

المزيد عن إدمان الجنس والإباحيات

امتنع معظمنا عن الاعتراف بأننا مدمنون حقيقيون للجنس والإباحيات. لا أحد يحب أن يعتقد أنه مختلف جسديًا وذهنيًا عن الآخرين. لذلك، ليس من المستغرب أن يكون سلوكنا الجنسي السابق مليئًا بمحاولات يائسة لا حصر لها لإثبات أننا لسنا مدمنين. بالنسبة لكل مدمن، فإن هاجسنا الكبير هو الفكرة بأننا في يوم من الأيام، بطريقة ما، سنتمكن من التحكم والاستمتاع بأفكارنا وسلوكياتنا الجنسية القهرية. إن استمرار هذا الوهم أمرٌ مذل، والكثير منا يسعى وراءه حتى أبواب الجنون أو الموت.

تعلمنا أنه لا مفر من أن نقر من أعماق أنفسنا بأننا مدمنون. هذه هي الخطوة الأولى نحو طريق التعافي. يجب تحطيم الوهم بأننا قد نكون مثل الآخرين.

نحن مدمنو الجنس والإباحيات أشخاص فاقدوا القدرة على التحكم في أفكارنا وسلوكياتنا الجنسية. نعلم أنه لا يمكن أبدًا لأي مدمن حقيقي أن يستعيد السيطرة. كلنا شعرنا في أوقات معينة بأننا نستعيد السيطرة، ولكن هذه الفترات، عادةً قصيرة، كان دائمًا يتبعها فقدان أكبر للسيطرة، مما أدى أحيانًا إلى انهدام معنوي بائس لا يُتصور. نحن في قناعة بأن كل مدمن جنس في قبضة مرض تدريجي. على مدار أي فترة معتدة بها، تسوء حالتنا ولا تتحسن أبدًا. من خلال تجربتنا، نجد أن هذا الإدمان، مثل إدمان الكحول، هو مرض يمكن إيقافه ولكن لا يمكن الشفاء منه.

رغم كل ذلك، فإن الكثيرين ممن هم مدمنون حقيقيون للجنس لن يصدقوا أنهم ضمن هذه الفئة. ويحاولون بكل شكل من أشكال الخداع الذاتي والتجريب إثبات أنهم استثناء لهذه القاعدة. إذا استطاع أي شخص ممن يظهرون العجز على التحكم في أفكارهم وسلوكياتهم الجنسية أن يتوقف عن التبعر الجنسي بشكل مفاجئ ومن ذاته، فسنحني له احترامًا. الله يعلم أننا بذلنا ما يكفي من الجهد والوقت للتوقف عن تصرفاتنا الجنسية !

إليك بعض الطرق التي جربناها للتوقف: مشاهدة الإباحيات دون استمنا، مشاهدة الإباحية الخفيفة فقط (softcore)، التخلي الجنسي فقط، الاستمنا مرة واحدة في اليوم، الاستمنا دون استخدام الإباحية، الاستمنا دون الوصول إلى الذروة، التخلص من كل المواد الإيروتيكية، تقليل وقت مشاهدة الإباحيات لنصف ساعة يوميًا، الزواج، العلاقات الأحادية الملتزمة فقط، المغازلة وإغواء الآخرين دون نية الدخول في علاقة، التجول دون التقاط شخص ما، ممارسة الرياضة بشكل قهري، قراءة الكتب التحفيزية و بناء الذات ، المغازلة في اجتماعات برامج 12 خطوة تحت ستار الزمالة - يمكننا أن نزيد هذه القائمة إلى ما لا نهاية.

نحن لا نحب أن نُشخص أي فرد كمدمن جنس، لكن يمكنك إجراء تشخيص سريع لنفسك. فقط قم بزيارة أقرب شاطئ أو حانة أو مركز تجاري أو موقع الإنترنت المفضل لديك (بما في ذلك مواقع المواعدة ومواقع التواصل الاجتماعي) وحاول الانغماس في التخييلات الجنسية والسيطرة عليها. حاول التخلي ثم توقف فجأة. حاول أكثر من مرة. لن يستغرق الأمر منك كثيرًا إذا كنت صادقًا مع نفسك. قد يستحق الأمر قدرًا هائلًا من الألم لكي تفهم حالتك