

אנו שמחים שאתה כאן. אם אתה מזדהה עימנו וחושב שיש לך בעיה דומה לשלנו, אנו רוצים לשתף אותך בפיתרון שמצאנו.

לחברים חדשים יש לעתים קרובות שאלות רבות לגבי התוכנית שלנו. עלון זה ינסה לענות על חלק מהן.

### מה זה "סקוהוליסטים אנונימיים"?

"סקוהוליסטים אנונימיים" היא חברותא של גברים ונשים החולקים זה עם זה ניסיונם, כוחם, ותקוותם, כדי שיוכלו לפתור את בעייתם המשותפת ולעזור לאחרים להחלים. מטרתנו העיקרית היא להישאר מפוכחים מינית ולעזור לאחרים להגיע למפוכחות מינית.

(הותאם ברשות מתוך " AA Grapevine " (inc

### מהי מפוכחות מינית?

כשאנו מגדירים מהי מפוכחות מינית איננו מדברים עבור אלו שאינם סקוהוליסטים. אולם עבור סקוהוליסטים מהסוג שלנו מפוכחות מינית משמעותה ללא מין עם עצמנו, וללא מין עם מישהו שאינו בן הזוג שלנו. המונח "בן זוג" מתייחס לשותף במסגרת של נישואים בין גבר לאישה. מפוכחות מינית משמעותה גם שחרור גובר והולך מצרות רבות של חשיבה מינית, גירוי ותאוה שנכנסים לחיינו. שחרור זה מושג על ידי כך שנשארים מפוכחים, ועל ידי יישום 12 הצעדים ו-12 המסורות בחיינו היומיומיים.

### איך אני יכול להישאר בריא ללא שום פורקן מיני?

ניסיוננו המשותף מלמד, שהפיכחון המיני ישחרר אותנו מהצורך המיני הכפייתי. אנו שואפים להחזיר את האינסטינקט לאינטימיות מינית למקומו הראוי, שהוא לצורך רבייה, ולקיום קשרים בריאים עם בן הזוג. כאשר

הפסקנו להתעסק בתאוה וגירוי מיני, הצורך הכפייתי להיות מיניים עזב אותנו.

### האם SA הוא כמו טיפול קבוצתי?

SA אינו צורה של טיפול מיני קבוצתי. פגישות SA מנהלות ע"י חברי SA שמשתמשים בכללים המנחים את הפגישות שלנו. אין שום מנחים מקצועיים בפגישת SA.

SA היא תוכנית של החלמה מתאוה והתמכרות למין, המבוססת על העקרונות של "אלכוהוליסטים אנונימיים".

לא משנה אם אילו בעיות אנו באים ל-SA, אנו שותפים לפיתרון אחד, שהוא שנים עשר הצעדים ושנים עשרה המסורות של החלמה, שאנו מיישמים בחברותא, כשהבסיס הוא מפוכחות מינית.

### איך אני יכול להפוך לחבר?

כל המאמין שיתכן ויש לו בעיה עם תאוה, מוזמן להשתתף בפגישות SA הסגורות, ויכול להחשיב את עצמו כחבר אם הוא אומר שיש לו את הרצון להפסיק להתאוות ולהתפכח מינית.

### כמה עולה להצטרף?

פגישות SA הן בחינם. אין תשלומי חובה או דמי חבר. אנו מעבירים בפגישות כוס לתרומות, כדי לשלם עבור שכירות, ספרות, קפה וכו'. וזאת ברוח המסורת השביעית שלנו, שאנו מממנים את עצמינו באמצעות התרומות שלנו.

### אני מודה שהגזמתי עם המין. האם אינני יכול פשוט לצמצם אותו מעט?

SA נועד עבור אלו שאיבדו שליטה בתחום זה של חייהם. אנו באים ל-SA מפני שאיננו יכולים להפסיק לבד, לא משנה מהי צורת ההתנהגות

המינית שלנו. אין לנו יותר את היכולת לבחור להפסיק.

### איך אני יכול לדעת אם אני מכור?

אתה צריך להגיע להבנה הזאת בעצמך. הצעד הראשון אומר, "הודינו שאנו חסרי אונים מול התאוה – שחיינו הפכו בלתי ניתנים לניהול", הכרה זו בחוסר האונים שלנו הוא מה שאנו קוראים "לעבוד את הצעד הראשון".

זה לוקח זמן כדי להודות שהובסנו, ולעיתים קרובות גם הרבה כאב. אך במוקדם או במאוחר אנו אומרים משהו כמו "הרמתי ידיים!", או "אני צריך עזרה!", או "אני לא יכול יותר לעשות את זה לבד!", כל אחת מהצהרות אילו היא הודאה בחוסר אונים.

זו הסיבה לכך, שכאשר אנו מנסים להגיע לפיכחון למען מישהו אחר, כמו בן משפחה או מעסיק, זה לא עובד. אנו חייבים להודות בפני עצמינו שהובסנו ואנחנו חייבים לחפש עזרה עבור עצמינו.

### בחן את עצמך:

האם חשבת שאתה זקוק להשיג עזרה בגלל החשיבה או ההתנהגות המינית שלך, או האם אחרים הציעו שתעשה זאת?  
האם ניסית להפסיק או להפחית את המחשבות או ההתנהגות המינית שלך, אך ללא הצלחה?  
האם המחשבות או ההתנהגות המינית שלך מפריעות לך ביחסיך עם בן הזוג, או גורמות לחוסר אחריות כלפי אחרים?

האם למרות התוצאות השליליות של ההתנהגות המינית שלך – השפלות, שקרים, מחלות, אובדן מקומות עבודה, מעצרים, גירושים, או התנהגויות לא מוסריות – המשכת בהתנהגות זאת?

האם נאמר לך אי פעם שאתה מכור למין, או נעצרת בגלל עבירת מין?

### אני יודע שאיני יכול להפסיק בכוחות עצמי. ניסיתי בעבר וזה לא עבד. האם אתם אומרים שזה באמת אפשרי?

כן, זה אפשרי. ישנם חברי SA מפוכחים בכל רחבי העולם, רווקים ונשואים. כשאנו ביחד אנו יכולים להגיע לפיכחון, ולהישאר מפוכחים ב-SA, כשאנו עובדים את התוכנית רק להיום.

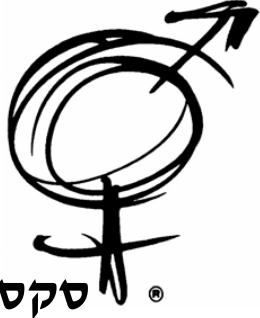
### מה אני צריך לעשות כדי להגיע לפיכחון?

אמנם אין דברים מוחלטים בתוכנית SA, אך אנו יכולים לחלוק איתך את מה שידוע לנו לגבי הגעה למפוכחות. אנו הולכים לפגישות; אנו עובדים את הצעדים; אנו משתמשים בספרות (של SA ושל AA); יש לנו ספונסרים (מאמנים) שאיתם אנו מדברים על בסיס קבוע. רבים מאיתנו הגיעו לאמונה בכוח עליון שמשאיר אותנו מפוכחים.

### אוקי. - אני מוכן לנסות. מה אני עושה עכשיו?

- צור קשר עם SA. בדוק באתר האינטרנט או התקשר לקו החם הארצי, או צור קשר עם המשרד המרכזי הבינלאומי של SA.
- לך לפגישות SA, פגישות ועוד פגישות.
- שוחח עם סקוהוליסטים מפוכחים, ושאל אותם כיצד הגיעו למפוכחות.
- השתמש בספרות של התוכנית: עלונים, "סקוהוליסטים אנונימיים" (-הספר הלבן), החלמה מתמשכת, אלכוהוליסטים אנונימיים (-הספר הגדול), ושנים עשר ושנים עשרה. קרא את עלוני החברותא שלנו.
- השג ספונסר (מאמן). זהו מישהו שהמפוכחות שלו מושכת אותך. התקשר

## סקסוהוליסטים אנונימיים



## לחבר החדש

ברוך הבא ל"סקסוהוליסטים  
אנונימיים" אנו שמחים שאתה כאן

### שתיים-עשרה המסורות של סקסוהוליסטים אנונימיים

1. טובתנו המשותפת קודמת; החלמה אישית תלויה באחדות אָס אִי.
2. למטרות קבוצתנו ישנה סמכות סופית אחת – אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון קבוצתנו. מנהיגינו אינם אלא משרתים שזכו לאמון; אין הם מושלים.
3. הדרישה היחידה לחברות בָּאָס אִי היא הרצון להפסיק להתאוות ולהיות מפוכח מינית.
4. על כל קבוצה להיות עצמאית מלבד בעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על אָס אִי ככלל.
5. לכל קבוצה ישנה מטרה עיקרית אחת – לשאת את הבשורה שלה לסקסוהוליסט שעודנו סובל.
6. קבוצת אָס אִי לעולם לא תתמוך, תממן או תשאל את שם אָס אִי למוסדות מקורבים או יוזמה חיצונית, כדי שבעיות של רכוש, ממון ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית.
7. על כל קבוצת אָס אִי לשאת את עצמה לחלוטין ולדחות תרומות מבחוץ.
8. על סקסוהוליסטים אנונימיים להישאר לעולם בלתי מקצועיים, אך מרכזי השירות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים.
9. אָס אִי כמו שהוא, אל לו להתארגן לעולם, אך אנו יכולים ליצור מרכזי שרות וועדות האחראים באופן ישיר לאלה שאותם הם משרתים.
10. ל"סקסוהוליסטים אנונימיים" אין דעה בעניינים חיצוניים, לכן אין לערב את השם אָס אִי במחלוקת ציבורית כלשהי.
11. מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. עלינו לשמור תמיד על אנונימיות אישית ברדיו, בעיתונות, בסרטים ובטלוויזיה.
12. אנונימיות היא הבסיס הרחני לכל מסורתנו, להזכירו לעולם להעמיד עקרונות לפני האישיות.

### שנים-עשר הצעדים של סקסוהוליסטים אנונימיים

1. הודינו שאנו חסרי-אונים מול התאוה, שאבדה לנו השליטה על חיינו.
  2. הגענו לאמונה שכוח גדול מאיתנו יכול להחזיר את שפיות דעתנו.
  3. החלטנו למסור את רצוננו ואת חיינו להשגחת אלוהים כפי שאנו מבינים אותו.
  4. ערכנו חשבון נפש נוקב וחסר פחד.
  5. התוודינו בפני אלוהים, עצמנו ואדם נוסף על טבע המדוייק של פגמינו.
  6. היינו נכונים לחלוטין שאלוהים ישחרר אותנו מפגמים אלה באופיינו.
  7. ביקשנוהו בענוה שיסחרר אותנו מחסרונותינו.
  8. עשינו רשימת כל האנשים שבהם פגענו והיינו נכונים לכפר על מעשינו בפניהם.
  9. כיפרנו במישרין על מעשינו בפני אנשים אלה בכל מקום שהדבר ניתן, פרט למקרים שמעשה זה היה פוגע בהם או באחרים.
  10. המשכנו בחשבון הנפש וכששיגנו הודינו בכך מיד.
  11. חיפשנו בדרך של תפילה והרהורים לשפר את הקשר ההכרתי עם אלוהים, כפי שאנו מבינים אותו, כשאנו מתפללים רק לדעת את רצוננו מאיתנו ומבקשים את הכוח לבצע זאת.
  12. משעברה עלינו התעוררות רוחנית כתוצאה מצעדים אלה, ניסינו לשאת בשורה זו לסקסוהוליסטים, וליישם עקרונות אלה בכל תחומי חיינו.
- הקטעים מ-אלכוהוליסטים אנונימיים הודפסו ברשות השירותים העולמיים של אלכוהוליסטים אנונימיים (AAWS). הרשות להדפסה של הקטעים האלה, אינה אומרת ש-AAWS בחן או אישר את ההקשר של פרסום זה, וגם ש-AAWS לא בהכרח מסכים עם מה שמשתקף מהדברים שנכתבו כאן. AA הינו תכנית להחלמה מאלכוהוליזם **בלבד** - שימוש בקטעים אלו בהקשר עם תכניות שקמו אחרי AA, אך מיועדות לבעיות אחרות, או באיזשהו הקשר שאינו AA, אינו רומז אחרת).

- לספונסר שלך על בסיס קבוע – בכל יום, אם אפשר. בקש ממנו הצעות.
- עבוד את הצעדים. הספונסר שלך יכוון אותך כיצד לעשותם.
  - אסוף רשימת מספרי טלפון. התחל להתקשר לחברים כדי למסור את פיתוי התאוה והמין שלך, וכדי ליצור קשר בכל פעם שאתה חש חרד או מבוהל.
  - התפלל. בקש מהכוח העליון שלך לשמור אותך מפוכח 'רק להיום'. אמור 'אסירות תודה' בלילה עבור היום המפוכח מינית שעבר עליך.
  - התפלל בכל פעם שהתאוה מכה בך.
  - שן את סיסמאות התוכנית שלנו:

כל דבר בזמנו  
עשה זאת בקלות  
רק להיום  
שחרר ואפשר לאל  
שמור זאת בפשטות

"זכור, כולנו היינו פעם חברים חדשים, והרגשנו את מה שאתה מרגיש היום. הושט יד ובקש עזרה. הצטרף אלינו כי "אנחנו נהיה איתך בחברותא של הרוח, ואתה ודאי תפגוש אחדים מאיתנו כאשר תצעד בדרך הגורל המאושר. יברכך אלוהים וישמור עליך - עד אז".  
(אלכוהוליסטים אנונימיים. עמ' 133. שימוש מורשה)

### פרטי התקשרות

תא דואר: 31864 ירושלים  
טל': 052-7640209

אימייל: [contact.sa.israel@gmail.com](mailto:contact.sa.israel@gmail.com)

אתר: [WWW.SA-ISRAEL.ORG](http://WWW.SA-ISRAEL.ORG)