gebied van hun leven hebben verloren. We komen naar SA omdat we niet kunnen stoppen, ongeacht de vorm van ons seksuele gedrag. We zijn niet langer in staat te kiezen om te stoppen.

## Hoe weet ik of ik verslaafd ben?

Je moet zelf tot die bewustwording komen. Het herkennen van je eigen machteloosheid is wat we noemen: 'het zetten van de eerste stap'. Zoals de eerste stap zegt: "We gaven toe dat we machteloos stonden tegenover lust – dat ons leven stuurloos was geworden."

Het kost tijd en vaak veel pijn om toe te geven dat we verslagen zijn. Vroeg of laat zeggen we iets als: "Ik geef het op!", of: "Ik heb hulp nodig!", of: "Dit kan ik niet meer alleen aan!" Elk van deze verklaringen is een erkenning van machteloosheid.

Daarom werkt het ook niet als we nuchter proberen te worden voor iemand anders, zoals een gezinslid of werkgever. We moeten de nederlaag aan onszelf toegeven en naar hulp voor onszelf zoeken.

## Doe zelf de test...

- Heb je erover gedacht om hulp te zoeken voor je seksuele denken of gedrag, of hebben anderen je dat aangeraden?
- Heb je geprobeerd je seksuele gedachten of daden te controleren of te minderen en ben je daar niet in geslaagd?
- Verstoort je seksuele denken of gedrag de verhouding met je huwelijkspartner of je verantwoordelijkheden naar anderen toe?
- Ben je met je seksuele gedragingen doorgestaan, ondanks negatieve gevolgen zoals vernederingen, leugens, ziektes, jobverlies, arrestaties, echtscheidingen of immorele daden?
- Heeft ooit iemand tegen je gezegd dat je seksverslaafd bent of ben je gearresteerd geweest voor een seksueel misdrijf?

## Ik weet dat ik op mezelf niet kan stoppen. Ik heb het eerder geprobeerd en het lukte niet. Beweer je dan dat het toch mogelijk is?

Ja, het is mogelijk. Overal ter wereld zijn er nuchtere SA-leden, zowel alleenstaand als getrouwd. Samen kunnen we nuchter worden en nuchter blijven in SA, door één dag per keer met het programma te werken.

## Wat moet ik doen om nuchter te worden?

Hoewel er niets absoluut is in het SA-programma, kunnen we met je delen wat wij weten over het nuchter worden. We gaan naar vergaderingen, werken met de stappen, maken gebruik van de literatuur (zowel SA als AA) en hebben sponsors met wie we regelmatig spreken. Velen van ons zijn gaan vertrouwen op een Hogere Macht die ons nuchter houdt.

## Oké – ik ben bereid om het te proberen. Wat moet ik nu doen?

- Neem contact op met SA. Bel ons telefoonnummer of mail ons.
- Ga naar SA-vergaderingen, vergaderingen en meer vergaderingen.
- Praat met nuchtere sexaholics en vraag hen hoe ze nuchter werden.
- Maak gebruik van onze programmaliteratuur: folders, *Sexaholics Anonymous*, *Recovery Continues*, *Anonieme Alcoholisten* en *Twaalf Stappen en Twaalf Tradities*. Lees *Essay*, de nieuwsbrief van ons genootschap.
- Vraag een sponsor. Dit is iemand wiens nuchterheid jou aantrekt. Bel je sponsor regelmatig, dagelijks als het kan. Vraag om suggesties.
- WERK MET DE STAPPEN. Je sponsor zal je tonen hoe.
- Hou een lijstje met telefoonnummers bij. Begin andere leden te bellen om je

seksuele verleidingen en lust over te geven en om contact te maken zodra je je bezorgd of paniekerig voelt.

- Bid. Vraag 's morgens aan je Hogere Macht om je 'alleen voor vandaag' nuchter te houden. Zeg 's avonds 'dankjewel' voor je seksueel nuchtere dag. Bid zodra lust toeslaat.
- Pas onze programmaslogans toe:

*First things first*  
Het belangrijkste eerst  
*Easy does it*  
Kalm aan  
*One day at a time*  
Eén dag per keer  
*Let go and let God*  
Laat los en laat God  
*Keep it simple*  
Hou het eenvoudig

Bedenk dat we allemaal nieuwkomer zijn geweest en ons gevoeld hebben zoals jij je vandaag voelt. Reik uit en vraag om hulp. Doe met ons mee, want "we zullen bij jou zijn in de gemeenschap van de Geest en je zal zeker sommigen van ons tegenkomen op de moeizame weg naar een Blijde Toekomst. God zegene je en behoede je – tot dan!"

(Het grote boek van de Anonieme Alcoholisten, p. 224.  
Gebruikt met toestemming.)

*Ik ben verantwoordelijk. Wanneer iemand, waar dan ook, om hulp vraagt, wil ik dat de hand van SA daar altijd is. En daarvoor ben ik verantwoordelijk.*

SA België

Tel.: **0488 29 33 48**

E-mail: [info@sexaholicsanonymous.be](mailto:info@sexaholicsanonymous.be)

Website: [www.sexaholicsanonymous.be](http://www.sexaholicsanonymous.be)

Internationale website: [www.sa.org](http://www.sa.org)

## De Twaalf Stappen van Sexaholics Anonymous

1. Wij hebben toegegeven dat we machteloos stonden tegenover lust – dat ons leven stuurloos was geworden.
2. Wij zijn gaan geloven dat een Macht groter dan wijzelf ons weer geestelijk gezond kon maken.
3. Wij hebben het besluit genomen onze wil en ons leven toe te vertrouwen aan de hoede van God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*.
4. Wij hebben een diepgaande en onbevreesde morele inventaris van onszelf opgemaakt.
5. Wij hebben tegenover God, tegenover onszelf en tegenover een ander mens de juiste aard van onze misstappen toegegeven.
6. Wij waren volkomen bereid om God al deze karaktergebreken te laten wegnemen.
7. Wij hebben Hem nederig gevraagd onze tekortkomingen weg te nemen.
8. Wij hebben een lijst gemaakt van allen die wij hadden gekwetst en zijn bereidwillig geworden het bij hen allen weer goed te maken.
9. Wij hebben waar mogelijk het rechtstreeks bij deze mensen weer goedge maakt, tenzij dit hen of anderen zou krenken.
10. Wij zijn doorgestaan met het opmaken van onze persoonlijke inventaris en als wij fout waren hebben wij dat meteen toegegeven.
11. Wij hebben ernaar gestreefd door gebed en meditatie ons bewuste contact met God, *zoals wij persoonlijk Hem opvatten*, te verbeteren, enkel biddend om Zijn wil jegens ons te kennen en om de kracht die uit te voeren.
12. Bij het spiritueel ontwaken als gevolg van deze stappen, hebben wij getracht deze boodschap aan sexaholics door te geven en deze beginselen bij al ons doen en laten toe te passen.

(De fragmenten uit *Het grote boek van de Anonieme Alcoholisten* zijn gedrukt met toestemming van Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Toestemming om deze fragmenten af te drukken betekent niet dat A.A.W.S. de inhoud van deze publicatie heeft nagelezen of goedgekeurd, noch dat A.A.W.S. noodzakelijkerwijs instemt met de opvattingen die erin voorkomen. A.A. is een programma uitsluitend voor herstel van alcoholisme - gebruik van deze fragmenten in het kader van programma's naar het model van A.A., maar gericht op andere problemen, of in enige andere context buiten A.A., impliceert niet het tegenovergestelde.)