

18+

Сергей Лебедев



ЖИЗНЬ БЕЗ ОНАНИЗМА И ПОРНОГРАФИИ

Книга поможет осознать вред мастурбации,
избавиться от порнографической зависимости
и направить **сексуальную энергию**
в позитивные изменения

Сергей Лебедев
Жизнь без онанизма
и порнографии. Книга
поможет осознать вред
мастурбации, избавиться
от порнографической
зависимости и направить
сексуальную энергию в
позитивные изменения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62872882
ISBN 9785005163097

Аннотация

Позвольте я задам вам несколько вопросов. Что вы чувствуете прямо сейчас? Обратите фокус внимания на свое внутреннее состояние. Слабость, апатия, депрессия? Вы в очередной раз удовлетворили свою похоть, получили маленький оргазм, но при этом полностью проигнорировал какие-то важные решения в жизни. Эта книга поможет порвать цикл апатии, ведь вам просто

не хватает осознанности, чтобы сделать для себя решительный шаг в сторону позитивных изменений. Вы готовы?

Содержание

Жизнь без онанизма	6
Введение	7
Преимущества жизни без онанизма	18
Онанизм и порно – это вредно?	27
Почему мы дробим?	46
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Жизнь без онанизма
и порнографии
Книга поможет осознать
вред мастурбации,
избавиться от
порнографической
зависимости и направить
сексуальную энергию в
позитивные изменения**

Сергей Лебедев

© Сергей Лебедев, 2023

ISBN 978-5-0051-6309-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Жизнь без онанизма
и порнографии**
**Книга поможет осознать вред
мастурбации, избавиться
от порнографической зависимости
и направить сексуальную
энергию в позитивные изменения**

Знание – это абсолютная ценность нашего времени!
М. Горький

Введение



Здравствуйтесь, уважаемые читатели! В моей новой книге «Жизнь без онанизма и порнографии» я хочу затронуть тему навязчивой мастурбации, которая разрушает жизни миллионов мужчин в России и в других странах мира.

Идея о создании книги пришла не просто так, а по той причине, что я сам прошёл через эту пагубную зависимость, долгие годы отравляющую мою жизнь. Это действительно

серьёзная тема и не стоит к ней относиться легкомысленно. Нужно работать над её постепенным вытеснением из своей жизни и окончательным избавлением от её сильного влияния.

Если вы считаете, что не страдаете подобной зависимостью, то, скорее всего, вы просто-напросто защищаетесь (ваше сознание отрицает данный факт). Это явление напрямую влияет на решение проблемы. Поскольку ваша психика исключает наличие у вас этой зависимости, то вы не сможете победить, а останетесь с тем, что было раньше. Ваша жизнь никак не изменится, вы продолжите отрицать проблему. Причём процесс отрицания может длиться годами, пока вы наконец-то не примите то, что есть как данность. Когда произойдёт принятие и признание проблемы, тогда можно будет с ней что-то сделать. Я не говорю, что это очень просто, но это возможно, главное действовать и верить в свои силы.

Давайте поговорим о том, какие же могут быть негативные стороны у мастурбации:

1. Значительно снижается энергетика

Вам ничего не хочется делать, вы становитесь ленивым, безынициативным мужчиной, которого совершенно не интересует развитие и движение вперёд. Чем чаще вы занимае-

тесью мастурбацией, тем меньше в вас энергии и активности. Вы перестаёте радоваться, улыбаться и вообще чего-либо хотеть от этого мира. Общая слабость не даёт изменить существующее положение вещей. Мешает вам достигать поставленных целей и полностью реализовывать заложенный в вас мужской потенциал.

2. Сильно падает самооценка

В основе такого процесса как мастурбация лежит глубоко укоренившийся стыд. Когда мужчина занимается онанизмом, то его самооценка стремительно падает. Причём чем чаще он этим занимается, тем ниже становится самооценка. Если у мужчины редко бывает секс с женщиной или у него нет отношений, то единственное, что ему остаётся – это мастурбация. Но как только он начинает заниматься ей часто, то уже никакой речи не идёт о поиске женщины и построении отношений. У мужчины на хватает на это не только энергии, но и самоуважения. Он не чувствует себя привлекательным для противоположного пола, наоборот он стыдится самого себя и того образа жизни, который сам себе создал. Стыд поглощает всю его инициативу и мешает строить счастливую жизнь.

3. Снижается уровень сексуальной энергии

Когда мужчина не мастурбирует, уровень его сексуальной энергии растёт. Как правило женщины это чувствуют, т.к. мужчина ведёт себя более активно, напористо. Как говорится: «Читают его по глазам». Но когда он занимается онанизмом, уровень сексуальной энергии в его организме падает до минимальной шкалы. В свою очередь этот процесс делает мужчину отключенным от всего окружающего мира. Во всём теле ощущается слабость, хочется лечь на диван и ничего не делать. При навязчивой мастурбации сексуальная энергия не успевает восстанавливаться в мужском организме, в результате чего можно забыть о естественном влечении к женщинам ровно до той поры, пока мужчина не бросит свою пагубную привычку. Чтобы сексуальная энергия восстановилась нужно от одной до двух недель, срок восстановления может быть различным у разных мужчин, поскольку их организмы отличаются.

4. Уменьшается количество тестостерона в организме

В связи с тем, что у мужчины во время онанизма происходят семяизвержения, уровень его тестостерона резко снижается. Восстановление предыдущего уровня тестостерона может занять неделю и более. А если мужчина мастурбирует очень часто, то на восстановление может потребоваться уже гораздо больше времени. Низкий уровень тестостерона

у мужчины делает его вялым, пассивным, скучным, непривлекательным для женщин. На какие-либо активные дела не остаётся сил. Инициативность падает до предела. Сильно ухудшается эрекция, что в дополнение бьёт по мужской самооценке.

5. Настроение становится подавленным

Ухудшение настроения происходит по той причине, что организм привыкает к постоянным выбросам гормонов, отвечающих за переживание состояния счастья у человека. В результате частой мастурбации организм уже не чувствует того прилива радости, как раньше. Теперь появляется лишь лёгкое удовлетворение в момент оргазма, а на следующий день и в ближайшие 10 дней вы можете забыть о хорошем настроении вовсе. Ярко проявится подавленность, слабость и общее уныние, как будто вы проснулись после вчерашнего алкогольного угара.

6. Появляется новая зависимость – от просмотра порнофильмов

Зависимость от онанизма напрямую связана с просмотром порнофильмов. Мужчине совершенно не интересно мастурбировать без визуальных сцен. Его восприятие настроено на визуальные образы, поэтому от их наблюдения у него появляется гораздо больше возбуждения, чем от мастурба-

ции без визуальных кадров. В связи с этим появляется вторая зависимость – от просмотра порнофильмов. Чем больше мужчина занимается онанизмом во время просмотра порно, тем сильнее становится эта дополнительная зависимость. В свою очередь зависимость от порно укрепляет зависимость от онанизма, что создаёт порочный круг, который поддерживает сам себя. Вырваться из подобного круга очень сложно, требуется много времени, т.к. укоренившиеся привычки уже стали частью личности.

7. Человек живёт в мире фантазий

Мужчина привыкает без конца фантазировать о сексе в своей голове. Он представляет в разных красках, как занимается сексом с разными женщинами, в разных позах и во всех желаемых вариациях. Это создаёт дополнительное сексуальное напряжение, требующее скорейшего выхода в виде онанизма.

8. Реальный секс заменяется его виртуальным аналогом

За долгие годы онанизма мужчина настолько привыкает жить в виртуальном пространстве, где он может выбрать любую женщину для секса по своему вкусу, что сил на реальный секс уже не остаётся. А самое главное – реальный секс

перестаёт быть интересным, т.к. в фантазиях и порно накал страстей гораздо круче.

9. Мужчина больше не ищет отношений в реальности

Зачем ему что-либо предпринимать, когда его сексуальные потребности отчасти удовлетворяются? Чтобы искать партнёршу и тем более строить с ней отношения нужна энергия и выход за пределы собственной квартиры. А тут решение всегда под рукой – сел за компьютер, включил любимое порно и пошло-поехало. А после и вовсе забыл о том, что в мире вообще женщины существуют.

10. Мужчина испытывает постоянное сексуальное напряжение

Порно и фантазии создают устойчивое сексуальное напряжение в организме мужчины, требующее разрядки. Мужчина прибегает к онанизму, но даже в этом случае напряжение снижается незначительно. Просмотр свежего порноролика и появление новых фантазий в голове вызывают молниеносный скачок сексуального напряжения, которое вновь хочется разрядить. И так продолжается бесконечно.

11. Половая система нагружена до предела

Чем чаще мужчина смотрит порно, уходит в свои фантазии и занимается онанизмом, тем больше он нагружает свои половые органы. Они постоянно находятся на взводе, не имеют возможности отдохнуть и восстановиться. Что приводит к явно выраженным трудностям в дальнейшей сексуальной жизни.

12. Возникают проблемы во время полового акта

Мужчину всё меньше и меньше возбуждает секс с реальной женщиной, поэтому у него бывает очень слабая эрекция в моменты сексуальной близости. Это случается по причине того, что мужчина привык возбуждаться на порно или свои фантазии. И когда его член не стоит во время секса, он испытывает сильное чувство стыда из-за этого. Плюс сюда добавляется и чувство вины за то, что женщина остаётся неудовлетворённой и недовольной. Оба этих чувства отбивают у мужчины всякое желание искать себе партнёршу. Он остаётся наедине с самим с собой и продолжает заниматься онанизмом, который не приносит ему никакого удовлетворения (разве что мнимое).

Ещё мужчине может быть сложно кончить во время секса. Это будет занимать много времени, либо разрядки вообще не произойдёт. Может быть и по-другому – мужчина будет кончать очень быстро, буквально через пару минут. Что яв-

ляется весьма распространённой проблемой в наше время.

Кроме того, есть опасность появления простатита и ряда других заболеваний, которые вы потом замучаетесь лечить.

13. Здоровье становится хуже

В результате длительного периода онанизма (от нескольких до десятков лет) здоровье мужчины ухудшается. Мужчина чаще болеет, больше подвержен различным заболеваниям. Он начинает плохо соображать, т.к. не хватает энергии на хорошую мозговую активность. Слабеют мышцы во всём теле, т.к. вся энергия уходит на восстановление половой системы. Мужчина каждый день чувствует себя как-то не так, как раньше. Все меньше сил остаётся на обыденные дела, все меньше хочется развиваться в каком-то направлении, больше времени он проводит либо перед телевизором, либо за компьютером, от чего страдает и зрение.

14. Исчезает мотивация к достижению важных целей

Отсутствие мотивации начинает активно влиять на реальность человека. Всё, чего мужчина так хотел добиться в этом мире, не воплощается в жизнь. Дело, в котором он давно мечтал реализовать себя, так и остаётся в планах. Счастливая семья, которую он когда-то хотел построить, не появля-

ется. Жизнь превращается в унылое болото. Человек топчется на одном месте, точнее лучше сказать – просто сидит и ничего не делает.

15. Теряется интерес к другим жизненным занятиям

Поскольку по соотношению «затраты-результат» онанизм является самым доступным действием, то интерес к каким-либо другим занятиям теряется. Зависимый от онанизма человек думает: «Чтобы заниматься серьёзными делами нужно приложить много усилий, а результат появится ещё не скоро, поэтому лучше я даже не буду начинать».

16. Усиливается вероятность появления новых зависимостей

Как говорится: «Беда не приходит одна». В данном случае это совершенно верно сказано, поскольку не бывает так, что зависимый человек останавливается на чём-то одном. У него может с большой вероятностью появиться зависимость от компьютерных или азартных игр, бессмысленного серфинга в интернете, алкоголя, курения, наркотиков и прочего.

С негативными сторонами этой пагубной привычки мы

разобрались, а теперь я хочу поговорить с вами о положительных моментах жизни без мастурбации.

Преимущества жизни без онанизма



1. Сексуальная энергия будет расти и придёт в норму

Поскольку вы не сливаете свою энергию во время мастурбации, то она сохраняется и постепенно растёт до максимального уровня. Кстати, когда вы занимаетесь сексом, то сексуальная энергия тоже частично восполняется. Суть в том, что во время секса происходит обмен энергией между мужчиной и женщиной, что обогащает обоих. Сексуальная

энергия влияет на состояние человека в целом – улучшается настроение, появляется больше активности и инициативности. Вы чувствуете себя наполненным жизнью, мир видится в ярких красках и положительных тонах.

И это прекрасно!

2. Поднимется уровень тестостерона

Теперь ваш организм начинает генерировать больше тестостерона, что положительно сказывается на вашем поведении – вы чувствуете себя более раскованно, свободно и мужественно. Хочется делать больше, а не лежать на диване в поисках мотивации. Вы готовы действовать.

3. Повысится ваша самооценка

Поскольку вы перестали заниматься онанизмом, вы больше не испытываете чувства стыда и вины. Кроме того, увеличение сексуальной энергии и повышение уровня тестостерона ещё больше усиливают вашу уверенность в себе и создают дополнительную основу для здоровой самооценки. Мир кажется более дружелюбным и наполненным множеством возможностей. Люди притягиваются к вам, т.к. вы принимаете себя и уверены в себе.

4. Улучшится ваше настроение

Если раньше вы постоянно пребывали в каком-то странном состоянии и унылом настроении, то на этот раз всё будет совсем иначе. В результате восстановления сексуального равновесия в организме ваше настроение придёт в норму. Но это совсем не та норма, о которой вы могли подумать. Норма – это спокойное и лёгкое настроение, в котором вы пребываете на протяжении всего дня. Больше не будет места для резких перепадов настроения и тем более погружения в депрессию после очередного сеанса онанизма. Жизнь будет казаться привлекательной и интересной. Черно-белая реальность сменится на мир с широким спектром цветов.

5. Вы станете привлекательнее для женщин в целом

Женщины начинают смотреть на вас совершенно иначе, т.к. вы верите в самого себя, а ваш организм наполнен сексуальной энергией и тестостероном. Вы общаетесь с женщинами более раскованно и легко, свободно с ними флиртуете, когда появляется такая возможность. Женщины испытывают большее влечение к вам на уровне инстинктов именно по той причине, что вы начинаете вести себя как уверенный мужчина. Ваша сексуальная жизнь налаживается, к тому же вам становится проще в будущем создать крепкую семью с интересной для вас женщиной.

6. Вы будете свободно и естественно выражать себя

Если раньше вы ощущали себя скованно и неуверенно, то сейчас вы чувствуете себя совершенно комфортно. Вы наслаждаетесь общением, часто выражаете свою позицию по тем или иным вопросам. Вы больше верите в то, что говорите. Люди слушают вас, потому что вы уверены в самом себе, а ваше свободное поведение лишь доказывает это. Вы больше не стараетесь понравиться окружающим, а просто принимаете себя таким, какой вы есть.

7. Сексуальное напряжение будет снижаться и выравниваться

В результате освобождения от онанизма, порнозависимости и фантазий сексуальное напряжение выравнивается. Если раньше вы постоянно думали о сексе и чувствовали явно выраженное сексуальное напряжение, то теперь этот эффект постепенно будет вытеснен из вашей жизни. Вы сможете перенаправлять накопившуюся энергию на занятие любимым делом, бизнес, саморазвитие, на построение отношений, расширение круга знакомых, активный отдых, путешествия и многое другое.

8. Половая система станет здоровой и полной сил

Если раньше ваша половая система работала на полную катушку, не имея возможности передохнуть и восстановиться, то сейчас это станет возможным. Организм сам будет осуществлять профилактику половой системы и поддерживать её в отличном состоянии. Это напрямую повлияет на максимальный срок вашей сексуальной жизни в целом. У мужчин, которые занимаются онанизмом, в 35—40 лет возникают всевозможные проблемы. К счастью, вы сможете избежать этих трудностей и наслаждаться полноценной сексуальной жизнью как можно дольше.

9. У вас появится устойчивая эрекция во время секса

Когда вы наполнены сексуальной энергией, а уровень тестостерона находится на должном уровне, то вы легко возбуждаетесь от прикосновений женщины. Вы больше не чувствуете стыда и вины, т.к. видите на деле, что ваш член стоит как камень, а женщины, после секса с вами, остаются полностью удовлетворёнными. Женщины очень ценят мужчин, с которыми они легко достигают наивысшей точки наслаждения, а именно – переживают оргазм.

10. Будут решены ключевые проблемы в половой сфере

Теперь у вас не возникает трудностей, когда дело доходит до оргазма. Вы не кончаете быстро, не испытываете неловкости и стыда. Но вы и не растягиваете финал на слишком долгий срок, когда женщина начинает уставать и требовать от вас завершения. Вы можете забыть про то, что у вас не получалось ранее кончить во время секса. Теперь всё происходит максимально естественно. Бояться больше нечего.

Кроме того, вы сможете обезопасить себя от простатита и некоторых других опасных заболеваний, которые портят жизнь многим мужчинам.

11. Вы избавитесь от порнозависимости

Вы сможете справиться со своей порнозависимостью и в конечном итоге победить. Я не говорю, что это будет очень легко, но вы это сможете сделать! В результате избавления от данной проблемы вы будете больше заинтересованы в реальных женщинах, а не в их искусственном заместителе.

12. Вы освободитесь от своих фантазий

Бесконечный поток сексуальных фантазий, наполнявший ваш мозг долгие годы, постепенно исчезает. Вы перестаёте

фантазировать о сексе с разными женщинами в своей голове, а переключаетесь на реальный мир, в котором сможете воплотить ваши желания.

13. Ваша личная жизнь наладится

Наконец-то ваша личная жизнь наладится и будет развиваться в благополучном направлении. Вы больше не захотите смотреть порно, погружаться в фантазии и тем более заниматься онанизмом. Вы поймёте, что жизнь без мастурбации – в разы интереснее. Вы станете чаще знакомиться с женщинами в реальности, получать удовольствие не только от секса с ними, но и от простого общения и проведения совместного досуга. А когда придёт время вы построите крепкие и здоровые отношения со своей любимой женщиной.

14. Вы будете чувствовать себя здоровее

Ваш организм реже болеет, легче восстанавливается после активных видов досуга (тренировок в спортивном зале, занятий боевыми единоборствами, езды на велосипеде, бега, походов в лес, сплава на байдарках, поездок на сноуборде и многого другого). Вы чувствуете себя гораздо активнее и счастливее на протяжении всего дня.

15. Вы будете реализовывать свой потенциал и до-

стигать целей

Теперь вы сконцентрированы на саморазвитии и самореализации. Вы вкладываете свою энергию в правильном направлении, а не растрчиваете её впустую. Вам легче зарабатывать деньги, хватает энергии и веры в себя для развития своего бизнеса. Вы занимаетесь тем, что вам нравится, и это приносит вам поистине непередаваемое удовольствие.

16. Вы научитесь побеждать разные зависимости

Когда вы окончательно справитесь с онанизмом, то сможете использовать полученные навыки в преодолении других зависимостей. К тому же ваше мировоззрение во время прохождения курса окончательно изменится. Вы будете больше ценить то, что происходит с вами в реальности. Сомнительные ценности современного общества, которое погружено во всевозможные зависимости (от алкоголя, курения, компьютерных и азартных игр, наркотиков), перестанут иметь для вас значение. Вы будете жить так, как нравится именно вам. Освободившись от гнёта зависимостей, вы сможете сбросить железные цепи и наконец-то начать дышать свободно.

Этот урок был ознакомительным, чтобы вы могли плавно войти в изучение дальнейшего материала. Сейчас вы име-

те начальное понимание негативных сторон онанизма и преимуществ жизни без этой вредной привычки. Хочу посоветовать вам не торопиться с поглощением как можно большего количества информации из моего курса. Лучше изучайте по два урока в день и вникайте в изученное. При необходимости возвращайтесь назад, чтобы освежить в памяти пройденное ранее.

Как говорится: «Повторение – мать учения».

Онанизм и порно – это вредно?



Целомудрие для женщины то же, что храбрость для мужчины. Я презираю труса и бесстыдную женщину. Сказал Наполеон после того, как обнаружил, что его вторая жена Мария Луиза – девственница.

Во введении я уже упомянул про негативные стороны она-низма, но сомневаюсь, что кого-либо это сильно тронуло, поскольку люди привыкли держаться за старые убеждения и способы поведения.

Если алкоголику сказать, что алкоголь приводит к десяткам отрицательных последствий, то вряд ли он с вами согласится. Скорее всего он будет защищаться и говорить, что всё у него под контролем и вообще всё у него нормально. Но давайте представим, что алкоголик всё же с вами согласился и признал, что стабильное распитие водочки по выходным и даже в будни после рабочих суток (а как же без этого) действительно приводит к плохим последствиям. Однако даже в данном случае это ничего не даст. Его зависимость уже настолько сильна, что она полностью управляет личностью. Она его поглотила с головы до пят. Теперь, чтобы изменить ситуацию потребуется масса усилий и много времени. Как правило, алкоголики не готовы признать себя алкоголиками, а тем более заняться лечением от этого пагубного занятия.

Хорошо, а теперь вернёмся к нашей теме про онанизм.

Живет один парень, зовут его Петя. У него нет девушки, нет социального круга общения, в основном он пребывает в подавленном настроении и у него совершенно нет интереса к жизни. Он работает продавцом в каком-то магазинчике в своём городе. После рабочего дня он возвращается домой по давно проторенной дорожке, по которой он ходит последние 3 года. Он не замечает, как ярко светит солнце, как дует

приятный ветерок. По пути ему встречаются симпатичные девушки, но на них он боится поднять свой взгляд, а если он всё-таки преодолеет себя и посмотрит какой-нибудь девушке в глаза, то почувствует себя неуверенно и стыдливо. Он всё время находится у себя в голове, поглощён негативными мыслями, различными проблемами, бесконечно размышляет и тратит на это очень много психической энергии.

Придя к себе домой, он греет чайник, наливает себе чайку и садится за свой любимый компьютер. Немного посидев в социальных сетях, посмотрев 5 роликов на ютубе, он заходит на свой любимый порносайт и выбирает себе горячий ролик по вкусу. Дальше начинается «увлекательный просмотр», когда он полностью поглощён этим процессом и не замечает ничего вокруг. Окунувшись в виртуальный мир, он возбуждается и начинает усердно дрочить. Ну и на самое сладкое остаётся, конечно же, краткий оргазм, после чего его подавленное состояние меняется на нормальное. Он чувствует себя более живым и спокойным. В общем, гормоны счастья сделали своё дело.

Проходит минут 30 или час, и начинается депресняк. Петя вновь погружается в эмоциональное болото, которое затягивает его на ближайшие несколько дней. Собственно говоря, когда он просыпается утром, то чувствует себя как амёба – вяло, уныло, серо, скучно, а далее можете продолжить сами.

Естественно ничего делать ему не хочется, но на работу всё равно придётся идти. Как вы, наверное, уже догадались, выйдя на улицу, он переживает целый букет негативных эмоций и общее состояние бессилия. Я уже не говорю о том, что на работе он ничего не может толком объяснить покупателям и тем более продать товар, т.к. у него нет на это сил.

Скорее всего дальнейшая схема его действий будет такая: либо он придёт после работы и снова подрочит, либо один день отдохнёт и займётся онанизмом на следующий день. Возможен вариант, что он продержится чуть дольше, но не более недели. Далее у него опять будет сеанс онанизма, который сохранит его жизненное уныние на дальнейшие несколько дней.

Итак, я вам рассказал небольшую вымышленную историю, основанную на рассказах многих мужчин, которые писали в поддержку и общались на различных форумах посвященных онанизму. У них всё происходило примерно в таком ключе. Могут отличаться жизненные ситуации и какие-то моменты, но в целом картина схожа, это низкая сексуальная энергетика.

Я беру ориентировочную (по собственным ощущениям) цифру в 10 дней после онанизма – именно в этот период у вас

сохраняется депрессивное состояние. Если удастся преодолеть этот барьер, то настроение нормализуется и исчезнут многие негативные последствия. Заядлые онанисты после 10 – 14 дней тоже почувствуют себя лучше, но далее будет уже сложнее преодолевать сексуальное напряжение, различные фантазии в голове и желание посмотреть порнографию. Поэтому они снова будут мастурбировать, на один час почувствуют себя лучше, а затем 10 дней будут пребывать в унылом настроении. Но эти 10 дней они вероятно не продержатся, поэтому всё повторится снова по той же старой схеме. Да и откуда у них возьмётся сила воли после нескольких или даже десятков лет непрерывной мастурбации. Этот процесс уже настолько автоматизирован, что не оставляет человеку никакого выбора. Он просто раб своей зависимости.

Вы спросите: «Вреден ли онанизм?»

Конечно, вреден. Если бы от него была польза, то вы бы не купили эту книгу и не думали, как избавиться от этой зависимости.

Онанизм оказывает прямое воздействие на все сферы жизни. Я не преувеличиваю, в дальнейшем из книги вы узнаете больше информации и сможете по другому посмотреть на привычку получать лёгкое удовольствие от собственной

руки.

В мире существует большое количество книг, которые написали врачи в целях опровергнуть утверждение что онанизм – это полезное занятие. Вот что пишет Dr. Marius Lazar о мастурбации:, который работает в Южной Африке психиатром и является одним из авторов DocCheck, крупнейшей энциклопедии по медицине Германии:

Могут ли называться мужчинами те, кто мастурбирует на порнографию?

Вы можете подумать, что заголовок задает странный вопрос. Однако, это не шутка и не ирония. На самом деле, вопрос в том, имеют ли право называться мужчинами, зависящие от онанизма?

Ответ – НЕТ!

Почему нет? Мужское тело со всеми своими гениталиями имеет одну интересную функцию: оно регулирует активность простаты, производство спермы в соответствии с типом мыслей, которые крутятся в голове у мужчины.

Если в течение дня мужчина думает об эротических образах, то его мозг активизирует каскад гормонов, которые

повышают активность половых органов. Те, кто часто мастурбируют, словно одержимые стремятся быстро сбросить сексуальное напряжение. Те, кто пытается избежать онанизма, будут «поллюции», т.е. они будут выделять сперму во время сна. Оба способа неестественного высвобождения спермы вызваны сексуальными мыслями.

Напротив, мужчины, научившиеся держать свой ум свободным от сексуальных мыслей, испытают два основных изменения.

Во-первых, их половые органы станут спокойными, не будет навязчивого зуда в штанах.

Во-вторых исчезнет их одержимость мастурбацией, и вся эта свободная психическая энергия будет течь в как в ментальности, так и в физическом теле. Проще говоря, увеличится энергетика для совершения активных действий в жизни.

Порноиндустрия успешно финансирует исследования, в которых утверждается, что мастурбация будет полезной для простаты. Это неправильно! На протяжении 3000 лет цивилизации мастурбация в большинстве случаев была табу или преступлением. Хроническое воспаление простаты было редким. Затем, всего 40 лет назад, мастурба-

ция стала более легализованной и принятой. Ее даже пропагандировали как здоровую. В то же время урологические клиники переполнены молодыми пациентами мужского пола с небактериальным простатитом, СДВГ и другими психическими расстройствами, наблюдается резкий рост хронического воспаления простаты.

Так кто же настоящий мужчина?

Подёргивающий мужчина, который сидит в гордом одиночестве, или настоящий мужчина, который имеет чистые мысли, сосредоточенные на здоровых отношениях, спорте, финансах и других хороших вещах?

Так что не будь онанистом. Очисти свой разум. Оставайся уверенным мужчиной, который знает чего по-настоящему хочет и непременно действует!

Доктор Мариус Лазар, Психиатр.

Есть множество людей, которые повторяют одну и ту же фразу: «Если заниматься онанизмом в меру, то все будет нормально».

Как же мне надоело это слышать. Неужели люди верят в подобное? Но факт остаётся фактом. Самое главное – они

полагают, что подрочить раз в неделю – это нормально, ни к чему плохому не приведёт. Да, пожалуйста, занимайтесь онанизмом раз в неделю. Но даже в таком случае вы будете попадать под воздействие волшебного числа «10». Подрочили всего 1 раз на неделе, а затем ещё 10 дней ходите в подавленном состоянии, ничего не хотите и так и норовите зайти в какой-нибудь паблик вконтакте, чтобы посмотреть на голые попки красивых девушек.

Вы думаете: «Я всего лишь посмотрю фоточки, ничего особенного в этом нет». Но не стоит так заблуждаться. Это ключевая ошибка. Даже просмотр картинок с эротическим содержанием создаёт сексуальное напряжение, которое затем нужно куда-то девать. А что обычно делают с сексуальным напряжением? Конечно же, спускают его в свою руку. Появляются сексуальные фантазии в голове, которые начинают одолевать, плюс в штанах постоянно зудит. И вы хотите сказать, что при таком раскладе собираетесь мастурбировать всего 1 раз в неделю? Не смешите. Это чистой воды самообман, а у кого-то заблуждение из-за отсутствия чёткого понимания данного вопроса.

И вообще с каких пор онанизм имеет какую-то меру? Что ещё за глупости? В таком случае можно и про алкоголь сказать то же самое. «Я буду бухать раз в неделю, это не принесёт мне вреда». Да, первое время это не будет приносить

вреда, но в результате повторения этих действий на протяжении длительного периода у вас разовьётся стойкая алкогольная зависимость.

После чего вы перестанете рассуждать здраво, у вас исчезнет ясность сознания. Вы начнёте выпивать чаще, чем 1 раз в неделю. Будете пить 2 раза в неделю, но про себя повторять: «Да в этом нет ничего плохого, я буду выпивать всего на 1 раз чаще. Вреда точно не будет». После этого ваша зависимость ещё больше укрепитя. Пройдёт некоторое время и ваш организм потребует увеличения дозы, т.к. его уже не будет так штырить предыдущее количество выпитого. Вы начнёте пить больше и чаще. К сожалению, вы не сможете с этим ничего сделать, т.к. это физиологическая реакция.

С этого момента вы попадаете в рабство собственного организма, который стал слугой вашей зависимости. Алкоголь пустил глубокие корни, он захватил принадлежавшую вам территорию. Теперь он ваш господин, а вы просто пешка в его руках. В подарок от вашего «доброего» господина вы получите красивые и прочные цепи, которые сами на себя и наденете на всю оставшуюся жизнь.

И что же теперь вы думаете про меру в отношении онанизма? Будете защищать своё мнение? Всегда, пожалуйста. Защищайте сколько угодно. Я даже могу отойти, пока вы этим

занимаетесь☺.

Нельзя называть зависимость мерой. Вы что-то путаете. И очевидно даже глухому, что любая зависимость приносит вред вашему организму и жизни в целом. Меняется не только ваше самочувствие, меняется ваше окружение, ваши привычки, увлечения, отношение к себе, интересы и прочее.

Если взять того же самого алкоголика, то мы обязательно откопает, что изначально он был совершенно нормальным человеком. Таким же как мы с вами, но потом что-то пошло не так. И вы прекрасно знаете, что случилось. Этот человек стал выпивать. Сперва он делал это раз в две недели, потом раз в неделю, затем 2 раза в неделю и так далее по нарастающей. Он удивился, когда с ним перестали общаться его друзья. Даже не мог понять, в чем же дело. Хотя друзья ему не раз говорили, что он слишком много пьёт.

Правда в таких случаях он всегда отмазывался и даже злился. Самолюбие же было задето. Потом он познакомился с другими ребятами, с которыми легко находил общий язык, такими же алкоголиками, как и он сам. Среди них он чувствовал себя комфортно и уютно. Как здорово, когда тебя принимают таким, какой ты есть. Постепенно он потерял хорошую работу, которая ему нравилась и приносила достойный доход. Директор мягко попросил его поискать ме-

сто «поинтереснее», т.к. наш подопечный все чаще приходил на работу пьяным в стельку.

Он забросил занятия спортом, т.к. все деньги уходили на алкоголь, а свободное время тратилось на его распитие с новыми приятелями на лавочках. Я уже не говорю про отношения с его женой, она его бросила, не смогла больше выдерживать все это. А ещё у них был сын, который видел, как бацька спивается, а затем видел и развод родителей. А сыну было всего-то 10 лет.

Интересно, какую дорогу в жизни выберет его сын? Очень надеюсь, что он не станет алкоголиком, как его отец. Но всё может быть и хуже, т.к. склонность к зависимостям может передаваться от родителей к детям.

Помните, что всегда есть выбор – уходить в зависимость или победить её. Причём выбор есть у каждого человека!

Некоторые «умники» говорят о пользе онанизма, что он помогает поддерживать половую систему в нормальном состоянии. Что долго не драть – это вредно. Что могут появиться всякие застойные явления. В общем – бла-бла-бла. Можно с пеной у рта защищаться всеми возможными аргументами, но какую пользу это принесёт именно вам? Как

улучшится ваша жизнь от этой пустой болтовни и рассуждений? Да никак. Вы как драчили, так и будете дрочить дальше. Плюс вы ещё будете верить, что дрочить полезно. И другим будете это говорить, чтобы они тоже знали.

Но давайте быть честными сами с собой. Вы считаете онанизм достойным для мужчины занятием? Вы считаете, что это хорошо? Я уверен на 100 процентов, что каждый уважающий себя мужчина ответит – это полная херня. И это будет правда, как бы вы ни старались её избежать. Если завернуть в обёртку дерьмо, оно же не станет от этого сладкой конфетой.

Что вы выберете классный секс с привлекательной девушкой или унылый онанизм в пустой комнате? Выбор очевиден. Это настолько очевидно, что даже не требуется долго размышлять.

Или ещё один пример. Вы всю жизнь ездили на копейке, а потом вам вдруг дали попробовать поехать на самом новом BMW. Вы были на седьмом небе от счастья, когда рассекали по ночному городу на этом солидном автомобиле. Потом всё вернулось обратно. Вы опять сели в свою задрипанную копейку со скрипящими дверями. Теперь вы уже не чувствуете, что ездить на копейке – это здорово. Может быть вам попробовать сесть ещё и на трактор? А вдруг понравит-

ся? Для вас совершенно очевидно, что BMW – это то, что нужно, а копейка – это шляпа.

Надеюсь, что мне хотя бы отчасти удалось развеять ваши убеждения по поводу пользы онанизма. Ребята, ну на самом деле. Какая тут может быть польза? Конечно же, нулевая.

Самым опасным союзником онанизма является порно зависимость. Многие мужчины попадали в этот капкан. И они прекрасно знают, что освободиться от него очень и очень сложно. Я уверен, что и вы, мой уважаемый слушатель, ещё не победили две эти негативные привычки. Они настолько укореняются в поведении, что даже не замечаешь, как садишься за комп и включаешь свежий порно ролик, чтобы от души подروحить. А когда сознание всё-таки возвращается, то уже бывает поздно. Дело сделано.

Индустрия порно продолжает управлять людьми. Особенно отчётливо это стало заметно после появления компьютеров и интернета. Теперь любой желающий может подключиться к сети, зайти на торрент и скачать сотни гигабайт порно самого разного жанра бесплатно. Некоторые, конечно, оформляют платные подписки на сайтах студий, специализирующихся на съёмках порно, но это исключение из правил. К примеру, если брать Россию, то менталитет наших граждан не приемлет какой-либо платы за порно. А вот если

взять европейские страны, то там подобная практика вполне распространена и является нормальным явлением.

Какой же вред наносит вам порно?

Во-первых, порно насаждает вам определённые вкусы и желания: в каких позициях заниматься сексом, как вести себя с партнёром в постели, с чего начинать половой акт и как его заканчивать и прочее. С учётом того, что аудитория у порно гигантская, то можно с лёгкостью понять, на какое же большое количество людей оно оказывает своё пагубное влияние. Молодое поколение (в большинстве случаев) учится с помощью просмотра порно роликов, как заниматься сексом. Причём это обучение происходит настолько интуитивно и быстро, что люди даже не задумываются во время секса, почему они выбрали именно эту сексуальную позицию, почему они начинают половой акт именно с прелюдии или почему они хотят заняться с партнёршей именно анальным сексом.

Новые желания быстро попадают в сознание и сохраняются там надолго. А в нужный момент всё это воспроизводится, как при прослушивании какой-нибудь песни в плеере. Получается, что всё происходит автоматически, неосознанно.

Во-вторых, порно создаёт у вас иллюзию лёгкой доступ-

ности красивых женщин. Ведь достаточно сделать несколько кликов мышкой, чтобы включить порно ролик, где красивые женщины занимаются развратным сексом и готовы исполнить самые заветные желания. Они и минет сделают, какой захотите, и дадут во все желаемые отверстия, и кончить сможете на лицо. Думаю, что вам посыл понятен. Мужчине нужно только сделать клик и всё будет, как надо. Это может поддерживать иллюзорную самооценку, которая при встрече с реальной женщиной рассыпится в прах.

В-третьих, вам не нужно предпринимать реальные действия, чтобы привлечь женщину. Вам не придётся знакомиться в интернете или в клубе, не придётся общаться с женщинами, не придётся испытывать неприятные ощущения при отказах. Не нужно делать ничего – достаточно нажать Play. Женщины сами придут к вам: уже заинтересованные, сами снимут одежду, сами разденут вас и сами займутся с вами сексом. Вы даже пальцем не пошевелите. Не правда ли, здорово?

В-четвёртых, порно вызывает молниеносное возбуждение в половых органах. Онанизм идёт рука об руку с порно зависимостью именно по той причине, что мужчины махом возбуждаются при просмотре развратного видео. Поэтому рука уже сама тянется, сами знаете куда, чтобы сделать сами знаете что. Промежуток между включением порно и самим

актом онанизма может быть минимальным. Но будьте уверены, что вы обязательно сбросите всю накопившуюся энергию, которая была в организме.

В-пятых, во время просмотра порно вы не сможете контролировать свои действия. Мозг переходит в другой режим работы, задействуются только части, которые отвечают за инстинкт размножения. Не используются отделы мозга, которые ответственны за мышление. Можно сказать, что инстинкт размножения начинает управлять всем вашим существом. Включается, дикое животное, которые не собирается слушать никакие команды. Пока это животное не выполнит свою задачу, оно не успокоится.

В-шестых, порно создаёт проблемы в сексе с реальной женщиной. Вам возможно казалось, что просмотр порнофильма – это такое безобидное занятие, которое не несёт вообще никаких последствий. Но вы ошибаетесь. Проблемы могут появиться, особенно у тех, кто давно смотрит порно и занимается онанизмом. Когда вы будете лежать в одной постели с симпатичной девушкой и захотите наконец-то перейти к сексу, то член может и не встать. С чего бы это – спросите вы. С того, что вы настолько привыкли возбуждаться на визуальные кадры из порно, что не чувствуете совершенно никакого возбуждения от реальных прикосновений к женщине. Ваш подопечный отказывается стоять и выпол-

нять свою часть работы. Хотя договор-то с ним у вас был, как вы думали☺. Чтобы возбуждаться может потребоваться много времени, и то не факт, что вы добьётесь хоть какого-то приличного результата. Даже если член и проснётся после спячки, то он будет вялым, поэтому хорошего секса не случится.

Когда вы поймёте, что член не стоит, то начнёте замораживать и запариваться. Это приведёт к полному снижению возбуждения. Вы просто не сможете расслабиться. А главное в сексе – это уметь расслабиться и быть в настоящем моменте. Нет расслабления – нет хорошего секса.

Плюс могут появиться и другие неприятные моменты.

Вы будете кончать слишком быстро. Вроде бы только начали заниматься сексом, а уже подходите к финалу. Это совершенно неприятно. Особенно сильно это бьёт по самооценке. Вы могли представлять себе, как долго занимаетесь сексом и не кончаете, а по факту – 2 минуты и всё.

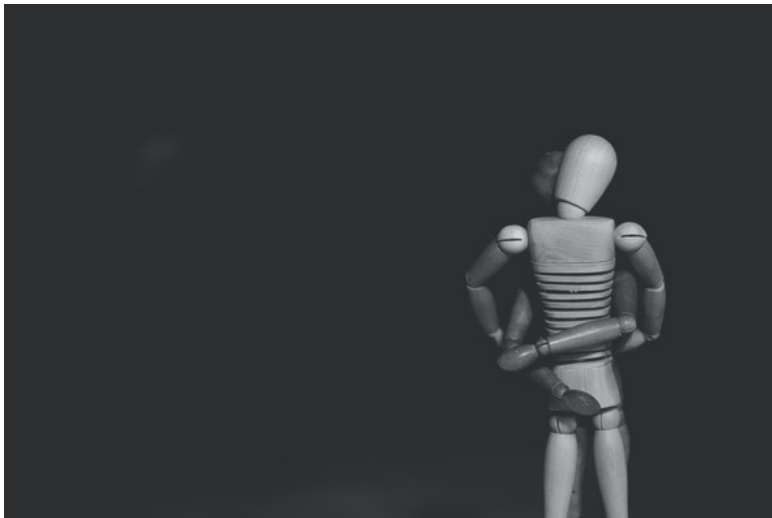
Ещё может быть такое, что вы наоборот очень долго не можете кончить. Этот вариант может показаться неким преимуществом, но это не так. Если вы будете сильно возбуждены и не будете долго кончать, то это отрицательно скажется на вашей половой системе. Если вы будете делать так часто,

то смело заработаете себе простатит. А кому он нужен?

В-седьмых, вы привыкаете жить в мире фантазий и виртуальной реальности, которая искажает ваше восприятие реальных женщин. Это приводит к тому, что вы постоянно думаете только о сексе. Для вас теряет значение само общение с женщиной, её личность. Вы начинаете представлять, как занимаетесь сексом с какой-нибудь незнакомкой, которую только что увидели на улице. В свою очередь это создаёт возбуждение и появляется желание потеревить своего питомца.

В-восьмых, снижается ваша уверенность в себе. Вроде бы вы смотрите порно, где всегда присутствуют красивые женщины, которые готовы исполнить любые ваши прихоти. Но на деле в реальности вы чувствуете какую-то неуверенность при общении с настоящими женщинами. Вы ведёте себя совершенно неестественно, особенно после просмотра порно и сеансов онанизма. Энергетика нулевая, инициативы нет, настроение унылое, поведение пассивное, не вы ведёте девушку, а она вас.

Почему мы дрочим?



В идеальных отношениях чистая любовь и грязный секс дополняют, а не исключают друг друга.

Брайанна Рид

Интересный вопрос, согласны? Вы вообще задумывались над ним? В этой главе я постараюсь последовательно и доходчиво обрисовать вам причины того, почему люди впадают в эту зависимость.

Каждый из нас постоянно делает выбор в тот или иной момент времени. Выбор может быть осознанным или нет. Выбор может быть полезным для вас или вредным. К примеру, когда вы выбираете – подрочить на порноролик, в котором умудрённая опытом женщина вытворяет всякие шалости, то этот выбор очевидно вреден для вас. Но приколом в том, что конкретно в тот момент, когда вы делали выбор, вы могли считать всё это приятным занятием, которое сделает вас чуть радостнее, чем обычно. Неправильный выбор исходит из отсутствия чёткого понимания, с чем вы имеете дело. Сюда же можно отнести такой фактор, как ограниченность картины мира. Получается, что вы просто-напросто не видите всей картины целиком. Вы можете обращать внимание на отдельные фрагменты, но целостного взгляда достичь не удастся. Вам нужно узнать больше информации о проблеме, рассмотреть её с разных сторон, чтобы научиться делать осознанный выбор.

Допустим, что ранее вы жили только в своём городе. Соответственно, вы были ограничены рамками этого города. Через некоторое время вы решили отправиться в поездку по нескольким новым городам. С помощью этой поездки вы расширили картину мира. Вы поняли, что можно находиться не только в своём городе, но и посещать другие. Кроме того, вы осознали, что один город вам нравится больше, чем

другой по тем или иным причинам. Возможно, один город оказался чище. А может архитектура в этом городе разнообразнее. Или там много деревьев и дышится легко. Либо людей меньше, ощущаете себя спокойнее, не чувствуете постоянной беготни, как в муравейнике. Прошло ещё некоторое время. Вы решили отправиться в Германию или в Швейцарию, чтобы посмотреть на что-то совершенно новое. Вы побывали в новой стране. Прочувствовали атмосферу, посетили разные места, пообщались с людьми, поняли их менталитет и т. п. Т.е. вы настолько глубоко погрузились в новую для себя реальность, что увидели гораздо больше различных граней. Это было для вас неким откровением. Вернувшись на свою родину, вы взглянули на неё с нового для себя ракурса. Что раньше вам казалось хорошим, теперь стало выглядеть непривлекательным и странным. Или наоборот вы поняли, что ваша родина – просто замечательная и великолепная по целому ряду факторов страна. И вам здесь жить нравится больше, чем в том государстве, в котором вы недавно побывали. Надеюсь, что вам понятна приведённая мною аналогия.

Чтобы понять явление онанизма, вам нужно изучить его всеобъемлюще. Выйти за рамки собственной точки зрения и посмотреть на онанизм с других сторон. И одной из таких сторон является чёткое понимание, почему люди занимаются онанизмом. Дальше мы будем разбираться в других мо-

ментах этого явления, чтобы вы могли собрать пазл целиком из множества фрагментов.

Итак, если какой-то конкретный человек занимается онанизмом, то наверняка он видит в этом деле определённые преимущества. Иначе он бы просто не стал это делать. Но не всё так просто. Кроме преимуществ есть и недостатки. Получается, что сам по себе онанизм приносит сразу и удовольствие, и разочарование. И ваша задача состоит в том, чтобы разорвать данную взаимосвязь. К примеру, вы хотите бросить онанизм, но у вас не получается. А не получается, потому что нет ясности. Есть самообман. Желание найти компромисс, вместо того, чтобы чётко обозначить свою позицию по этому поводу. Вы как будто находитесь в подвешенном состоянии. Вроде бы и бросить хочется, а вроде и нет. Что-то постоянно заставляет возвращаться к мастурбации, как будто нет другого выхода.

Не надо всё валить на онанизм, дело непосредственно в вас. Вы никогда не сможете убежать от себя. Вы можете долго делать вид, что всё нормально, но когда-нибудь вы поймёте, что врёте себе самым наглým образом. В конечном итоге вы осознаете своё враньё. Но хватит ли вам смелости перестать врать? Это далеко не факт.

Я долгое время лгал себе, что у меня нет никакой зави-

симости от онанизма. Но время шло, а ничего не менялось в жизни. Ощущение было такое, как будто я привязан к столбу, а вокруг просто меняются декорации. Вроде бы что-то происходит, но реального движения нет, потому что я всё ещё привязан к этому чёртовому столбу. И только когда я осознал, что существует этот столб (т.е. зависимость от онанизма), моё восприятие кардинально изменилось. Теперь я совершенно ясно видел, что стою на месте. Понял, что меняются только картинки. Это напоминало великолепно созданную иллюзию. И пришлось потратить изрядное количество времени, чтобы перерезать верёвки и наконец оторваться от ненавистного столба. После этого разрушить декорации не составило труда. И вдруг я увидел реальность такой, какая она есть. Это было настоящее прозрение, инсайт. Дальше жизнь изменилась полностью. Как будто старую жизнь пересадили в новую почву. Жизнь стала наполняться энергией, радостью, яркостью. Жизнь была та же, но она трансформировалась в нечто более цельное и великолепное. Это непередаваемое ощущение.

Очень надеюсь, что с помощью книги «Жизнь без онанизма и порнографии» вы тоже придёте к этому радостному финалу. Я постараюсь сделать всё возможное, чтобы так произошло. Но ключевая роль остаётся за вами. Вы либо начнёте жить без онанизма, либо будете обманывать себя и говорить, что во всём виноват метод – это он не работает. Но ме-

тод работает, он проверен и приносит результаты.

Идём дальше.

Мне хочется привести одно сравнение, которое покажет, почему люди занимаются онанизмом.

Возьмём такой феномен как телевидение. Казалось бы, обычный просмотр каналов, но это настолько затягивает, что вечерами ваша рука автоматически тянется за пультом. Вы приходите после работы уставшие и неосознанно включаете ваш любимый телевизор. Садитесь в мягкое кресло и пребываете в пассивном состоянии определённое количество часов. У всех по-разному. Но обычно это время растягивается до самой ночи. Давайте кратко проанализируем преимущества и недостатки просмотра телевизора.

Преимущества:

1) Вы получаете эмоции от просмотра телевизионных каналов. Это могут быть самые разные эмоции – от радости до печали.

2) Вам не нужно думать, чем себя занять. Вы просто включаете телевизор и всё. Думать не надо, просто нужно нажать на кнопку. И уже что-то происходит.

3) Вы отвлекаетесь от своих проблем. Просмотр телевизора позволяет отключиться от реальности, от десятков тревожных мыслей, мелькающих в голове, и почувствовать себя относительно спокойно.

4) Вы всегда в курсе событий, знаете, что происходит в мире.

Честно говоря, я не знаю, какие ещё преимущества можно сюда добавить, поэтому перейду к недостаткам.

Недостатки:

1) Вам постоянно навязывают просмотр рекламы какой-нибудь продукции. Пока вы смотрите фильм по телевизору, хотя бы раз 5 он прервётся рекламой. Естественно, она вам не нужна, но вам её всё равно будут показывать, т.к. за рекламу телевидение получает деньги.

2) Новости по ТВ заливают вам в уши гигабайты негативной информации. На одну положительную новость покажут 5 отрицательно заряженных. У вас складывается впечатление, что жизнь какая-то чёрно-белая, что всё плохо и никакого светлого будущего нет.

3) Телевидение отнимает у вас драгоценное время. Если бы вы не сидели перед телевизором, то могли бы сделать гораздо больше интересных и полезных дел.

4) Вы избегаете решать свои проблемы. У вас могло накопиться множество проблем, которые требуют пристального внимания и скорейшего решения, но вы постоянно уходите от них с помощью просмотра телевизора.

5) Вы получаете информацию, которая забивает вам голову. Зачастую новости и различные передачи только захламывают вашу голову совершенно бесполезной информацией. Вы прекрасно могли бы жить без этой информации, т.к. она ни на что не влияет в вашей жизни.

6) У вас появляется зависимость от телевизора. Вы снова и снова включаете телевизор и находитесь перед ним, как в трансе. Вы смотрите практически всё, что предлагают вам каналы, зачастую без разбора. Вам просто хочется включить телевизор, хотя в этом может и не быть необходимости.

7) Вы перестаёте рационально мыслить. Вы настолько привыкаете получать информацию из вторых рук и следовать телевизионным мнениям, что теряете навык размышлять и думать самостоятельно. Вам без конца навязываются самые разные точки зрения и предрассудки общества.

На этом закончим наш обзор преимуществ и недостатков телевидения.

Как вы понимаете, я не просто так привожу здесь этот список. Зависимость от телевидения можно сравнить с зависимостью от онанизма. У онанизма тоже есть и преимущества, и недостатки. Вы можете согласиться с отрицательными сторонами и даже с преимуществами. Но вы всё равно не бросите эту зависимость, т.к. не будете знать, как можно жить без этих самых преимуществ. Что вы будете делать в тот промежуток времени, который был занят онанизмом или просмотром телевизора? Откуда вы будете черпать положительные эмоции и новые впечатления? Где организм будет брать эндорфины, чтобы вы чувствовали себя лучше в плане настроения? Как вы будете справляться со стрессами повседневной жизни? Как теперь вы сможете отвлечься от своих проблем?

Возникает множество вопросов. Но как ответить на эти вопросы без ухода в зависимость – вы не знаете. Именно в этом и заключается основная трудность избавления от любой зависимости – в нашем случае онанизма.

Давайте я приведу ещё один интересный пример. Но на этот раз с курильщиками сигарет. Зачастую они курят именно потому, что не знают, а как это не курить?

И возникают всяческие вопросы:

Чем я буду заниматься, когда жду троллейбус на остановке?

Что я буду делать на работе во время перекура? Ведь есть же такое слово – перекур. Все мои коллеги будут курить, а я что буду просто стоять с ними и всё?

Если я буду гулять с девушкой, а потом не буду знать, о чём говорить, что тогда делать, если не стану курить?

Когда я еду на машине после рабочего дня, то чем я буду заниматься в течение поездки? Просто следить за дорогой быстро надоест.

А как я буду сбрасывать стресс во время ссор с женой или с кем-то ещё?

И вы начинаете постоянно спрашивать себя – а что, а если? Т.е. вы продолжаете выгораживать свою зависимость всеми возможными способами именно по той причине, что не имеете ясного представления о том, как будете проводить своё время без курения.

Курильщик не понимает, как он будет жить без этой вредной привычки. Ему будет казаться, что жизнь без курения какая-то серая и бесцветная. Ему будет казаться, что чего-то не хватает. И затем он опять закурит и почувствует себя немного лучше. Правда, количество выкуренных сигарет будет постоянно увеличиваться, поскольку предыдущая доза не будет приводить к желаемому состоянию. Поэтому многие курильщики спокойно выкуривают в день по одной или две пачке сигарет.

А потом они удивляются, а куда деньги-то уходят? А чего это я кашлять начал? Почему я так быстро выдыхаюсь, когда поднимаюсь по лестнице? И прочие вопросы.

Заядлый курильщик обязательно найдёт множество аргументов в защиту своей зависимости. Он найдёт десятки и сотни преимуществ, чтобы продолжать курить свои любимые сигареты.

Если же противопоставить курильщику здорового человека, который не затягивается. То можно быстро понять, что человек, живущий без этой привычки, находит преимущества в отсутствии курения.

- 1) Он не тратит деньги на сигареты.

2) У него нет кашля.

3) Он дышит свободно, даже когда поднимается по лестнице.

4) Он может спокойно ждать троллейбуса и без курения.

5) Вместо перекура на работе он просто общается с коллегами или отдыхает от всего, выйдя на улицу.

6) Когда он будет общаться с девушкой и не будет знать, что сказать ей, то он просто будет молчать и наслаждаться их совместной прогулкой.

7) Когда он будет ехать в машине, то будет концентрироваться на поездке, замечая больше деталей по пути и увеличивая контроль над ситуацией.

8) После ссор с женой или ещё с кем-то он будет расслабляться с помощью наблюдения за своим дыханием или прослушивания спокойной музыки. Другими вариантами могут быть: занятия в тренажёрном зале, пробежка, езда на велосипеде и прочее.

Проблема заключается в том, что курильщик не знает, какова причина его зависимости. Только единицы, которые ра-

ботаю над избавлением от этой зависимости, могут знать. Те же, кто постоянно курит, скорее всего, будут обманывать самих себя, выдумывая сотни других причин, не имеющих отношения к делу.

А по факту единственной причиной их курения является необходимость заглушить голос своей совести и души. Этот голос может появляться из-за того, что они не двигаются к своим целям, не встречаются с интересной девушкой, занимаются тем, что они ненавидят и т. п. Здесь можно привести огромный список, т.к. у разных людей – разные интересы. Но всех их будет объединять одно обстоятельство – недовольство своей жизнью. Голос совести пытается обратить их внимание на ту ЖОПУ, в которой они оказались. Но чтобы заглушить этот голос, они курят и голос на время исчезает. Можно всю жизнь прятаться от голоса души и совести, но это лишь увеличит количество проблем.

И тут только два пути – либо продолжать бежать, либо посмотреть в глаза проблеме и решить её навсегда.

Я сравниваю зависимость от онанизма с другими зависимостями именно для того, чтобы вы лучше представляли себе общую картину. Со стороны зависимости могут отличаться друг от друга, но всех их объединяет одно – они делают из человека раба.

Человек, занимающийся мастурбацией, ощущает себя так, как будто ему постоянно чего-то не хватает. Чтобы чувствовать себя нормально – он будет продолжать дрочить.

Сделаем важный вывод о том, почему вы продолжаете заниматься онанизмом:

1) Вы делаете это из-за того, что не понимаете, как будете жить без онанизма. Или другими словами – вы не можете отказаться от того удовольствия, которое приносит вам мастурбация.

2) Ваш страх перед негативными последствиями онанизма гораздо слабее страха перед жизнью без онанизма с множеством нерешённых проблем, от которых раньше вам помогал убежать онанизм.

3) Вы не знаете, как справиться с теми проблемами, которые возникают в результате отказа от онанизма – сексуальное напряжение, унылое настроение, сексуальные фантазии и прочее.

А теперь я хочу ещё немного углубиться в тему и рассказать вам о том, почему так сложно бывает бросить онанизм.

На то есть 3 ярко выраженные причины

А) Онанизм может являться следствием просмотра порно или сексуальных фантазий, возникающих в голове.

Т.е. получается так, что вы просто включили какой-то ролик, не собираясь заниматься мастурбацией. В результате это явилось стимулом для самого онанизма. Либо может быть иначе – вы просто пили чай, и вдруг у вас в голове начала разворачиваться картина, как вы занимаетесь сексом с развратной особой где-нибудь в ванной. Эта фантазия стала стимулом для онанизма. Либо сначала появилась фантазия, затем вы включили порно, а уже после начали кочегарить на всю катушку.

Б) Вторая причина – желание получить лёгкое и быстрое удовольствие, не тратя энергию и не предпринимая реальных действий.

Человек начинает всё чаще обращаться к услугам онанизма, чтобы улучшить своё настроение и почувствовать себя более живым. При этом он отлично понимает, что никуда не нужно выходить из дома. Достаточно запустить компьютер и зайти на порносайт. А дальше просто включается порнуха и выполняется ряд нехитрых вертикально-поступательных движений, которые приводят к желаемому результату.

Он подсаживается на эндорфиновую иглу, которая управляет его настроением. При оргазме мужчина получает дозу эндорфинов, а после пол часа чувствует себя спокойно и уютно. С каждым новым разом нужно заниматься онанизмом всё чаще, чтобы возвращаться в это состояние. Но парадокс в том, что человек, не занимающийся мастурбацией, практически всегда находится в спокойном состоянии. Его настроение не прыгает вверх-вниз, а находится на стабильном уровне. Однако зависимый от онанизма человек наоборот считает, что именно онанизм приносит ему это спокойствие и лёгкость.

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.