

## Είμαι εθισμένος στο Σεξ και την Πορνογραφία?

Έχετε ποτέ βρει τον εαυτό σας πλήρως απορροφημένο από σεξουαλικές σκέψεις? Έχετε περάσει υπερβολικό χρόνο online για σεξουαλικούς σκοπούς? Κρύβετε ορισμένες σεξουαλικές συμπεριφορές από τους άλλους? Έχετε δοκιμάσει να σταματήσετε ορισμένες σεξουαλικές συμπεριφορές, όπως το να βλέπετε πορνογραφία και αποτύχατε? Πληγώσατε ή παραμελήσατε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλο λόγο της σεξουαλικής σας συμπεριφοράς? Έχετε νιώσει ποτέ άσχημα για την σεξουαλική σας συμπεριφορά? Αν απαντήσατε ναι σε κάποιες από αυτές τις ερωτήσεις, μπορεί να είστε εθισμένος στο σεξ και την πορνογραφία .

## Το Πρόβλημα μας

Οι προβληματικές μας συμπεριφορές συμπεριλαμβάνουν το **edging\***, την χρήση πορνογραφίας, αυνανισμός, πολλές παράλληλες σχέσεις και σεξουαλικές αλληλεπίδρασης εκτός του πλαισίου μιας δεσμευμένης σχέσης. Παρατηρούμε πως αυτές οι συμπεριφορές πληγώνουν εμάς τους ίδιους αλλά και τους γύρω μας, και ότι η εμμονή μας με το σεξ και την πορνογραφία είναι ο λόγος για αυτές τις συμπεριφορές.

## Η Λύση

Οι SPAA προσφέρουν μια πρακτική λύση για τις παρορμητικές μας σεξουαλικές συμπεριφορές: Τα 12 βήματα και οι 12 παραδόσεις των Ανώνυμων Αλκοολικών. Σε άλλα λόγια, το πρόγραμμά μας υιοθετεί πολλές από τις ίδιες μεθόδους που έχουν βοηθήσει εκατομμύρια αλκοολικούς να γίνουν νηφάλιοι.

Τα 12 βήματα των SPAA είναι ένα σύνολο αρχών πνευματικής φύσεως, τα οποία, ασκούμενα ως τρόπος ζωής μπορούν να αποβάλλουν την εμμονή για το edging και την σεξουαλική παρεκτροπή. Δίνοντας, έτσι την ευκαιρία στον εθισμένο να ζήσει χαρούμενα και με ακεραιότητα. (Υιοθετημένο από την σελίδα 15 του *Twelve Steps and Twelve Traditions των AA*)

## Ποιοι είμαστε

Οι Sex and Porn Addicts Anonymous είναι μια διεθνής ανοιχτή σε όλους αδελφότητα από άνδρες και γυναίκες οι οποίοι μοιράζονται την εμπειρία, δύναμη και την ελπίδα τους ο ένας με τον άλλον πως η ανάρρωση από τον εθισμό στο σεξ και την πορνογραφία.

Ο πρωταρχικός μας σκοπός είναι να μείνουμε νηφάλιοι και να βοηθήσουμε τους άλλους να βρουν την σεξουαλική νηφαλιότητα.

## **Τι συμβαίνει στις συναντήσεις μας?**

Εμείς, οι εθισμένοι στο σεξ και την πορνογραφία μοιραζόμαστε τις ιστορίες μας—μιλώντας με ειλικρίνεια αναφορικά με τις δυσκολίες μας με τον εθισμό και για τα βήματα που κάναμε με για να αναρρώσουμε. Αυτές οι ιστορίες είναι αναφορές από δράσεις οι οποίες δούλεψαν και όχι τόσο κανόνες οι οποίοι δεν πρέπει να παραβιαστούν. Βλέπουμε ότι οι συναντήσεις μας είναι μια πηγή συλλογικής σοφίας βασισμένης σε δεκαετίες προσωπικής εμπειρίας. Μαζί, στεκόμαστε ο ένας στον ώμο του άλλου ώστε να νικήσουμε τον εθισμό στο σεξ και την πορνογραφία.

## **Ποιοι μπορούν να παρευρεθούν στις συναντήσεις των SPAA?**

Οποιοσδήποτε ο οποίος δηλώνει ότι είναι εθισμένος στο σεξ και την πορνογραφία μπορεί να παρευρεθεί σε συναντήσεις των SPAA. Η μόνη προϋπόθεση για συμμετοχή είναι η επιθυμία να σταματήσει να παρεκτρέπεται σεξουαλικά και να χρησιμοποιεί πορνογραφία.

## **Πως μπορεί το SPAA να με βοηθήσει με το πρόβλημά μου?**

Σε καθοδηγούμε μέσα από την διαδικασία της ανάρρωσης με όλη την αδελφότητα μαζί σου. Έχουμε δια-ζώσης συναντήσεις τακτικά προγραμματισμένες σε διάφορες τοποθεσίες και τρέχουμε διεθνείς συναντήσεις στο Zoom εφτά μέρες την εβδομάδα. Μοιραζόμενοι τις ατομικές μας ιστορίες διαπιστώνουμε ότι όλοι μας υποφέρουμε από το ίδιο πρόβλημα με τους δικούς μας τρόπους. Κατανοούμε το πρόβλημά σου. Εδώ, λαμβάνουμε από τα μέλη του προγράμματος τα πλεονεκτήματα που μας δίνουν οι εμπειρίες μας και τα εργαλεία που χρησιμοποιούμε για την ανάρρωση, και μεταδίδουμε την γνώση και την δική μας εμπειρία στους νεότερους. Έτσι προσφέρουμε την ελπίδα της ανάρρωσης και την δύναμη που λαμβάνουμε όταν γνωρίζουμε πως δεν είμαστε μόνοι. Δεν είσαι μόνος.