

ما هو Edging؟

تعرف زمالة مدمنين الجنس والاباحيات المجهولين (SPAA) الرصانة بأنها: عدم ممارسة الجنس مع الذات (الاستمناء)، وعدم ممارسة الجنس خارج العلاقة المرتبطة، وعدم مشاهدة المواد الإباحية.

لقد أظهرت لنا تجربتنا أن بعض السلوكيات، على رغم كونها خارج تعريف الرصانة الخاص بـ SPAA، لا يمكن أن تعطينا "جرعة" من مخدرنا وغالبا ما تؤدي إلى الانتكاس. نحن نسمي هذه السلوكيات "التحفيف" (Edging).

أثناء الانخراط في edging، نجرب مرة أخرى هوسنا الكبير وهو الاعتقاد بالكذبة اننا نستطيع التحكم والاستمتاع بهذه السلوكيات السرية. لذلك، كما هو الحال مع سلوكياتنا المسببة للانتكاس، طلبنا من قوتنا العليا إزالة رغبتنا في edging. تختلف سلوكيات edging بشكل كبير من عضو لآخر، ولكن العديد منا يتعرف على الأنشطة التالية:

- الاطلاع على تطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي، بحثاً عن صور وفيديوهات مثيرة غير إباحية (أحياناً من خلال استخدام حسابات سرية).
- الضغط على شريكنا في الارتباط أو إلحاحه أو تأنيبه أو تعييره من أجل ممارسة النشاط الجنسي.
- البحث في الأماكن العامة عن أشخاص نجدهم جذابين ثم نتخيلهم ونحدق في أعضاء أجسادهم. لقد فعلنا ذلك سيراً على الأقدام ومن سياراتنا.
- المغازلة مع الآخرين على رغم من كوننا في علاقة ملتزمة - إما من خلال تقديم المجاملات، المزاح، إجراء محادثات غير لائقة/حميمة، أو جذبهم بسحرنا.
- إنشاء قائمة من الشركاء "الاحتياطين" في حالة عدم نجاح العلاقة الحالية.
- استخدام وسائل الإعلام غير الإباحية بهدف الإثارة. يمكن أن تشمل هذه مشاهدة الأفلام/البرامج التلفزيونية أو مقاطع الفيديو الموحية جنسياً؛ الاستماع إلى تسجيلات صوتية أو قراءة الأدبيات المثيرة جنسياً.
- عدم ذكر أننا بالفعل في علاقة ملتزمة عند مقابلة شخص جديد نجده جذاباً.
- التخيلات - غالباً عن طريق إعادة عرض مغامراتنا الجنسية السابقة أو الصور الإباحية التي رأيناها في اذهاننا (أحياناً أثناء ممارسة الجنس مع شريكنا الملتزم).
- الانشغال في الذكريات البهيجة جنسياً، أي أن نسترجع تجاربنا الجنسية السابقة لغرض الإثارة والتغاضي عن العواقب السلبية لتلك التجارب.
- القيادة في الأماكن المعروفة التي تصرفنا فيها بسلوكياتنا الجنسية.

إذا كنت تشارك في أي أنشطة edging غير مذكورة في هذه القائمة، قم بتضمينها في تعريف edging الخاص بك. ناقش سلوكياتك الخاصة بك مع مرشدك - أو عضو ملتزم ذو خبرة إذا لم يكن لديك مرشد بعد. لكي نبقي ملتزمين، وجدنا أننا يجب أن نتوقف عن الاحتفاظ بالأسرار حول جميع سلوكيات edging. نقدم هذه المعلومات للمبتدئين لكي يتعلموا من تجربتنا، يتلقوا قوتنا ويكتسبوا الأمل.