

## ما هو التحفيف أو Edging ؟

تُعرّف زمالة مدمني الجنس والإباحية المجهولين SPAA الرصانة على أنها عدم ممارسة الجنس مع النفس (الاستمناء)، عدم ممارسة الجنس خارج العلاقة الملتزمة، و عدم مشاهدة المواد الإباحية.

لقد أظهرت لنا تجربتنا أن بعض السلوكيات يمكنها أن تعطينا جرعة من مخدرنا وغالباً ما تؤدي إلى الانتكاس، بالرغم من أنها لا تدخل ضمن تعريف الرصانة بزمالة SPAA. نحن نسمي هذه السلوكيات الوقوف على حافة الانتكاس، أو التحفيف (Edging).

عند الانخراط في سلوكيات التحفيف، فنحن نقوم مرة أخرى بتجربة هوسنا الكبير وهو الاعتقاد بكذبة أننا نستطيع التحكم والاستمتاع بهذه السلوكيات السرية. لذلك، وكما هو الحال مع سلوكياتنا المسببة للانتكاس، سألنا قوتنا العظمى أن تزيل عنا رغبتنا في التحفيف.

تختلف سلوكيات التحفيف بشكل كبير من عضو لآخر، ولكن قد يتعرف العديد منا على السلوكيات التالية:

- دخول تطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي بحثاً عن صور وفيديوهات مثيرة غير إباحية (أحياناً من خلال استخدام حسابات سرية).
- الضغط على شريكنا في العلاقة الملتزمة أو الإلحاح عليه أو تأنيبه أو إخراجنا من أجل ممارسة النشاط الجنسي.
- البحث في الأماكن العامة عن أشخاص قد نجدهم جذابين ثم نتخيلهم في علاقة حميمية أو نحقق في أجسادهم أو نلاحقهم. لقد فعلنا ذلك سيراً على الأقدام ومن سيارتنا.
- مغازلة الآخرين على الرغم من وجودنا في علاقة ملتزمة، إما من خلال تقديم المجاملات، المزاح، إجراء محادثات غير لائقة (بها حميمية)، أو جذبهم عن طريق إظهار السحر والجاذبية واللفظ والتودد.
- عمل قائمة بالشركاء "الاحتياطيين"، في حالة عدم نجاح العلاقة الحالية.
- استخدام وسائل الإعلام غير الإباحية بهدف الإثارة. يمكن أن يشمل هذا مشاهدة الأفلام، البرامج التلفزيونية، مقاطع الفيديو الموحية جنسياً، الاستماع إلى تسجيلات صوتية أو قراءة الأدب المثير جنسياً.
- عدم ذكر أننا بالفعل في علاقة ملتزمة عند مقابلة شخص جديد نجده جذاباً.
- التخيلات، وغالباً عن طريق استحضار وإعادة عرض ممارساتنا الجنسية السابقة أو الصور الإباحية التي رأيناها (أحياناً أثناء ممارسة الجنس مع شريكنا في العلاقة الملتزمة).
- الانغماس في الذكريات البهيجة جنسياً، أي أن نسترجع تجاربنا الجنسية السابقة لغرض الإثارة ونتغاضى عن العواقب السلبية لتلك التجارب.
- القيادة بالقرب من الأماكن المعروفة بتواجد السلوكيات الجنسية بها.

إذا كنت تمارس أي سلوكيات "تحفيف" غير مذكورة في هذه القائمة، قم بتدوينها في تعريف التحفيف الخاص بك. ناقش سلوكياتك الخاصة بك مع مشرفك أو عضو رصين ذو خبرة إذا لم يكن لديك مشرف بعد.

لكي نبقى ملتزمين، وجدنا أننا يجب أن نتوقف عن الاحتفاظ بالأسرار حول جميع سلوكيات التحفيف. نقدم هذه المعلومات للقادم الجديد لكي يتعلم من تجربتنا، يتلقى قوتنا ويكتسب الأمل.