

Александр Мартынов

Как избавиться от
порнозависимости и
онанизма



18+

Александр Евгеньевич Мартынов

Как избавиться от порнозависимости и онанизма

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67819152

SelfPub; 2024

Аннотация

Рано или поздно каждый человек, злоупотребляющий мастурбацией, пытается выяснить причины ухудшения качества жизни и склоняется к возможным вариантам: питание, экология, генетика и многое другое. В действительности причиной многих проблем в жизни является именно онанизм. Представлены сведения о вреде онанизма и порнографии для физиологического и психического здоровья человека, подтвержденные научными исследованиями ведущих медицинских специалистов и личным опытом многих людей. Описывается уникальная система, учитывающая факторы, располагающие к срывам. Она состоит из простых практических советов, помогающих преодолеть порнозависимость и начать новую и счастливую жизнь.

Содержание

Предисловие	4
Воздействие онанизма на организм человека	10
Влияние онанизма на нервную систему	10
Влияние онанизма на мозг и умственные способности	14
Влияние онанизма на желудочно-кишечный тракт	19
Влияние онанизма на работу предстательной железы	23
Онанизм – фактор возникновения заболеваний	27
Воздействие порнографии на организм человека	33
Влияние порнографии на умственные способности и психическое состояние	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Александр Мартынов

Как избавиться от порнозависимости и онанизма

Предисловие

Порнография занимает львиную долю всего интернет-трафика, а слово “порно” и сопутствующие ему слова являются самыми частыми среди запросов в поисковых системах. Но какую роль играет порнография в жизни современной молодежи? Полезно ли ее смотреть или вредно? Те люди, которые попали в сети порнографической зависимости, больше не задаются этим вопросом. Теперь их волнует совсем другая проблема – каким образом можно от нее избавиться? Порнозависимые посещают форумы, просматривают видеоматериалы, читают соответствующие статьи и книги, и все для того, чтобы найти подходящий способ избавления от зависимости.

Стоит отметить, что статей о вреде порно и онанизма не так уж и много. Наоборот, можно найти много лживой информации о пользе секса, мастурбации и порногра-

фии, распространяемой среди обычных пользователей Всемирной паутины. Некоторые люди саркастично шутят, что единственный вред, который может причинить порнография – это заражение компьютера вирусом, но это совершенно неверно. Люди, испытавшие на себе разрушительное воздействие порно и онанизма, отлично знают степень их влияния на психику, нервную систему, память, логическое мышление, сон, физическое здоровье и даже на отношения с окружающими людьми.

Имея некоторые сведения об онанистах, которых я знал лично, и тех, кто выкладывал в сеть личные истории, а также опираясь на свой личный опыт и научные данные (в том числе врачей Советского Союза) по этой теме, я во всех подробностях опишу вред онанизма, порнографии и половых излишеств. И самое главное, расскажу о том, что должен сделать каждый зависимый для преодоления этой аддикции.

В качестве предисловия расскажу личный пример того, как я сам стал зависимым от порнографии, и как это повлияло на мою жизнь. Все началось в десятилетнем возрасте, когда мне показали порно на кассетном видеомэгнитофоне. Как и многие другие люди, смотревшие порнографию впервые, я испытал шок от такого зрелища. Я и не предполагал, что что-либо подобное можно было увидеть с экрана телевизора. Мне очень понравилось. Все увиденное прежде теперь мне казалось пресным и обыденным по сравнению с порнографическими сценами.

Я испытывал непреодолимое желание вновь и вновь окунуться в ранее незнакомый мир наслаждений. Ничего не подозревая, я становился порнозависимым. Позднее стал ощущать раздражение в области полового органа, что заставляло запускать руки в пах, и первый акт мастурбации случился сам собой. Порнография – сестра онанизма, поэтому простого просмотра видео для взрослых без мастурбации не существует. Именно так я приобрел ежедневную привычку мастурбировать.

В возрасте 13 лет, то есть через три года с момента начала занятий онанизмом, я стал испытывать проблемы со здоровьем, в учебе, а мой извращенный юмор стал отталкивать окружающих. Первое, что я стал замечать – ухудшение памяти. Однажды я задался таким вопросом: “Почему, читая учебники за восьмой класс школы, я практически ничего не могу запомнить”? Ответ на этот вопрос я нашел лишь спустя целых 16 лет.

До восьмого класса я учился на “четыре” и “пять”, а затем скатился на “тройки”. Ранее мне нравилось учиться в школе, я не испытывал проблем с усвоением нового учебного материала. Теперь же все изменилось, и учеба превратилась в муку. Содержимое учебников я не усваивал, на уроках “летал в облаках”, не мог запомнить объяснения учителей.

Вместе со снижением интеллектуальных показателей я стал замечать у себя раздражительность, тревожность, нарушение сна и режима дня (поздно ложился и поздно вставал),

мысли становились спутанными и пугающими, часто погружался в депрессивное состояние. Вместе с этим я стал регулярно болеть простудными заболеваниями, что стало следствием ухудшения иммунитета.

Появившаяся чудовищная утомляемость внесла свои коррективы в мою жизнь. Я стал уставать от походов в школу, магазин, от выполнения работы по дому, превратился в ленивого любителя полежать на диване. Врачи на все мои жалобы только разводили руками, говорили, что нужно закаляться, давали направления на анализы, чем все и заканчивалось.

Я продолжал посещать больницы, чтобы попытаться найти загадочную болезнь. Меня удивило, что проблемы со здоровьем надвигались лавинообразно, и это настораживало меня, поскольку первые 12 лет жизни я ничем не болел, отличался хорошим здоровьем и памятью. В детстве, до появления перечисленных проблем я, как и большинство детей, проявлял повышенную двигательную активность: мог весь день играть в футбол и не уставал, несмотря на свою природную худобу, был довольно сильным, любил побороться со сверстниками и почти всегда их побеждал.

Я никак не мог предположить, что такая, на первый взгляд, безобидная привычка как мастурбация могла стать причиной столь кардинальных перемен в жизни. Оказывается, многие проблемы со здоровьем и снижение умственных показателей возникли по причине онанизма. Я столько лет

искал ответы на эти вопросы, а ларчик просто открывался. Узнав об этом, я испытал примерно такой же шок, как во время первого просмотра порно.

О вреде порнографии я впервые узнал из интернета, поскольку долгое время искал причины своего угнетенного состояния. Перечитав приличные объемы информации, я нашел то, что искал: статьи, форумы, видеоматериалы, истории бывших онанистов и тех, кто продолжал бороться с зависимостью. Как только я попытался бросить привычку смотреть порно, то, к своему сожалению, осознал, что просто не в состоянии этого сделать. Красивые девушки с аппетитными формами тела и невероятные сексуальные сцены просто не выходили у меня из головы. Я не представлял свою жизнь без этого. Тут и начинается самое интересное – поиск способа покончить с вредной привычкой.

После того как я узнал правду о вреде онанизма и порнографии, мне понадобилось еще несколько лет, наполненных срывами, чтобы побороть эту разрушающую зависимость. Это только моя личная история, есть тысячи других. О том, с помощью каких механизмов порно и онанизм воздействуют на наш мозг, нервную систему, физическое здоровье, об их вреде для человеческого организма и способах бросить это пагубное занятие я расскажу в дальнейшем.

Несколько слов о данной книге. Если вы принадлежите к числу тех счастливцев, кто никогда не был зависим от онанизма, но решили из любопытства прочитать ее, то лучше

воздержитесь от чтения, поскольку все прочитанное будет трактоваться вами не иначе как запугивание. Истина не меняется с количеством и характером мнений, а она сводится к тому, что слишком частая потеря семени и яркие сексуальные образы вредны для физического и психического здоровья, и совершенно не важно, пугает это вас или нет.

Информация предназначена для тех, кто уже испытал негативные последствия частой мастурбации на себе, и многое из того, что будет описано дальше, знают не понаслышке. Если же вы зависимы от порно и онанизма и решили, что наступило то время, когда уже необходимо избавляться от своей навязчивой привычки, тогда эта книга для вас. Переход от мира онаниста к здоровому психическому и физическому состоянию обычного человека довольно долгий и болезненный. Длительность восстановления зависит от стажа и интенсивности занятий онанизмом, но перемены стоят того, чтобы начать бороться с этой привычкой уже сейчас.

Воздействие онанизма на организм человека

Влияние онанизма на нервную систему

Пожалуй, наибольший урон онанизм наносит нервной системе. В последнее время, в связи с сексуальной революцией, распространено мнение о безвредности для организма мужской мастурбации. Однако данное утверждение неверно как с физиологической, так и с психологической точки зрения. Онанизм, как способ удовлетворения физиологического желания, приводит к эмоциональной подавленности, физической слабости, вследствие регулярного выброса семени человек заметно глупеет, в нем теряется мужская агрессия. С психоневрологической точки зрения вред онанизма заключается в неполном сжигании адреналина, стрессового гормона, который вырабатывается при половом возбуждении и отрицательно влияет на нервную систему.

Российские и иностранные исследования имеют примерно одинаковые результаты: у 23% обследованных онанистов выявлена вегетососудистая дистония, 50% страдают психическими, невротическими и эмоциональными отклонениями.

ми, у 45% процентов обнаружена стойкая бессонница.

После акта онанизма вслед за оргазмом наступает кратковременное облегчение и чувство удовлетворения, но уже спустя считанные минуты появляется чувство подавленности, угнетения общего состояния, физическая слабость. Исследования подтверждают, что в результате регулярного онанизма работоспособность человека может заметно снижаться, и быстрее наступает утомляемость. Например, после акта мастурбации показания динамометра становятся на 30 и даже на 50% ниже, чем до него.

Занимающийся онанизмом часто не способен сосредоточиться, он становится рассеянным, нерешительным, мрачным, капризным, обидчивым, в дальнейшем возникают замкнутость, подавленность, равнодушие к окружающему. Поэтому совершенно естественно, что такой человек ищет уединения, избегает общества.

Нервная система является едва ли не главной системой органов в нашем организме. От нее зависит работа всех остальных органов. Половое возбуждение есть стресс для организма. Как и во время любого другого стресса, во время полового возбуждения из-за просмотра порнографии или фантазий в кровь выделяется всем известный гормон адреналин. Он оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему: повышает степень бодрствования, психическую энергию и активность, вызывает психическую мобилизацию, реакцию ориентировки, ощущение тре-

воги, беспокойства и напряжения.

Дрожь при сильном половом возбуждении обусловлена именно адреналином. Чтобы стрессовый гормон не причинил урон организму, его нужно утилизировать, то есть необходима физическая нагрузка. Во время занятий сексом человек хотя бы частично сжигает адреналин, но во время мастурбации организм не получает физической нагрузки. Регулярный стресс нарушает основные нервные процессы – возбуждения и торможения. Это вызывает тревогу, агрессивность, беспокойство онаниста, которые при дальнейших занятиях онанизмом могут привести к развитию невроза, вегетососудистой дистонии.

Адреналин высвобождает большое количество глюкозы, которая из-за отсутствия физической нагрузки остается не превращенной в энергию, что вызывает необходимость утилизировать ее обратно. Происходит лишняя нагрузка на поджелудочную железу, с возможным развитием еще одного заболевания – диабета, являющегося верным спутником стресса. Адреналин ускоряет обмен веществ, способствует быстрому расщеплению жиров и белков. В результате возникает худоба и трудный набор веса у большинства онанистов.

Клетки спермы по своему химическому составу схожи с клетками центральной нервной системы. Они также содержат фосфор, лецитин и холестерин. Частая потеря семени вследствие мастурбации приводит к ускоренному образованию новой спермы, которая все ценные вещества забирает

из внутренних органов, особенно из мозга и нервной системы. Чем интенсивнее занятия онанизмом, тем больше ценных элементов будет задействовано из нервной системы, что приводит к ее усиленному угнетению. Также угнетение нервных клеток возникает вследствие частых оргазмов, в результате чего может возникнуть такое заболевание как половая неврастения.

Онанизм всегда считался серьезным психическим заболеванием. Об этом свидетельствуют работы как отечественных специалистов, так и психиатров западной школы. Однако последние 20 лет западные врачи стали безосновательно утверждать, что онанизм абсолютно безвреден и не оказывает отрицательного влияния на физическое и психическое здоровье человека. Не стоит слишком полагаться на мнение западных сексологов, так быстро меняющих свои убеждения, поскольку там присутствует финансовая подоплека.

Влияние онанизма на мозг и умственные способности

Влияние онанизма на головной мозг проявляется в отрицательном воздействии ярких сексуальных образов, которые на протяжении многих лет могут оставаться в памяти человека. Когда человеку понадобится сосредоточить свое внимание для выполнения какой-либо умственной работы, он обнаружит, что сделать это ему крайне трудно, поскольку мысли о важном деле чередуются с эротическими фантазиями и порнографическими картинками. Таким образом, у человека появляется рассеянность. Более подробно об этом будет написано в дальнейшем, при описании влияния порнографии на возникновение психических отклонений.

Вред непосредственно онанизма (то есть выброса семени) и частого секса на мозг заключается в том, что сперма богата лецитином. Это вещество в большом количестве находится в нервной системе и головном мозге. В состав лецитина входит холин, известный также как витамин В4. Частая потеря семени приводит к ускоренному образованию новой спермы.

Образование семенной жидкости – природный физиологический процесс, который нельзя остановить, поэтому лецитин и многие другие физиологически ценные компоненты из головного мозга будут растрачиваться на образование новой спермы. Если учесть, что некоторые онанисты умудря-

ются мастурбировать до десяти раз в день, то стоит представить тот колоссальный ущерб, который наносится организму.

Психиатрические больницы переполнены пациентами, пострадавшими в результате занятий онанизмом или чрезмерной половой активности. Нехватка лецитина отрицательно сказывается на работе головного мозга. Измерения показали его недостаток абсолютно у каждого психически нездорового человека. История показывает нам множество наглядных примеров правильности этих доводов. Платон, Пифагор, Аристотель, Да Винчи, Бетховен, Ньютон, Тесла и многие другие великие люди долгие годы не имели половых контактов или вовсе были девственниками на протяжении всей жизни, но от этого не страдали. Более того, они стали авторами бесценных трудов и произведений.

Известный нейрохирург Людвиг Пуусепп в книге “Экспериментальное психологическое исследование умственной работы школьников-онанистов по сравнению с нормальными” в 1903 году описал эксперимент с учениками 11-12 лет одной из школ Санкт-Петербурга. В школе учились 111 человек, 26 из них недавно начали заниматься онанизмом. Эксперимент заключался в решении базовых математических примеров и задач. Первые наблюдения показали, что никаких отклонений у онанистов не обнаружено.

Спустя три года провели повторное аналогичное исследование с этими же детьми. Теперь результаты оказались

противоположными первоначальным, поскольку те же самые онанисты уже не справлялись с решением математических заданий, что явилось следствием снижения интеллектуальных способностей под воздействием занятий онанизмом. Этот пример наглядно показывает, что онанизм не сразу начинает влиять на работу мозговых клеток.

Если вы никогда не слышали о Людвиге Пуусеппе и сомневаетесь в том, насколько можно верить этому исследованию, то вот несколько сведений из его биографии. Людвиг Пуусепп – первый в мире профессор по специальности “хирургическая невропатология”, создал первую в мире нейрохирургическую клинику, был первым ректором Медицинского института в Петрограде, обладателем четырех орденов за заслуги в области медицинской науки, провел более тысячи операций на головном, спинном мозге и органах нервной системы. Он также исследовал влияние половой активности на работу мозга, защитил диссертацию по теме “Мозговые центры, управляющие эрекцией полового члена и семяотделением”.

Что же подразумевается под умственными способностями? Это, прежде всего, память, концентрация внимания, логическое мышление и смекалка. Интеллект в человеке ценится всегда, ценится и в наше время. Онанизм и интеллект – несовместимые понятия.

Каким же образом снижение умственных способностей влияет на нашу жизнь? Рано или поздно каждый онанист за-

мечает негативные перемены в жизни: личная жизнь не складывается, в школе или институте возникают проблемы, карьера не строится. Он называет себя неудачником, поскольку почти каждое его действие заканчивается провалом. Но не спешите навешивать на себя ярлыки. Просто это и есть проявление снижения уровня интеллекта. Дело даже не в плохой в памяти, а в том, что теперь вы не способны думать, логически мыслить и здраво рассуждать.

Сталкиваясь с очередной жизненной проблемой, онанист с низким уровнем интеллекта не способен спокойно подумать над ее решением, выявить плюсы и минусы, предложить способы преодоления проблемы, предугадать возможные варианты развития событий. Вследствие снижения интеллектуальных способностей при встрече с жизненными трудностями человек не в состоянии принять верное решение, зачастую поступает опрометчиво и инстинктивно. Таким образом, принимая всякий раз неверное решение, не стоит удивляться тому, что каждое дело заранее обречено на провал.

Каждая проблема в нашей жизни похожа на шахматную партию. Умный человек, способный логически мыслить, может просчитать партию на несколько ходов вперед, оценить последствия каждого решения и выбрать наиболее оптимальное из них. Глупый человек лишен способности к мышлению и рассуждению, он не может предугадать последствия своих решений и проигрывает, так как почти все его ходы не

приносят результата.

Слабоумие, как врожденное, так и приобретенное, заметно усложняет жизнь, делая ее очень тяжелой. Для умного человека жизнь является комедией, для глупого – трагедией.

Влияние онанизма на желудочно-кишечный тракт

Как уже было сказано, половое возбуждение есть стресс для организма. Частый стресс, прежде всего, нарушает работу нервной системы, а затем и работу других органов. Если организм длительное время пребывает в нервном напряжении, то это может привести к целому комплексу нарушений в работе пищеварительной системы. При нарушении пищеварения под воздействием стресса могут возникнуть изжога, тошнота, тяжесть в желудке, вздутие, диарея и запоры.

Данные симптомы могут способствовать появлению изменений воспалительного характера на слизистой оболочке желудка – язвам. При нарушении кишечной микрофлоры – дисбактериозе, снижается выработка гормона серотонина, что, в свою очередь, влияет на регулирование моторики и секреции желудочно-кишечного тракта.

Мозг направляет сигналы в пищеварительный тракт о том, что вы находитесь в стрессовом состоянии. В кишечнике снижается всасываемость питательных веществ, уменьшается скорость протекания ферментативных реакций, что приводит к сокращению мышц желудочно-кишечного тракта и воспалению. Во время стресса главной задачей организма является поддержание жизненно важных функций, в которые пищеварение, кстати, не входит.

Уменьшается кровоток в желудочно-кишечном тракте, все процессы пищеварения замедляются. Хронический стресс, воздействующий на организм человека, может привести к таким заболеваниям (или стать запускаящим фактором) как гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, синдром раздраженного кишечника, функциональное расстройство желчного пузыря.

Стресс также нарушает кальциевый обмен. При дефиците этого элемента в организме он с помощью биохимических процессов извлекается из зубов, поэтому даже при их ежедневной чистке, они продолжают разрушаться. В этом случае стоит уделить больше внимания рациону питания, обогатив его продуктами, содержащими кальций, а также витамин D, который способствует лучшему усвоению этого элемента в организме.

Некоторые онанисты, жалующиеся на частую изжогу и сбои в работе желудочно-кишечного тракта, потребляют большое количество жидкости. Стресс и проблемы с пищеварением совместно с обильным питьем вызывают необходимость частого опустошения мочевого пузыря. Вместе с походами в туалет вымывается значительное количество кальция из организма.

Особенно стоит обратить внимание на потребление кофе, поскольку кофеин имеет ярко выраженное мочегонное действие. Зачастую именно нехватка кальция в организме приводит к разрушению зубов, и даже тщательная гигиена по-

лости рта не способна полностью предотвратить этот процесс. Длительная нехватка данного элемента в организме в будущем чревата более серьезными последствиями, например, остеопорозом, поэтому не стоит откладывать решение этой проблемы в долгий ящик.

Под действием стресса нередко возникают изжога и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Частый стресс вызывает повышенный аппетит, зачастую сопровождаемый неумеренным потреблением еды или, попросту говоря, обжорством. Привычка переедать на ночь вкупе со стрессом приводят к выбросу желудочного сока в пищевод, незначительная часть которого способна достигать полости рта, в результате чего утром после пробуждения во рту ощущается кислый привкус. Это, в свою очередь, может привести к изъязвлению десен и возникновению пародонтита.

После онанистического акта появляется сильный голод, сопровождаемый потреблением большого количества еды. Для подпитки своих дофаминовых рецепторов очередной порцией удовольствия онанист насыщает рацион пищей, максимально раздражающей вкусовые рецепторы: острой, сладкой, пряной, кислой, соленой. Такие продукты питания наносят вред всему организму, являясь агрессивной средой, они воздействуют на зубную эмаль, десны, слизистую оболочку желудка, отрицательно влияют на состояние поджелудочной железы и баланс кальция. Съеденная пища зачастую вызывает тяжесть в желудке.

Многие онанисты отмечают неумную тягу к сладкой пище, которая может вызывать зависимость к ее ежедневному потреблению. Сладости влияют на гормональный фон мужского онанизма. Онанизм вместе со сладкой пищей понижает уровень мужского гормона тестостерона и повышает содержание женских гормонов в организме: эстрогена, пролактина, кортизола, серотонина. При этом парни начинают терять мужские черты характера (спокойствие, смелость, решительность, стойкость перед жизненными трудностями), что в дальнейшем негативно сказывается на их личной жизни.

Приведу собственный пример, связанный с армейским этапом моей жизни. Я заметил, что за весь период службы я не испытывал проблем с зубами и деснами, не было привычной тяжести в животе и прочих проблем с пищеварением, несмотря на скудное питание. Все потому, что двигательная активность препятствовала возникновению стресса в организме, тем самым все внутренние органы не испытывали его разрушительного действия. Стрессовый гормон адреналин сжигался за счет физических нагрузок, не было переедания и вредной (сладкой, соленой) пищи. Отсутствие стрессов и умеренное питание способствовали нормальному функционированию пищеварительной системы.

Влияние онанизма на работу предстательной железы

Нередко приходится слышать о том, что онанизм и регулярный секс полезны для предстательной железы, поскольку снижают риск возникновения простатита и аденомы. Главная проблема в том, что такие заявления дают врачи, прописывая для лечения и профилактики простатита секс или мастурбацию. Они заявляют, что простатит происходит по причине застоя крови в простате, делая вывод о необходимости регулярно опустошать железу.

Это невероятно вредное заблуждение, основанное на лживой информации. Из-за таких утверждений, которые молодые парни находят в печатных изданиях и интернете, они продолжают дальше мастурбировать, поскольку уверены, что сперма – это некая “вредная” жидкость в организме, и простату необходимо регулярно опустошать от секрета. Мастурбируя день за днем в ожидании обратного эффекта, они пробивают себе дорогу к простатиту и сопутствующим ему болезням.

Известно, что чем меньше тревожишь воспаление, тем быстрее оно проходит. Если регулярно беспокоить воспаленную рану, то она никогда не заживет. Онанизм – это постоянное раздражение воспаленной предстательной железы, принуждение к работе органа, которому срочно нужен отдых.

Заниматься мастурбацией при простатите равносильно занятиям дыхательными упражнениями при пневмонии. Воспаленной простате нужен только покой. Мастурбация раздражает ее, держит в увеличенном состоянии.

При воздержании страдающий простатитом часто испытывает боль в предстательной железе. Из-за этого он убежден в необходимости регулярного опустошения простаты от секрета, который является составной частью спермы. Он возобновляет частые акты мастурбации, однако снимая боль таким способом, человек лишь ухудшает свое состояние. Это является главной задачей медицины – снять боль. Однако эта боль – справедливая расплата за излишнюю половую активность и онанизм, и ее надо перетерпеть.

При необходимости организм сам с помощью поллюций избавится от лишней спермы. Но больной пытается быстрее избавиться от боли, продолжая заниматься при этом сексом и онанизмом, сохраняя все свои вредные привычки. Это превращает заболевание из острого в хроническое с дальнейшей импотенцией, бесплодием и аденомой.

Под словами “застойный простатит” понимается застой крови, в которой находится инфекция, и ее необходимо лечить. Опустошение железы от секрета при этом не играет никакой роли, но из-за частого полового возбуждения простата постоянно находится в увеличенном состоянии, и оналист может получить простатит вследствие обыкновенной простуды. Застоявшуюся кровь нужно разгонять физически-

ми нагрузками, а вовсе не мастурбацией.

Частые акты онанизма приводят к ослаблению тонуса мышц простаты. Железа в этих случаях становится слабой и дряблой, может образоваться в связи с этим и конгестивный простатит. Появление асептического, катарального или конгестивного простатита, а также поражение железистых протоков простаты из-за онанизма обусловлено частыми приливами крови и возникновением застойных явлений. Длительный и регулярный онанизм также способствует поражению спинномозговых центров эрекции и эякуляции.

При регулярном онанизме простата постоянно находится в увеличенном состоянии, пропуская через себя большое количество крови, что делает ее более доступной для инфекции. Во время воздержания после некоторого количества поллюций простата уменьшается в размерах, так как нет необходимости вырабатывать значительное количество секрета, и становится менее уязвимой для инфекции. Около 30% пациентов, страдающих простатитом, ранее регулярно занимались онанизмом.

Профилактикой простатита является вовсе не мастурбация, а умеренная половая жизнь, кроме того, отказ от вредных привычек, закаливание организма, укрепление иммунитета, физические упражнения. Оптимальным вариантом профилактики простатита является двигательная активность: стоит сократить время пребывания перед монитором компьютера, совершать прогулки, регулярно выполнять бытовую работу

и физические упражнения.

Если же вы уже заболели простатитом, то это тот самый повод, которого вы “ждали”, чтобы пересмотреть свой образ жизни и мысли. Нельзя стремиться поскорее снять боль и вернуться к своим вредным привычкам, сидячему образу жизни и онанизму. От простатита можно избавиться. Для этого в обязательном порядке необходимо вести более активный образ жизни, прекратить возбуждаться и мастурбировать, поскольку частое половое возбуждение вкупе с отсутствием двигательной активности тревожит простату. Возбуждение во время акта онанизма возникает вследствие порнографии и фантазий.

Онанизм – фактор возникновения заболеваний

Иммунитет. Онанизм подрывает иммунитет мужчины, то есть способность организма распознавать и удалять чужеродные клетки (бактерии, вирусы, опухолевые клетки). Отвечают за правильную работу иммунной системы специальные клетки – лейкоциты, вырабатываемые в красном костном мозге. Они хорошо отличают клетки собственного организма от чужих, при обнаружении последних участвуют в выведении их из организма. Простыми словами, иммунитет является защитным барьером организма, поддерживает здоровье человека, отвечает за регенерацию тканей. Снижение уровня лейкоцитов свидетельствует об ослаблении иммунной системы.

Онанизм способствует уменьшению количества лейкоцитов, что приводит к неспособности противостоять патогенным микроорганизмам. Реже возникает увеличение (выше нормы) их содержания. В таком случае лейкоциты сигнализируют организму о наличии чужеродных клеток, но в действительности вредных микроорганизмов в теле человека не обнаруживается. Повышение уровня лейкоцитов выше нормы также приводит к ухудшению здоровья и подрыву иммунитета.

Стрессовый гормон адреналин, выделяемый во время ма-

стурбации, совместно с оргазмами истощает нервную систему, что также приводит к ухудшению иммунитета. При онанизме выделяется еще один стрессовый гормон – кортизол. Он ведет к массовой гибели лейкоцитов, что приводит к подверженности организма различным заболеваниям, особенно простудным.

Вегетососудистая дистония. Ее нельзя назвать болезнью или синдромом. Это комплекс нарушений в организме, связанных с дисфункцией вегетативной нервной системы, которая, в свою очередь, влияет на работу всех внутренних органов. У человеческого организма имеются соматическая и вегетативная функции. Соматическая функция – осознанное движение рукой, ногой, головой, моргание глазами и другие. Вегетативная функция – процессы, неконтролируемые человеком: рост волос, ногтей, устанавливается температура тела 36,6 градуса, происходит регенерация тканей. Вегетососудистая дистония связана с нарушением вегетативной функции, что, прежде всего, вызвано истощением нервной системы из-за онанизма, стрессов, плохого сна или алкоголя.

Вегетососудистая дистония имеет широкий спектр симптомных проявлений: головные боли, холодные конечности (руки и ноги) вследствие проблем с кровообращением, страх, панические атаки, тахикардия, проблемы с дыханием, нарушение работы кишечника. Онанизм является источником стрессов, стресс является источником адреналина, угне-

тающего нервную систему. Чтобы адреналин не наносил вреда здоровью, его необходимо сжечь физическими нагрузками и двигательной активностью. В противном случае стресс вкупе с малоподвижным образом жизни приводит к нарушению работы практически всех органов, нарушает сон, способствует возникновению психических отклонений, меняет поведение человека, что в значительной мере влияет на качество жизни.

Повышенная потливость. Чрезмерная потливость указывает на патологии организма. Приведу личный пример, схожий с ситуацией у многих других бывших онанистов и тех, кто еще не смог побороть разрушающую привычку. Мне доводилось мерзнуть при зимней морозной температуре, при этом мои спина и голова сильно потели, а ноги немели от холода. Парадоксальная, но реальная ситуация, в которой мне не раз доводилось побывать.

Повышенная потливость является результатом регулярных стрессов, вегетососудистой дистонии, изменения гормонального фона. Нетрудно догадаться, что все эти симптомы объединяет общий враг – онанизм. Лично у меня чрезмерно потела спина и голова, другие люди отмечали повышенную потливость голеней и стоп ног, кто-то жаловался на потливость паховой области, ягодиц и подмышечных впадин.

Здоровье и онанизм. Онанизм подразумевает регулярное выбрасывание семени. Сперма (семя) – ценнейшая жидкость в организме мужчины. О ее роли в поддержании хо-

рошего функционального состояния организма знали еще в древние времена. Древнегреческий философ и целитель Гиппократ не обладал точными знаниями о химическом составе спермы, но уже тогда знал о ее важном значении в поддержании здоровья мужского организма. Согласно своим исследованиям известнейший врач всех времен заявлял, что потеря одной унции спермы (около 28 грамм) более ослабляет организм, нежели потеря 40 унций крови.

Правильность слов Гиппократа ученые смогли подтвердить лишь спустя две тысячи лет, когда удалось определить химический состав мужского семени. Богатейший состав спермы включает огромное количество ценных компонентов: витамины (B4, B12, C), антитела, лецитин, холестерин, ДНК, гиалуроновую кислоту, пиримидин, азот, фосфор, калий, магний, натрий, кальций, цинк и другие вещества.

При потере семени эти компоненты будут извлекаться из всех органов, тканей, жидкостей, мозга, нервной системы, костей и зубов на образование новой спермы, поскольку питание не сможет в полной мере быстро компенсировать их недостаток. Не нужно быть доктором медицинских наук, чтобы сделать вывод о колоссальном уроне для здоровья организма при ежедневном многоразовом онанизме.

Несмотря на регулярное питание онаниста, он остается очень худым. Кровь становится водянистой и содержит меньшее количество эритроцитов, отсюда общая бледность

кожных покровов. Легкие работают неправильно, дыхание замедляется, появляется одышка. Повышенная потливость становится еще одной причиной высокой утомляемости. Взгляд не может сфокусироваться и кажется затуманенным. Насморк становится верным спутником онаниста в зимний период. Появляется сыпь и глубокие, подкожные прыщи, особенно на лице и спине, они не исчезают до тех пор, пока человек не перестает мастурбировать.

Ни о какой физической силе и речи не может быть. Голос мягкий, как у ребенка, сбой гормонального фона ведут к отсутствию мужских качеств. Моча не перестает капать из полового члена после мочеиспускания, что вызвано регулярным раздражением органов и тканей половой системы вследствие частых возбуждений. Раздражительность и агрессия особенно проявляются, когда онанист не выспался и устал, а высыпается он довольно редко.

Крайне негативно относились к онанизму в древней китайской медицине. Согласно высказываниям китайских целителей, онанирующий человек может страдать от проблем с памятью, излишней нервозности, почечной недостаточности, болей в спине, простатита, слабости и повышенной утомляемости, ослабления иммунитета, снижения артериального давления и проблемами с детородной функцией.

Конечно же, *все симптомы не могут быть ярко выражены у всех онанистов – степень их проявления зависит от природного здоровья, образа жизни, регулярности и стажа*

занятий онанизмом. Это и определяет длительность восстановления организма после прекращения занятий мастурбацией. Однако абсолютно у всех отмечается истощение нервной системы, снижение интеллектуальных способностей и ухудшение психического состояния.

Воздействие порнографии на организм человека

Влияние порнографии на умственные способности и психическое состояние

Порнография – не сексуальное просвещение, как многие ошибочно полагают. Порно – это психологическое оружие, изобретенное для занятий мастурбацией, попутно с которыми организм приобретает массу физических патологий и психических отклонений. Какие же изменения в головном мозге возникают под влиянием регулярных просмотров видео для взрослых?

Фронтальная часть головного мозга под влиянием просмотров порно подвергается серьезным нагрузкам и атрофируется. Во время полового возбуждения и оргазма сюда начинает усиленно поступать кровь, тем самым повышается давление и температура в черепной коробке, начинается отмирание клеток мозга, сопровождаемое болью. В результате этого возникают психические проблемы: страхи, панические атаки, мнительность, обсессивно-компульсивное расстройство, агрессивность, замкнутость, слуховые галлюцинации и другое. Из-за просмотров порно и мастурбации люди могут

сходить с ума.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.