

# ¿QUÉ ES EDGING?

SPAA define la sobriedad como: No sexo con uno mismo (masturbación), no sexo fuera de una relación comprometida y no mirar pornografía.

Nuestra experiencia nos ha enseñado que ciertos comportamientos — a pesar de estar fuera de la definición de sobriedad de SPAA — aun nos pueden dar una "dosis" de nuestra droga y con frecuencia hacernos perder la sobriedad. A estos comportamientos les llamamos edging.

Mientras practicamos edging, una vez más experimentamos nuestra gran obsesión — creyéndonos la mentira que podemos controlar y disfrutar estos comportamientos secretos. Por lo tanto, al igual que hicimos con nuestras conductas sexuales compulsivas, le pedimos a nuestro Poder Superior que nos quite el deseo de practicar edging.

Los ejemplos de edging varían ampliamente entre cada miembro, pero muchos nos identificamos con los siguientes:

- Mirar aplicaciones de medios sociales y sitios web en busca de imágenes y videos excitantes no pornográficos (a veces usando cuentas secretas).
- Presionar, fastidiar, culpar, o avergonzar a nuestra pareja comprometida con el fin de tener sexo.
- Buscar en lugares públicos a personas que nos parezcan atractivas y luego fantasear sobre ellas, fijar la mirada en sus partes corporales o seguirles. Lo hemos hecho a pie y desde nuestros autos.
- Coquetear con otros cuando ya estamos en una relación comprometida — ya sea haciéndoles cumplidos, bromeando, teniendo conversaciones inapropiadas/íntimas o "poniéndonos finos".
- Crear una lista de parejas "suplentes" en caso de que las cosas no funcionen en nuestra relación actual.
- Usar medios no pornográficos con el objetivo de excitarse. Esto podría incluir: ver películas, programas de televisión o videos sexualmente sugerentes; escuchar audio excitante; o leer literatura erótica.
- Olvidarse convenientemente de mencionar que ya estamos comprometidos en una relación cuando conocemos a una persona que nos parece atractiva.
- Fantasear — con frecuencia recordando nuestras travesuras sexuales del pasado o imágenes pornográficas que hemos visto (a veces durante relaciones sexuales con nuestra comprometida pareja).
- Participar en un recuerdo eufórico. Es decir, revivir nuestras experiencias sexuales pasadas con el propósito de excitarnos mientras se pasan por alto las consecuencias negativas de esas experiencias.
- Manejar por lugares conocidos donde hemos practicado el comportamiento sexual compulsivo.

Si participas en alguna actividad edging que no esté en esta lista, inclúyela en tu definición de edging. Discuta tus comportamientos edging con tu padrino, o con un miembro experimentado y sobrio si aún no tienes un padrino. Para mantenernos sobrios, hemos descubierto que debemos dejar de guardar secretos sobre todos los comportamientos de edging.

Ofrecemos esta información a los recién llegados al programa para que aprendan de nuestra experiencia, reciban nuestra fortaleza y ganen esperanza.