

Τι είναι το edging?

Οι (Εθισμένοι στο Σεξ και την Πορνογραφία Ανώνυμοι) ορίζουν ως νηφαλιότητα: Όχι σεξ ενός με τον εαυτό του (αυνανισμός), όχι σεξ εκτός μιας δεσμευμένης σχέσης και όχι χρήση πορνογραφίας.

Η εμπειρία μας, έχει δείξει ότι ορισμένες συμπεριφορές -παρόλο που δεν συμπεριλαμβάνονται στον ορισμό της νηφαλιότητας του SPAA- πάλι μπορούν να μας δώσουν μια «δόση» από το ναρκωτικό μας και συχνά μπορούν να μας οδηγήσουν στο να χάσουμε την νηφαλιότητά μας. Αποκαλούμε αυτές τις συμπεριφορές “edging”.

Όσο συμμετέχουμε στις συμπεριφορές edging, βιώνουμε ξανά την μεγάλη μας εμμονή, πιστεύοντας το ψέμα πως μπορούμε να ελέγξουμε και μάλιστα να απολαύσουμε αυτές τις κρυφές μας συμπεριφορές. Επομένως, όπως και με τις συμπεριφορές που ορίζουν την νηφαλιότητά των SPAA, ζητήσαμε την ανωτέρα δύναμή μας να αφαιρέσει την επιθυμία μας για το edging.

Οι συμπεριφορές edging διαφέρουν ευρέως αλλά πολλοί από εμάς ταυτιζόμαστε με τις εξής:

- Περιφορά σε εφαρμογές και ιστοσελίδες μέσω κοινωνικής δικτύωσης ψάχνοντας διεξοδικά για ερεθιστικές, μη-πορνογραφικές εικόνες και βίντεο (μερικές φορές χρησιμοποιώντας κρυφούς λογαριασμούς)
- Ασκώντας πίεση, εκφράζοντας παράπονα, ντροπιάζοντας και προκαλώντας τύψεις στους συντρόφους μας με σκοπό την σεξουαλική δραστηριότητα.
- Ψάχνοντας σε δημόσιους χώρους ανθρώπους που βρίσκουμε ελκυστικούς ,δημιουργώντας φαντασιώσεις με αυτούς, κοιτώντας τα μέρη του σώματός τους ή ακολουθώντας τους. Το κάναμε είτε περπατώντας είτε με κάποιο μέσο μεταφοράς.
- Φλερτάροντας με άλλους ενώ ήμασταν ήδη σε μία δεσμευμένη σχέση, είτε με το να δίνουμε κομπλιμέντα, να κάνουμε προκλητικά αστεία, να κάνουμε ακατάλληλες/προσωπικές συζητήσεις, είτε ανάβαμε τον διακόπτη του γοητευτικού μας εαυτού.
- Κάνοντας μια λίστα με εφεδρικούς συντρόφους σε περίπτωση που τα πράγματα δεν δουλέψουν στην τωρινή μας σχέση.
- Χρησιμοποιώντας μη πορνογραφικά μέσα με σκοπό την διέγερση. Αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει: Παρακολούθηση ταινιών, σειρών στην τηλεόραση, βίντεο που υποδηλώνουν σεξουαλικό περιεχόμενο.
- Ξεχνώντας «κατά τύχη» να αναφέρουμε το ότι είμαστε σε σχέση όταν γνωρίζαμε έναν νέο άνθρωπο που βρίσκαμε ελκυστικό.
- Κάνοντας φαντασιώσεις, συχνά ξαναπαίζοντας στο μυαλό μας τις παλιές μας σεξουαλικές εμπειρίες ή πορνογραφικές εικόνες που έχουμε ήδη δει (Μερικές φορές ακόμη και όταν κάναμε σεξ με τον δεσμευμένο μας σύντροφο).
- Συμμετέχοντας σε ανάκληση ευφορίας. Αυτό είναι, το να ξαναζούμε τις παλιές μας σεξουαλικές εμπειρίες με σκοπό την διέγερση, αγνοώντας τις αρνητικές συνέπειες αυτών των εμπειριών.
- Οδηγώντας γύρω από μέρη στα οποία χάναμε την νηφαλιότητά μας.

Αν συμμετέχετε σε κάποια συμπεριφορά η οποία δεν βρίσκεται σε αυτήν την λίστα, να την συμπεριλάβετε στον δικό σας ορισμό του edging. Συζητήστε τις δικές σας συμπεριφορές edging με τον υποστηρικτή σας ή ένα έμπειρο νηφάλιο μέλος εάν δεν έχετε ακόμη έναν υποστηρικτή. Για να μείνουμε νηφάλιοι έχουμε δει ότι πρέπει να σταματήσουμε να κρατάμε μυστικά για όλες μας τις συμπεριφορές edging.

Προσφέρουμε αυτήν την πληροφορία στα νέα μέλη, ώστε να μάθουν από την δική μας εμπειρία, να λάβουν την δύναμή μας και να αποκτήσουν ελπίδα.