

## Περισσότερα για τον εθισμό στο Σεξ και την Πορνογραφία

Οι περισσότεροι από εμάς δεν είχαμε την θέληση να αποδεχθούμε ότι ήμασταν πραγματικοί εθισμένοι στο Σεξ και την Πορνογραφία. Κανένας δεν θέλει να παραδεχθεί ότι είναι σωματικά και ψυχικά διαφορετικός από τους συνανθρώπους του. Επομένως, δεν μας είναι έκπληξη ότι η παρελθοντική σεξουαλική μας συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από αμέτρητες μάταιες προσπάθειες για να αποδείξουμε ότι δεν είμαστε εθισμένοι. Για κάθε εθισμένο στο Σεξ και την Πορνογραφία, η μεγάλη μας εμμονή είναι η ιδέα πως κάπως, κάποτε θα καταφέρουμε να ελέγχουμε και να απολαμβάνουμε αυτές τις εθιστικές σεξουαλικές μας σκέψεις και συμπεριφορές. Η επιμονή αυτής της ψευδαίσθησης είναι εντυπωσιακή. Αρκετοί από εμάς την κυνηγούσαμε μέχρι τα πρόθυρα της τρέλας ή του θανάτου.

Μάθαμε ότι έπρεπε να παραδεχθούμε στον βαθύτατο εαυτό μας πως ήμασταν πραγματικοί εθισμένοι στο Σεξ και την Πορνογραφία. Αυτό είναι το πρώτο βήμα στην ανάρρωση. Η ψευδαίσθηση πως ήμασταν σαν τους άλλους ανθρώπους πρέπει να καταστραφεί.

Εμείς οι εθισμένοι στο σεξ και την πορνογραφία είμαστε άνθρωποι που έχουν χάσει την ικανότητα να ελέγχουν την σεξουαλική μας σκέψη και συμπεριφορά. Ξέρουμε πως κανένας πραγματικός εθισμένος στο σεξ και την πορνογραφία δεν ανακτά ποτέ τον έλεγχο. Όλοι μας έχουμε νιώσει κατά καιρούς ότι ανακτούσαμε τον έλεγχο, αλλά μετά από τέτοια διαστήματα -συνήθως μικρά- αναπόφευκτα ακολουθούσε ακόμη λιγότερος έλεγχος ο οποίος με την πάροδο του καιρού οδηγούσε σε αξιοθρήνητη και ακατανόητη αποθάρρυνση. Είμαστε πεπεισμένοι ότι οι εθισμένοι της κατηγορίας μας έχουν πέσει στα χέρια μιας αρρώστιας που επιδεινώνεται συνεχώς. Με την πάροδο του χρόνου χειροτερεύουμε, δεν καλυτερεύουμε ποτέ. Κατά την δική μας εμπειρία, ο εθισμός στο σεξ και την πορνογραφία-όπως ο αλκοολισμός είναι μια αρρώστια η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί, μα ποτέ πλήρως θεραπευτεί.

Όμως, οτιδήποτε και να λέμε εμείς, πολλοί πραγματικοί εθισμένοι στο σεξ και την πορνογραφία δεν πρόκειται να πιστέψουν ότι ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία. Με κάθε μορφή αυταπάτης και πειραματισμού, θα προσπαθήσουν να αποδείξουν ότι είναι η εξαίρεση στον κανόνα. Αν κάποιος οποίος παρουσιάζει ενδείξεις ότι δεν είναι ικανός να ελέγξει την σεξουαλική του συμπεριφορά και να σταματήσει να παρεκτρέπεται σεξουαλικά, του βγάζουμε το καπέλο. Ο Θεός ξέρει πως προσπαθήσαμε πολύ σκληρά και για πολύ καιρό να σταματήσουμε να παρεκτρεπόμαστε σεξουαλικά!

Ιδού κάποιες από τις μεθόδους που δοκιμάσαμε: βλέπαμε πορνογραφία δίχως να αυνανιστούμε, βλέπαμε πιο «μαλακά» είδη πορνογραφίας αποκλειστικά, φαντασιωνόμασταν αποκλειστικά, αυνανισμός μία φορά την μέρα, ξεφορτώνοντας όλο μας το ερωτικό υλικό, περιορίζοντας το πορνογραφία στο ίντερνετ σε μισή ώρα την μέρα, γάμο, μονογαμικές σχέσεις αποκλειστικά, φλερτάροντας και παίζοντας με άλλους δίχως να αναζητούμε μια σχέση, κάνοντας γυμναστική ψυχαναγκαστικά, διαβάζοντας βιβλία αυτό-

βελτίωσης και έμπνευσης, φλερτάροντας σε συναντήσεις προγραμμάτων 12-βημάτων υπό την σκέπη της αδελφότητας. Θα μπορούσαμε να προσθέτουμε στον κατάλογο επ' άπειρον.

Δεν θα θέλαμε να ονομάσουμε κανέναν άνθρωπο εθισμένο, αλλά μπορείς εύκολα να διαγνώσεις τον εαυτό σου. Απλά, επισκέψου την πιο κοντινή σου παραλία, μπαρ ή ιστοσελίδα στο ίντερνετ και δοκίμασε λίγη ελεγχόμενη φαντασίωση. Πρόσπαθησε να φαντασιωθείς και να σταματήσεις άμεσα και στο άκυρο. Δοκίμασε το πάνω από μία φορά. Δεν θα πάρει πολύ χρόνο για να αποφασίσεις, αν είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου για αυτό. Μπορεί να γλυτώσεις μια απίστευτη ποσότητα πόνου αν έχεις πλήρη επίγνωση της ασθένειάς σου.