

المزيد عن ادمان الجنس والإباحيات

معظمنا لا يرغب في الاعتراف بأنه مدمن جنس وإباحية حقيقي. 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 جنس وإباحيات، فإن هوسنا الكبير هو الفكرة بأننا في يوم من الأيام، بطريقة ما، سنتمكن من التحكم والاستمتاع بأفكارنا وسلوكياتنا الجنسية القهرية. إن استمرار هذا الوهم أمرٌ مذهل والكثير منا يسعى وراءه حتى أبواب الجنون أو الموت.

تعلمنا أنه كان علينا أن نعترف تمامًا لأعماقنا بأننا مدمنون جنس وإباحيات. هذه هي الخطوة الأولى نحو طريق التعافي. يجب تحطيم الوهم بأننا قد نكون مثل الآخرين.

نحن مدمنو الجنس والإباحيات اشخاص فاقدين القدرة على التحكم في أفكارنا وسلوكياتنا الجنسية. نعلم أنه لا يمكن أبدًا لأي مدمن حقيقي على الجنس والإباحيات أن يستعيد السيطرة على نفسه. كلنا شعرنا في بعض الأوقات بأننا نستعيد السيطرة، ولكن هذه الفترات، عادةً قصيرة، كانت دائمًا تتبعها فقدان أكبر للسيطرة، مما أدى أحيانًا إلى انهدام معنوي بائس لا يتصور. نحن مقتنعون بأن كل مدمن جنس وإباحيات في قبضة مرض تدريجي. على مدار أي فترة طويلة، تسوء حالتنا ولا تتحسن أبدًا. من خلال تجربتنا، نجد أن إدمان الجنس وإباحيات، مثل إدمان الكحول، هو مرض يمكن إيقافه ولكن لا يمكن الشفاء منه.

على الرغم من كل ذلك، فإن الكثيرين ممن هم مدمنون حقيقيون على الجنس والإباحية 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 فجأة عن التصرفات الجنسية بشكل مفاجئ ومن ذاته، فسنحني له احترامًا. الله أعلم بأننا بذلنا ما يكفي من الجهد والزمن للتوقف من تصرفاتنا الجنسية!

إليك بعض الطرق التي جربناها للتوقف: مشاهدة الإباحيات من دون الاستمنا، مشاهدة الإباحية الخفيفة فقط، التخلي الجنسي فقط، الاستمنا مرة واحدة في اليوم، الاستمنا دون استخدام المواد الإباحية، الاستمنا دون الوصول إلى الذروة، التخلص من كل المواد الإبروتكية، 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 كتب بناء الذات والتحفيزية، المغازلة في اجتماعات برامج ١٢ خطوة تحت ستار الزمالة - يمكننا أن نزيد هذه القائمة إلى ما لا نهاية.

نحن لا نحب أن نُشخص أي فرد كمدمن جنس أو إباحية، 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) وجرب بعض التخليات الجنسية و السيطرة 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 تمامًا.