

Андрей Полковников



ЧУДО ВОЗДЕРЖАНИЯ

О ТОМ, КАК ОНАНИЗМ И ПОРНО
РАЗРУШАЮТ ТЕБЯ И ТВОЮ ЖИЗНЬ И О
ВЕЛИКОЙ СИЛЕ ВОЗДЕРЖАНИЯ



18+

Андрей Полковников

Чудо воздержания

«Автор»

2023

Полковников А.

Чудо воздержания / А. Полковников — «Автор», 2023

Книга о пользе воздержания. Множество примеров из истории, биографики, культуры. Собраны различные методики по бросанию зависимости. Огромный массив научных данных, а также цитаты реальных людей об их опыте. Необходимо прочитать каждому мужчине. Книга о лучшем чит-коде на жизнь - воздержании. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Полковников А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. ЧТО В КНИГЕ ?	5
Введение	6
Глава первая. Культурология.	8
Глава вторая. Наука.	48
Глава третья. Плюсы воздержания.	71
Глава четвёртая. Методики	96
Глава пятая. Некоторые аспекты воздержания	125

Андрей Полковников

Чудо воздержания

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. ЧТО В КНИГЕ ?

Введение.

Вступительное слово.

Глава первая. Культурология.

Здесь примеры великих людей (цитаты из их записных книжек, писем, произведений, статей, публичных речей и тд.). Оказывается самые великие учёные, спортсмены, писатели, художники воздерживались и открыто заявляли об этом. Так же тут приведены примеры из разных культур, народов, из истории.

Глава вторая. Наука.

В этой главе польза воздержания доказывается, исходя из современной научной парадигмы: эндокринологически, нейробиологический, андрологически, физиологически, этологически и тд.

Глава третья. Плюсы воздержания.

Здесь я собрал все плюсы, которые вам даст воздержания, и снабдил каждый из них цитатами реальных мужчин, взятых мной из различных форумов.

Глава четвёртая. Методики.

Тут собраны все методики, позволяющие раз и навсегда побороть зависимость от она-низма, несмотря на всю её наркотическую силу.

Введение

1)

Эта книга – мой крик. Сейчас – пока я пишу это – миллионы мальчишек и юношей умирают физически и духовно. Умирают из-за мерзкой, деструктивной вещи – порно. И я надеюсь, что мой крик будет услышан.

2)

Основная идея этой книги: мастурбация (особенно на порно) чрезвычайно вредна для организма, она рушит телесное и ментальное здоровье; воздержание же даёт силу, энергию, работоспособность и благополучие. Большая часть книги посвящена доказательству этого утверждения. Обещаю вам, если, открывая эту книгу, вы думали, что онанизм безвреден, то закроете вы её, будучи глубокоубеждённым антионанистом.

3)

В первой главе я в качестве доказательств привожу примеры великих людей. Вы удивитесь, узнав, что многие исторические личности практиковали воздержание для повышения творческих сил. Я привожу цитаты из их писем, заметок, разговоров, произведений, где говорится о воздержании. Великие писатели, философы, учёные, военачальники, бизнесмены черпали силу из воздержания

Там же, в первой главе, я привожу обильные исторические и культурологические доказательства теории воздержания. Оказывается люди издревле знали о секрете воздержания. Это идея возникала в разных культурах, в разные эпохи, в разных формах.

Во второй главе я рассматриваю вред онанизма с научной точки зрения. Здесь приводятся доказательства, опирающиеся на современную научную парадигму. Даются ссылки на научные исследования, цитируются книги специалистов. В основном информация будет из нейробиологии, андрологии и эндокринологии.

В третьей части приводятся плюсы воздержания. С цитатами реальных людей.

Третья глава самая важная с практической точки зрения. Если две предыдущие отвечали на вопрос «Кто виноват?», то эта отвечает на вопрос «Что делать?». В ней даётся большое число самых разных методик, как бросить онанизм и порно. А также приводится самая лучшая, на мой взгляд, моя авторская методика. Все методики – это не какая-нибудь абстрактная пустая болтовня типа «осознайте зависимость», «мыслите позитивно», а описание КОНКРЕТНЫХ действий, которые позволят вам освободиться от порнозависимости легко и относительно быстро.

В пятой заключительной главе обсуждаются вопросы срывов, поллюций, разбирается вопрос ведёт ли воздержание к болезням мочеполовой системы.

Первые две части окончательно убедят вас, что воздержание – это великая сила. А четвёртая избавит вас от оков зависимости, если даже до этого вы долго безуспешно пытались бросить.

4)

Из видео на ютубе, с экранов телевизоров, на страницах журналов – везде мы слышим о безвредности и даже пользе такого явления, как онанизм. «Повышает иммунитет, помогает исследовать своё тело» – и прочая чушь.

Но так ли всё радужно на самом деле? Может ли увлечение онанизмом и порнографией наградить нас проблемами со здоровьем и жизнью?

Я потратил несколько лет на изучение этого вопроса. Перелопатила гору литературы по андрологии, физиологии, биологии зависимостей, эндокринологии, нейронаукам и влияние

онанизма на работу организма. Моё исследование не ограничилось сухим теоретизированием: я ставил опыты на себе. Все свои выводы я скомпелировал в эту книгу.

А выводы мои неутешительны... Ослабление интеллекта, феминизация организма, пороки развития, социофобия, острая депрессия, психогенная импотенция – это лишь малая часть пагубных последствий онанизма. Воздержание же – это чит-код на жизнь, это неиссякаемый источник радости, энергии и достижений, это «супертаблетка», это панацея и философский камень !

Приятного чтения !

Глава первая. Культурология.

Раздел первый. Примеры великих людей.

– Я проанализировал биографии 280 великих учёных. Практически все открытия они совершали до женитьбы и рождения детей. Падение уровня тестостерона после брака снижает творческую активность.

© Сатбси Канадзава – британский психолог, специалист в области эволюционной психологии. В данное время проживает в Англии, работает в Лондонской школе экономики и политических наук, находясь на должности доцента.

Оноре де Бальзак

Оноре Де Бальзак – великий французский писатель XIX века. Это любимый писатель Достоевского, а Моэм считал его величайшим романистом за всю историю человечества. Его книги и по сей день издаются миллионными тиражами по всему миру. Вы можете найти его произведения в любом книжном магазине.

Его друг и писатель Эдмон де Гонкур писал о нём: «Наконец-то я убедился, что Гаварни не ошибся, говоря, что Бальзак из всех сил старается экономно расходовать свою сперму. Любовные игры и милования-поцелуйчики – сколько угодно, но только не доводя дело до семяизвержения. Сперма для него – выброс чистого мозгового вещества, потеря через член творческой силы. И я не знаю, по какому роковому стечению обстоятельств он позабыл свои теории, когда пришел к Латушу, крича: „Сегодня утром я потерял роман!“»

Другому своему другу, Александру Дюма, Бальзак говорил, что «ночь любви» лишает его «половины тома» и «ни одна живая женщина не стоит двух томов в год»

Мухаммед Али. Воздержание – мощь.

Мухаммед Али – это американский боксёр-тяжеловес, албанского происхождения.

Карьера Али поражает: одна победа за другой. На ринге он двигался со скоростью молнии и проворностью кошки, но удар его был подобен удару кувалды. Он первым начал практиковать хейт-спич: бравада, оскорбления и подтрунивание соперника, чтобы вызвать ажиотаж вокруг боя. Но при этом Али всегда оставался высоконравственным человеком и высоко чтил принципы ислама. Мухаммед Али вдохновил миллионы мальчишек, юношей и мужчин по всему миру.

Секрет Али был в воздержании, в чём он часто признавался. «Секс расслабляет волю и уменьшает концентрацию. Воздерживаясь от секса, на некоторое время становишься великим воином» – говорил он. Его жена рассказывала, что минимум за шесть недель до боя Али воздерживался от любых эякуляций.

Закончить рассказ о нём мне бы хотелось его вдохновляющей цитатой: "Я не курю, но продолжаю носить спичечный коробок в кармане. Когда мое сердце скользит к греху, я зажигаю спичку, подношу к ладони и тогда говорю себе: "Али, ты не можешь вынести это тепло, так как ты вынесешь нестерпимый жар Ада?""

Никола Тесла. Воздержание помогает творить

Никола Тесла – американский изобретатель в области электротехники и радиотехники, сербского происхождения. Открытия и изобретения Тесла на много лет превзошли своё время. Без этого гения невозможно представить современный мир высоких технологий. Его личность окутана мистической дымкой: некоторые утверждают, что он ответственен за Тунгусский метеорит и изобрёл машину, вызывающие землетрясения.

Никола Тесла был первым биохакером: он практиковал необычный вегетарианский рацион питания, полифазный сон, стимуляцию тела электрическими токами. Но центральное место в его биохакерской системе занимало воздержание. Он утверждал, что воздержание помогает ему творить

Цитата из книги Сейфер Марка “Никола Тесла. Повелитель Вселенной”: “Очевидно, Тесла по собственной воле принял обет целомудрия под влиянием учения Свами Вивекананды, который утверждал, что целомудрие – путь к самосовершенствованию и просветлению.”.

Тесла действительно был поклонником всевозможных индийских духовных учений, а в них практика брахмачарьи (сохранение семени) очень важна.

Цитата из интервью Теслы 1899-го года:

“Знание того, как преобразовывать ментальную и жизненную энергию в то, что мы хотим, и обретение контроля над всеми чувствами. Индусы называют это Кундалини Йога. Такому можно научиться, но на это уходит много лет, а можно получить от рождения. Большую часть такой способности я обрел с рождением. Она находится в самой тесной связи с сексуальной энергией, самой распространенной во Вселенной. Женщина – самый крупный вор этой энергии, и, следовательно, духовной энергии. Я всегда это знал и всегда был настороже. Я создал из себя то, что хотел: мыслящую и духовную машину.”

Воздержание в том числе помогло Тесле прожить долгую жизнь, длинную в 86 лет. Достоверно известно, что Никола Тесла умер девственником. Злые языки, правда, говорят, что причина воздержания учёного в том, что он многие эксперименты ставил на самом себе, и это сделало его импотентом

Фридрих Ницше. Воздержание и воля к власти

Фридрих Ницше – немецкий философ XIX века. Его самобытное учение вдохновило миллионы людей и повлияло на многих выдающихся мыслителей. Его философия – высокое творение духа. Его главная книга “Так говорил Заратустра” многими немецкими филологами ставится выше “Фауста” Гёте.

Ницше много писал о наращивание собственной силы, сверхчеловеке. Он считал, что мощнейшее средство усовершенствования человека – это воздержание

Цитата из его черновиков (ПСС, том 9 (Черновики 1880-1882) страница 196):

“Поглощение семени кровью есть самое интенсивное питание, которое, очевидно, сильнее всего возбуждает жажду власти, вызывает беспокойное стремление всеми силами преодолеть сопротивление, тягу к противоречию и неповиновению. До сих пор наивысшее чувство власти обнаруживали склонные к воздержанию священники и отшельники (например брахманы).”

Фридрих Ницше умер девственником. Впрочем в этом скорее виноват его замкнутый характер и неудачи с женщинами, чем сознательное стремление к celibату.

Цитаты из “О целомудрии”:

“Я люблю лес. Плохо жить в городах: слишком много там страстных людей.

Не лучше ли попасть в руки убийцы, чем стать предметом вожделений страстной женщины?”

Взгляните же на этих мужчин: их глаза говорят, что не ведают они ничего лучшего на земле, чем спать с женщиной.

Грязь на дне души их; увы, если у грязи этой есть еще и дух!”

Майк Тайсон. Воздержание и сила.

Майк Тайсон – американский боксёр-тяжеловес

Тайсон – легенда. Из 56 боёв выиграны 50, из них нокаутом – 44. А его бой с Эвандером Холифилдом, где Тайсон откусил ему ухо, стал притчей во языцех. Тайсон использовал необычную и сложную технику боя "Пик-а-бу", основанную на маятниковых раскачиваниях.

Наставником Тайсона был Мухаммед Али и, возможно, учитель передал ученику свой секрет – воздержание.

Сначала Тайсон вёл промискуитетный образ жизни, за одну ночь мог взять десятки женщин. Такая необузданность обернулась для него ЗПП. После этого Майк одумался.

Тайсон всегда говорил, что воздержание – обязательное условие спортивных достижений. Майк Тайсон воздерживался от секса 5 лет ! А в первом поражении обвинил "бурную" ночь. Очень советую посмотреть на Ютубе вырезки с его интервью, где он говорит о воздержании; его слова мотивируют.

Мухаммед Али, Майк Тайсон отказывались от секса, чтобы стать чемпионами. Любопытно, что у женщин ситуация противоположная. Ронда Раузи – американская рестлерка, боец ММА и дзюдоистка – призналась, что перед боями старается заниматься сексом, как можно чаще. Она убеждена, что таким образом она получает большие дозы тестостерона и становится сильнее. Судя по тому, что она весьма большой боец, это работает. Это подтверждает теорию, что оргазм и секс для мужчины – это выплёскивание энергии, а для женщины – получение.

Лев Толстой. "Все же, что безнравственно, всегда вредно как для души, так и для тела."

Лев Толстой – великий русский писатель. Его талант чтут по всему миру, его книги переведены на сотни языков.

Толстой не только писатель, но и философ. Он создал философско-этическую систему под названием "толстовство". Оно содержит много интересных положений: например, мысль о том, что каждый должен кормиться своим трудом (поэтому граф сам пахал землю) или что заповедь "Не убий" относится не только к людям, но и ко всем живым существам (поэтому он был вегетарианцем)

Одно из главных положений толстовства – это антисексуализм. Толстой считал, что половая страсть убивает тело и душу. Сексуальность для него – это нечто греховное, низкое, животное. Этот своё убеждение он отразил в таких произведениях, как "Крейцера соната", "Отец Сергей", "Дьявол" и разных статьях.

Пользу воздержания (как и пользу трезвости и вегетарианства) он обосновывал словами: "Все же, что безнравственно, всегда вредно как для души, так и для тела". Необузданная похоть безнравственна, а значит и вредна для здоровья.

Цитата из статьи "Послесловия к Крейцеровой сонате":

"Хотел я сказать, во-первых, то, что в нашем обществе сложилось твердое, общее всем сословиям и поддерживаемое ложной наукой убеждение в том, что половое общение есть дело необходимое для здоровья <...>

Для того же, чтобы они могли воздержаться, они должны, кроме того что вести естественный образ жизни: не пить, не объедаться, не есть мяса и не избегать труда (не гимнастики, а утомляющего, не игрушечного труда), не допускать в мыслях своих возможности общения с чужими женщинами, так же как всякий человек не допускает такой возможности между собой и матерью, сестрами, родными, женами друзей.

Доказательств же того, что воздержание возможно и менее опасно и вредно для здоровья, чем невоздержание, всякий мужчина найдет вокруг себя сотни. <...>"

Цитата из книги "В чём моя вера ?" :

"Переберите в своей памяти тех богачей и их жен, которых вы знаете и знали, и вы увидите, что большинство больные. Из них здоровый человек, не лечащийся постоянно или периодически летом, – такое же исключение, как больной в рабочем сословии. Все эти счастливицы без исключения начинают онанизмом, сделавшимся в их быту естественным условием развития; все беззубые, все седые или плешивые бывают в те года, когда рабочий человек начинает входить в силу. Почти все одержимы нервными, желудочными и половыми болезнями от объедения, пьянства, разврата и лечения, и те, которые не умирают молодыми, половину своей жизни проводят в лечении, в впрыскивании морфина или обрюзгшими калеками, не способными жить своими средствами, но могущими жить только как паразиты или те муравьи, которых кормят их рабы. Переберите их смерти: кто застрелился, кто сгнил от сифилиса, кто стариком умер от комфорта, кто молодым умер от сечения, которому он сам подверг себя для возбуждения, кого живого съели вши, кого – черви, кто спился, кто объелся, кто от морфина, кто от искусственного выкидыша. Один за другим они гибнут во имя учения мира. И толпы лезут за ними и, как мученики, ищут страданий и гибели."

Леонардо Да Винчи. Отвращение к низменному ради возвышенного

Леонардо Да Винчи – это художник, писатель, музыкант, учёный, изобретатель, архитектор, "универсальный человек", полимат Эпохи Возрождения.

Его сверхчеловеческий гений проявил себя во всём: в инженерии он изобрёл прототип вертолёт, парашюта, робота, гидрокостюма, телескопа, пистолета; в биологии заложил основы анатомии, акушерства, кардиохирургии, палеонтологии, стоматологии; в астрономии открыл законы Кеплера и гелиоцентрическую систему мира; в живописи создал новые методы реализма и перспективы. И это далеко не полный перечень его заслуг.

Из дневников Леонардо известно, что он испытывал отвращение к сексу. По его мысли, если бы мы наблюдали процесс соития со стороны, то не испытали ничего, кроме омерзения. Леонардо – культовая фигура среди движения асексуалов и антисексуалов.

Этот факт вдохновил Зигмунда Фрейда на написание книги "Леонардо", в которой Фрейд утверждает, что гениальные способности Леонардо – это следствие его полового воздержания и преобразования энергии из сексуальной формы в творческую.

Леонардо Да Винчи умер девственником. Современные исследователи выдвинули гипотезу о гомосексуальности Леонардо и занимался сексом со своим учеником, Салаи. Эта догадка имеет основания: при жизни Леонардо судили за содомию.

Махатма Ганди. Древние знания индусов

Махатма Ганди – это индусский политический и общественный деятель XX века.

Борьба за независимость от Великобритании, борьба за права индусов низших каст ("неприкасаемых"), благотворительность, борьба за дружбу всех религий и мир во всём мире – за всё это Ганди получил прозвище "Махатма" (Великая Душа).

Ганди практиковал воздержание. Он делал это ради здоровья и энергии. Вероятно, это знание он получил от индийских монахов и врачей (как известно, индийская культура высоко ставит воздержание).

Цитата из книги Ганди "Ключ к здоровью":

"Идеальное Здоровье едва ли возможно вне практики брахмачарии, включающей в себя прекращение сексуальной активности. Поощрять пустое растрачивание секрета, способной зачать человеческое существо, – свидетельство по меньшей мере глубокого невежества. Безусловное осознание того факта, что семя предназначено исключительно для продолжения рода, а не для наслаждения, помогает человеку преодолеть любые животные влечения. Уяснив себе, что животворящая жидкость не должна расходоваться впустую, мужчины и женщины сумеют избежать чувственных страстей"

"Половые железы постоянно выделяют семя. Эту секрецию следует использовать для увеличения умственной, физической и духовной энергии. Тот, кто овладел этим искусством, обнаружит, что ему требуется очень мало еды для поддержания здоровья на должном уровне. Однако он будет вполне способен выполнять физическую работу. Точно так же его не будут утомлять умственные усилия, он будет медленно стареть. Столь же естественно, как с дерева падают спелые фрукты или увядшие листья, такой брахмачари, когда пробьёт его час, уйдёт в мир иной, сохранив все свои способности. Хотя с возрастом его тело неизбежно будет ощущать физический износ, его ум не только не ослабнет, но, напротив, станет более ясным и пронищательным. Если все вышесказанное верно, то истинный ключ к здоровью – в сохранении жизненной энергии"

Иммануил Кант. Семя – самая важная жидкость организма

Иммануил Кант – это немецкий философ XVIII века. Его достижения в философии огромны, его называют "Коперником философии", его главный труд "Критика чистого разума" издаётся и читается по всему миру.

В детстве Кант был болезненным и слабым ребёнком. Тогда он решил, что с помощью здорового образа жизни и воздержания он доживёт до 80 лет, что по тем меркам считалось долгой жизнью. Ему это не удалось: он умер в возрасте 79 за 1 день до своего Дня рождения.

Кант заботился о своём здоровье: много времени проводил на свежем воздухе, часто двигался, правильно питался, а самым важным секретом здоровья считал воздержание. Философ придерживался мнения, что любым физиологическим жидкостям (крови, слюне, поту) нельзя позволять выходить из организма, а уж семени – тем более.

Цитата из сочинения Канта "О педагогике":

"Нужно изобразить ему этот порок во всем его безобразии, сказать, что он может сделать себя неспособным к продлению рода, что телесные силы при этом бесцельно расходуются, что из-за этого он преждевременно постареет, и что его умственные способности также сильно пострадают и т.п. Подобных побуждений можно избежать усиленными занятиями, отдавая сну лишь самое необходимое время. С помощью занятий следует выбить из головы самые мысли об этом, потому что, если предмет остается хотя бы в воображении, это все-таки сказывается на жизненной силе"

Цитата из "Спора факультетов":

"Трудно также доказать, что достигшие старости люди большей частью состояли в браке."

Владимир Вольфович Жириновский

Введите в Ютубе "Жириновский о воздержании". Вам выдаст несколько видео с вырезками из интервью, где Жириновский рассказывает о вреде секса и онанизма. Он упоминает, что оргазм для мужчины – это потеря энергии и вред для организма. Он предлагает снизить количество эякуляций до нескольких раз в год и считает, что всем гражданам это принесёт колоссальную пользу.

Возможно, в воздержании секрет его энергичности, несмотря на возраст, пассионарности, экспрессивности. Жириновский – главный воздержанец РФ

Зигмунд Фрейд. Секрет сублимации

Зигмунд Фрейд – это австрийский психолог и психиатр, еврейского происхождения, основатель психоанализа. Фрейд – один из крупнейших мыслителей XX века, его идеи чрезвычайно популярны.

Нас интересует его теория сублимации сексуальной энергии. Однажды Фрейд прочёл в книге "Путешествия по Гарцу" Гейне о том, как маленький мальчик отрубал хвосты собакам ради развлечения, а повзрослев, он стал гениальным хирургом. Это натолкнуло Фрейда

на мысль, что человек может перенаправлять психическую энергию с социально осуждаемых явлений (похоть, обжорство, садизм) на социально одобряемые – творчество, работа, искусство.

Сублимация – это трансформация энергии либидо в творческую. Фрейд считал, что именно благодаря сублимации появились достижения цивилизации: наука, технологии, искусство, религия.

В своей книге "Леонардо" Фрейд анализирует дневники Леонардо Да Винчи и приходит к выводу, что тот активно занимался сублимацией, что и позволило ему оставить после себя такое богатое наследие

По мысли Фрейда, сублимация доступна каждому из нас. Воздерживаясь, мы копим в себе сексуальную энергию, не тратим её попусту. А потом наша психика преобразовывает её в созидание и самосовершенствование.

Цитата о сублимации из "Введение в психоанализ. Лекции":

"Мы считаем, что культура была создана под влиянием жизненной необходимости за счет удовлетворения влечений, и она по большей части постоянно воссоздается благодаря тому, что отдельная личность, вступая в человеческое общество, снова жертвует удовлетворением своих влечений в пользу общества. Среди этих влечений значительную роль играют сексуальные; при этом они сублимируются, т. е. отклоняются от своих сексуальных целей, и направляются на цели социально более высокие, уже не сексуальные"

Также Зигмунд Фрейд считал онанизм в раннем возрасте причиной невроза во взрослой жизни. Цитата из книги "Введение в психоанализ. Лекции":

"Все вы знаете, какое чрезвычайное этиологическое значение наши невротики придают своему онанизму. Они считают его виновником всех своих недугов, и нам требуется немало усилий, чтобы они поверили, что заблуждаются. Но собственно, мы должны были бы признать, что они правы, так как онанизм является выражением детской сексуальности, от неправильного развития которой они и страдают. Правда, невротики в основном обвиняют онанизм периода половой зрелости; о раннем детском онанизме, от которого в действительности все зависит, они обычно забывают. Я хотел бы иметь когда-нибудь возможность подробно изложить вам, насколько важны все фактические частные особенности раннего онанизма для последующего невроза или характера индивидуума, был ли он обнаружен или нет, как родители с ним боролись или допускали его, удалось ли ему самому его подавить"

Винсент Ван Гог. Воздержание ради живописи

Винсент Ван Гог – нидерландский художник-постимпрессионист XIX века.

Он жил в нужде и голоде, но после смерти его картины получили всеобщее признание и восхищение. Он оказал огромное влияние на живопись, и сейчас его картины стоят миллионы долларов.

Несмотря на то, что Ван Гог вёл богемный образ жизни и часто посещал бордели, он видел в воздержании огромную силу.

Цитата из его писем:

"Если мы хотим всерьез отдаться творчеству, нам иногда приходится поневоле отказываться от женщин и, поскольку это позволяет темперамент, жить, как солдаты или монахи.

Голландцы, опять-таки, были людьми нравственными и вели мирную, спокойную, размеренную жизнь.

Правда, Делакруа сказал: «Я обрел живопись, когда потерял зубы и начал страдать одышкой!» Но те, кто видел, как писал этот знаменитый художник, говорили: «Делакруа пишет, как лев пожирает мясо». Он мало таскался и заводил лишь мимолетные связи, чтобы не отрываться надолго от творчества.

Если в этом письме, на первый взгляд несвязном, – я ведь лишь отвечаю на твои – и продиктованном искренней дружбой к тебе, ты усмотришь некоторое беспокойство, во всяком случае некоторую озабоченность по поводу твоего здоровья в предвидении тяжелых испытаний, ожидающих тебя на военной службе, то, увы, будешь прав. Я знаю, что изучение голландцев пойдет тебе только на пользу, ибо их произведения мужественны, здоровы, сильны. Лично мне воздержание не вредит: оно помогает нашему слабому и впечатлительному художническому мозгу сосредоточить все свои силы на создании картин. Размышляя, рассчитывая и надрываясь над работой, мы расходует нашу мозговую энергию. Зачем же нам растрачивать наши творческие силы там, где профессиональный сутенер и даже обыкновенный клиент, если они хорошо питаются, в состоянии гораздо лучше нас удовлетворить проститутку, еще более измученную, чем мы сами."

Джон Харви Келлог. Великий врач о великой силе воздержания

Джон Харви Келлог – это американский врач XIX-XX века. Он разработал оригинальную систему здоровья. Он считал, что воздержание несёт в себе невероятную пользу для здоровья и что корень многих болезней в онанизме и частом сексе. Его книги про воздержание и здоровье распродавались многомиллионными тиражами во всех штатах. Одна из популярных работ – "Основные факты для старых и молодых". А в его специализированные санатории, где лечили людей воздержанием и здоровым образом, всегда были полны посетителей.

Благодаря своей системе здоровья Джону Келлогу удалось прожить 91 год, что для того времени просто невероятный срок. Однако помимо воздержания Келлог продвигал идеи вегетарианства, клизмотерапии и прочих весьма сомнительных вещей.

Благодаря популярности его книг, санаториев и частной практики Келлог сколотил крупный капитал. В добавок именно он изобрёл кукурузные хлопья, и его компания Kellogg's существует по сей день и является одной из крупнейших компаний, производящих сухие завтраки.

У Келлога вёл весьма своеобразные отношения с женой. Они оба были членами какой-то христианской секты и прожили всю жизнь ни разу не занявшись сексом.

Исаак Ньютон. Семя – жидкость интеллекта.

Исаак Ньютон – это английский учёный, физик, математик и астроном XVII века. Научные достижения Ньютона поражают. Он создал интегральное и дифференциальное исчисление, открыл основные законы механики и закон всемирного тяготения, сделал множество открытий в оптике, изобрёл новое строение телескопа. И это до того, как ему исполнилось двадцать лет !

Такую гениальность учёному подарило воздержание. На смертном одре Ньютон признался, что он умирает девственником. Он очень гордился этим фактом, видел в воздержании триумф превосходства духа над плотью, а также источником своей интеллектуальной мощи. Возможно, именно воздержание позволило Ньютону прожить столько долгую для того времени жизнь – 84 года.

Вольтер, который был на похоронах Ньютона в Англии и беседовал с врачами, присутствующими при смерти Ньютона, удивился такой причуде. Он иронизировал над celibатом Ньютоном в своих "Философских письмах", а также шутил, что английские учёные отказываются от женщин, а французские, наоборот, блудят направо и налево(он имел в виду Декарта).

Ньютон был религиозным фанатиком, мистиком и алхимиком. Возможно, отсюда вытекает его celibат. К тому же в те времена все профессора в Кембридже обязаны были соблюдать безбрачие (этот запрет отменили лишь в 1882 году).

Современными исследователями однако выдвигают версию о гомосексуальности Ньютона и утверждают, что он занимался сексом со своим учеником Абрахамом де Муавром.

Вирджиния Вульф. Пример чисто платонической любви

Вирджиния Вульф – это известная английская писательница и одна из первых феминисток XX века. Её книги получили огромное признание.

В детстве она получила психологическую травму. Её пытались изнасиловать её кузены. Ужас, пережитый ею тогда, преследовал её до конца жизни. Повзрослев, она испытывала отвращение к любой сексуальной активности. Даже простые рукопожатия вызывали у неё рвотный позыв. При этом Вирджиния отличалась красотой.

Со своим мужем, Леонардом Вульфом, она прожила 29 лет. За все эти годы они ни разу не вступали в интимную связь. Их отношения были чисто платоническими: она наслаждалась лишь духовным общением.

После психического расстройства и варварского лечения здоровье Вульф окончательно надорвалось, и в возрасте 59-ти лет она покончила с собой.

Альбер Камю. Целомудрие дарит смысл.

Альбер Камю – французский философ-экзистенциалист, лауреат Нобелевской премии по литературе. Его цитата: "Разнузданная чувственность приводит к убеждению, что мир бесмыслен. Целомудрие, напротив, возвращает миру смысл."

Из его записных книжек:

– "Секс ни к чему не ведет. Он не безнравствен, но бесплоден. Им можно заниматься, пока не захочешь творить. Но совершенствоваться может лишь личность целомудренная."

– "Секс приносит победу, если человек освобождает его от нравственных императивов. Но очень скоро победа оборачивается поражением, истинной же победой становится победа над сексом – целомудрие."

Бенджамин Франклин. Один из принципов его жизни.

Бенджамин Франклин – американский политический деятель, дипломат, изобретатель, учёный, философ, писатель, полимат.

Он писал:

Я желал достичь морального совершенства. Я хотел жить, не совершая грехов и проступков; решил побороть всё то, на что меня толкала либо врождённая склонность, либо привычка, либо чужие примеры.

Выбившись из бедности и безвестности, в которой я родился и рос, и достигнув в сем мире благосостояния и некоторой известности, притом, что моя жизнь протекала счастливо, я полагаю, что потомкам моим небезынтересно будет узнать, какими средствами я, милостью Божией, этого достиг:

<...>

12. Целомудрие. Совокупляйся не часто, только ради здоровья или произведения потомства, никогда не делай этого до отупения, истощения или в ущерб своей или чужой репутации."

Рони Коулмэн. Никакой слабости.

Рони Коулмэн – легендарный американский бодибилдер, восьмикратный победитель "Мистер Олимпия".

Великий атлет был сторонником воздержания. На одном из интервью его спросили: "Правда ли, что если не воздерживаться, то будет слабость в коленях". Его ответ был:

– Нет, не правда. Слабость будет во всём теле !

Льюис Кэрл. Безбрачие из-за застенчивости.

Льюис Кэрл – английский писатель, написавший "Алису в Стране чудес" и "Алису в Зазеркалье". Эти две его книги читают и любят дети и взрослые по всему миру.

Льюис Кэрл был диаконом англиканской церкви. Этот титул требует от человека обета безбрачия.

В добавок Льюис Кэрл страдал логоневрозом (заикание на нервной почве) и патологической застенчивостью. Он, как и Ницше, не построил связей с женщинами в силу особенностей характера – замкнутости и аутичности.

Льюис Кэрл умер девственником. Однако многие современные исследователи выдвинули версию о скрытой педофилии писателя. Девочки, которых он фотографировал, были полуобнажены – это стало поводом для такого рода подозрений.

Николай Васильевич Гоголь. Аскетизм во имя духа

Николай Гоголь – великий русский писатель, классик русской и мировой литературы. За захватывающие сюжеты и красивый слог его знают и любят по всему миру.

Гоголь ненавидел женщин. Он считал, что все они ведьмы, знают с нечистой силой и лишены духовной красоты. Возможно, отсюда вытекало его воздержание.

Гоголь был религиозным фанатиком и активно практиковал аскетизм. Он самоистязал себя, умерщвлял плоть, морил голодом. Делал он это для искупления грехов. В список его аскез входило и воздержание. Он полностью воздерживался от секса и онанизма.

Цитата его личного врача, присутствовавшего при его смерти:

"По вечерам он дремал в креслах, а ночи проводил в бдении на молитве; иногда жаловался на то, что у него голова горит и руки зябнут; один раз имел небольшое кровотечение из носа, мочу имел густую, темно окрашенную, испражнения на низ не было во всю неделю. Прежде за год он имел течение из уха будто бы от какой-то вещи, туда запавшей; других болезней в нем не было заметно; сношений с женщинами он давно не имел и сам признался, что не чувствовал в том потребности и никогда не ощущал от этого особого удовольствия; онанизм тоже не был подвержен"

Николай Гоголь умер девственником. Погиб он при весьма загадочных обстоятельствах.

В книге "Сексуальный лабиринт Гоголя" её автор Саймон Карлинский утверждает, что Гоголь был гомосексуалистом. Как бы там ни было, а воздержание писателя – факт.

Бетховен, Микеланджело, Пьер Абеляр, Солженицын, Распутин, Сальвадор Дали, Бердяев, Пьер Буаст, Эпикур, Вергилий

Людвиг ван Бетховен:

"...она домогалась меня в слезах, но я презрел её. Захоти я принести в жертву свои жизненные силы, ничего не осталось бы для высшего, благородного"

Микеланджело Буонарроти:

"Не позволяй подниматься палице Геракла каждую ночь. Помни: что отдашь ночью женщине, уже не отдашь утром мрамору"

Пьер Абеляр:

"Чем сильнее овладевало мною это сладострастие, тем менее я был способен к занятиям философией"

Александр Солженицын:

"Взлёт жизненных сил ! Как это заметно у мужчин к сорока годам, особенно если избыток их плоти не направлен в деторождение, а таинственным образом преобразуется в сильные мысли"

Григорий Распутин:

"Я направляю своё желание от детородного органа к сердцу и уму, становясь, таким образом, неуязвимым"

Сальвадор Дали:

"Избегайте плотской близости, вынашивая замысел. Пускай сексуальную энергию накапливается, не имея разрядки, питает ваши фантазии и сновидения"

Николай Бердяев:

"В половой энергии скрыт источник творческого экстаза и гениального прозрения"

Пьер Буаст:

"Мужское семя благословенно и является основным источником жизненной силы, потеря его истощает тело и дух"

Эпикур:

"Половая близость никогда не приносит пользы, довольно того, если она не повредит"

Вергилий:

"Стремящийся к славе должен избегать пиров, неги и женщин"

Флобер, Петрарка, Стругацкие

Гюстав Флобер. Записи Парижской газеты 1865 года:

"Флобер рекомендовал писателям половое воздержание, чем весьма злил распутную Жорж Санд"

Петрарка в "Письме к потомкам" хвалился, что после сорока лет избегал женщин, будучи в избытке сил и страсти

Братья Стругацкие: "Книги и дети делаются из одного материала. Либо детей рожать, либо книги писать."

Примеры кастратов.

Евнухи. Сверхлюди древности.

Раньше в древности при императорских дворцах держали евнухов. Евнух – это кастрированный мужчина. Его кастрировали, чтобы он не спал с императорскими наложницами и жёнами. В обязанности евнухов входило следить за императорским гаремом. Но многие евнухи добивались высокого положения при дворе, становились советниками императора, а нередко даже правили государством через него.

Евнухи жили в среднем на 20 лет дольше, чем другие придворные и даже император, которой имел доступ к лучшей медицине. Также отличительной особенностью евнухов был очень высокий рост.

Также евнухи отличались воинской храбростью. Цитат из книги "Биология добра и зла" Роберта Сапольски:

"<...> евнухи составляли центральное звено вооруженных сил при дворах почти всех китайских императоров и считались неудержимыми воинами."

Один из персидских евнухов, именем Багой(доверенный евнух персидского царя Артаксеркса III) , в период междоусобицы узурпировал бразды государственного правления. В Риме евнух Евтропий был даже консулом.

Особенно евнухи достигли больших успехов в Китае. Цай Лунь, человек, который изобрёл бумагу, был евнухом. Евнух Ван Чжэнь практически захватил власть в стране при императоре Чжэнтун. Евнух Вэй Чжунсянь захватил властью в свои руки при императоре Юцзао. Евнух Чжэн Хэ – легендарный флотоводец и национальный герой.

Это лишь малая часть примеров. Советую прочесть статью "Евнухи: почему в средневековье они считались умнее обычных мужчин" на сайте Кириллица.

Я не сомневаюсь, что высокая продолжительность жизни, высокий рост, огромная сила, а также незаурядные государственные способности, высокий интеллект были у евнухов благодаря их воздержанию

Другой пример – средневековые монахи. Живя в монастырях, монахи держали целибат и вовсе не видели женщин. Все средневековые философы, учёные, поэты были монахами. Самые ценные произведения культуры написаны в монастырях.

Скопцы. Самая успешная и богатая секта

В царской России существовала секта скопцов. Их учение основывалось на двух цитатах из Евангелия:

“И если соблазняет тебя рука твоя, отсеки ее: лучше тебе увечному войти в жизнь, нежели с двумя руками идти в геенну, в огонь неугасимый, где червь их не умирает и огонь не угасает. И если нога твоя соблазняет тебя, отсеки ее: лучше тебе войти в жизнь хромому, нежели с двумя ногами быть ввержену в геенну, в огонь неугасимый, где червь их не умирает и огонь не угасает. И если глаз твой соблазняет тебя, вырви его: лучше тебе с одним глазом войти в Царствие Божие, нежели с двумя глазами быть ввержену в геенну огненную, где червь их не умирает, и огонь не угасает. “

“Есть скопцы, которые из чрева матерного родились так; и есть скопцы, которые оскоплены от людей; и есть скопцы, которые сделали сами себя скопцами для Царства Небесного. Кто может вместить, да вместит. “

Скопцы считали, что чтобы следовать учению Христа и попасть в Рай, нужно кастрировать себя. У мужчин была малая печать и большая печать. Малая печать – отрезать себе яички. Большая печать – отрезать половой член. Женщины отрезали себе груди и некоторые органы вагины.

Все члены этой секты были очень богатыми. Секта состояла сплошь из богатых и успешных купцов и дворян с большими доходами. Сами члены секты уверяли, что их успех – это следствие их жертвы.

Вол и мерин.

В животноводстве давно известно, что чтобы бык быстрее набирал массу, его надо оградить от сексуальных контактов с коровами.

Вол – это кастрированный бык. Вол отличается от обычного быка. Во-первых, вол крупнее, в нём больше мышц. Во-вторых, рога вола по сравнению с рогами быка огромны. В-третьих, вол гораздо выносливее быка; из-за этого вола используют для вспахивания земли; в искусстве вол – символ терпения.

Мерин – это кастрированный самец лошади. Он более крупный, более резвый и сильный, чем некастрированная лошадь.

Примеры народов.

Древние германцы

Цитата из книги "Записки о Галльской войне" Юлия Цезаря:

"21. Нравы германцев во многом отличаются от галльских нравов: у них нет друидов для заведования богослужением, и они мало придают значения жертвоприношениям. Они веруют только в таких богов, которых они видят и которые им явно помогают, – именно: в солнце. Вулкана и луну; об остальных богах они не знают и по слуху. Вся жизнь их проходит в охоте и в военных занятиях: они с детства приучаются к труду и к суровой жизни. Чем дольше молодые люди сохраняют целомудрие, тем больше им славы у своих: по их мнению, это увеличивает рост и укрепляет мускульную силу; знать до двадцатилетнего возраста, что такое женщина, они считают величайшим позором. Однако это и не скрывается, так как оба пола вместе купаются в реках и одеваются в шкуры или небольшие меха, которые оставляют значительную часть тела голой."

Германцы – сильный народ своего времени. Народ, который сокрушил Рим и завоевал огромные территории. Они основали могущественные империи, стоявшие веками. И именно воздержание германы особо почитали. В этом – секрет их величия.

Германцы резко отличались от представителей других народов. Они были гигантского роста, широкоплечи, со стальными мускулами, борода у них была длинной с вытянутую ладонь. Все историки, писавшие о них, подмечали их богатырское телосложение. И этим германцы обязаны воздержанию.

Древние греки. Олимпийские атлеты. Античные мудрецы

Древние греки – сильнейший народ. Они создали философию, медицину, искусство, демократию. Вся европейская культура стоит на греческой. Воздержание у греков было в большом почёте.

Цитаты из книги "История celibата" Элизабет Эббот (Элизабет Эббот – нынеживущая писательница, историк. Старший научный сотрудник Тринити-колледжа, Университета Торонто.):

"В своем трактате «О сперме» (On Semen) Гален предупреждает, что чрезмерная сексуальная активность приводит к потере пневмы и, следовательно, жизнеспособности:

Совсем не удивительно, что менее умеренные в сексуальном плане оказываются слабее, так как все тело теряет чистейшую часть обоих веществ (пневма и гумор), а кроме того, происходит прибавление (увеличение) удовольствия, которого самого по себе достаточно, чтобы растворить витальный тонус, так что до сих пор некоторые люди умирали от избытка удовольствия."

"Квинтилиан (римский ритор (учитель красноречия)) советует оратору, желающему развить в суде глубокий мужской голос, воздерживаться от половых отношений. Это беспокойство сильно переживал друг Катуллы (один из самых известных поэтов Др. Рима) Кальв, древнеримский поэт и оратор I века до н. э., который спал со свинцовыми пластинами над почками, чтобы контролировать поллюции

Плиний Старший (древнеримский писатель-эрудит) сообщает, что:

Пластины из свинца прикрепляются к области поясницы и почек, с тем чтобы использовать охлаждающую природу свинца, для сдерживания приступов сексуального желания и сексуальных сновидений во сне, которые вызывают спонтанные извержения до такой степени, что они становятся своего рода болезнью. С помощью этих пластин оратор Кальв, как сообщается, сдержал себя и сохранил силу своего тела для работы над учеными трудами и исследованиями."

Греческие мудрецы делали воздержание частью своих философских систем. Пифагор заповедовал своим ученикам строжайшее половое воздержание (а также физические упражнения и вегетарианскую диету). И рассказывали, что пифагорейцы были настолько сильными и воинственными, что даже городская стража боялась с ними конфликтовать.

Демокрит ослепил себя, так как не мог смотреть на женщин без вожделения.

Воздерживались не только греческие философы, но и атлеты. Олимпийские чемпионы воздерживались ради побед. Цитата из "Истории celibата":

"Хваленый celibат греков был не единственной стратегией, применявшейся ими для достижения высоких результатов в спорте. На протяжении столетий за месяц до соревнований они неизменно соблюдали строгую вегетарианскую диету, включавшую сыр и инжир. Кроме того, они тренировались, отдыхали и соблюдали расписание, подобное повсюду соблюдаемому честолюбивыми спортсменами. Но именно celibат, увеличивавший запас их спермы, был особенно важен, и в ходе тренировок и состязаний они чувствовали, как благодаря ей возрастает сила мышц, делая их, как замечал один специалист I в., «дерзкими, отважными и сильными, как дикие звери». Равным образом они были уверены в том, что спортсменов, ведущих активную половую жизнь, даже тех, которые обладали блестящими физическими данными и навы-

ками, потеря спермы ослабляла настолько, что они становились «ниже тех, кто всегда был ниже их самих». Ведь что ни говори, именно «сперма обладает жизненной силой», делающей мужчину мужественным, «темпераментным, с пропорционально развитыми конечностями, волосатым, с хорошо поставленным голосом, одухотворенным, <и> здоровым в мыслях и делах"

"Так, за воздержание от половой жизни Платон хвалил уже упоминавшегося Иккоса из Тарента, который выиграл олимпийское пятиборье в 472 г. до н. э., а потом стал работать тренером. Целомудрием был известен Клейтомах из Фив, получивший три высшие олимпийские награды за состязания в борьбе и панкратионе – уникальном античном виде спорта, сочетавшем элементы борьбы и бокса. А в 216 г. до н. э. он превзошел даже эти достижения, выиграв три состязания в один день. Клейтомах не переносил даже скабрёзных историй – вскакивал и выбегал из помещения, если кто-то начинал говорить непристойности. У него вызывал крайнее отвращение вид совокуплявшихся на улице собак."

Евреи. Иудаистская традиция

Евреи – сильный народ. За свою историю они стойко выдержали множество гонений, репрессий, преследований. Среди евреев очень много учёных (например, Эйнштейн) и ещё больше успешных предпринимателей и бизнесменов (например, Ротшильд и Рокфеллер). Возможно, что их стойкость, высокий интеллект и успех в денежных делах – это следствие воздержания. Ведь воздержание издревле было у них в почёте и даже упоминалось в их священных книгах.

Цитата из книги "Взгляд Торы на сексуальное развитие мужчин" еврея Тикун а-Брит:

"Многие согласны с современной медицинской школой, не считающей ночное непроизвольное семяизвержение патологией. Еврейский Закон резко осуждает напрасное семяизвержение, даже если оно произошло непроизвольно, возлагая на самого мужчину ответственность за недостаточный контроль над собой. В «Кицур Шульхан Арухе» целая глава (гл. 151) посвящена профилактике напрасного семяизвержения и тому, как компенсировать его последствия. Вот как это обосновывается: «Семя – это сила тела и свет глаз, и когда оно изливается слишком часто, сила тела уменьшается и человек теряет жизнь» (гл. 150:17). Заканчивается глава следующими словами: «Сказали мудрецы, занимающиеся медициной: „Только один из тысячи умирает от болезней, а тысяча – от чрезмерно активной половой жизни“. Поэтому следует человеку остерегаться»."

В Тании – главной книги по хасидизму – утверждается, что любой еврей имеет животную душу и божественную душу. Задача жизни еврея – сублимация желаний животной души (похоть) в желания божественной души (единение с Богом).

Индейцы яки. Карлос Кастанеда

Карлос Кастанеда – антрополог и исследователь культуры североамериканских индейцев. Его книги, в которых он рассказывает о тайных магических знаниях индейцев, очень популярны во всём мире.

Цитата из книги "Учение Дона Хуана":

"Дон Хуан настаивал на том, чтобы я воздерживался от половых сношений, потому что у меня для этого было недостаточно энергии.

–В своих сексуальных похождениях, – заявил он, – ты можешь полностью растратить свою энергию. У тебя круги под глазами, выпадают волосы, у тебя на лице прыщи, зубы желтые, а глаза все время слезятся. Отношения с женщинами делают тебя таким нервным, что ты глотаешь пищу, не разжевывая, поэтому у тебя все время расстройство желудка."

Индейцы, как и древние германцы, знали о пользе воздержания. Воинственность, с которой они боролись против европейских колонизаторов – это следствие их воздержания. Карлос Кастанеда тоже не написал бы своих книг без воздержания.

Индусы. Индуистская традиция

Индия – богатейшая цивилизация с богатейшей историей и культурой. Философия, религия, мистицизм достигли в Индии своей вершины.

Брахмачарьи – это санскритское слово, обозначающее половое воздержание. В Индии существует множество духовных учений, цель которых просветление и усовершенствование человека. Во всех этих учениях значительная роль отводится брахмачарьи. Брахмачарьи – один из десяти принципов йоги. Все индийские святые и гуру говорили о большой силе брахмачарьи.

Веды – индийские священные писания – говорят о ценности семени и опасности секса. Половое воздержание соблюдают кришнаиты. В аюрведе (индийская народная медицина) воздержанием лечат болезни.

Индусы, как и китайцы, верили, что в семени содержится особая энергия. Китайцы называли её "ци", а индусы – "оджас". Чем больше у человека оджаса, тем он сильнее, здоровее, умнее, обаятельней, успешнее.

Учение о чакрах говорит, что накопление сексуальной энергии совершенствует работу свадхистана-чакры. Эта нижняя чakra ответственна за мужественность, мужскую энергию.

Учение о карме говорит, что человек, которого обуревала сексуальная страсть в этой жизни, переродиться в следующей жизни животным.

Цитата из "История целибата":

"Как пишет Какаг, "согласно индийской метафизической психологии, пища превращается в сперму за тридцать дней, путем последовательной трансформации (и очищения) через кровь, плоть, жир, кость и костный мозг, пока не выделится сперма – из сорока капель крови возникает одна капля спермы. При каждом семяизвержении теряется пол-унции спермы, что соответствует жизненной силе, производимой при потреблении шестидесяти фунтов пищи. Каждый акт совокупления по расходу энергии равен двадцати четырем часам сосредоточенной умственной деятельности или семидесяти двум часам тяжелого физического труда."

Цитата из книги индуса Свами Шивананда Сарасвати "Практика Брахмачарьи":

Молодежь с бледными лицами

Во время полового акта расходуется огромное количество энергии. Плохая память, преждевременное старение, импотенция, проблемы со зрением, неврологические болезни – всё это следствие неумеренной потери жизненной жидкости. Неприятно смотреть на современных молодых людей, которые идут вялой походкой с нездоровыми лицами, вместо того чтобы излучать силу и быть шустрými словно белка. Некоторые люди настолько страстные и слабые что одна лишь мысль или прикосновение женщины приводит их к потере семени. Это печальное зрелище.

Что мы видим сегодня? Мальчики и девочки, мужчины и женщины, тонут в океане нечистых мыслей, похотливых желаний и чувственных удовольствий. Это действительно при-
скорбно. Страшно слушать рассказы некоторых мальчиков. Множество молодых ребят приходят ко мне и рассказывают печальные истории своих жизней, они пребывают в подавленном состоянии из-за неумеренной потери семени. Их способность размышлять утеряна, благодаря похоти и сексуальной интоксикации. Зачем вы теряете энергию, которая была накоплена за многие недели и месяцы, ради короткого чувственного удовольствия?

Страсть ослепляет ум.

Удовольствие от секса – это иллюзия. Это не есть счастье. Это только щекотание нервов. Все мирские удовольствия кажутся поначалу нектаром. Но в итоге оказываются ядом. Не ведитесь на поводу у Майи, никто ещё не смог перехитрить её. В итоге вы будете горько плакать. Спросите любого взрослого домохозяина, находит ли он хоть йоту счастья в этом мире?

Мотылёк летит на свет горячей лампы и в итоге сгорает. Подобным образом мужчина в погоне за красивой формой, полагает что она принесет ему счастье, но в итоге он сгорает в огне страсти.

Как гусеница закутывает себя в кокон, так же и человек закутывает себя в сети своих желаний. Разрежьте эти сети ножом беспристрастности и устремитесь ввысь на крыльях преданности и знания.

Под влиянием страсти человек становится слепым несмотря на уровень своего интеллекта. Когда он подвержен этой слепоте, его интеллект ему не поможет. Какое жалкое зрелище! Сатсанг, молитва, джапа, медитация и размышление помогут вылечить этот недуг и вернуть ему зрение и мудрость.

Для элементов природы не существует секса. В разуме существует Кальпана (желание). Если вы сможете преодолеть этот разум, то сексуальное желание исчезнет. В вас не останется похоти.

Идея секса – это порождение разума. Майя и наша омрачённость сознания держатся на идее физического тела и секса. Вся духовная практика направлена на уничтожение этой идеи. Избавление от одной этой идеи дарует Освобождение!

Катастрофический эффект сексуальной связи.

Из всех удовольствий, наибольший расход энергии и деморализацию порождает секс. Сексуальное удовольствие сопровождается определёнными проблемами. Они проявляются в форме различных грехов, боли, слабости, привязанности, рабской ментальности, слабой воли, сильной тяги и беспокойства. Мирские люди никогда не одумаются несмотря на то, что постоянно получают пинки от жизни со всех сторон. Уличный пёс не перестанет попрошайничать несмотря на то, что в него кидают камни и отовсюду гоняют.

Некоторые доктора на западе утверждают, что постоянная потеря семени порождает различные заболевания, особенно в молодом возрасте. На теле появляются раздражения, а на лице – прыщи. Тёмные круги под глазами, бледное лицо и анемия, потеря памяти и зрения, уменьшение яичек, боль в яичках, потеря семени при урикации, дебилизм, вялость, унылость, фтизиатрия, проблемы с дыхательной системой, боль в голове, спине и суставах, слабые почки, недержание, рассеянность, “мокрые” сны, кошмары – всё это является следствием постоянной потери семени.

Понаблюдайте внимательно за вашим состоянием после потери семени. Люди, постоянно расходующие свое семя, деградируют физически, ментально и морально. Тело и ум становятся вялыми, наступает летаргия. Вы чувствуете слабость. Вам приходится пить много молока, есть фрукты и афродизиаки, чтобы восполнить энергию. Но это не поможет полностью восполнить потери. То, что потеряно, уже не вернуть. Вам придется владеть тоскливым существованием, ведя подобный образ жизни."

Китайцы. Даосская традиция

Китайская народная медицина говорит, что воздержание защищает от тысячи болезней.

В китайской философии есть понятия ци. Ци – это жизненная энергия. Если человек весел, энергичен, деятелен, высок ростом и широкоплеч, то говорят, что у него много ци; а если человек вял, апатичен, депрессивен и тщедушного телосложения, то говорят, что у него мало ци. Один человек живёт до 95 лет, а другой умирает в 60: у первого было много ци, а у второго мало. Китайцы считают, что ци вырабатывается в почках, но хранится в семени. Поэтому так опасны частые эякуляции: это бесполезная и легкомысленная трата ци.

Даосизм – это китайское учение, включающее элементы религии и философии. В даосизме есть своя алхимия тела. Основная цель даосской алхимии – достижение бессмертия. В даосизме воздержанию отводится первостепенная роль. Даосы считали семя драгоценной жидкостью. Именно из неистраченного семени формируется “пилюля бессмертия”. Они считали,

что между пупком и половым членом у мужчин находится “нижний плавильный котёл” или “нижнее поле киновари”; именно отсюда идут все силы мужчины, а воздержание заставляет этот котёл работать лучше и интенсивнее.

Даосские монахи даже разработали техники сухого оргазма, т.е. оргазма без эякуляции. Они рассматривали секс, как обмен энергиями, и если мужчина не эякулировал во время секса, то, следовательно, он не отдал свою энергию. Есть книга “Совершенствование мужской сексуальной энергии” Мантек Чиа. Там подробно изложены даосские взгляды на ценность семени и техники сухого оргазма.

В мировой истории был такой момент. Чингизхан пригласил к себе даосского монаха по имени Чан-чунь. Чингизхан попросил монаха сделать его бессмертным, чтобы он мог вечно жить и завоевать весь мир. Но Чан-чунь лишь сказал, что половое воздержание продлевает жизнь, а способы стать бессмертным ему неизвестны. Чингизхан не последовал советам монаха и не уменьшил своё сексуальный аппетит (каждый 200-ый человек на Земле – это потомок Чингизхана). Возможно, поэтому Чингизхан умер так рано.

Этот эпизод отлично показан в документальном фильме “Чингизхан” от BBC – 44-ая минута.

Китайцы изобрели бумагу, порох, деньги, основали одну из сильнейших цивилизаций в истории человечества. Сейчас Китай – мировой экономический гигант. Воздержание сыграло во всех этих завоеваниях не последнюю роль

Цитата из книги “Дао любви – секс и даосизм” китаец Чжан Жолань:

“Со старением мужчины отношение и числа эякуляции к частоте занятий любовью должно уменьшаться, иными словами, при том числе сношений должно быть меньше эякуляции. Он может заниматься любовью столько раз в день или в неделю, сколько пожелает, но если ему за 50, он не должен эякулировать более 1–2 раз в неделю. Это – предел, независимо от того, как много он занимается любовью или насколько он силен физически.

Учителя дао любви обращали особое внимание на сохранение семени и регулировку эякуляции как путь к долголетию. (Хотя и сегодня многие сексологи придерживаются той же точки зрения, что мужчина способен пополнять свое чжин «неистощимо», эта позиция имеет мало здравого смысла.) Простое объяснение этого заключается в сравнении эякуляции со сдачей крови – физиологически эти два процесса вполне сходны. Чтобы поощрить доноров к свободной отдаче их драгоценной крови, медицинские власти обычно говорят, что здоровый человеческий организм способен пополнить кровь быстро и неистощимо; на деле, однако, они, как правило, не поощряют доноров сдавать кровь чаще, чем раз в несколько месяцев, а часто – еще реже, если донор не очень силен физически или не очень молод. Даже с такими предостережениями многие люди все же испытывают утомление или даже приступы дурноты, если часто сдают кровь. Многие мужчины имеют подобные ощущения при слишком частых эякуляциях. Из-за этого большое число мужчин не рискует заниматься любовью слишком часто, но мужчина, умеющий регулировать свои эякуляции, может отделить занятия любовью от семяиспускания. Как следствие этого, он сможет заниматься любовью, как только пожелает. В книге Чжан Чменя «Принципы долголетия» написанной в VII веке, обсуждается ряд теорий. Критерий для регулирования эякуляции, предложенный учителем дао любви Лю Чжином следующий:

Весной мужчина может позволить себе эякулировать раз в 3 дня, летом и осенью – дважды в месяц; холодной зимой мы должны беречь семя и не эякулировать вовсе. Путь небес – эякулировать ян-сущность в течение зимы. Следуя этому критерию, мужчина обретет долголетие. Эякуляция холодной зимой в тысячу раз более вредна, чем весной. Сохранение сущности ян увеличивает ян-силу в мужчине и приближает его к небесам. Не менее важно, чтобы он постоянно питал свою ян-сущность инь-сущностью, поэтому почти все древние даосские тексты подчеркивали важность частых занятий любовью и редких эякуляций. Чем больше мы занимаемся любовью, тем больше получаем от гармонии инь и ян, и чем меньше мы эякули-

руем, тем меньше мы теряем пользы от этой гармонии. В «Тайнах нефритовой камеры» имеется диалог по этому поводу между императором Чжан Ли и Су Нью:

Чжан Ли: Я хочу услышать о пользе любви при редких эякуляциях.

Су Нью: Когда мужчина любит без потери семени, он усиливает свое тело. Когда он любит дважды без потери его, его зрение и слух станут более острыми; если трижды – исчезнут все болезни; если 4 раза – мир будет в душе его; если 5 раз – обновится его сердце и кровообращение; если 6 раз – сильнее станет его поясница; если 7 раз – сильнее станут его бедра и ягодицы; если 8 раз – кожа станет гладкой? если 9 раз – он достигнет долголетия; если 10 раз – он станет подобным бессмертию.”

Другие примеры.

Посторгазмический шок

Сразу же после оргазма у мужчин резко вырабатывается большая доза пролактина – стрессового гормона. Это и является причиной резкого упадка настроения после эякуляции. Всем знакомо это чувство: тебя обуревают похоть, а потом – резко становится грустно, тягостно на душе.

Об этом Шекспир написал один из своих сонетов:

Растрата духа – такова цена
За похоть. И коварна, и опасна,
Груба, подла, неистова она,
Свирепа, вероломна, любострастна.
Насытившись, – тотчас ее бранят;
Едва достигнув, сразу презирают.
И как приманке ей никто не рад,
И как приманку все ее хватают.
Безумен тот, кто гонится за ней;
Безумен тот, кто обладает ею.
За нею мчишься – счастья нет сильней,
Ее догнал – нет горя тяжелее.
Все это знают. Только не хотят
Покинуть рай, ведущий прямо в ад.

Философ Бенедикт Спиноза в трактате “Об исправлении человеческого разума” писал: “что касается чувственного наслаждения, то ум настолько захвачен им, как если бы пребывал в покое в благе, что совершенно лишен возможности думать о чем-либо другом. Но после того, как проходит наслаждение чувственным наслаждением, следует величайшая печаль. Если это не полностью захватывает, то все же оно основательно запутывает и притупляет ум.” Другой философ Артур Шопенгауэр писал: “непосредственно после совокупления слышен дьявольский смех”

Omne animal post coitum triste est – Всякое животное после соития печально – так говорили древние римляне. В трактате аристотелевской школы “Проблемы” ставится вопрос: “Почему молодой человек, получивший первый сексуальный опыт, ненавидит ту, с кем он связан, после того как акт закончен?”. Плиний Старший писал: “Человек – это единственное животное, у которого за первым совокуплением следуют отвращение”

Во французском языке оргазм обозначается словом “маленькая смерть”. В японском языке слово kenjataimi – короткий промежуток времени после оргазма, когда разум мужчины резко освобождается от плотского влечения, и он мыслит, как истинный мудрец, видя всю тщету бытия.

Чувство резкой пост-эякуляционной опустошенности и тоски замечательно описал Пелевин:

“Природа выложила для нас цветами дорогу к мигу соития, но сразу вслед за ним цветы вянут и гормонально обусловленные искажения нашего восприятия исчезают. Природа тоже по-своему сука – она крайне экономна и не угощает нас психотропами без крайней нужды. Поэтому немедленно после акта любви мы несколько секунд ясным взглядом видим все безумие происходящего – и понимаем, что зачем-то ввязались в мутную историю с неясным финалом, обещающую нам много денежных трат и душевных мучений, единственной наградой за которые является вот эта только что кончившаяся судорога, даже не имеющая никакого отношения лично к нам, а связанная исключительно с древним механизмом воспроизводства белковых тел...”

Советские врачи

Медицина СССР считалась лучшей в мире. И советская медицинская наука высоко ставило воздержание и говорила о вреде пристрастия к половым излишествам

Статья из журнала "Здоровье" второй половины 60-ых годов 20-го века:

“НЕТ НИ ОДНОГО учения на земле, которое принесло бы больший вред, чем учение о вреде воздержания». Так писал старый русский врач Н. В. Слетов, много занимавшийся вопросами физиологии и патологии половой жизни.

Мнение, или, вернее, предположение, некоторых специалистов о вреде воздержания, предположение чисто умозрительное, субъективное, приобрело широкую известность главным образом стараниями тех, кто стремился получить своего рода медицинскую санкцию на безнравственное поведение.

Врачи, хорошо понимавшие свою гражданскую ответственность перед обществом, уже давно научно доказали безвредность воздержания. В начале нынешнего века большому числу отечественных и иностранных ученых – физиологов, гигиенистов, невропатологов – была предложена анкета, содержащая вопрос: вредно ли половое воздержание? Все они единодушно и без колебаний ответили: Нет!

Медицинский факультет университета в Осло дискутировал вопрос о том, что полезнее: воздержание или безудержное удовлетворение половых стремлений? Заключение было таково: «Мы не знаем никакой болезни или слабости, про которую кто-либо смог или смел сказать, что она произошла от совершенно чистой и нравственной жизни».

Подобное мнение не опровергнуто и по сей день. Наоборот, серьезные наблюдения лишь подтверждают его.

Недавно один из исследователей проанализировал 6500 историй болезни мужчин, страдающих импотенцией, и убедился, что у многих это заболевание возникло в результате половых излишеств и ни у одного – вследствие воздержания.

Совершенно необоснован и предрассудок о возможности психических заболеваний на почве воздержания. Таких случаев наука не знает. Но каждому врачу-психиатру хорошо известно другое: прямая связь психических заболеваний с половыми излишествами, с различными сексуальными извращениями.

Слишком интенсивная половая жизнь приводит к своего рода «гормональному голодаю», снижающему тонус организма, истощающему физические и психические силы.

Выдающийся немецкий психиатр Крепелин (да и не он один!) считал воздержание полезным. При некоторых заболеваниях, в частности при психических формах импотенции, повышенной возбудимости спинномозговых центров, оно является важнейшим условием лечения.

Итак, разговоры о вреде воздержания лишены какой бы то ни было научной основы. Но, к сожалению, этот предрассудок, эта обывательская фальшивка еще имеет хождение, и по неведению своему некоторые молодые люди принимают ее за чистую монету. Половая жизнь

кажется им необходимой, они легко идут на случайные связи. А здесь-то как раз и подстерегают их большие опасности, большой риск для здоровья.

ПЕРИОД полового созревания, начинаясь в подростковом возрасте, длится в среднем до 20—22 лет. Это пора усиленного физического роста, больших энергетических затрат.

В юношеские годы окончательно совершенствуется деятельность многих органов и систем, завершается рост, идет становление таких высших функций нервной системы, как воля, сдержанность, умение владеть собой.

Юность – пора накопления знаний, приобретения профессии. Это тоже создаст немалую физическую и нервную нагрузку. Вот почему врачи придают такое большое значение образу жизни молодого человека. Опыт подсказывает: переутомление, нарушение режима сна, питания именно в этот ответственный период могут вызвать «срыв», повести к серьезным заболеваниям.

Половая жизнь в юные годы представляет большую нагрузку для не окрепшего еще организма. В пору, когда должны накапливаться силы, она ведет к их растрате, к физическому и духовному опустошению. Продлить воздержание – значит продлить период роста и развития; слишком рано вступить в половую жизнь – значит поставить под угрозу и здоровье, и красоту, и творческие возможности.

За многие годы врачебной работы мне не раз приходи лось видеть перед собой подростков, уже имеющих опыт половой жизни. Это никогда не были красивые, хотя бы даже внешне здоровые юноши и девушки. Землистый цвет лица, дряблая кожа, плохая мускулатура – таков чаще всего их облик. Они раздражительны, рассеянны, несдержанны.

Особенно тяжело сказывается ранняя половая жизнь на девушках. Даже одно-единственное сношение может закончиться беременностью, а при частых связях это почти неизбежно. Вынашивание плода, роды – чрезмерная нагрузка для несформировавшегося организма. Ребенок слишком молодых родителей может явиться на свет неполноценным, слабым, а это влечет за собой новую цепь тревог и волнений.

Аборт – тоже не лучший исход в такой ситуации. Прерывание первой беременности особенно чревато осложнениями: оно вызывает различные воспалительные заболевания половых органов, наступает общее ухудшение здоровья, ран нее увядание и, что самое страшное, бесплодие.

До полного завершения периода половой зрелости, до окончательного наступления возмужалости воздержание абсолютно необходимо. Но и в последующие годы оно не оказывает плохого влияния на организм. Большинство специалистов сходится на том, что молодым людям до 25—28 лет половое воздержание ни в малейшей степени не вредит.

С наступлением полового созревания у юношей появляются поллюции – непроизвольные извержения семени во сне. Иногда неправильно думают, что это сигнал необходимости половой жизни. В действительности дело обстоит не так. Поллюции, периодически освобождая организм от избытка накопившегося семени, служат своего рода предохранительным клапаном. Они позволяют не испытывать напряжения, связанного с переполнением семенных пузырьков, и создают физиологические возможности для воздержания. Это весьма целесообразная и естественная реакция организма.

Для здорового молодого человека, занятого любимым трудом, имеющего разносторонние интересы, воздержание не составляет проблемы. Ему не нужно прилагать для этого никаких особых усилий. Он не борется с собой и не подавляет искушений – у него их нет. Или, во всяком случае, они настолько мимолетны, что совершенно не отражаются на его состоянии.

Повторим: воздержание в молодые годы полезно. В кровь поступает больше половых гормонов, а это повышает общий тонус, работоспособность, выносливость, способствует лучшему формированию организма.

Известно, что спортсменам в период подготовки к ответственным соревнованиям не рекомендуется половая жизнь. Воздержание не только не ослабляет их, а наоборот, способствует накоплению энергии, помогает добиться рекордов выносливости, быстроты реакций.

Можно привести и множество других примеров, когда необходимость длительного воздержания, связанная с армейской службой, различными дальними экспедициями, не ухудшала ни физического состояния мужчин, ни их настроения. В трудных условиях они достигали таких высот работоспособности, какие были бы невозможны для человека ослабленного.

Из уст людей, пытающихся оправдать половую распущенность, нередко можно услышать пресловутую формулу «природа требует». А ведь это поклеп на природу!

Во всем живом мире способность к оплодотворению возникает лишь на определенные короткие периоды, необходимые для размножения, продолжения рода. Человек представляет в этом случае исключение. Но ведь ему дано нечто неизмеримо большее, нежели примитивный половой инстинкт. Человек обладает разумом и волей, позволяющими управлять этим инстинктом, он знает высокое, облагораживающее чувство любви. Половая близость значима для него не сама по себе, для него это не чисто физиологическая потребность, а вершина, наиболее яркое воплощение любви.

ПОСЛЕ 28—30 лет воздержание может быть, и не физиологично, но это не значит еще, что оно вредно. Воздействие воздержания на организм зависит в таких случаях от характера, состояния нервной системы, жизненных установок человека. Один может его не замечать, от другого оно потребует некоторых усилий.

Людам, никогда не жившим половой жизнью, воздержанно дается легче, и наоборот, предшествующая интенсивная половая жизнь затрудняет его. Этот факт, известный из житейских наблюдений, подтверждается научными данными. Когда много секрета (выделений) предстательной железы выбрасывается наружу при половых сношениях, в организм его поступает мало. Именно эти малые дозы, поступая постоянно, раздражают яички, повышая половое влечение, а большие дозы, наоборот, тормозят его.

Воздержание после регулярной половой жизни на первых порах, особенно у людей нервных, может повлечь за собой некоторое нарушение самочувствия – раздражительность, плохой сон. Но постепенно организм приспосабливается к новым условиям, половые железы начинают вырабатывать меньше веществ, стимулирующих половое влечение, и наступает период равновесия, хорошего, бодрого самочувствия и оптимальной работоспособности.

Иногда ожидают, что после длительного воздержания потенция должна очень возрасти. В действительности же у вполне здоровых людей нередко получается по-иному: организму снова нужно время, чтобы приспособиться к усиленной функции половых желез. Поэтому не надо огорчаться, если после длительного воздержания потенция несколько снижается. Это – явление временное, скоропреходящее. Как видим, природа и в этом случае проявляет мудрость, помогая человеку жить так, как требуют условия.

СИЛА полового влечения в большой мере зависит от всего предшествующего воспитания человека, от условий, под влиянием которых формировался его характер. Нездоровая обстановка в семье, разговоры на сенсуальные темы в присутствии ребенка, чтение эротической литературы, кино и телевизор без всяких возрастных ограничений, слишком обильная, жирная и пряная пища и больше всего праздность – вот причины, которые способствуют раннему и чрезмерному развитию полового чувства. Имеет значение и слабость нервной системы, тоже в большой степени зависящая от неправильного режима в детстве.

Человек, привыкший уделять большое внимание своим половым переживаниям, сосредоточиваться на них, переносит воздержание труднее. Но объективно вреда от него, несомненно, меньше, чем от случайных половых связей.

Иногда под влиянием пошлых побасенок и анекдотов молодой парнишка думает, что опыт половой жизни, спи сок одержанных «побед» и есть признак мужской силы. А ведь подлинная мужественность совсем в ином – в умении владеть собой, в крепкой воле!

Половое влечение не тревожит человека, поглощенного интересной работой. Речь идет, разумеется, не о перегрузке, не об аскетическом «умерщвлении плоти», а о жизни пол ноценной, разносторонней. Всему свое время!

В жизни молодого человека должно быть место и спор ту, и физическим упражнениям, и умственному труду. Именно умственный труд, творчество, создающее в мозгу мощные очаги возбуждения, лучше всего тормозит, приглу шает неумеренно звучащую половую доминанту.

Не следует, конечно, пренебрегать и гигиеническими тре бованиями. Жесткая постель, не слишком теплое одеяло, хорошо проветренная, прохладная комната – все это на пользу организму. Не только для женщины, но и для муж чины обязателен ежедневный интимный туалет – подмыва ние чуть теплой кипяченой водой с мылом.

Надо так построить свой режим, чтобы не употреблять много жидкого на ночь, особенно черного кофе, крепкого чая. Несомненен вред алкогольных напитков: они оказы вают кратковременное возбуждающее действие, ослабляют волю и способность критической оценки своих поступков.

Нет таких физиологических мотивов, которые оправды вали бы половую распущенность. Нет и такой ситуации, в которой половая жизнь само по себе диктовалось бы интересами здо ровья. Но создание семьи, разделенная любовь, воспитание детей необходимы зрелому чело веку. Семья спо собствует духовному и физическому расцвету, мобилизует творческие воз можности, дает ощущение полноты счастья.

Замечательный советский педагог Л. С. Макаренко пи сал: «Мы должны так воспитывать наших детей, чтобы они только по любви могли наслаждаться половой жизнью и чтобы свое наслаждение, свою любовь и свое счастье они реализовали в семье».

С точки зрения врача, это положение остается абсолютно верным. Половые связи вне семьи создают излишнюю напряженность, нервозность, опустошают человека и всегда таят в себе угрозу для здоровья. Жизнь в семье, где царит атмосфера любви, взаимного уважения и понимания, – луч ший стимул всестороннего проявления сил, душевного рав новесия, высокой работоспособности.

Заслуженный врач РСФСР, кандидат медицинских наук И.К. Янушевский.”

Американские качки-заклѳенные. Пол Вейд

Американские заклѳенные славятся своей огромной мышечной массой. В тюрьмах без железных отягощений, без адекватного питания, без тренеров они в кратчайшие сроки рас качиваются до внушительных размеров, следуя методикам, наработанным заклѳенными за сотни лет. Один из их секретов – это воздержание.

Группа американских заклѳенных-качков написали книгу “Тренировочная зона 2” под псевдонимом Пол Вейд. Там рассказывается, как накачаться. Цитата из книги:

“Свидания / Домик для свиданий (...секс!)

А вот еще один аспект, в котором я кажусь довольно старомодным (я привыкаю к этому). Во многих государственных тюрьмах есть помещения для свиданий. Дом для свиданий – место, отведенное для (как это называют в калифорнийских тюрьмах) длительных семейных свиданий... секса. В федеральных тюрьмах свиданий не бывает, и в свое время, находясь в федеральной тюрьме, я задумался о связи между сексом и тренировкой.

Многие силачи былых времен считали, что чрезмерная сексуальная активность играет значительную роль в разрушении силы и выносливости. Это была не просто легенда, популярная среди спортсменов, – до 1970-х годов. Тренеры многих боксеров требовали, чтобы бойцы

воздерживались от половой активности за неделю до большого боя. «До боя никакого секса!» – приказывали они.

То, что секс истощает энергетические запасы, – очень древняя мысль, которая существует во многих культурах. Даосы считают, что сексуальная сила, цзин, превращается в физическую энергию, ци. Если тратишь цзин, теряешь ци. Практика индуистского тантрического секса основана на идее, что для улучшения физического здоровья нужно сохранять сексуальную энергию. Если оглянуться назад, можно найти кучу подобных теорий во всем мире.

В наши дни ученые в области спорта смеются над этими архаичными идеями, рассматривая их как примитивные суеверия. Но я бы не был столь категоричен. Я знаю много о длительной сексуальной неудовлетворенности во время заключения в тюрьме и убежден в том, что это заставляет вас перераспределять силы на другие направления. У многих энергичных осужденных это напряжение сбрасывается входе в упорной физической тренировки. Когда ты сексуально удовлетворен, ты становишься невероятно расслабленным и вялым. И отжимания – последнее дело в твоём списке. Но если ты не получаешь секса, тело становится заряженным, армированным, на грани идеального состояния для спортивной деятельности.

Секс является одной из лучших вещей в жизни, так что я, конечно, не призываю стать монахом и выбросить подругу из кровати. Но учитывайте свою сексуальную активность и то, как она соотносится с вашим силовым потенциалом. Если вы собираетесь достичь личной цели в физической подготовке, воздержитесь от секса в течение нескольких дней перед самой большой тренировкой. Вы можете удивиться результатам.”

Американские миллионеры. Наполеон Хил

Наполеон Хил – самый известный писатель об успехе и автор мегапопулярного бестселлера “Думай и богатей”. Эта книга говорит о секретах и методах накопления богатства.

Чтобы написать эту книгу, Наполеон Хил брал интервью у самых богатых людей того времени (в том числе у Томаса Эдисона, Александра Грэма Белла, Генри Форда, Теодора Рузвельта, Уильяма Ригли-младшего, Джордж Истмен, Вудро Вильсон, Уильям Г. Тафт, Джон Д. Рокфеллер, Ф. У. Вулворт). Всего он побеседовал с пятью сотнями преуспевающих американских дельцов. Он просил их раскрыть ему секрет их богатства и заметил, что все они в сущности говорят об одном и том же. Методы накопления капитала всегда одинаковы, принципы не меняются. Эти принципы он и изложил в своей книге.

Удивительно, что почти все богачи, с которыми общался Хил, практиковали воздержание. Они признавались ему, что в накоплении сексуальной энергии и дальнейшем её преобразовании в деятельность кроется секрет успеха, а сексуальная энергия, растраченная впустую приносит лишь убытки.

Воздержанию и сублимации Хилл посвятил целую главу “Десятый шаг к богатству: ТАЙНА СЕКСА И СУБЛИМАЦИИ”

Некоторые цитаты из его книги:

“Направьте свою сексуальную энергию в творческое русло и с ее помощью Вы придете к процветанию. Сумейте понять, как женщина может помочь мужчине в достижении успеха. Используйте все выгоды этой древней истины.

Сублимация – это, попросту говоря, превращение сексуальной энергии в какую-нибудь другую.”

“Давайте освежим в памяти некоторые факты, известные нам из биографий великих людей. Вот имена некоторых из них, добившихся блестящих результатов в жизни: Джордж Вашингтон, Томас Джефферсон, Наполеон Бонапарт, Элберт Губберт, Уильям Шекспир, Элберт Х. Гэри, Авраам Линкольн, Вудро Вильсон, Ральф Уолдо Эмерсон, Джон Х. Патерсон, Роберт Бернс, Эндрю Джексон, Энрико Карузо. О каждом известно, что по природе своей это

был очень сексуальный человек. Гений, окрылявший их, несомненно, сублимированная сексуальная энергия.”

“Сексуальная энергия вместе с энтузиазмом, творческим воображением, пламенным желанием, настойчивостью может сделать Вас и счастливым, и богатым.

Возвышенный строй мыслей поможет Вам хотя бы уже тем, что обострит интуицию. Вы сможете «настроиться» на подсознание и идеи других людей.

Великая тайна всех одаренных изобретателей теперь будет работать на Вас. Кроме того, Вы поняли: ничто так сильно не поможет Вам в Вашем деле, как сексуальная энергия, – никогда не отказывайтесь от ее естественного проявления. Правда, понимание того, как ею следует распорядиться, ко многим приходит слишком поздно.

Источником непреходящих богатств как раз и Являются источники всякой жизненной силы.”

Кирилл Сарычев о воздержании

Кирилл Сарычев – российский пауэрлифтер, чемпион мира по жиму лёжа. При росте 198 сантиметров его вес составляет 170 килограмм. Он активно ведёт каналы на Ютубе, видео на которых набирают миллионы просмотров.

В видео с названием "РЕАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ ЖИГУЛЕЙ/СЕКС ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ" Сарычев отвечал на вопросы подписчиков. Один из вопросов был: "Секс перед соревнованиями – да или нет ? И если нет, то почему ?". На него Сарычев дал такой ответ:

"Секс перед соревнованиями – категорически нет. Категорически нет. Если вы не девушка.

Я могу объяснить почему, но кому это надо ? Вы же меня спросили – да или нет, а почему не спрашивали. Я говорю нет. Причём воздерживаться чем дольше, тем лучше"

Другое его видео "ЗАЧЕМ НУЖНО ВОЗДЕРЖАНИЕ? МОЙ ОПЫТ" полностью посвящено теме воздержания. В нём Сарычев говорит, что с самого начала своих тренировок он практиковал воздержание, и это давало ему огромную мощь, которой не было бы без воздержания. Сарычев рассказывает о проблемах с простатой, о преждевременном семяизвержении с девушкой после длительного воздержания, о загадочной книжке про сексуальную энергию, которую он прочёл совсем юным. Видео длится полчаса и содержит очень много интересной и полезной информации.

Ивангай

Ивангай – первый по полярности и по числу подписчиков русскоязычный блогер. Благодаря своей деятельности он зарабатывает огромные деньги

В своём твиттере Ивангай признался, что он за нофап:

"Обвинения в дробке дали повод заявить, что я за # нофап. Парни, мы сильнее этого. Сублимируй, твори, сочиняй"

На интервью Дудю Ивангай также рассказал, что воздержание помогает ему творить, делает сильнее и продуктивнее:

" – Я сублимирую. И сдержанность – это одна из штук, которая даёт мне суперсилы. Когда у тебя в яйцах сперма... Она становится более качественной, если ты не эякулируешь. Более качественный тестостерон становится

– Типа ты эффективней из-за этого ?

– Ну да. Я это прямо по себе вижу. Это очень сильно на меня влияет. Я беру и делаю, и всё. У меня не хватало такой решимости. Возможно, моё плохое состояние было из-за мастурбации в том числе"

Игорь Войтенко

Игорь Войтенко – популярнейший фитнес-блогер и мотиватор. На его канале 2,74 миллиона подписчиков. Игорь успешный бизнесмен: у него собственный зал, квартира в США.

Его видео "5 вещей, ВСЕ Подростки Должны Перестать Делать" набрало 1,8 миллиона просмотров. В этом видео Игорь высказывается категорически против порно.

"Перестань смотреть порно. Брось это дерьмо. Ты сам знаешь, что это тебя убивает. Когда ты закончил со всей движухой на порносайте и выключаешь, ты не хочешь идти строить бизнес, зарабатывать деньги, строить дома, строить карьеру, тренироваться, качаться, знакомиться с девчонками, оторвать самую крутую из всех. Ты этого не хочешь, братан. Ты хочешь лечь на диванчике, скрутиться, и посмотреть чего-нибудь в Ютубчике. Это всё, что ты хочешь, и это не поведение мужика. Брось это дерьмо, которое тебя убивает

В следующий раз, когда ты увидишь какой-то банер, который манит тебя нажать, я хочу, чтобы ты представлял вот что. Представляй, что вся порноиндустрия – это безумные деньги. И это гениальный маркетинг. Все слова, все картинки подобраны настолько, чтобы когда ты увидишь минимально это картинку, чтобы она влекла тебя за собой. Представляй жирных, усаых, потных мужиков, которые сидят и думают: "Я щас напишу такой текст, поставлю такую картинку, что когда какой-то подросток это увидит, он не смог сдержаться, нажал, и мне продолжали капать бабки.

Когда ты видишь это, начинай отжиматься, начинай делать триста, сорок, пятьдесят. Отжимания до смерти.

Делай всё, что угодно, но избавься от этой привычки. Потому что ты знаешь: это тебя убивает. И будь уверен – когда ты перестанешь это делать и вся энергия будет оставаться в тебе, ты почувствуешь жизнь, почувствуешь мотивацию, вдохновение идти и оставить свой отпечаток в этом мире"

В другом видео под названием "Воздержание. Стоит Ли Оно Того ? БЛИЦ ОТВЕТЫ" (которое набрало гораздо меньше просмотров – 288 тысяч) Игорю задали вопрос: "Что насчёт воздержания ? Стоит ли оно того ?". Он ответил: "Братан, если у тебя сейчас нет жены, оно на сто процентов того стоит. Но если у тебя есть самая горячая жена в мире... – ты понял о чём я"

Джоуи Бэдэсс. "Я не кончаю, потому что хочу сохранить жизненную силу"

Джоуи Бэдэсс – известный и популярный американский рэпер. Он достиг большого успеха в музыке, сколотил состояние. Его альбом "B4.DA.\$\$" имел огромный коммерческий успех, попал на пятую строчку чарта Billboard 200; в первую неделю было продано 55 тысяч экземпляров.

В одном из интервью рэпер рассказал, что он практикует воздержание. Его срок уже два года.

Он заявил:

"Я не кончаю, потому что хочу сохранить жизненную силу"

"Когда мужчина кончает, его тело покидают многочисленные вещи: эритроциты, тестостерон, энергия. Тебя высасывает. Говорят, оргазм сравним с бегом на 30 километров"

Бэдэсс считает, что воздержание необходимо всем продуктивным и сочиняющим людям.

Среди американских рэперов самый известный пример практики воздержания – это Канье Уэст. После выхода своего альбома "Jesus is King" он на многочисленных интервью рассказывал, как поборол свою зависимость от порнографии, начавшуюся у него в 5 лет, когда он нашёл журнал Playboy

Джордан Питерсон

Джордан Питерсон – известный канадский психолог и психиатр, профессор Университета Торонто. Он также лектор об успехе, рассказывающий людям, как прожить жизнь продук-

тивно и счастливо. Его книга “Противоядие от хаоса” – мировой бестселлер, продано более 2 000 000 копий.

В Ютубе есть видео с вырезкой из интервью Джордана Питерсона. В этом видео профессор высказывается о вреде онанизма и порнографии. Введите “Джордан Питерсон о воздержании” в поисковой строке Ютуба, чтобы ознакомиться с видео.

Борис Камов

Борис Камов – это очень почитаемый в среде воздержанцев автор.

Борис Камов – писатель, журналист, педагог, целитель-травник. Он первый в России заговорил о вреде онанизма и начал критиковать современное ошибочное мнение о безвредности мастурбации. Ссылаясь на множество примеров, включая примеры из личной врачебной практики, Камов доказал, что онанизму губителен, как для отдельной личности, так и для общества в целом.

Также Камов утверждает, что раскрыл “Тайну вечной сексуальной молодости”, которую раньше держали в секрете мудрецы Индии и Китая.

Конечно, иногда Камов начинает рассказывать конспирологические бредни о том, что пропаганда разврата и онанизма – это заговор сионистов и коммунистов, но в целом его мысли заслуживают внимания.

На ютубе есть множество его выступлений.

Цитаты из егоopus магнум “Благословляю вас на счастья”:

1) “Эта книга о сегодняшних сексуальных бедах и о том, как с ними можно справиться. Легкими наши эротические недуги не назовешь. В бывшем Советском Союзе их породили социальные катастрофы, утрата национальных традиций (которые складывались веками), волюнтаризм вождей – невежд с тюремным образованием, резкое снижение уровня здоровья за последние десятилетия и другие обстоятельства.”

2) “Онанизм известен с глубокой древности. Об отношении к нему наших предков поведала Библия. Когда у Омана умер брат, отец повелел сыну жениться на вдове и «восстановить род брата своего». Онан же, «когда входил к жене брата своего, изливал (семя. – Б.К.) на землю». За это выплескивание Бог Омана наказал. Как же? Бог его убил. Почему? Если бы люди по своей нерадивости остались без хлебных зерен, они бы как-нибудь выжили. Но если бы на землю было выплеснуто все мужское семя – с лица Земли навсегда исчез бы людской род. То была главная причина Божьей кары. Но существовала еще одна.

Врачи древности установили, что внеполовое излияние семени ослабляет мужской организм: теряют упругость мышцы, вянет дух, замедляются реакции в беседе, на охоте, в бою. Можно подумать: а какая разница, куда упадут несколько капель семени? Но выяснилось, что в природе все тонко сбалансировано. На организм способны влиять легчайшие прикосновения, тысячные доли грамма веществ, поэтому разница есть, причем огромная.

Смертный приговор, вынесенный Богом Омону, служил предостережением десяткам поколений. Поскольку от сексуального здоровья мужчин и женщин зависели жизнеспособность рода, племени, нации, государства – в прошлом половое воспитание и половая гигиена принадлежали к числу первостепенных нравственных и медицинских ценностей. Не была исключением и Россия.

В драме А.С. Пушкина «Борис Годунов» умирает царь. Он должен передать сыну страну и трон. О чем же говорит царь Борис, стоя у края могилы?

О, милый сын, тыходишь в те лета,

Когда нам кровь волнует женский лик.

Храни, храни святую чистоту

Невинности и гордую стыдливость:

Кто чувствами в порочных наслаждениях

В молодые дни привыкнул утопать,
Тот, возмужав, угрюм и кровожаден,
И ум его безвременно темнеет."

3) "В специальных проповедях для молодежи во время служб, в мужских гимназиях, реальных училищах, военных учебных заведениях подросткам объясняли:

– воздержание не вредит здоровью, а только укрепляет его, накапливая сексуальный запас; если в организме возникнет переизбыток семени, произойдет самопроизвольный выброс (поллюция);

– онанизм наносит организму урон: задерживает физическое развитие, снижает память, притупляет мысль, обедняет дух, но самая зримая опасность заключается в том, что происходит истощение половой сферы и сокращается «мужской век».

Половое воспитание не ограничивалось девизом: «Министерство просвещения предупреждает». Подросток получал конкретную программу, которая складывалась веками и сводилась к немногим практическим рекомендациям: носить одежду, которая бы не раздражала половые органы; спать на жесткой постели; обливаться или обтираться утром и вечером холодной водой; давать себе ежедневно серьезную мышечную нагрузку; не валяться, проснувшись, в постели, приучить себя отвлекаться от эротических мыслей."

И это цитаты только из первых страниц, книга весьма полезная.

Аматуе

Аматуе – это русскоязычная тик-ток и ютуб блогерша. Первоначально она прославилась, как девушка, сделавшая множество хирургических операций, чтобы быть похожей на куклу барби. Затем на долгое время пропала.

Вернувшись в Интернет, она начала позиционировать себя, как специалиста в эзотерике. Масон, трансгуманист, квантовый психолог, метафизик – так говорит она о себе в своих профилях.

Своих последователей Аматуе учит воздержанию – ключу от всех дверей, по её словам.

На ютубе есть 27-минутное видео, где Аматуе рассказывает о силе воздержания: название – "Целибат открывает неиссякаемую силу и радость бытия !"

Ошо о воздержании

Ошо (настоящее имя – Чандра Мохан Джеин) – это духовный гуру, философ-мистик. Его учение – это синтез индуизма, йоги, дзена, суфизма, буддизма, зороастризма, тантры, даосизма и прочих разных восточных мистических учений.

Свои труды Ошо смог очень выгодно продать. На семинарах, тренингах, на продаже книг он сделал капитал. У него было много учеников, и один из них подарил ему Роул Ролз

Цитата из "Сексуальная энергия и пробуждение кундалины":

"На протяжении многих жизней энергия постоянно текла вниз, через сексуальный центр, поэтому, когда образуется какая-то дополнительная энергия, она сначала пытается двигаться вниз. Вот почему, занимаясь медитацией, вы иногда начинаете чувствовать в себе рост сексуальности по сравнению с тем, что было прежде. Сексуальность возрастает, потому что вы набираете больше энергии. Вы накопили энергию, и старый, привычный канал готов высвободить ее. Механизм готов, старый канал готов. Ваш ум знает только один путь – вниз, через сексуальный канал – поэтому, когда вы медитируете, сначала ваша жизненная энергия направляется вниз. Просто осознавайте это.

Не боритесь с этим, просто осознавайте. Осознавайте привычный канал, осознавайте сексуальные образы, пусть они приходят. Сексуальный канал не может действовать без вашей поддержки, но если вы хотя бы на одно мгновение окажете ему содействие, он может начать работать. Поэтому не содействуйте ему, а просто осознавайте.

Сексуальный механизм настолько мимолетен, что может действовать только под влиянием момента, и если вы не окажете ему содействия в нужный момент, он уйдет. Ваша поддержка необходима в определенный момент, а иначе он не сработает. Это кратковременное, мимолетное явление, и если вы не содействуете ему, оно пройдет само по себе.”

Садхгуру о воздержании

Садхгуру – это индийский мудрец, якобы обладающий сакральными знаниями по улучшению жизни. Он колесит по всему миру с выступлениями, его видео на Ютубе набирают миллионы просмотров.

У него есть два видео о воздержании. Одно называется “Вся правда о мастурбации”, другое – “Почему мастурбация – это не вопрос морали”. Оба уже набрали 1,4 миллиона просмотров каждый.

Многовековая медицинская практика

В 1927 вышла книга под названием “Онанизм”. Её автор – один из лучших врачей своего времени, Роледер

В этой книге автор, основываясь на своей многолетней практике и сотнях осмотренных пациентов, приходит к выводу, что онанизма – это пагубная болезнь. Болезнь, которая негативно воздействует на все системы организма – нервную, пищеварительную, органы кровообращения и дыхания.

В книге также приводятся взгляды врачей прошлого на онанизм. Мы узнаём, что все врачи с древности и до года написания этой книги (1927 год) в один голос говорили об ужасном вреде онанизма. Цитата:

“Длительный онанизм наносит умственным способностям человека тяжелый удар. Мозговая неврастения, которая является следствием половых излишеств, сказывается, главным образом, на духовных эмоциях человека. Если мы проследим, что совершается в душе человека во время акта онанизма и после этого, то заметим, что самый процесс, вызывающий все большее и большее возбуждение, повышает эрекцию, душевную и умственную экзальтацию до предельного пафоса. В момент постепенного повышения половых сладострастных переживаний, душевное состояние онаниста диктует ему экстаз, повышенные слова, поэтические аналогии, бредовые фразы и как только наступает момент удовлетворения, как только падает эрекция, вместе с ней падает и пафос человека, его экзальтированность и экстаз. В момент сладострастия кровообращение ускоряется, все тело усиленно согрето, кровь приливает к голове так, что переживающий это состояние как бы теряет рассудок, глаза смыкаются, и дело доходит иногда до конвульсий, до судорог, как следствие эротического экстаза.

Потрясение всей нервной системы влечет за собою полное истощение головного мозга. Это свидетельствует о том, что такой процесс не может не вызывать крайнего потрясения воли и переживаний человека. Не трудно себе представить, что делается с субъектом, который предается подобного рода манипуляциям в течение лет по несколько раз в день.

Доктору Тиссо один пациент сообщает следующее: «У меня иссякла сила воображения, жизнерадостность уходит с каждым днем, и все мои чувства угасают. На окружающее я смотрю, как на сон, как на видения. Я извлекаю невероятные усилия из своей опустошенной души, чтобы найти в себе потенции для этих строк».”

“Нам остается только надеяться на то, что со временем мы будем располагать специальными лечебницами для онанистов, существующими на таких же незыблемых основаниях, как и детские колонии, санатории для чахоточных больных и т. д.

Итак, заканчивая данный труд, я резюмирую свой взгляд на онанизм.

Онанизм – один из гнуснейших пороков, состоящий в самоосквернении, в позорном и порочном безволии. На онаниста, однако, не должно смотреть как на преступника, среда обя-

зана относиться к нему с достаточной человечностью. Я не собираюсь здесь заниматься критической оценкой различных видов онанистов, но я рекомендую врачам подходить к своим пациентам совершенно индивидуально, расценивая все условия, окружающие больного. При суждениях наших об онанизме мы должны принимать во внимание не деяния больного, а степень развития этого порока.

Благоразумный врач должен видеть в болезни этой тягчайшее зло, а потому он обязан привлечь все свои нравственные силы, знания, все, что может способствовать спасению души человеческой и тела его, и жертвенно выполнять свой долг перед человечеством.”

Вот какие пагубные последствия онанизма обнаружил Роледер, основываясь на своей врачебной практике, практике своих коллег, а также разной медицинской литературе:

- 1) Половая неврастения – гл.3 А п.1;
- 2) Приобретённая ипохондрия, меланхолия – гл.3 А п.3;
- 3) Преждевременное сексуальное созревание – гл.3 А п.7.;
- 4) Слабохарактерность как следствие вреда нервной системе – гл.3 А п.3;
- 5) Плохой сон – гл.3 А п.8.;
- 6) Плохая память – гл.3 А п.3;
- 7) Плохая успеваемость – гл.3 А п.1.;
- 8) Появление гомофантаций – гл.3 А п.3, косвенно;
- 9) Болезненная светочувствительность глаз, фотофобия, непереносимость ультрафиолета глазами – гл.3 А п.1,п.2;
- 10) Понижение остроты слуха-причина также вред нервной системе – гл.3 А п.2.
- 11) Узкие плечи – гл.3 А п.8, косвенно;
- 12) Слабый мышечный рост – гл.3 А п.8;
- 13) Вред сердечно-сосудистой системе – гл.3 А п.5;
- 14) Плохой тонус мышц – гл.3 А п.8;
- 15) Редкие случаи нарушения работы пищеварительной системы – гл.3 А п.4;
- 16) Повышенная утомляемость – гл.3 А п.8.
- 17) неспособность/нежелание завести девушку и своих детей, холостяцкая жизнь – гл.3 Б;

Цитата из книги "Онанизм у мужчин и женщин" (1932 год) Якобзон:

"Гиппократ, живший в V–IV веке до нашей эры, считал, что семя выделяется из всего тела, особенно из головы: «Семя происходит из всех влаг тела и представляет собою важнейший сок тела. Это доказывается слабостью, которую испытывают люди, теряющие при совокуплении часть его, как бы ни была она мала. Из всех частей тела тянутся кровеносные сосуды и нервы к половым частям. Когда эти части наполнены и разгорячены, то они чувствуют щеко-тание, которое распространяется по всему телу и наполняет его жаром и наслаждением. Наступает нечто вроде брожения соков, причём отделяется самое ценное и наиболее бальзамическое вещество. Отделённое, таким образом, от остального, оно идёт через спинной мозг к половым частям». Такого же взгляда придерживался и Гален: «Этот сок есть не что иное, как самая нежная часть всех других соков. Он имеет свои кровеносные сосуды и нервы, которые ведут его из всего тела в яички». По Галену, когда теряется семя, в то же время теряются и жизненные духи. Не следует, поэтому удивляться тому, что слишком частые сношения лишают человека сил. Так как они лишают тело его тончайшей материи.

В своей истории философии Гален приводит взгляды древних мудрецов на разрабатываемый вопрос. Аристотель называл семя выделением последнего пищевого сока, другими словами – самой утончённой и законченной частью съеденной пищи, обладающей способностью вновь производить тела, подобно тому, которым оно произведено. По Пифагору, семя представляет собою самую нежную часть самой чистой крови.

Платон рассматривал семя как истечение из спинного мозга.

По Талмуду, «семя есть сила организма, суть его жизни и свет его глаз. Чем больше семени выделяется из тела, тем скорее истощается организм и его силы и этим разрушается его жизнь»."

"Гиппократ очень высоко ценил значение семени для онанизма. Естественно, что он придавал большое значение потерям семени и описал под названием спинномозгового истощения печальные последствия, которые происходят от половых излишеств:

«Эта болезнь происходит от спинного мозга. Она поражает новобрачных и страстных людей. У них нет лихорадки и, хотя они едят с большим аппетитом, они худеют и истощаются. Им кажется, что у них от головы вниз по всему позвоночнику ползают мурашки. При испражнении и позыве к мочеиспусканию у них выделяется в довольно значительном количестве очень жидкая семенная влага, такие люди непригодны для сношения с женщиной; часто оно им снится. Уже после непродолжительной прогулки, особенно по неровной дороге, они задыхаются, теряют силы; появляется тяжесть в голове, шум в ушах; наконец, высокая лихорадка приканчивает их дни».

В то же время Гиппократ и другие древние врачи относились совершенно безразлично к онанизму. Медицина того времени им совершенно не занималась. Об онанизме упоминали лишь поэты и сатирики (Марциал, Аристофан и др.).

До XVIII века вопрос об онанизме оставался в тени. Лишь в начале XVIII века внимание врачей и общества было впервые привлечено к онанизму анонимною книгою «Онания». Автором книги называли англичанина Беккерса. Она имела огромный успех и выдержала, как сообщает Вольтер, не менее 80 изданий.

В библиотеке Военно-Медицинской Академии в Петербурге я нашёл эту книгу в немецком переводе, в издании 1765 года. Из предисловия к ней видно, что она представляет собою седьмое немецкое издание. В английском оригинале книга вышла, по-видимому, в начале XVIII века, так как в немецком переводе приведены письма читателей к автору от 1719 г., 1724 г. и т. п. Подробный титул этой любопытной книги таков:

«Онания, или грех samozапятнания, со всеми его вредными последствиями, тот, что имеет привычку распространяться на лиц обоего пола. Советы относительно души и тела тем, кто этой привычкой нанёс себе уже ущерб. Новое улучшенное и дополненное отдельными приложениями издание, в котором приведены некоторые медицинские наблюдения наряду с достаточной обучающей информацией, позволяющей верно и с пользой противостоять физическим недугам, возникшим на почве samozапятнания, с использованием особых медикаментов, каковые автор этой книги находит вполне хорошими. Под благосклонной привилегией короля польского и курфюрста саксонского. Лейпциг, Фридрих Готольд Якоберн, 1765».

За книгой «Онания» последовала книга лозанского врача Тиссо, вышедшая в 1760 году на латинском языке и переведенная на французский и почти на все другие европейские языки[23]. О книге «Онания» Тиссо отзывался очень резко: «Это настоящий хаос, самое нелепое произведение из всего написанного в течение многих лет. Читать в этой книге можно только наблюдения. Все рассуждения автора – богословские и нравственные пошлости».

Однако и книга Тиссо полна самых невероятных преувеличений. Так, по словам этого автора, «потеря унции семени ослабляет организм больше, чем потеря 40 унций крови». Последствия онанизма он описывает следующим образом: «Общий упадок организма; ослабление всех органов чувств и всех душевных сил; потеря фантазии и памяти; сумасшествие; презрение, стыд и позор, которыми сопровождается это состояние; тягостное и болезненное расстройство и задержка всех функций тела; затяжные, редкие и отвратительные болезни; жестокие, постоянно возобновляющиеся боли; все старческие недуги в возрасте, который при нормальных условиях должен быть самым крепким; унижительная роль – быть ненужным балластом на земле; тягостное ежедневное сознание этого; отвращение ко всем дозволенным наслаждениям; недовольство собою и другими; отвращение к жизни и стремление к самоубий-

ству; страх, которые хуже болей; ужасные угрызения совести, которые ежедневно увеличиваются»."

Мнение о том, что онанизм абсолютно безвреден появилось только в середине прошлого века, когда началась т.н. сексуальная революция. Вместе с пропагандой сексуальной свободы и ЛГБТ-идеологии появилась идея, что онанизм – это полезно и хорошо. Медицина до второй половины XX века рассматривала онанизм, как патологию, которую нужно лечить.

Нофап-комьюнити в Интернете

1

На Ютубе есть множество видео, где парни рассказывают, как воздержание изменило их жизнь. Они перечисляют плюсы воздержания, рассказывают свои истории борьбы, делятся результатами. Под каждый видео много лайков и комментариев, где другие мужчины говорят то же самое.

Есть даже каналы, полностью посвящённые воздержанию. Самые популярные: I Know (5,3 миллиона на самом популярном видео, 74 тысячи подписчиков), NIOMUEL LIFE (856 000 тысяч просмотров, 13 тысяч подписчиков), Cro-Magnon, NOFAPGANG, Просвещённый, Монах отшельник, Колосс, Воин Света, Трезвый папа и много-много других. Там эта тема раскрыта полностью. Правда последнее время авторы этих каналов больше конфликтуют между собой (например, долгий конфликт Олега Iknow и Монаха-отшельника, в котором поучаствовали и многие другие блогеры).

Есть форум АнтиО, который полностью посвящён борьбе с онанизмом. В тредах участники форума обсуждают различные вопросы об онанизме и воздержании. В разделе с личными дневниками мужчины ведут ежедневные записи о своей борьбе. В отдельных тредах обсуждаются вопросы, не связанные с воздержанием: питание, тренировки, деньги, отношения с девушками. Форум живёт и здравствует до сих пор, тысячи мужчин зарегистрированы там, и все они говорят, что воздержание изменило их жизнь.

На популярной имиджборде Двач, в разделе /sex/ регулярно создаются треды про воздержание. Количество этих тредов уже превысило четыре сотни.

На Дофамин.орг есть сервис, где группа людей каждый день отмечают, сорвались ли они сегодня или нет. У кого больше дней, у того больше звание (генерал, полковник и тд.), у кого дней меньше – звание ниже

Стоит отметить, что в нофап-комьюнити существует раскол. Одни – эзотерики, верующие, конспирологи, маги – видят в воздержании мистические аспекты. А другие – материалисты, и рассматривают воздержание строго с научной точки зрения.

И всё это только русский сегмент Интернета. Англоязычный Интернет ещё богаче на Ютуб-каналы и разные форумы. Миллионы мужчин по всему миру делятся в Интернете тем, какую колоссальную пользу им принесло воздержание.

2

ОТЗЫВЫ МУЖЧИН

И, конечно, САМЫМ ГЛАВНЫМ И НЕОПРОВЕРЖИМЫМ доказательством огромной силы и пользы воздержания – это отзывы мужчин. Сотни тысяч мужчин в Интернете сообщили, что, узнав о движении воздержания, решили попробовать эту практику – и она изменила их жизнь !

Можно до хрипоты спорить полезно ли воздержание или нет. Можно приводить разные доводы, аргументы. Но всё это просто слова. **ВОЗЬМИ ДА ПОПРОБУЙТЕ !** Практика – критерий истины.

Поверьте: ваша жизнь летит к чертям из-за порно и онанизма. Это зло разрушает вас, ваш разум и здоровье, и вашу жизнь. Попробуйте воздержание – вы удивитесь.

Где можно почитать отчёты мужчин, которые уже применили волшебную таблетку воздержания ?

1) 205 отзывов мужчин с русскоязычного формула Двач

[https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/205-отзывов-анона-о-нофапе.-Читабельная-версия-\(2014–2016\)](https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/205-отзывов-анона-о-нофапе.-Читабельная-версия-(2014–2016))

2) Множество отчётов есть на сверхпопулярном англоязычном форуме Реддит

<https://www.reddit.com/r/NoFap>.

Вот один из них:

Сегодня у меня пятый месяц, с того момента как я перешел на режим "удержания спермы" (semen retention) без единой ночной поллюции. Если я смог это сделать, то и ты тоже сможешь.

Я поменял взгляд на многие вещи. Я понял, что наличие образа мышления, сконцентрированного на изобилии (abundance mindset) и удержание семени привлекает позитивные вещи в вашу жизнь. В этом скрыт глубокий смысл. Когда вы разбрасываетесь спермой направо и налево, живете в страхе и беспокойстве, плохо питаетесь, балуетесь вредными привычками, не тренируетесь или не заботитесь о себе в целом, то это отражается на внешнем мире. Что внутри, то и снаружи.

Удержание спермы послужило для меня основой для превращения моей энергии в творческие успехи (крафт) и избавления от отвлекающих факторов, которые сдерживали меня. Это духовная война, с которой мы имеем дело сегодня, и я никогда не вернусь к моим РМО-дням (порно, мастурбация, оргазм), когда я чувствовал себя бета-мужчиной.

Вот преимущества, которые я приобрел за эти 5 месяцев:

1Повышенная энергия/тестостерон. Я словно в раю, я наслаждаюсь своей жизнью.

2Взрослая благодарность Всевышнему, миру, природе и самой жизни. Мой страх смерти стал гораздо слабее.

3Увеличение силы воли и проницательности. Шишковидная железа (эпифиз) раскрывается больше, потому что вы заботитесь о себе. Вы видите вещи такими, какие они есть (Прим. Тут человек, судя по всему, намекает на раскрытие шестой чакры (Аджна), которую часто сопоставляют с эпифизом).

4Увеличение мышечной массы, более плотные мышцы, потеря жира и увеличение веса. Сейчас мой вес составляет 235 фунтов (106,5 кг), но по ощущениям во мне 215-220 фунтов (97-100 кг).

5Структура лица изменилась и черты лица теперь выглядят "острее", чем раньше. Глаза и зубы стали белее.

6Сияющая кожа.

7Я стал более привлекательным для женщин. Я встречаю девушек, которые улыбаются и смотрят на меня, когда я просто иду в магазин. Я получаю комплименты от девушек по поводу моей внешности, некоторые машут мне рукой во время моих прогулок. Девушки очень добры ко мне в последнее время.

8Уважение. Люди начали относиться ко мне с большим уважением, потому что они чувствуют мою энергию (эзотерическую). Некоторые даже выглядят немного запуганными.

9Способность чувствовать вибрации и энергию людей (имеется в виду, эзотерические вибрации и энергии).

10Отвращение к нездоровой пище и способность избегать ее, не задумываясь.

11Очень высокое либидо.

12Отказ от старых вредных привычек. Я не пил (алкоголь) уже несколько месяцев, очень редко курю травку, почти не играю в видеоигры. На месяц я вышел из всех социальных сетей, что очистило мой разум.

13 Умственная ясность и отсутствие затуманенности в мозге (brain fog). Сейчас мой разум намного острее, и я полюбил чтение, которое я так ненавидел в прошлом.

14 Я вижу повторяющиеся цифры каждый день. В основном 11:11, 1:11, 2:22, 3:33 и 4:44. Не слишком много знаешь о том, что это значит. Кто-нибудь может объяснить?

15 Меня куда меньше беспокоит то, что обо мне думают другие.

16 Я стал более уверенным и откровенным со своими желаниями.

17 Посмотреть в глаза другого человека стало для меня смехотворной по сложности задачей. Я смотрю людям прямо в их душу, не отводя взгляда.

18 Я манифестировал деньги и стабильность внутри себя (опять что-то эзотерическое), заменив негативные мысли и эмоции выражением благодарности и позитивных подтверждений/аффирмаций.”

3) И, конечно, тысячи отчётов с АнтиО.

Вот малая подборка историй – [https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/Истории-с-Антио-\(1-30\)](https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/Истории-с-Антио-(1-30)) ; [https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/Истории-с-Антио-\(31-60\)](https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/Истории-с-Антио-(31-60)) ; [https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/Истории-с-Антио-\(61-85\)](https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/Истории-с-Антио-(61-85))

И вот, буквально миллионы мужчин – на форумах, на Ютубе, в тематических группах – отмечают колоссальное воздействие на них воздержания.

Советские футболисты. Дмитрий Гордон.

Украинский журналист Дмитрий Гордон в интервью Юрию Дудю рассказал, что в СССР жёны игроков одной команды занимались сексом с соперниками, чтобы те выходили на матч слабыми.

Для подтверждения своих слов он сослался на бывшего игрока сборной СССР и украинского "Динамо" Виктора Серебряникова

– Виктор Серебряников в порыве откровенности во время интервью начал мне рассказывать о закулисной стороне футбола. Рассказал, как ещё в советские годы продавали матчи, как жёны игроков одной из команд в прямом смысле обслуживали соперников, чтобы те слабыми выходили против их мужей

– Как проститутки ?

– Да. В советские времена"

О силе воздержания в спорте знали не только боксёры Али и Тайсон, но и советские футболисты. Только боксёры улучшали своё состояние, а футболисты – ухудшали состояние соперника.

Вырезки из дореволюционных газет

В дореволюционных газетах иногда помещались сообщения мужчин, страдающих от онанизма. В них они сообщали, как изменились их жизнь и состояние после излечения от этой пагубной зависимости.

Как правило, такие объявления были рекламными. Они рекламировали или чудо-средство, или книгу, или услуги доктора. Купив предложенный товар, мужчина гарантировано избавлялся от онанизма, становился сильнее. Рекламный характер этих объявлений несколько не умаляет их значимости в доказательстве вреда онанизма.

Из журнала "Нива", №41 за 1913 год:

Советские рабочие

Андрей Платонов – известный советский писатель. Он отлично знал рабочую среду и часто писал о простых рабочих мужиках.

Цитата из его самого известного произведения “Котлован”:

"– Козлов! – крикнул ему Сафронов. – Тебе опять неможется?
– Опять, – ответил Козлов своим бледным голосом ребенка. – Наслаждаешься много, —
произнес Сафронов. – Будем тебя класть спать теперь на столе под лампой, чтоб ты лежал
и
стыдился.
Козлов поглядел на Сафронова красными сырыми глазами и промолчал от равнодушного
утомления.
– За что он тебя? – спросил Воцев.
Козлов вынул соринку из своего костяного носа и посмотрел в сторону, точно тоскуя о
свободе, но
на самом деле ни о чем не тосковал.
– Они говорят, – ответил он, – что у меня женщины нету, – с трудом обиды сказал Козлов,
—
что я ночью под одеялом сам себя люблю, а днем от пустоты тела жить не гоюсь. Они
ведь, как
говорится, все знают”
Советские люди знали о пользе воздержания, что и позволяло им быть столь работоспо-
собными.

Симпсоны

В 16-ой серии 28-го сезона мультсериала “Симпсоны” повествуется о половом воздер-
жании Гомера.

Мардж Симпсон, жена Гомера, отказывает мужу в супружеском сексе, так как их сыну,
Барту, снятся кошмары. Из-за этого у Гомера начинается вынужденное воздержание.

Первое, что он замечает – море освободившегося времени: он приезжает на работу
раньше всех. Благодаря сублимированной энергии, он начинает лучше работать, накапливает
новые знания и навыки на своей работе, в результате чего его начальник, мистер Бёрнс, повы-
шает его. Всё это показано юмористически и иронически.

“– Симпсон, а ты сильно изменился

– Я сексуально неудовлетворён”

У Гомера снижается потребность в сне. Он встаёт раньше жены, сам готовит завтрак.
Когда его срок воздержания становится весьма большим, способности его повышаются неве-
роятно: его мозг рождает идеи одна за другой, радиоактивный уран ему не вредит.

Мардж пытается соблазнить Гомера, но он отказывает ей, повергая её в шок. “Отказав-
шись от плотских утех, мужчины творят невероятные вещи” – так говорит ей Гомер. Мардж
ведёт его на терапию к специалистам-психологам. “Если не думать о сексе, можно же столько
всего сделать. Вот поэтому монахи такие успешные” – настаивает Гомер

Но в финале Гомер всё же поддается соблазну. Сразу после соития он превращается назад
в ленивого и нелюбопытного себя.

Антиутопии

В романе Олдоса Хаксли “О, дивный новый мир” описывается, как правительство спе-
циально массово штампует порнографию, чтобы легче управлять людьми.

Детей с детства приучают к абсолютному разврату

“В траве на лужайке среди древовидного вереска двое детей – мальчик лет семи и девочка
примерно годом старше – очень сосредоточенно, со всей серьезностью ученых, погруженных в
научное исследование, которое сулит великое открытие, играли в примитивную сексуальную
игру...

Из соседних кустов вышла воспитательница, волоча за руку мальчугана, оравшего всё то время, пока его тащили сюда. За ними крадучись шла девчушка с озабоченной мордашкой.

– Что случилось? – спросил Директор

Воспитательница пожала плечами.

– Ничего особенного. Только вот этот мальчишка всё норовит уклониться от обычных эротических игр”

Также Хаксли писал: “Интеллектуал – это человек, который нашёл кое-что интереснее секса”

В романе Оруэлла “1984” озвучиваются похожие мысли:

“– Милый, я тоже ходила в школу. После шестнадцати лет – раз в месяц беседы на половые темы. И в Союзе юных. Это вбивают годами. И я бы сказала, во многих случаях действует. Конечно, никогда не угадаешь: люди – лицемеры...”

Она увлеклась темой. У Джулии все неизменно сводилось к ее сексуальности. И когда речь заходила об этом, ее суждения бывали очень проницательны. В отличие от Уинстона она поняла смысл пуританства, насаждаемого партией. Дело не только в том, что половой инстинкт творит свой собственный мир, который неподвластен партии, а значит, должен быть по возможности уничтожен. ЕЩЕ ВАЖНЕЕ ТО, ЧТО ПОЛОВОЙ ГОЛОД ВЫЗЫВАЕТ ИСТЕРИЮ, А ОНА ЖЕЛАТЕЛЬНА, ИБО ЕЕ МОЖНО ПРЕОБРАЗОВАТЬ В ВОЕННОЕ НЕИСТОВСТВО И В ПОКЛОНЕНИЕ ВОЖДЮ. Джулия выразила это так:

– Когда спишь с человеком, тратишь энергию; а потом тебе хорошо и на все наплевать. Им это – поперек горла. ОНИ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ЭНЕРГИЯ В ТЕБЕ БУРЛИЛА ПОСТОЯННО. ВСЯ ЭТА МАРШИРОВКА, КРИКИ, МАХАНИЕ ФЛАГАМИ – ПРОСТО СЕКС ПРОТУХШИЙ.”

Че Гевара говорил, что настоящий революционер должен быть целомудренен как монах и избегать любого секса.

Нерастраченная сексуальная энергия преобразуется в жажду деятельности. Воздерживающийся человек становится пассионарием и ведёт активную борьбу. Эта борьба вполне может быть политической

Мечников об онанистах

Илья Ильич Мечников – известный русский биолог, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине

Цитата из его книги "Этюды о природе человека":

“В XVIII веке много шума наделала книга швейцарского врача Тиссо относительно опасности онанизма. Книга эта полна преувеличений и неточностей, но она включает очень интересные признания лиц, имевших эту привычку. Одно из них пишет к Тиссо: «Если бы религия не удерживала меня, я бы давно уже покончил с жизнью, тем более жестокой, что она такова по моей собственной вине». Онанисты нередко становятся меланхоликами.”

“Подобно тому как злоупотребление сладостями, этой столь вкусной и полезной пищей, может вести к отвращению от нее, так и злоупотребления в половой сфере ведут к истощению организма”

Персидско-таджикская медицина

Знаменитый персидский врач Авицена писал:

"Семя пьяного, старика, ребёнка и мужчины, совокупляющегося слишком часто, не рождает" (Канон врачебной науки)

Персидский поэт Омар Хайам писал:

“Если низменной похоти станешь рабом -

Будешь в старости пуст, как покинутый дом.

Оглянись на себя и подумай о том,
Кто ты есть, где ты есть и – куда же потом ?”

Сила общества в воздержании

Есть такая книга “Секс и культура” Джона Анвина. В ней автор проанализировал 80 разных обществ и культур и пришёл к следующим выводам. Чем сильнее в обществе сексуальные запреты, институты целомудрия и воздержания, тем сильнее само общество. И наоборот: чем развратнее, сексуально распущеннее общество, тем оно слабее, и вскоре такое общество умирает. Разврат буквально уничтожает народы.

Если от девушек требуют девственности до брака, супружеской верности, стыдливости – это признаки здорового, мощного общества. Если же девушки и юноши растут в атмосфере вседозволенности, похоти и вседозволенности, то такое общество глубоко больно. Пуританские нравы – залог успеха. И воздержание тут играет не последнюю роль.

Ярчайшим примером является Древний Рим. Когда там зацвели публичные дома, гомосексуализм и массовые оргии, он пал. Похоть сокрушила сильнейшую империю.

Вспомните каких-нибудь аборигенов, которые ходят нагишом и у которых царит промискуитет. Они не двинулись в своём развитии дальше первобытного уровня.

Как писал Мухаммад Окар:

“Когда в обществе всё разрешается,
В обществе всё разрушается”

Стоики

Стоики – представители античной философии стоицизма. Они проповедовали аскетизм и воздержанность во всём. Они считали, что плотские удовольствия развращают и унижают человека.

Марк Аврелий – ярчайший представитель стоицизма. Будучи императором сильнейшей империи, он отличался крайним аскетизмом: спал на земле, одевался в грубую одежду, участвовал в военных походах на равне с другими солдатами

Цитата Марка Аврелия :

“Душа человека подвержена четырем главным соблазнам, против которых ты должен быть всегда готов бороться. Пусть разум твой неотложно вступает с ними в бой. Вот эти соблазны: воображение – сдержи его, сказав себе: то, о чем я помышляю в настоящую минуту, празднично; самолюбие – то, что я предпринимаю, противно общему благу; ложь – то, что я собираюсь сказать, будет против совести моей, а потому и против правды; наконец, чувство сластолюбия – подавляй его сознанием, что ты наносишь неисправимый вред божественному началу твоему, разнуздывая плоть и помогая слепому животному естеству стать выше духовной сущности твоей.”

Фильмы

Киноискусство не обошло тему онанизма стороной

Самый известный фильм, в котором затрагиваются темы онанизма – “Красота по-американски”. Узкое пространство душевой кабины, где мастурбирует главный герой – это символ тюремной камеры, клетки, несвободы.

Другой фильм – “Куколд”. В центре фильма – мужчина с порнозависимостью. Он тонет в похоти, не владея собой. Онанизм превращает его в безвольного неудачника, один взгляд на который внушает отвращение. После просмотра ощущаешь стойкое чувство омерзения

Следует также упомянуть наш отечественный фильм “Про уродов и людей”, который снял знаменитый русский режиссер Алексей Балабанов (режиссёр “Брата”, “Жмурок”, “Войны”). Действия происходят в начале XX века. Повествование крутится вокруг подполь-

ный студии производства извращённого порно. Именно порно убивает в героях человеческих, превращая людей в уродов.

В названии фильма речь идёт не о физическом уродстве (в фильме присутствуют сиамские близнецы), а про уродство нравственное, про уродов духовных.

Цитата из средневековой поэмы "Корабль дураков" Себастиан Брант:

Кто похоти покорный раб,
Тот нищ умом и духом слаб, —
Он плохо кончит, жертва баб!

* * *

Грех похоти, мужской тем паче,
Сравнить могу я с девкой падшей,
Что, у порога сидя, в дом
Зовёт прохожего: «Зайдем!» —
И ложе по цене дешевой
Со всяким разделить готова,
Суля обманчивое счастье
Поддельной, всем доступной страсти.
Дурак в ее объятья вмиг
Бросается, как дурень бык
Под тяжкий молот скотобойный
Иль как овечка, что спокойно,
Резвясь, вдруг в петлю попадет, —
А кто-то в сердце нож воткнет.
Смотри, глупец, не будь так рад —
Ты ввергнешь душу в темный ад,
Распутной девкой соблазнясь.
Но, похоти не покорясь,
Иного причастишься счастья.

Онанизм с религиозной точки зрения

Ислам

В исламе источником сексуальной этики являются Коран и Сунна

1) Коран

“Скажи верующим мужчинам, чтобы они опускали свои взоры и оберегали свои половые органы. Так будет чище для них. Воистину, Аллаху ведомо о том, что они творят.” (Сура “Свет”, аят 29)

В исламе на аурат женщины (аурат – всё тело, кроме кистей рук и овала лица) нельзя даже смотреть. Похотливый взгляд – уже грех. Некоторые суфийские аскеты даже практикуют постоянный взгляд на кончики своей обуви, чтобы случайно не взглянуть на запретное. Есть хадис: “Да будет проклят Аллахом смотрящий и тот, на кого смотрят”.

Кто воздержит свои глаза от взгляда на запретное, тому Аллах дарует нур – особый свет из глаз.

“которые оберегают свои половые органы от всех, кроме своих жён и или невольниц, которыми овладели их десницы, за что они заслуживают порицания, тогда как желающие сверх этого являются преступниками” (Сура “Верующие”, аят 5-7)

Большинство исламских учёных считают, что онанизм недозволен. Некоторые из них считают, что онанизм дозволен лишь тогда, когда он предотвращает прелюбодеяния (по прин-

ципу: “из двух зол выбирай меньшее”). Но большинство всё же считают онанизм запретным в любой форме.

2) Сунна Пророка

Очень слабый хадис: “Проклят тот, кто имел сношение со своей рукой”

Слабый хадис: “Тот, кто мастурбировал, в Судный День встанет с беременной рукой”

Достоверный хадис: “В Судный день Всевышний Аллах не посмотрит на семерых и не оправдает их. Он скажет им: «Входите в ад вместе с входящими (в ад)». Ими являются: «ливата», то есть мужчина, совокуплявшийся с женщиной, женщина, совокуплявшаяся с женщиной, совокуплявшийся со своей рукой, совокуплявшийся с животным, совершивший половое сношение с женщиной в её задний проход, совершивший половое сношение с женщиной и её дочерью, совершивший прелюбодеяние с женой соседа, а также обижающий своего соседа до тех пор, пока люди не прокляли его”

Достоверный хадис: “(Вся) женщина является 'ауратом, и когда она выходит из своего дома, шайтан начинает на неё заглядываться и искушать её» (Тирмизи, Ибн Хузайма)

Достоверный хадис: “Я не оставил после себя фитны (искушения) более губительной чем женщины” (Бухари, Муслим).

Достоверный хадис: “Поистине, мир этот сладок и зелен, и, поистине, Аллах Всевышний делает вас своими наместниками в нём, чтобы посмотреть, каковы будут дела ваши. Остерегайтесь же мира этого и остерегайтесь женщин. Поистине, первая фитна сынов израилевых была по причине женщин”

Достоверный хадис: “Поручитесь выполнить шесть вещей, и я поручусь за то, что вы войдете в рай: будьте правдивы в своих рассказах, выполняйте свои обещания, выполняйте вверенное вам на хранение, оберегайте свои половые органы, опускайте свои взоры, и удерживайте свои руки”

3) Из книги “Благонравие праведников” шейха Ахмада-Афанди, Муфтия Дагестана

Когда сатану низвергли на землю, он спросил:

– О Господь, Ты низверг меня на эту землю и проклял меня, лишив своей милости. А где же теперь будет мой дом?

Бог ответил:

– Твой дом – отхожие места.

Тогда дьявол снова спросил:

– А где я буду проводить свои собрания?

И Всевышний ответил:

– Твои собрания – рынки и места сбора людей у дорог.

Шайтан вновь спросил:

– А что же я буду есть?

Господь ответил:

– Твоя еда – это та еда, над которой не упомянули Имя Всевышнего Аллаха.

Тогда иблис попросил:

– Сделай для меня напиток.

Бог сказал:

– Твой напиток – всё, что опьяняет.

<...>

Затем сатана спросил:

– А будут ли у меня посланники.

Господь сказал:

– Твои посланники – это предсказатели.

Дьявол попросил:

– Дайте мне капканы.

Бог на это сказал:

– Твоими капканами будут женщины».”

Христианство

Источник христианской сексуальной этики – Библия.

1) Ветхий Завет

“А горше смерти нахожу я женщину, потому что она – ловушка,

И сердце ее – тенета, и руки ее – узы:

Кто благ для бога, ее избежит, а согрешающий попадется.

27 Вот это постиг я,– сказал Проповедовавший в собрании,–

Мало-помалу замысел постигая;

28 Что еще искала душа моя, чего не нашел я?

Мужа – одного из тысячи нашел я,

А женщины – ни одной из всех их не нашел я.

29 Только вот это я нашел: что сделал бог человека прямым,

Они же ищут многих ухищрений.”

Или в другом переводе:

“и нашёл я, что горше смерти женщина, потому что она – сеть, и сердце её – силки, руки её – оковы; добрый пред Богом спасётся от неё, а грешник уловлен будет ею” (Екк.7,26)

“Не отдавай женщинам сил твоих, ни путей твоих губительницам царей” (Притч.31,3)

Одна из десяти заповедей, провозглашённых Моисеем на горе Синай: “Не прелюбодействуй”

Само слово “онанизм” происходит от имени библейского персонажа Онана, который изливал семя на землю, за что Бог умертвил его

2) Новый Завет

Слова Иисуса из Нагорной проповеди:

“А я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем.

Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввержено в геенну.

И если правая твоя рука соблазняет тебя, отсеки ее и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не все тело твое было ввержено в геенну.”

Матфей, V, 28, 29, 30.

3)

Св. Киприан: “Женщина – это инструмент, который дьявол использует, чтобы завладеть нашими душами”

Св. Бернارد: “Женщина – это орган дьявола”

Св. Иоанн Златоуст: “Из всех диких животных самое опасное – это женщина”

Антоний Великий: “Станем подвизаться за чистоту даже до смерти и всячески блюсти себя от скверных похотей: для того будем остерегаться взирать на красоту жен.”

“В чистоте обитает великий свет, и радость, и мир, и терпение... а в блуде обитают печаль, уныние, ненасытный сон и густая тьма.”

– Преподобный Ефрем Сирин

Мы видим, что в христианстве похоть, блуд, онанизм, прелюбодеяние – это грех, а целомудрие, воздержание – добродетель. Христианство в целом – это ложь, ложь и ложь, но этот его момент заслуживает внимания

Буддизм

Из Джаммапады:

“Пока ты не уничтожил до самого корня похотливую привязанность свою к женщине, до тех пор дух твой будет привязан к земному, как сосущий телец привязан к своей матери.

Люди, влекомые похотью, мечутся подобно зайцу, попавшемуся в западню; навсегда увязшие в путах жажды, они вновь поддаются страданию на долгие времена.”

«Соблазнитель и проницательный, он губит благородную жизнь». (Джатака 263)

«Женщины постоянно находятся во власти чувств. Пропитанные нечистым и неумолимым пламенем, они подобны огню, пожирающему все». (Джатака 61)

Есть притча, как ученик Будды Ананда прочитал монахине, пытавшейся его соблазнить, проповедь о том, что четвертая причина формирования тела – половая связь – разрушает мост к нирване.

Когда Мара (главный демон в буддизме) пытался искушить Будду, последним и самым сильным искушением были прекрасные дочери Мары. Буддисты даже называют “Марой” половой член.

Один из аспектов благородного восьмеричного пути – правильное половое поведение, т.е. воздержания от прелюбодеяний и онанизма.

Цитата из книги "Будда. История о перерождениях" (джатака "О заклинании тоски"):

"Брат мой, ведь женщины – сластолюбивы, бездумны, подвержены пороку, в роду людском они – низшие. Как ты можешь испытывать любовную тоску по женщине, этому сосуду скверны?"

Из книг Ошо:

“Не без причины даже такой человек, как Гаутама Будда, был против того, чтобы посвящать в свою коммуну женщин. Он хотел, чтобы это была чисто мужская коммуна, и чтобы в ней не было никаких женщин. Я против этого подхода, но я понимаю его причину. О его причине нужно подумать. Он осознавал, что как только появятся женщины... что тогда делать с бессознательным умом мужчин? Это вопрос психологии, не религии.

Зигмунд Фрейд, Юнг или Адлер – пигмеи рядом с Гаутамой Буддой. Бесчеловечным кажется не посвящать женщин, но если заглянуть в его прозрение, вы удивитесь: у этого человека были серьезные основания. Дело было не в женщине; он настаивал на самом деле не на том, чтобы не пускать женщин. Он говорил: "Я знаю, что вы не сможете победить бессознательное". В действительности это было не осуждением женщин, это было осуждением учеников. Он говорил, что принятие женщин создало бы ситуацию, в которой бессознательное захватило бы всю власть.

Он всеми возможными способами пытался это предотвратить. Он говорил своим монахам, чтобы они ходили, глядя только себе под ноги, чтобы они не могли увидеть лицо женщины на дороге или где-нибудь еще; самое большее, они могли увидеть ноги. Он говорил своим монахам: "Не касайтесь женщины, не говорите с женщиной".

Итак, мы видим, что три крупнейшие религиозные конфессии запрещали онанизм и негативно относились к разнузданной половой жизни.

Краткие итоги главы

Итак, кратко подведём итоги главы:

– Очень много великих учёных, философов, поэтов, писателей, музыкантов, спортсменов, политиков, общественных деятелей, художников, мистиков, религиозных деятелей практиковали воздержания и видели в нём источник своей силы. Об этом достоверно известно из их мемуаров, писем, выступлений, признаний, интервью и тд.

– Издревле у разных народов существовало учение об огромной силе воздержания. Германцы, китайцы, греки, евреи, индусы, индейцы – в культуре этих народов есть сведения о пользе воздержания

– На протяжении всей истории человечества то тут то там всплывала тайна о великой силе воздержания. В книгах, фильмах, различных учениях и так далее. Эти примеры мы рассматривали подробно

Глава вторая. Наука.

POIS. Синдром посторгазмического недомогания и болезненности

POIS – заболевание у мужчин, при котором после эякуляции наступает недомогание, выражающееся в когнитивных, психологических и физиологических симптомов

К таким симптомам относятся:

Когнитивные симптомы:

- 1) Затруднённая запоминания, концентрации внимания, нарушение речи
- 2) «туман в голове», «состояние зомби»
- 3) плохое настроение, раздражительность
- 4) апатия, астения

Физические симптомы (похожи на симптомы гриппа или аллергии):

- 1) головная боль
- 2) упадок сил
- 3) снижение зрения
- 4) миалгия
- 5) проблемы с ЖКТ

Обычно все эти симптомы появляются спустя 30 минут после эякуляции и длятся от нескольких дней до недели

Симптомы POIS-а похожи на симптомы анафилактического шока. Из-за этого многие исследователи выдвинули гипотезу, что POIS – это аутоиммунное заболевание, когда иммунная система воспринимает сперму, как чужеродный агент. у мужчин с POIS-ом аллергия на собственную сперму.

Однако точная причина до сих пор неясна. Научное сообщество выдвигает следующие гипотезы причин POIS-а:

- 1) гормональный дисбаланс (дефицит тестостерона, прогестерона, кортизола, повышенный пролактин, гипотериоз)
- 2) нарушение холестерина обмена
- 3) патологии блуждающего нерва
- 4) патологии спинного мозга: полости в нём, воспаление одной из оболочек
- 5) нарушение работы вилочковой железы

Как мне кажется, тут учёные путают причину со следствием. Все эти «причины» – просто следствия онанизма и порно.

В пользу гипотезы об аутоиммунном происхождении POIS свидетельствует следующий эксперимент, упомянутый в одной из статей: «Анализ посвященных синдрому работ показал, что из 33 пациентов 29 испытывали аллергическую реакцию при инъекциях собственной спермы в плечо. При введении плацебо реакции не наблюдалось»,

POIS считается редким заболеванием, но очень многие исследователи считают, что истинное число больных гораздо выше, чем указано в статистике и научной литературе. Мужчины, даже если и страдают POIS не обращаются к врачу из-за стыда: в обществе культивируется мнение, что чем сильнее и лучше мужчина, тем больше его половая мощь

Реабсорбация семени в кровь. Феномен Тарханова и феномен Белова.

Половое воздержание исследовалось учёными. В результате удалось два взаимосвязанных феномена, которые наблюдаются у каждого воздерживающегося мужчины. Феномен Тарханова открыт И.Р. Тархановым в 1885 году, феномен Белова – Н.А. Беловым в 1912.

Феномен Тарханова заключается в том, что при половом воздержании, семенная жидкость скапливается в семенных пузырьках. Организм продолжает выработку эякулята, но он

не выходит из организма через эякуляцию, а скапливается в семенных пузырьках. От этого они растягиваются. На стенках семенных пузырьков есть нервы, идущие в мозг, поэтому чем больше увеличивается их объём, тем сильнее сексуальное желание.

Думаю, многие замечали, что чем дольше ты воздерживаешься, тем больше хочется сорваться. Это действует феномен Тарханова. Семя, не имея выхода, накапливается в семенных пузырьках, растягивая их, а они в свою очередь посылают мозгу сигнал увеличить сексуальное влечение. Если эякуляции всё равно не происходит, то организм совершит эякуляцию во сне (поллюция).

Но наш организм сделан природой-эволюцией мудро. Феномен Тарханова уравнивается феноменом Белова.

При длительном воздержании, всё семя **ВПРЫСКИВАЕТСЯ В КРОВЯНОЕ РУСЛО**, семя **ПОЛНОСТЬЮ РЕАБСОРБИРУЕТСЯ** кровью. Предстательная железа из **ЭКЗО**кринной железы (т.е. такой железы, секрет которой выплёскивается за пределы организма) превращается в **ЭНДО**кринную железу (т.е. такую, секрет которой остаётся внутри организма). Производство нового семени приостанавливается. Фактически у вас появляется ещё одна эндокринная железа, которой нет у других людей, и это превращает вас в сверхчеловека.

Если вы воздерживаетесь достаточно долго, сексуальная активность становится вам всё неинтересней и неинтересней. Частота поллюций также сокращается и сходит почти на нет. Тем дальше – тем легче.

И именно феномен Белова несёт огромную пользу организму. Теперь ресурсы и организма не тратятся на постоянное воспроизводство семени, а идут, например, на построение новой мускулатуры, заживление ран, укрепление общих сил организма.

Если раньше вы каждый день мастурбировали на порно, то ваш организм превратился в завод по производству семени. Все микроэлементы из пищи уходили на непрерывное производство семени, все силы – туда же. Феномен Белова концентрирует все возможности организма на самом организме, а не на бесконечном воспроизводстве семени.

Цитата из книги "Сексология" Алексея Столярова и Александра Столярова:

“СЕКСУАЛЬНАЯ АБСТИНЕНЦИЯ (ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ) с позиций психофизиологии прекрасно описана российскими исследователями И.Р. Тархановым ещё в 1885 году и Н.А. Беловым в 1912 году.

ФЕНОМЕН ТАРХАНОВА заключается в том, что при накоплении эякулята происходит механическое давление на нервные окончания стенок внутренних половых органов мужчины, прежде всего на простату и семенные пузырьки. С каждым днём воздержания это нарастающее давление рефлекторно действует на центральную нервную систему, стимулируя повышение общей половой возбудимости. Половое возбуждение начинают вызывать даже те предметы или явления, которые не имеют никакого отношения к сфере сексуальной чувственности. И лишь только выброс эякулята во время коитуса или мастурбации устраняет это давление и тем самым приводит к временному снижению полового влечения.

Таким образом, сексуальная абстиненция приводит к изменениям не только на местном, уrogenитальном уровне. Действительно, по мере увеличения периода полового воздержания нарастает состояние напряжения во всём организме и, прежде всего – в области половых органов. Такое напряжение испытывают не только мужчины, но и многие женщины, которые давно не переживали оргазма. Предполагают, что причиной этого может быть состояние нарастающей конгестии в виде напряжения мышц промежности, повышенного прилива крови к гениталиям, а также нарастающего рефлекторного напряжения нервных узлов промежности. Подобное напряжение в области половых органов обуславливает внутреннюю готовность трансформировать обычные раздражители внешней среды в сексуальные. Неудовлетворённая сексуальность толкает на поиск сексуального партнёра тем активней, чем длительнее половое воздержание. После оргазма чувство напряжения в области половых органов исчезает, снижа-

ется и сексуальная потребность, исчезает внутренняя готовность превращать любые внешние раздражители в сексуальные.

ФЕНОМЕН БЕЛОВА объясняется тем, что в предстательной железе мужчины при затянувшемся половом воздержании происходит нарастающее накопление секрета. В этих условиях предстательная железа из внешнесекреторного органа превращается в железу внутренней секреции, секрет которой начинает всасываться в кровь, являя собой своеобразный «гормон», блокирующий нормальную андрогенную деятельность тестикул. Секрет предстательной железы, в большом количестве поступая в кровяное русло, подавляет сексуальную функцию мужчины. При этом снижается либидо, подавляются нормальные сексуальные реакции.

Г.С. Васильченко так описывает психофизиологические метаморфозы при длительной сексуальной абстиненции: «При изменении привычного ритма половой активности, в особенности при резком прекращении половой жизни (например, выход моряка в рейс) вначале наблюдается феномен Тарханова: сексуально – эротические воспоминания с каждым днём принимают всё более яркую окраску и возникают по всё более ничтожным поводам, учащаются спонтанные эрекции. При отсутствии мастурбации ночные поллюции происходят с короткими интервалами, облегчая тягостность полового воздержания лишь на короткое время. Однако вскоре сексуальные фантазии постепенно утрачивают свою яркость и возникают всё реже. Всё реже возникают и спонтанные эрекции. Интервалы между ночными поллюциями возрастают; наступает естественная адаптация, в основе которой лежит феномен Белова. Мужчина теряет былой интерес к половой жизни.

При изменении же установившегося крайне низкого уровня половой активности в сторону его повышения обычно сказывается тот же феномен Белова. Так жёны многих моряков, возвращающихся из рейса, безо всяких к тому оснований подозревают своих мужей в неверности, потому что сразу установить тот уровень сексуальной интенсивности половой жизни, который имел место до выхода в плавание, им не удаётся, а привычная активность восстанавливается лишь постепенно (по миновании периода, обозначаемого иногда, как «период раздвигания»). Для восстановления привычной половой активности мужчине требуется от нескольких дней до нескольких недель»."

ФЕМИНИЗАЦИЯ ТЕЛА И ПСИХИКИ

Онанизм сильно повышает пролактин. Концентрация этого гормона в нашей крови резко увеличивается сразу после оргазма. Отсюда резкие стресс и уныние, которые мы испытываем в следующую секунду после эякуляции.

Пролактин в мужском организме – это стрессовый гормон (как кортизол или адреналин). Любой его выброс вызывает стрессорную реакцию в мужском организме в отличие от женского. В добавок пролактин увеличивает проницаемость дигидротестостерона в простату – отсюда рак простаты.

Но всё это мелочи в сравнении с другим. Пролактин – это гормон, относящийся к классу эстрогенов. Эстрогены – делают из женщины женщину, андрогены – из мужчины мужчину. Онанируя, мы буквально превращаемся в женщину – ментально и физически.

Если подросток с 11-ти по 18-ть мастурбировал на порно, тем самым создавая у себя гормональный фон женщины, то вырастет он с недоразвитыми мужскими половыми признаками: узкие плечи, широкий таз, отсутствие бороды и оволоснения по мужскому типу, узкая и короткая нижняя челюсть, длинный нос, микропенис. Всё это из-за недостатка андрогенов и переизбытка эстрогенов. Короче, у него будет субвнухоидность. Онанизм на порно фактически – это субклинический гипогонадизм

Но гормональный фон действует не только на тело, но и на психику. Порнозависимого онаниста можно узнать по следующим признакам: чрезмерная застенчивость, стыдливость, чувство вины, страх общества, толпы, публичных выступлений; низкая самооценка, комплекс

неполноценности; тревожность, пессимизм, жалость к себе; взгляд опущен в пол, спина согблена, «поза раба». В популярной литературе такой психологический тип получил название «омега-самец». Чем дольше и больше мы онанируем на порно, тем сильнее мы превращаемся в такого никчёмного человека. Особенно учитывая, что при онанизме растёт не только пролактин, но и другие эстрогены: эстрадиол, например.

В следующей статье даётся ссылка на исследование, подтверждающее, что онанизм резко понижает тестостерон, но повышает пролактин. В Ютубе на канале I know есть видео, где мужчина сдавал анализы на гормоны после онанизма и после месячного воздержания. В первом случае стрессорные и женские гормоны были в потолок, а тестостерон – на низу. Во второй ситуация противоположная. Многие мужчины повторили его эксперимент, в интернете есть много фотографий с их результатами до и после, и везде картина одна и та же.

Итак, частый онанизм на порно на протяжении длительного времени – это гормональная самокастрация. Онанист не мужчина в полном смысле этого слова. По интернету ходит байка (её рассказывал Олег Iknow и Арсен Маркарян), что в племени то ли индейцев то ли африканцев был такой обряд. Брали в плен самого сильного и храброго воина из вражеского племени, его связывали, и самые красивые девушки начинали ему мастурбировать по много раз в день. Меньше чем за месяц у него увеличивались молочные железы, и начинало литься молоко из сосков. Затем мужчины насиловали его и убивали (он при этом не оказывал ни малейшего сопротивления). Это символизировало высшую победу над вражеским племенем.

Гормональная система

Итак, резюмируем, как онанизм действует на гормоны, а те в свою очередь действуют на наше тело и психику

1) Тестостерон

Jiang M, Xin J, Zou Q, Shen JW. A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men. J Zhejiang Univ Sci. 2003 Mar-Apr;4(2):236-40. doi: 10.1631/jzus.2003.0236. PMID: 12659241.

Kraemer, H.C., Becker, H.B., Brodie, H.K.H. et al. Orgasmic frequency and plasma testosterone levels in normal human males. Arch Sex Behav – 5, 125-132 (1976). <https://doi.org/10.1007/BF01541869>

Эти два исследования показывают, что воздержание очень сильно повышает тестостерон. Соответственно, онанизм его понижает.

Последствия низкого тестостерона плачевны: увеличение жировой ткани, слабая мускулатура, депрессивность, эректильная дисфункция и слабое либидо, постоянная усталость, повышенный риск болезни Альцгеймера и остеопороза. И совсем другое дело – высокий тестостерон: уверенность в себе, жажда деятельности, оптимистический взгляд на мир, ясный ум, увеличение мышечной массы, здоровая кожа и крепкие кости, сильная эрекция.

2) Пролактин и эстрадиол

После каждой эякуляции пролактин очень сильно повышается. С этим связано резкое чувство отвращения, появляющееся сразу после эякуляции. Это эволюционный механизм: чтобы люди не занимались сексом бесконечно.

На фоне понижения тестостерона после мастурбации повышается эстрадиол (тестостерон и эстрадиол – это антагонисты).

Эстрадиол и пролактин – это женские гормоны. И их высокая концентрация в мужском организме – это очень плохо. Мы уже говорили, что вследствие этого возможно евнухоидное тело. Плаксивость, излишняя эмоциональность – последствия феминизированного гормонального фона. Сперматогенез также, конечно, будет угнетён.

3) Окситоцин, серотонин

Окситоцин и серотонин – схожие гормоны. Они дают нам чувство защищённости, любви, открытости к миру. Их концентрация максимальна у беременных женщин, которые вследствие этого видят мир через розовые очки.

Онанист с низким уровнем серотонина и окситоцина будет воспринимать мир, как поле брани, как вечно враждебную арену, где каждый готов его разорвать, не будет доверять даже самым близким людям.

4) Адреналин

Секс повышает серотонин, онанизм же понижает. На фоне низкого серотонина усиливаются вспышки активного выброса адреналина. Избыток адреналина порождает стойкое чувство страха, тревожности, в стрессовой ситуации – паники.

Онанист, идя по обочине дороги, будет бояться, что сейчас он упадёт под колёса машины – причём реакция будет чрезмерной: у него начнут потеть ладони, бегать глаза.

5) Кортизол

Кортизол – гормон стресса. При онанизме он очень сильно повышается. Из-за этого тревожность – постоянный спутник онаниста.

Доходит до абсурда. Онанист будет бояться даже сделать заказ в фаст-фуде.

Повышенный кортизол – это так же невозможность набрать массу – ни мышечную, ни жировую. Такой онанист будет выглядеть, как скелет, обтянутый кожей.

6) Дофамин

При онанизме на порно выделяются конские дозы дофамина. Рецепторы буквально тонут в нём. Естественно, они не выдерживают и выгорают.

Отсюда вечная апатия и лень. Заядлым онанистом становится лень даже почистить зубы или сходить в туалет.

Дофамин – это гормон мотивации. Если рецепторы перестают его чувствовать, то не будет и мотивации что-либо делать.

Повторюсь. Все эти изменения доказаны исследованиями. На Ютубе есть видео, где мужчины сдавали анализы на воздержании и на онанизме. На форумах есть множество картинок с подобными же результатами.

Выгорание дофаминновых рецепторов. Ангедония и апатия.

Дофамин – это гормон удовольствия и мотивации. Когда он выделяется, мы «кайфуем», а выделяется он после биологически важных действий: еда, секс, доминирование, физические упражнения.

Мастурбация на порно фатально ломает дофаминную систему. Порно – это сверхстимулятор. Тела в порно гораздо красивее, чем в реальности, пикантные позы, громкие стоны, фетиши, освещение, крупные планы – всё это провоцирует гигантские выбросы дофамина. В добавок порноролики всегда меняются, а это отключает эффект Кулиджа(вы видели больше голых женщин, чем ВСЕ ваши предки на протяжении всей жизни). У порнозависимого каждый день выделяются конские дозы дофамина. Чем это чревато ?

Во-первых, ангедония и депрессия. Дофамин – это рецепторный гормон, т.е. он действует на рецепторы дофамина в нашем мозге. Когда мы топим рецепторы в дофамине, то они постепенно теряют чувствительность. (Сахарный диабет, например, это когда инсулиновые рецепторы теряют чувствительность к инсулину). Теперь простые радости жизни (прогулка, дуновение ветерка, чтение и тд.) уже не доставляют вам удовольствия, потому что дофаминные рецепторы у вас выжжены мастурбацией на порно.

Все, кто начинает воздерживаться, отмечают, что они как будто «вернулись в детство». В детстве нас радовало всё: мы просыпались каждый день и уже радовались, простая корка хлеба казалась нам амброзией, прогулка вдоль улицы превращалась в захватывающее приключение, а мультфильмы были чем-то волшебным. Так почему же повзрослев, мы перестали так кайфо-

вать от этих вещей ? Мир поменялся ? Нет, мир остался прежним: изменились мы. Мы спалили свои дофаминновые рецепторы вредной пищей, интернет-сёрфингом, а главное – порнографией.

Вы не задумывались, почему уровень жизни растёт, а число депрессий и суицидов только увеличивается ? Не потому ли что всё легче становится получить много дофамина ? Проводился эксперимент: жителям крупного европейского города и жителям нищей индийской деревне задавали один и тот же вопрос: «Вы счастливы ?». Больше 90 процентов жителей европейского города ответили «нет», больше 90 процентов индийской деревне ответили «да»

Во-вторых, апатия. Дофамин – это ещё и гормон мотивации. При шизофрении у больных выделяются огромные, субфизиологические дозы дофамина. И один из симптомов шизофрении – апато-абулический синдром. Больной целыми днями лежит на кровати, поглощённый апатией. Ему лень даже сходить в туалет, он мочится под себя, а в особо запущенных случаях может даже умереть от голода, не найдя в себе силы подтянуться до еды, которая стоит от него в нескольких шагах. Все потому что огромные дозы дофамина спалили его рецепторы.

У порнозависимого примерно такая же картина. Помните, когда вам было лень сделать домашнее задание, лень помыться, выйти в магазин ? И чем сильнее порнозависимость, тем и сильнее апатия. В литературе описан случай, когда мужчина сутками лежал дома на кровати и смотрел порно, прерываясь только на еду и сон.

Колоссальное влияние реабсорбации семени на мужчину

Цитата из "Поднятие жизненных сил расы" М. В. Волоцкий (Советский антрополог, основоположник отечественной дерматоглифики):

"2. Сообщения американских врачей о поднятии жизненных сил мужского организма после половой стерилизации

Совершенно иную картину рисуют многочисленные сообщения американских врачей, основывающиеся на огромном опытном материале; к сожалению. В силу какого-то рефлексологического закона, эти сообщения американцев о влиянии на организм вазектомии, будучи, действительно. Весьма необычайными, у многих вызывали к себе лишь чувство враждебного недоверия, В других же случаях их почему-то просто пропускали мимо ушей, не придавая им никакого значения.

Для иллюстрации этих выдающихся наблюдений я приведу, в дополнение к цитированной выше выдержке из письма д-ра Шарпа, ещё несколько выдержек, взятых главным образом из статей того же автора. Так, например, он сообщает: «Операция вазектомии во всех тех случаях, которые дали мне возможность последующего наблюдения, ни разу не была причиной каких-либо неблагоприятных последствий. Не наблюдалась после неё ни атрофии тестикулов, ни психического или нервного расстройства; наоборот, пациент становится потом более весёлым, приветливым и рассудительным. Мастурбанты находят силы оставить свою привычку. Оперированные советуют своим приятелям подвергнуться этой операции в их собственном благе...» «Мало того, операция действует благотворно на весь организм. Из наблюдения над 500 мужчинами, у которых я перерезал семявыносящие протоки, я могу удостоверить, что результатом этого является повышение работоспособности, увеличение энергии и улучшение всего благосостояния организма. Я наблюдал блестящие результаты в случаях неврастения. Перерезка семявыносящих протоков или яйцеводов (oviductus) не останавливает полового развития, как это доказано опытами над молодыми животными, не достигшими возраста половой зрелости. Не наблюдается также ни атрофии тестикулов, ни перерождения мошонки, как это доказывает мой десятилетний опыт...» «После этой операции стремление к другому полу несколько не уменьшается. Духовные силы и нервная система укрепляются обильным поглощением спермы. Операция оказывает решительное влияние на центры воли. Благодаря укрепившейся воле насильватель сумеет удержаться от опасных порывов. Таким образом, мы обла-

даем таким средством предупреждать появление потомства у наследственно дефективных, которое в то же самое время улучшает общее состояние несчастного индивида».

Шальмайер, критикуя метод стерилизации, указывает, что вазектомия совершенно не достигает цели в тех случаях, когда применяется к сексуальным преступникам – изнасилователям и т. п., так как половое влечение в полной мере сохраняется и после операции. Как видим, д-р Шарп предвидит эти случаи, указывая В виду констатируемого им укрепления волевых центров после вазектомии, на полную применимость этой операции и к этой группе дефективных. Этим же эффектом общего укрепления воли объясняет д-р Шарп и тот факт, что привычные мастурбанты, будучи подвергнуты операции вазектомии, в скором времени находили в себе силы для того, чтобы оставить овладевшую ими привычку, причём во всех этих случаях причиной избавления от мастурбации являлось никоим образом не ослабление *libido*, а перемены В самой психике субъекта.

Д-р Шарп приводит также примеры того, когда, лица ранее совершенно неспособные к учению, после операции начинали оказывать хорошие успехи в тюремной школе.

Сами оперированные, в числе которых в практике д-ра Шарпа были, между прочим, 3 врача, ясно замечают происходящие с ними благотворные перемены, В виде повышения работоспособности и жизнерадостности, укрепления сна и т. п.

Объективным критерием для суждения о вызываемых вазектомией изменениях в психике и образе жизни оперированного могут служить данные о результатах, применяемого в некоторых американских тюрьмах, в том числе и в индианской реформатории, досрочного условного освобождения заключённых. Освобождённые таким образом лица в среднем в количестве 65% более не возвращаются в исправительное заведение вплоть до окончания срока своего наказания, остальные же 35% успевают за это время попасть в него обратно. В среде же тех условно освобождённых, которым ранее была произведена вазектомия, эти процентные отношения оказываются совершенно иными: в течение десяти лет из 203 таких условно освобождённых были возвращены обратно лишь 5 человек, т. е. менее чем 2 1/2%.

Как сообщает д-р Шарп, операция вазектомии не мешает его пациентам впоследствии вступать в брак, причём половые сношения протекают у них нормально, вполне удовлетворяя обоих супругов.

Такие же благоприятные отзывы о последствиях вазектомии дают и некоторые другие, американские врачи. Так врачебный инспектор и директор департамента народного здоровья штата Индиана, д-р Херти пишет, что «несколько месяцев спустя после вазектомии можно констатировать заметные перемены в общем состоянии и внешности оперированного. Он спит крепче, прибывает в весе, находится в хорошем расположении духа, его мысли делаются яснее, запас слов увеличивается, общий вид и благосостояние улучшаются, одним словом, он во всех отношениях становится более здоровым и деятельным человеком».

Д-р Кэррингтон пишет В 1909 г. о не менее благоприятных последствиях двух произведённых им операций вазектомии, а в следующем 1910 г. сообщает подобные же наблюдения уже над 12 своими пациентами.

Вследствие того, что в Калифорнии было произведено больше стерилизаций чем во всех остальных штатах взятых вместе, все сообщения калифорнийских врачей приобретают очень большое значение. В одном из отчётов о результатах производства стерилизаций в этом штате д-р Хетч сообщает, что над стерилизованными или ведутся непосредственные наблюдения или же, время от времени, наводятся справки об их общем состоянии после операции. При этом оказывается, что никто из подвергшихся вазектомии не испытывал каких-либо неблагоприятных последствий операции; наоборот «у многих больных операция послужила причиной телесного и психического оздоровления. Оперированные не жаловались ни на какое вредное влияние и высказывали своё удовлетворение от последствий операции».

Ещё более определённо констатирует благотворное действие вазектомии д-р Клар (D-г Fred P. Clarker), врач Стоктонской больницы, В которой к 1922 г. было произведено 828 операций стерилизации – 572 над мужчинами (вазектомия) и 222 над женщинами (тубектомия): «После производства операций вазектомии мы убедились, что они сопровождаются улучшениями В общем и психическом состоянии здоровья оперируемых, что несомненно есть благоприятное следствие всасывания тестикулярных секретов».

«Первый, кто сознательно начал утилизировать внутреннюю секрецию семенников, был, как известно, Броун-Секар, который экспериментировал с тестикулярными вытяжками В 1889 г. Он сообщал о замечательных результатах подкожных инъекций тестикулярных экстрактов, указывая на возрастание физических и психических сил и т. п. В своё время эти результаты были по большей части истолкованы как следствие внушения. С тех пор, однако, как было приступлено к операциям стерилизации, мы пришли к убеждению, что наблюдающееся после них улучшение в психическом и общем состоянии здоровья есть несомненно благоприятный эффект самой вазектомии, который нужно приписать действию вводимого В организм организмотерапевтического агента».

«Особенно благоприятные результаты отмечаются В случаях страданий депрессиями, повышенной нервностью и неспособностью сосредотачиваться. Мужчина, не поддававшийся никаким способам лечения, уже через 2-3 недели после операции, явно обнаруживает признаки улучшения как в интеллектуальной, так и в физической сферах. Точно так же и позже, уже по выписке из лечебницы, он продолжает отличаться превосходным состоянием своего организма».

Поскольку об этом позволяют судить сообщения американских врачей, вызываемое вазектомией благотворное действие не является скоро преходящим. Отчасти это подтверждает и одно сообщение д-ра Богарта, что произведённое им вскрытие трупа мужчины, которому десять лет тому назад была произведена вазектомия, показало, что тестикулы стерилизованного В полной мере сохранили свою секреторную деятельность.

В сущности, сообщения американских врачей не должны бы явиться для нас полной неожиданностью, так как отдельные указания на то, что вазектомия не сопровождается подавлением деятельности тестикулов, делались ещё в середине прошлого столетия. Так, д-р Оболенский, через 5 недель после резекции у собак *vasis def.* В полость общей влагалищной оболочки, где оно подвергается жировому метаморфозу.

Госселен (Archives Generates de Medecme, 1847) утверждал, что яички, семя которых почему-либо не может достигать семенных пузырьков, не атрофируются и функционально не изменяются, а вырабатываемое семя всасывается через лимфатические пути. Ещё дальше пошёл в этой области исследования Бриссо, который, на основании своих опытов над кроликами, поставленных с целью проверки указаний Госселена, констатировал, что перерезка семявыносящих протоков не только не подавляет сперматогенеза, но даже заставляет его идти усиленным темпом. Такие же указания, на основании опытов над кроликами и собаками, были сделаны Я. Б. Левинсоном В его докторской диссертации. Все эти исследования, не обратившие пока на себя должного внимания, приобретают в настоящее время новый интерес.

^ 2. Вопрос о причинах благотворного действия на организм вазектомии. Учение Броун-Секара При объяснении необычайных последствий вазектомии, д-р Шарп, д-р Кларк и другие американские врачи исходят из учения Броун-Секара о внутрисекреторной деятельности половых желез. По их мнению, организм после этой операции начинает обильнее снабжаться той не известной, оказывающей на него столь могучее действие субстанцией, которую вырабатывают половые железы.

Что семенники играют роль не только своим наружным секретом – вырабатывая семя, но оказывают также могущественное влияние на весь организм и его развитие, было известно уже давно. Об этом судили и по отличиям мужского пола от женского, и по результатам кастрации,

а также, отчасти, и по влиянию на организм введения в него в том или другом виде яичка, как укрепляющего и лечебного средства. Китайцы издавна употребляют яички для возбуждения силы, храбрости, для лечения бледной немочи и т. п.

Современная научная разработка вопроса о значении тестикулярных гормонов началась с Броун-Секара, который на самом себе впервые экспериментально показал, что введение в организм физиологической вытяжки из тестикул (бравшихся им для этой цели из животных) оказывает столь сильное укрепляющее действие, что даже способно до некоторой степени омолаживать стареющие организмы. В 1889 году этот учёный, будучи 72-летним стариком, не могущим работать в стоячем положении хотя бы в течение получаса, утомлявшийся до изнеможения после 3-х часов какой бы то ни было работы, впадающий в сонливость и в то же время страдавший бессонницей, полным ослаблением кишечника и мочевого пузыря и вообще всей мышечной системы, начал делать себе подкожные впрыскивания тестикулярных вытяжек (по одному кубическому сантиметру). Уже после первого впрыскивания стали заметны признаки восстановления сил. После же 7-го впрыскивания Броун-Секар, к удивлению своих ассистентов (Д'Арсонваля и др.), получил возможность работать в своей лаборатории по несколько часов не присаживаясь, а возвращаясь домой, он почти бегом поднимался по лестнице и принимался за редактирование своих мемуаров; к нему опять вернулись аппетит и сон; мышечная сила возросла на 25%; испражнения, много лет бывшие неправильными и обыкновенно совершавшиеся после клизмы, стали регулярными; без всяких усилий стала отделяться сильной струей моча; умственные занятия совершенно перестали его утомлять, что, по его мнению, происходило исключительно благодаря динамогенному действию тестикулярной вытяжки на нервные центры. Впоследствии он с таким же успехом испытал действие вытяжек на многих лицах.

Вслед за Броун-Секаром подверг себя действию тестикулярной вытяжки проф. К. Фохт, причём испытанное им восстановление умственных и физических сил было до того сильно, что его вполне можно было назвать «омоложением». Его мысли стали яснее, движения легче; появилось горячее стремление к умственному труду.

Из русских учёных с таким же благоприятным результатом под вергал себя действию этих инъекций профессор Д. И. Менделеев. Из ученых-врачей д-р П. П. Викторов также отмечает неизменно благоприятные последствия практиковавшихся им впрыскиваний тестикулярной вытяжки своим пациентам, в числе которых был, напр., Е. Ф. Корш (из знаменитой плеяды кружка Грановского).

Все эти наблюдения с достаточной ясностью показывают, что в яичке находится какой-то химический агент, или несколько агентов, оказывающих могущественное тоническое действие на весь организм, причём часть этого секрета, быть может лишь некоторые его составные элементы, обладающие всё же возбуждающим и укрепляющим действием, переходила в те вытяжки, которые приготавливались самим Броун-Секаром и его учениками."

Академик Китаев-Смык

Леонид Александрович Китаев-Смык – врач, готовивший первых советский космонавтов, специалист по физиологии стресса.

Он рассказал, что чем больше мужчина возбуждается, глядя на обнажённых или полуобнажённых женщин, тем пагубнее это для его здоровья. Созерцание голых или даже вызывающе одетых женщин в разы повышает риск заболеваний простаты: рак предстательной железы, аденома, простатит. Поэтому в исламских странах, где девушки носят хиджаб, количество этих болезней минимальное. От себя хочу отметить, что порнография в шариатских странах тоже запрещена. За просмотр порно – заключение в тюрьму на 6 месяцев и штраф от 150 тысяч до 1 миллиона дирхамов. Порносайты блокируются на уровне провайдеров, а распространение и производство жёстко карается.

Китаев-Смык хвалит за это мусульман и сулит им великое будущее, на исламских сайтах его слова часто цитируются.

Цитата из его интервью электронному изданию "Россия за жизнь" («"Цивилизованное человечество" погибнет из-за голых баб» – 12.09.2010 г.):

"– На протяжении последних десятилетий заболевания аденомой (доброкачественная опухоль) и раком простаты, как эпидемия, поражают мужчин в странах европейско-американской цивилизации. К началу нашего века уже у 40 % мужчин обнаруживается аденома, а у тех, кому старше 40 лет, это уже половина. В США патологоанатомы выявили рак простаты у 80 % мужчин, умерших старше 60 лет. Иначе говоря, многие из них просто не дожили до трагических проявлений этой болезни. Но парадокс: в мусульманских странах нет такого роста мужской онкологии!

– Почему? Казалось бы, страны Запада имеют более развитую медицину и в целом более высокий уровень жизни.

– Я пришёл вот к какому выводу. В странах, где господствует «общество потребления», в последние десятилетия становится нормой одежда, подчёркивающая и обнажающая женские прелести, говоря научным языком – вторичные половые признаки. Стали навязчивой повседневностью оголённые женские животы и пупки. Также соблазнительно раздражают обтянутые стрейч-джинсами округлые формы и распахнутые декольте...

Всё это сексуальные сигналы, пробуждающие желание.

В среднем городской мужчина видит подобные «сигналы» по 100 – 200 раз на дню – и от этого вожделение, не получив реализации, вытесняется в подсознание. Он его как бы не замечает, но кровь при этом получает андрогены.

Однако – и вот тут-то ключ к пониманию процесса! – андрогены вбрасываются в кровь не в большом (то есть онкологически безопасном) количестве, а со средней дозировкой, которая является канцерогенной.

В итоге часто возбуждающийся, но неудовлетворённый мужчина получает изнутри своего организма канцерогенную разрушительную атаку, которая приводит к печальному исходу.

– Извините, но по вашей логике получается – любое возбуждение должно приводить к соитию?

– Да, таков механизм, заложенный в природе. Эрос между мужчиной и женщиной – инструмент воспроизводства рода, он во всех проявлениях полезен организму. Потому, кстати, религия поощряет брак и супружеские отношения.

Приведу пример из жизни животных, для наглядности и понимания физиологии. Самка инстинктивно ищет лучшего самца, более способного для воспроизведения жизнестойкого потомства – и при этом отбраковывает, отвергает худших представителей. Но вожделение у тех ведь всё равно остаётся... оно не удовлетворено и подавлено... Содержание андрогенов у них в крови сохраняется среднеповышенным, то есть онкологически опасным. Они со временем теряют потенцию, а потом у них развивается рак. Таким образом, отбраковываются слабые, «не лучшие» самцы.

А в науке сейчас накапливаются данные о том, что аналогичные процессы происходят и у людей. Потому модное подчёркивание женских прелестей, провоцирующее сексуальное вожделение, следует рассматривать как создание «сексуального стресса». Из-за него включается сложный комплекс «сексуальной отверженности», завершающийся импотенцией и даже раком.

– И здесь – объяснение, почему богатые и развитые народы Запада вымирают?

– Да, конечно, это один из важнейших механизмов. Я сделал такой вывод и стараюсь публично донести его до всех: мода, обнажающая женщин, ведёт европейские этносы к депопуляции (вымиранию). Их место на земле замещают народы, хранящие целомудрие и закрытость своих женщин, и тем самым берегущих своих мужчин. В первую очередь, народы Ислама"

Эффект Кулиджа

Эффект Кулиджа – это феномен, когда у самца повышается сексуальный интерес к каждой новой самке, а к одной и той же самке интерес убывает после совокупления с ней.

Проводился такой эксперимент. В клетку к самцу крысы подсаживали самку, и он с ней совокуплялся. После секса с ней самец терял к ней интерес. Потом к нему подсаживали новую самку, и он с новыми силами совокуплялся с ней. Потом ещё одну самку – и эффект тот же. И так пока самец не падал мёртвый без сил !

Когда самец совокупился с какой-либо самкой, то его организм как бы думает "Всё. Она оплодотворена. Больше она нам не интересна.". Но если он видит новую самку, то организм думает "Ох ты ! Это новая возможность продолжить свой род !" и мобилизует свои силы для нового совокупления.

У порнозависимого в мозгу происходит точно такая же картина. Каждый новый порно-ролик мозг воспринимает, как новую неоплодотворённую самку, и даёт команду организму "оплодотворить" её, даже в ущерб своему здоровью.

Вы, наверно, замечали, что невозможно мастурбировать на один и тот же ролик в течении долгого времени, всегда хочется чего-то новенького. Это и есть эффект Кулиджа.

Данный феномен назван так в честь президента США Калвина Кулиджа и одной анекдотической ситуации, произошедшей с ним:

"Президент США Калвин Кулидж с женой посетили птицеферму. Во время визита миссис Кулидж спросила фермера, как ферме удаётся производить так много яиц при таком малом числе петухов. Фермер с гордостью пояснил, что его петухи выполняют свои обязанности десятки раз в день.

– Возможно, вам стоит сказать об этом мистеру Кулиджу, – остроумно заметила первая леди.

Президент, услышав замечание, спросил фермера:

– Каждый петух обслуживает каждый раз одну и ту же курицу?

– Нет, – ответил фермер, – на каждого петуха приходится много куриц.

– Возможно, вам стоит сказать об этом миссис Кулидж, – ответил президент."

Цитат из Википедии:

"Оригинальные эксперименты с серыми крысами проводились следующим образом: самец крысы помещался в большую закрытую коробку с четырьмя или пятью самками в период течки. Он немедленно начал спариваться со всеми крысами снова и снова, пока наконец не выдохся. Несмотря на то, что самки продолжали пихать и лизать его для продолжения, он не отзывался. Тем не менее, когда в коробку была помещена новая самка, он оживился и нашёл в себе силы спариться ещё один раз, с новой самкой. Этот феномен наблюдается не только у *Rattus norvegicus*. Эффект Кулиджа приписывается увеличению уровня дофамина и его последующему действию на лимбическую систему."

Новая самка (порноролик) – новый выброс дофамина, новый акт совокупления (мастурбации). И в выборе между сохранением жизни или продолжением рода, наш организм выбирает продолжение рода. Это эволюционный механизм.

Заядлый онанист растрчивает своё здоровья в бесконечных эякуляциях, пока его мозг бомбардируется всё новыми и новыми порнороликами

С эффектом Кулиджа так же связана тема про то, что "любовь живёт три года". А ещё тот факт, что девять из десяти браков заканчиваются разводом. У большинства людей отношения не держатся ни на чём, кроме секса, а когда удовольствие от секса проходит, проходят и отношения.

Многие женатые мужчины говорили мне, что спустя несколько лет совместной жизни они не могут даже смотреть на своих жён, не то что совокупляться. Мозг думает, что ты её уже оплодотворил и уменьшает влечение. Отсюда же и супружеские измены.

Поэтому нужно строить отношения не только на плотском влечении, но и на общности интересов, духовном родстве.

Цикл сперматогенеза

Мужской организм каждую секунду вырабатывает миллионы сперматозоидов. Этот процесс называется сперматогенез (от греческого "генезис" – происхождение, начало). Активная выработка сперматозоидов начинается с первых дней полового созревания и не прекращается вплоть до самой смерти. Основная задача мужчин в эволюции – производство и распространение своего семени.

Сперматозоидов – это половая клетка, которая устроена очень сложно. Головка, шейка, тело, хвост (жгутик) – вот из чего состоит один сперматозоид. Организм также должен обеспечивать сперматозоидам питательную, богатую различными веществами среду. Химический состав спермы очень разнообразен:

– аскорбиновая кислота, характерные для каждой группы крови антитела, холестерин, холин, лимонная кислота, фруктоза, дезоксирибонуклеиновая кислота, докозагексаеновая кислота, цианокобаламин, глутатион, инозит, молочная кислота, спермин, мочевины, нейтральная α -глюкозидаза [14], гиалуронидаза, гиалуроновая кислота, пировиноградная кислота, пиримидин, спермидин, мочевины, ионы Zn^{2+} [15], Cl^- , Ca^{2+} , Mg^{2+} , NO_3^- , PO_4^{3-} , K^+ , Na^+ .

Для синтеза спермы нужны немаленькие затраты энергии и ресурсов. А также времени. **ОДИН СПЕРМАТОЗОИД СОЗРЕВАЕТ В ТЕЧЕНИИ 72 ДНЕЙ.** Только по истечению этого срока он полностью сформируется и созреет.

Частые эякуляции понижают фертильность спермы, её качество. У мужчин сейчас идёт эпидемия бесплодия – возможно, это из-за частых эякуляций. Олигозооспермия (малое количество сперматозоидов в семени), астенозооспермия (слабые, малоподвижные сперматозоиды), тератозооспермия (неправильно сформированные сперматозоиды, с неправильным строением; например, с раздвоенной головкой, без хвостика, сросшиеся в один), аспермия (вообще отсутствие сперматозоидов) – всё это бич современного общества с доступной порнографией.

Это доказывает, что мужской организм не рассчитан природой для частых эякуляций.

Случай в пустыне

Однажды в новостной ленте я прочёл следующее известие:

"Во время похода по пустыне Атакама, американка Алиша Дэвис и россиянин Михаил Князев отбились от группы и заблудились. Как рассказала Алиша, они блуждали три дня, еды у них не было, а вода закончилась на второй день. Михаил предложил Алише использовать его сперму для питания, на что она от безысходности согласилась. Благодаря этому, Алиша выжила, но Михаил, к сожалению, погиб от обезвоживания."

Этот случай доказывает огромную биологическую ценность семени. В ней содержатся все необходимые для жизни элементы, и даже больше этого. В ней содержится тестостерон, креатин, много микроэлементов. Сливать такую золотую жидкость в унитаз – глупо и вредно.

Секс, болезни, старение, смерть. Теория одноразовой сомы.

Учёные из бразильского университета Риу-Гранди-ду-Сул исследовали, как секс влияет на старение. Их статью опубликовал известный научный журнал "Biogerontology"

Учёные взяли 80 крыс, каждая возрастом в два месяца. Животных разделили на четыре группы, в которых они доживали до трех, шести, 12 и 24 месяцев, после чего их умерщвляли. В

каждой из групп имелось две подгруппы: в одной животные спаривались с самками, а в другой – нет.

Органы и ткани животных после умерщвления проанализировали на количество антиоксидантов и уровень окислительного стресса, который выражался в виде концентрации активных форм кислорода и вызванных ими повреждений ДНК.

В результате выяснилось, что у размножающихся крыс окислительная нагрузка на клетки выше, чем у животных, которые не спаривались с самками. Причем наибольший вред клеткам нанесла сексуальная активность в молодом возрасте.

Ссылка на исследование:

Salomon TB, Benfato MS. Sexual activity affects the redox profile along the aging process in male rats. *Biogerontology*. 2018 Feb;19(1):13-21. doi: 10.1007/s10522-017-9731-7. Epub 2017 Sep 30. PMID: 28965259.

Эти результаты можно объяснить с позиций теории одноразовой сомы, разработанной биологом Томасом Кирквудом в 1977 году. Суть её в следующем.

Ресурсы нашего организма ограничены. И он постоянно стоит перед выбором: тратить энергию на размножение или на поддержку и ремонт самого себя. Чем организм тратит ресурсы и энергию на размножение, тем меньше их остается на восстановление тканей и органов. Старение – это компромисс между двумя этими необходимостями.

Онанизм, пролактин и рак простаты

Высокий уровень пролактина в крови, появляющийся при онанизме, ведёт к многократному увеличению риска рака простаты.

Вот ссылка на исследование о связи пролактина с увеличением простаты и дальнейшим развитием рака простаты

M. Elena Hernandez and M. J. Wilson, "The Role of Prolactin in the Evolution of Prostate Cancer," *Open Journal of Urology*, Vol. 2 No. 3A, 2012, pp. 188-197.

Физиологический механизм таков, что пролактин ускоряет и облегчает проникновение тестостерона в простату и его превращение в дигидротестостерон там. А именно дигидротестостерон стимулирует деление клеток простаты и рост раковых клеток.

Рак простаты – бич всех современных мужчин. Если посмотреть на статистику онкозаболеваний среди мужчин, то рак простаты занимает второе место (на первом – рак лёгких; это из-за пристрастия мужчин к курению). Возможно, повышенный уровень пролактина играет не последнюю роль в такой печальной статистике.

Пролактин растёт от алкоголя, некачественного питания и ОНАНИЗМА.

Оргазм – стресс. Удар по кровеносной системе.

С нейробиологической точки зрения оргазм схож с эпилептическим припадком.

Сам процесс эякуляции, тот момент, когда семя выплёскивается- большая нагрузка для сердца и сосудов. Вся кровеносная система перенапрягается.

Это глобально. Локально: происходит разрыв микрокапилляров, лопаются сосуды в области гениталий. Это одна из причин, почему при длительном онанизме эрекция становится вялой, а также пропадают утренние эрекции: кровоснабжение гениталий идёт хуже. Это также чревато тем, что к гениталиям недопоступают питательные вещества: кровоток нарушен.

Болезнь Пейрони. Искривление члена

Болезнь Пейрони – заболевание, при котором половой член искривляется в ту или иную сторону из-за фиброзных изменений в белочной оболочке полового члена. Эта болезнь описана в 1743 году Франсуа Пейрони и носит его имя.

Причина болезни – повторяющиеся микротравмы пещеристых тел полового члена. Когда мы часто мастурбируем (а многие делают это порывистыми движениями, сильно пережимая член), у нас травмируются эти пещеристые тела, а в результате этого начинается воспалительный процесс в члене. В результате длительного воспаления формулирует фиброзная бляшка, которая и искривляет пещеристые тела.

Короче, схема появления заболевания такая:

Частая, интенсивная мастурбация → Микротравмы пещеристых тел → Воспалительный процесс → Фиброзная бляшка → Искривление члена

Болезнь Пейрони чревата

а) слабой эрекцией

Естественно, если структуры вашего члена нарушены, то стоять он будет вяло. Угол 90 градусов едва будет достижим, а о полной эрекции можно забыть.

б) микропенисом

Если болезнь Пейрони началась у юноши в период полового созревания, то его член будет хуже расти, так как пещеристые тела члена деформированы и засорены отложениями воспаления. Если ещё и при этом у юноши мало тестостерона, то он вообще рискует прожить всю жизнь с микропенисом.

Член может изогнуться в любую сторону – вверх, вниз, влево, вправо. Однако замечено, что у заядлых онанистов он загибается влево. Причём чем больше пристрастие к онанизму, тем больше угол члена и тела. У некоторых этот угол составляет практически 90 градусов, и член идёт параллельно телу.

Некоторые утверждают, что если мастурбировать только левой рукой, то член скривится влево, а если правой, то вправо

Книга "Your Brain On Porn" Гэрри Уилсона

Гэрри Уилсон – это человек, который на основе МНОЖЕСТВА НАУЧНЫХ РАБОТ и сообщений от порнозависимых на форумах, написал книгу о вреде порно. "Твой мозг на порно" – так она называется в оригинале, а в русском переводе "На порноигле"

До прочтения этой книги я знал, что порно – это вредная вещь, но после прочтения у меня просто открылись глаза. "Моя жизнь летит в тар-тарары из-за порно ! Порно колоссально рушит меня."

Мозги всех зависимых – наркоманов, лудоманов, пищевых гедонистов, порнозависимых – похожи. Электроэнцефалограмма мозга порнозависимого ничем не отличается от электроэнцефалограммы мозга наркомана.

Порнография вызывает те же СТРУКТУРНЫЕ И ХИМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ мозга, что и тяжёлые наркотики. Наш мозг нейропластичен, он способен изменяться в течении жизни. У порнозависимого активно работает молекулярный переключатель Delta-FosB, а он ответственен за изменения мозга у зависимых.

Порно снижает активность лобных долей – зон мозга, ответственных за силу воли.

Порнозависимость – это эволюционный сбой. Тысячелетиями люди были охотниками и собирателями. Совокупление с женщиной было огромной редкостью, и мозг выделял огромные дозы дофамина каждый раз, как это случалось.

Сейчас же благодаря развитию цивилизации нам доступно порно, а это равносильно тому, как если бы первобытному охотнику-собирателю дали неограниченный доступ к совокуплению со всё новыми и новыми самками. Не сложно догадаться, что тогда он бы только и делал что совокуплялся, позабыв обо всём остальном.

Мозг порнозависимого "решает", что он выиграл эволюционную борьбу. Он достиг всего, о чём может мечтать биологическая единица. Новые совокупления каждый день ! Так зачем тогда что-то делать ещё ?

Порно – причина эпидемии импотенции. Причём той импотенции, которая не лечится виагрой. Проблема не в физиологии, а в психике и мозге. На порно эрекция есть, а вот при контакте с живой женщиной – нет.

Порнозависимость коррелирует с синдромом дефицита внимания, социальной тревогой, депрессией, проблемы с концентрацией, тревожность, обсессивно-компульсивным расстройством.

Исследования говорят, что мальчики в среднем начинают смотреть порно в десять лет ! В десять лет ! А ведь период с десяти по восемнадцать лет – это время, когда мозг особо интенсивно формируется, и нейропластичность особенно высока ! Почему никто не бьёт тревогу ? Юные мальчики создают себе мозг наркоманов ! Они погибают и физически, и духовно ! А правительство и общественность смотрят на это сквозь пальцы.

Выступление Гэрри Уилсона на TedX набрало четырнадцать миллионов просмотров. "Большой порно эксперимент" – так называется это видео. Есть русские переводы.

Вот два отчёта, которые Уилсон зачитал во время своего выступления:

"Я посещал психологов и психиатров в течении последних восьми лет. У меня были обнаружены депрессия, тяжёлая социальная тревожность, тяжёлые ухудшения памяти и многое-многое другое. Я пробовал лекарства: фиксер, риталин, ксанакс, паксил. Я был отчислен из двух разных колледжей, уволен дважды. Я знакомился с достаточным количеством женщин, и у меня было всё в порядке с внешностью и статусом, но они быстро исчезали из-за моей невероятной странности. Я был зависим от хардкор-порно с четырнадцати лет.

За последние два года я экспериментировал и наконец понял, что порно было причиной. Я завязал с порно два месяца назад. Это было очень трудно, но дальше стало понятно, что оно того стоило. С тех пор я перестал употреблять оставшиеся лекарства. Моего беспокойства больше не существует. Моя память и внимание острее, чем когда-либо были. Я ощущаю себя большим магнитом, и моя эректильная дисфункция пропала. Я серьёзно думаю, что у меня было возрождение и второй шанс на жизнь. "

и отчёт другого человека:

"Я чувствую себя новым Сэром Исааком Ньютоном или Леонардо Да Винчи. Так как я перестал смотреть порно месяц назад, я начал заниматься делами: я взялся за фортепьяно, изучил французский, делаю это каждый день, я программирую, рисую, пишу, я начал управлять своими финансами. И у меня есть более удивительные идеи, и я знаю, как их осуществить."

Последний отчёт доказывает, что дегенеративные изменения, которое происходят с мозгом из-за порно, обратимы.

Психогенная импотенция.

Есть вид жуков, самцы которого сношаются с крышками от пива, а самок игнорируют. Всё потому что окраска этих крышек напоминает окраску самок, но только в десять раз ярче. С порно – то же самое.

1) В порно тела гораздо лучше, чем в реальной жизни. В добавок освещение, правильно подобранный ракурс, крупные планы, актёрская игра порноактрис – всего этого нет в реальной жизни. И когда порнозависимый мужчина начнёт заниматься реальным сексом, у него не будет возбуждения, не будет эрекции, так как реальный секс – это просто стимулятор, а порно – сверхстимулятор.

2) Есть история о том, как подросток много лет онанировал в душе и включал воду, чтобы родители его не услышали. Потом он уже не мог возбудиться и вызвать у себя эрекцию, если не слышал звук воды. Сформировался условный рефлекс. Когда вы будете заниматься сексом, ваш мозг не увидит привычного монитора, мышки и клавиатуры – и возбуждения не настанет.

3) Когда вы занимаетесь сексом, у вас активизируются и почтут нейроны, ответственные за секс. А когда мастурбируете на порно – растут нейроны, ответственные за просмотр порно. Это две совершенно разные нейронные сети, они абсолютно не пересекаются

Интернет богат рассказами мужчин, у которых не получался первый раз с женщиной. Проблема была не в здоровье: на порно у них была прекрасная эрекция. Проблема была в голове.

Узнать сформировалась ли у вас психогенная импотенция просто. Во время онанирования на порно, отвлекитесь на что-то, закройте порноролик, и если ваша эрекция тут же ослабнет или пропадёт, то вы больны

Эректильную дисфункцию по официальной статистике имеют свыше 30% мужчин в возрасте 20-30 лет. Показатель вырос на 1000% с 2008 года.

Перверсии и извращения

Наверно, вы помните, как помастурбировали на своё первое порно. Вас тогда захлёстывали невероятные эмоции и бурный оргазм, а это порно казалось вам чем-то сверхвозбуждающим. Время шло, вы продолжали мастурбировать на порно. Но теперь оно не будоражит вас, как раньше. Вам хочется чего-то поострее. Порноролики на вашем экране становятся всё жёстче и жёстче, извращенней и извращёней. Этот процесс происходит постепенно и поэтому вы его не замечаете.

Сравните то безобидное, классическое порно, которое вы смотрели в начале своего пути онаниста, и тот жесткач, который смотрите сейчас и за который вам стыдно даже перед самим собой.

Это как с кофе. Вначале даже от маленькой чашки слабого кофе, разбавленного молоком и водой, вас будоражит и вы кайфуете, а потом вам уже нужно выпить пол-литра чёрного горького концентрированного кофе, чтобы хоть что-то почувствовать. Любой наркотик требует повышения дозы, порно – не исключение. На сленге наркоманов это называется "толер" (от толерантность)

Основной вред порно – в том, что оно растлевает душу. Человек погибает не только телесно (вспомните, как онанизм убивает все системы организма, особенно гормональную), но и духовно. Нормальный человек превращается в озабоченного уродца, забывшего о нравственности и стыде.

Типичный путь порномана выглядит так. Начинается всё с безобидной эротики, классическом сексе. Затем градус жести накаляется: анальный секс, инцест, окончание на лицо, ЖМЖ, лесбиянки. А заканчивается всё кошмаром: педофилия, зоофилия, некрофилия, расчлененка, гурро, выпадение влагалищ, месячные, тентакли, снафф, геронтофилия, анорексички, с насекомыми, копрофилия, БДСМ.

А потом когда уже и это не цепляет, начинаются похождения в реальной жизни... Мастурбация в общественных местах, проститутки, покупка ношенной одежды, приставания к несовершеннолетним. Покупаются резиновые вагины, фаллосы, надувные куклы.

Это последняя ступень деградации. Такой человек уже мёрт, просто не похоронен.

В 6 серии 12 сезона мультсериала "Южный парк" сюжет завязан на том, что по всему миру отключили Интернет. И одна из основных проблем людей – это отсутствие жёсткого порно. "Когда смотришь на то, как две японки плюют друг другу в рот, Плейбой уже не катит" – говорит один из героев. Сериал сатирически высмеивает нашу слабовольность и испорченность.

Тедд Банди – американский серийный маньяк, насильник, похититель людей, некрофил. Он отличался особой жестокостью к своим жертвам, а также сексуальной озабоченностью. Себя он описывал, как "самого бессердечного сукиного сына, которого вы только можете встретить".

Из интервью Банди (которое доступно на Ютубе; введите "Тед Банди о порно") известно, что он видел причину своих преступлений в увлечении порнографией. До того, как начать свои

зверства он активно смотрел порнографию. И видел в порнографии причину своей больной природы. Он говорил, что порно перестало его возбуждать и ему захотелось большего. Цитата Банди из этого интервью:

"Как только вы пристрастились, а я смотрю на порнографию, как на пристрастие, то постоянно ищите более откровенных, более возбуждающих материалов. Как в любой зависимости, вам хочется чего-то более сильного, что давало бы вам больше удовлетворения. Но придет момент, когда вы исчерпаете возможности порнографии. Тогда вы начинаете думать о том, что, сделав это в реальности, вы получите гораздо больше ощущений, чем при чтении или просмотре."

Налтрекс

Налтрекс – это препарат, которым лечат наркоманов от их зависимости (например, от героиновой). Исследования показали, что налтрекс очень эффективен и при лечении порнозависимости. Мозг героинового наркомана и мозг порнозависимого онаниста крайне похожи. В книге "На порноигле" Гэрри Уилсон показывает, что от порнографии ПРОИСХОДЯТ ТЕ ЖЕ ИЗМЕНЕНИЯ В МОЗГУ, что и при долгом употреблении наркотиков (например, снижается количество серого вещества). Порнография и онанизм – разновидности химической зависимости.

Невролог Мохамед Гилан: Как просмотр порнографии отражается на мозге

Статья одного из лучших мировых специалистов по мозгу из Саудовской Аравии Мохамеда Гилана. Источник: MOHAMEDHILAN.COM

“При помощи порнографии и других средств, людям насаждается мнение о том, что сексуальные отношения между мужчиной и женщиной не являются чем-то сокровенным, принадлежащим им двоим.

Между тем воздействие порнографии среди наркотическому. К такому выводу пришел ученый-невролог Мохамед Гилан.

Современная неврология признает, что мозг подвержен влияниям. Он меняется в зависимости от нашего опыта и создает пути и связи, которые соотносят и сопоставляют все, что мы видим, слышим и узнаем. Все, начиная с активного участия в философском диспуте и заканчивая изучением маршрутов в незнакомом городе, даже внешне пассивное слушание музыки и просмотр телепередач, любая деятельность сопровождается непрерывным формированием новых связей в нашем мозге, которые, в итоге делают нас теми, кем мы есть.

В связи с этим огромной, хотя и часто замалчиваемой, проблемой, достигшей масштабов эпидемии, стало увлечение порнографией, которому особенно сильно подвержены мужчины.

Подавляющее большинство статей этой проблематики обычно затрагивают это явление под углом зрения психологии и/или общественных наук. В данной статье мы постараемся пролить свет на то, какое воздействие оказывает порнография с точки зрения неврологии.

В основе современной модели, объясняющей феномен памяти и обучения, лежит принцип синаптической пластичности, то есть способности мозга изменять силу связей между нейронами (клетками мозга) в ответ на активацию соответствующих рецепторов в связи с тем или иным опытом. Этот механизм предполагает изменение количества и типов активированных рецепторов, а также объем выброса нейротрансмиттеров (биологически активных веществ, обеспечивающих передачу электрического импульса от нервной клетки).

Одним из основных нейротрансмиттеров в мозге является дофамин. Он является важным элементом «системы поощрения» мозга и отвечает за двигательную активность, процессы мотивации, чувство удовольствия и вины, обучение. Уровень дофамина определяет наличие синдрома дефицита внимания при гиперактивности у детей, ослабление когнитивной функции в результате старения, состояние депрессии. Большинству людей дофамин известен благодаря

таким знаменитым именам, как Мухаммад Али и Майкл Джей Фокс, которые страдают паркинсонизмом из-за патологий, связанных с дофамином.

Одной из важнейших ролей дофамина является продуцирование чувства удовольствия, ощущения награды и желания, а также обеспечение процесса обучения. Такие наркотики как кокаин воздействуют на дофаминергическую систему, что приводит к выбросу большого количества дофамина, который вызывает переживание «кайфа». Потребность в подобных ощущениях приводит к тому, что возникает наркотическая зависимость. Множество исследований, связанных с дофамином, установили, что он вызывает либо ожидание удовольствия или непосредственное переживание удовольствия. В зависимости от зоны мозга выброс дофамина может происходить либо до, либо в момент высшего наслаждения. После выброса дофамин усиливает и укрепляет новые связи, которые возникают в мозгу во время тех или иных действий. Это, в свою очередь, поощряет к повторению этих действий, чтобы переживание удовольствия возникало снова и снова.

Какое отношение все это имеет к порнографии? При появлении на экране соответствующих изображений происходит активация определенных рецепторов и запуск дофаминергической системы – так же как при употреблении кокаина. Связи, сформировавшиеся в мозгу при просмотре порнографических изображений, во много раз усиливаются за счет выброса большого количества дофамина. Вместо того чтобы запечатлеваться в кратковременной памяти, которая позволила бы забыть картинки сразу же после выключения экрана, вследствие усиления, обеспеченного дофамином, они переходят в хранилище долговременной памяти, откуда они могут быть в любой момент извлечены и воспроизведены в мозгу. Проблема заключается в том, что чем чаще вспоминать о чем-то, тем больше это «что-то» закрепляется в мозгу. Вспомните, как вы готовились к школьным экзаменам – вы повторяли то, что вам нужно запомнить снова и снова, пока это не запоминалось.

Порнография – это фантазия. Различные сцены с участием различных женщин создают иллюзию того, что тот, кто смотрит, каждый раз вступает в связь с новым человеком. На экране порно-«звезды» проделывают различные унизительные сексуальные «упражнения», которые своей откровенностью не могут вызвать у нормального психически здорового человека ничего, кроме отвращения. Но дело в том, что сцены в порнографических фильмах строятся так, что в них один или два привычных возбуждающих элемента сменяются вовсе непривычными. Так зритель приобретает новые вкусы в сексе.

Электромагнитные волны, излучаемые экраном, дополняются фантазией зрителя, и запускают химическую реакцию в мозге, сопровождающуюся выбросом дофамина. В результате человек испытывает ощущение реального, пусть и обманчивого, удовольствия и удовлетворения. Дофамин усиливает привязанность к вновь приобретенным сексуальным вкусам, и следующее, что в таком случае делает мужчина – это просит свою жену поучаствовать в воплощении сексуальной фантазии, загруженной в его подсознание.

Вызывает тревогу эта последовательность мозговых процессов. Синаптическая пластичность способствует формированию новых связей, являющихся результатом просмотра порнографии, при этом новый опыт сохраняется в памяти. Поскольку этот опыт вызывает активацию определенных рецепторов, выброс дофамина приводит к очень значительному усилению этих связей.

Сейчас, когда соответствующие сцены попали в долговременную память, происходит две вещи: 1) поскольку порнография запускает тот же самый механизм, что и кокаин, развивается зависимость; 2) мужчина будет пытаться как можно чаще воспроизвести эти сцены со своей женой, что приведет к большому разочарованию, так как попытки воспроизведения не могут отвечать ожиданиям в силу того, что в них участвует лишь одна женщина, а не множество, как представлялось мужчине. Еще хуже, что эта единственная женщина ни внешне, ни поведением вовсе не похожа на тех, что были загружены в его сознание. Хотя несколько

первых попыток воспроизведения порнографических сцен могут быть довольно успешными, уже скоро реальность берет свое, выбросы дофамина прекращаются, потому что удовольствия больше не возникает.

Как ни печально, но и это еще не конец истории. После такого разочарования в действительном опыте из-за завышенных ожиданий, основанных на нереалистичных фантазиях, мозг не просто перестает вырабатывать дофамин – уровень последнего падает ниже нормы. Это вызывает депрессию, которая, в свою очередь, приводит к чувству опустошения, неудовлетворенности, ощущению неудачности брака, потому что жена «не дотягивает» до ожиданий мужчины. Несмотря на то, что многие женщины пытаются в таких случаях «добавить огоньку» отношениям и даже соглашаются участвовать в унижительных сценах, искусственно загруженных в мозг мужа, их порнозависимый супруг способен получить от этого лишь кратковременное удовольствие, прежде чем окончательно потерять интерес. А женщина, несмотря на все свои усилия, чувствует себя непривлекательной и эмоционально одинокой, не зная, что ей не по силам сравниться с дофаминовым «кайфом», который предлагает порнография.

Вся эта информация должна встревожить потому, что мозг действует как единое целое, его пластичность всеобъемлюща. Изменения в одной зоне приводят к изменениям в других. Просмотр порнографии вызывает в буквальном смысле замену схемы всех нейронных связей. Ученые изучают, до какой степени это влияет на другие части мозга и мыслительный процесс.

Несмотря на то, что неврология рисует довольно мрачную картину для людей, зависимых от порнографии, все не так плохо. Хотя речь идет о механизме, схожем с кокаиновой зависимостью, в данном случае задействовано другое вещество. Для того, чтобы освободиться от своей зависимости, наркоман должен пройти через специальную программу устранения токсического воздействия, иначе он подвергает риску свою жизнь. С другой стороны – большинство мужчин, знающих о реальных последствиях увлечения порнографией, могут бросить это занятие в один момент и без тяжелых физиологических последствий. Для этого требуется сила воли, кроме того, человек должен занять себя другими видами деятельности. Сначала волнующие картины порнографических фильмов, просмотренных в последние месяцы или годы, будут отвлекать и потребуются вся решимость, чтобы не поддаться соблазну.

К счастью, мозг, прошедший через реформирование нейронных связей в результате воздействия порнографии, может переформировать их снова. Мозг является чрезвычайно рациональным органом, который избавляется от всех ненужных связей. Чем дольше человек остается без стимуляции этих «порнографических» связей, тем больше возможностей он дает своему мозгу, чтобы избавиться от них. Новые переживания, новый опыт помогут занять мозг другими вещами, и ему придется отсекал лишнее. На это просто требуется время и мозг должен иметь выбор – а он всегда выбирает то, что человек активизирует чаще всего.”

Опасность мастурбации со слюной

Многие мужчины, мастурбируя, используют в качестве смазки свою слюну. Так делать категорически нельзя. Слюна содержит множество бактерий (даже если вы тщательно чистите зубы); ротовая полость вообще рассадник бактерий. И все эти бактерии через поры кожи, через уретру попадают в простатно-генитальную область

Вот ссылка на мужчину, у которого нашли колонию бактерий в простате, которые попали туда из-за слюновой мастурбации

<https://antio.ru/index.php?showtopic=58165>

Да и сухая мастурбация тоже небезопасна с этой точки зрения.

Бактерии в простате грозят простатитом, нарушениями эрекции, маленьким членом (если попали туда в период полового созревания)

Моногамные более успешны

"Христос говорит еще: не бегай за всеми женщинами, а сойди с одной и живи – тебе будет лучше." – так писал Лев Толстой. И, видимо, наука подтвердила его слова.

Социолог из Университета Юты (США) Николас Волфингер проводил исследования, в результате которого выяснил, что счастье в браке прямо пропорционально целомудренности жизни до брака. Самые счастливые люди – те, кто не вступал до брака в половые связи, и в браке был верен супругу. Те, же, кто до брака имел больше одного партнёра, вёл активную половую жизнь, гораздо чаще оказывались несчастными в браке, и статистика разводов у таких пар зашкаливала.

Каббалисты верят, что с человеком, с которым ты теряешь девственность, ты будешь связан на всю жизнь энергетическими путями. Многие женщины признавались мне, что они до сих пор хранят тёплые чувства к своему первому мужчине, даже спустя много лет.

Майн Ридли в книге "Эволюция всего" ссылается на научное исследование, гласящее, что общества, где царит моногамия и супружеская верность более успешны:

"Знаменитые антропологи Джо Генрих, Роб Бойд и Пит Ричерсон, занимающиеся анализом эволюции человеческой культуры, в статье под заголовком «Загадка моногамного брака» утверждали, что распространение моногамии в современном обществе проще всего объясняется ее благотворным влиянием на общество. Другими словами, никакие умники не усаживались вокруг стола и не выдумывали план внедрения моногамии с целью укрепления мира и сплоченности общества. Моногамия стала результатом эволюции культуры вполне в соответствии с дарвиновскими принципами. В обществе, избравшем «нормативную моногамию», то есть настаивающем на половых связях в браке между двумя партнерами, молодые мужчины обычно более послушны, социальная сплоченность сильнее, соотношение полов ровнее, ниже уровень преступности и мужчины больше склонны работать, чем воевать. Такое общество более продуктивно и менее разрушительно и поэтому процветает по сравнению с обществами с другим укладом. Все это, как считают три антрополога, объясняет триумф моногамии, достигшей апогея в 1950-х гг. в Америке в виде идеальной нуклеарной семьи, в которой отец ходит на работу, а мать занимается домашним хозяйством и приглядывает за детьми."

Обзор научных статей. Наука о воздержании.

Далее будут идти ссылки на исследования и описание их результатов. Активиста воздержания в Интернете удалось найти много исследований на эту тему, вот только некоторые из них. Давайте посмотрим, что современная наука говорит об онанизме, воздержании, порнозависимости и тп.

1) Мастурбация положительно коррелирует с эректильной дисфункцией [BIO + PSY, 2786 ♂, Италия, 2009]

Corona G, Ricca V, Boddi V, Bandini E, Lotti F, Fisher AD, Sforza A, Forti G, Mannucci E, Maggi M. Autoeroticism, mental health, and organic disturbances in patients with erectile dysfunction. J Sex Med. 2010 Jan;7(1 Pt 1):182-91. doi: 10.1111/j.1743-6109.2009.01497.x. Epub 2009 Sep 15. PMID: 19758284.

2) Интроверсия и депрессия положительно коррелируют с мастурбацией у мужчин [PSY, 20 ♂, США, 1974]

Husted JR, Edwards AE. Personality correlates of male sexual arousal and behavior. Arch Sex Behav. 1976 Mar;5(2):149-56. doi: 10.1007/BF01541871. PMID: 1275690.

3) Мастурбация положительно коррелирует с депрессией у женщин [PSY, 47 ♀, США, 2010]

Frohlich P, Meston C. Sexual functioning and self-reported depressive symptoms among college women. J Sex Res. 2002 Nov;39(4):321-5. doi: 10.1080/00224490209552156. PMID: 12545415.

4) Мастурбация положительно коррелирует с продолжительной рецидивирующей депрессией у женщин [PSY, 914 ♀, США, 2003]

Cyranowski JM, Bromberger J, Youk A, Matthews K, Kravitz HM, Powell LH. Lifetime depression history and sexual function in women at midlife. *Arch Sex Behav*. 2004 Dec;33(6):539-48. doi: 10.1023/B:ASEB.0000044738.84813.3b. PMID: 15483368.

5) У пациентов с раком предстательной железы более высокое сексуальное влечение, чем у контрольной группы, о чем свидетельствует более высокий интерес в половых связях, более частое использование проституток, более молодой возраст при первом половом акте, более раннее начало мастурбации и более высокая частота мастурбации [BIO + PSY, N/A, США, 1988]

Bosland MC. The etiopathogenesis of prostatic cancer with special reference to environmental factors. *Adv Cancer Res*. 1988;51:1-106. doi: 10.1016/s0065-230x(08)60220-1. PMID: 3066144.

6) Мастурбация коррелирует с [PSY, 1769 ♀ + 1347 ♂, США, 2007]:

6.1. С сексуальным контактом до 10-14 лет для девочек и до 12-16 лет для мальчиков;

6.2. Более высоким образованием;

6.3. Более высоким количеством стабильных супругов или сожителей;

6.4. Более высокой частотой сексуальных мыслей-настроений;

6.5. Большим количеством сексуальных интересов;

6.6. Более крепким здоровьем;

6.7. Меньшим уровнем счастья;

6.8. Отсутствием стабильного партнера для секса в течение года

Das A. Masturbation in the United States. *J Sex Marital Ther*. 2007 Jul-Sep;33(4):301-17. doi: 10.1080/00926230701385514. PMID: 17541849.

7) Пациенты, страдающие шизофренией, мастурбируют чаще, чем здоровые люди из контрольной группы [BIO + PSY, N/A, США, 2009]

Clayton AH, Balon R. The impact of mental illness and psychotropic medications on sexual functioning: the evidence and management. *J Sex Med*. 2009 May;6(5):1200-11; quiz 1212-3. doi: 10.1111/j.1743-6109.2009.01255.x. PMID: 19453927.

8) (это исследование о порнографии)

Нейронные различия (на фоне здоровых добровольцев без компульсивного сексуального поведения) в обработке реактивности сексуальных сигналов были выявлены у субъектов с КСП в регионах (участках мозга), ранее участвовавших в исследованиях реактивности на наркотики [BIO + PSY, 38 ♂, Великобритания, 2014]

Voon V, Mole TB, Banca P, et al. Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours. *PLoS One*. 2014;9(7):e102419. Published 2014 Jul 11. doi:10.1371/journal.pone.0102419

9) На 7-ой день сексуального воздержания уровень тестостерона достигает уровня в 145,7 % от уровня тестостерона в 1-ый день [BIO, 28 ♂, Китай, 2002]

Jiang M, Xin J, Zou Q, Shen JW. A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men. *J Zhejiang Univ Sci*. 2003 Mar-Apr;4(2):236-40. doi: 10.1631/jzus.2003.0236. PMID: 12659241.

10) У мужчин с меньшим количеством оргазмов за 2 месяца исследований средний уровень тестостерона был выше (3,92 и 3,79 ng/ml у 2 мужчин с наибольшей частотой оргазмов против 8,94 и 11,23 ng/ml у 2 мужчин с наименьшей частотой оргазмов), чем у тех мужчин, которые получали оргазм чаще других в группе испытуемых [BIO + PSY, 20 ♂, США, 1976]

Kraemer HC, Becker HB, Brodie HK, Doering CH, Moos RH, Hamburg DA. Orgasmic frequency and plasma testosterone levels in normal human males. *Arch Sex Behav*. 1976 Mar;5(2):125-32. doi: 10.1007/BF01541869. PMID: 1275688.

11) После периода 3-недельного воздержания, у мужчин наблюдались более высокие концентрации тестостерона (4,5-4,75 ng/ml после 3-недельного воздержания против 3,5-4,0 ng/ml в начале исследования) [BIO + PSY, 10 ♂, Германия, 2001]

Exton MS, Krüger TH, Bursch N, Haake P, Knapp W, Schedlowski M, Hartmann U. Endocrine response to masturbation-induced orgasm in healthy men following a 3-week sexual abstinence. *World J Urol.* 2001 Nov;19(5):377-82. doi: 10.1007/s003450100222. PMID: 11760788.

12) «Низкоранговые самцы макаки онанируют существенно чаще своих высокоранговых собратьев». Thomsen, R, Soltis, J (2004) Male masturbation in free-ranging Japanese macaques. *International Journal of Primatology*

13) «Высокий уровень пролактина напрямую связан с чувством тревоги, подавленности и отчаяния». Suleman, Wango, Sapolsky (2004) *Journal of Zoo and Wildlife Medicine*; 35(1): 20-24. Physiologic manifestations of stress from capture and restraint of free-ranging male African green monkeys

14) «Выброс допамина во время оргазма аналогичен по силе героинового приходу». Holstege, G et al (2003) Brain activation during human male ejaculation. *The Journal of Neuroscience*; 23(27): 9185-9193

15) «Повышенный уровень пролактина подавляет либидо, угнетает эректильную функцию и обуславливает тестостероновую недостаточность» Heaton, JPW (2003) Prolactin: An integral player in hormonal politics. *Contemporary Urology*; 15: 17-25

16) Сексуальное возбуждение вызывает гипофронтальность (сниженное кровоснабжение головного мозга в лобных и префронтальных отделах в сравнении с другими зонами мозга;) и ухудшает рабочую память (working memory; почти как кратковременная память, но есть отличия

Laier C, Schulte FP, Brand M. Pornographic picture processing interferes with working memory performance. *J Sex Res.* 2013;50(7):642-52. doi: 10.1080/00224499.2012.716873. Epub 2012 Nov 20. PMID: 23167900.

17) Сексуальное возбуждение уменьшает функциональную синхронизацию между префронтальной корой головного мозга с одной стороны и теменной и височной долями с другой стороны у молодых мужчин»

Marisela Hernández-González, Claudia Amezcua Gutiérrez, Araceli Sanz Martin, Koral Rivera Sánchez & Miguel Angel Guevara (2013) Sexual Arousal Decreases the Functional Synchronization Between Cortical Areas in Young Men, *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39:3, 264-279, DOI: 10.1080/0092623X.2012.665815

Пройдя по следующему Интернет-адресу:

https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/250-ссылок-на-Пабмед-про-Нофап-и-смежные-темы

вы можете посмотреть ОКОЛО ТРЁХСОТ ссылок на исследования о вреде онанизма и порнографии, эндокринных и нейрофизиологических механизмах воздержания, природе зависимости. Здесь я всё описывать не стал, так как это невероятно удлинило бы книгу.

Краткие выводы главы:

Итак, кратко суммируем, в чём же основной вред порно и онанизма

– Производство семени забирает слишком много минералов, витаминов и энергии, нужных для роста молодого организма. В добавок частые эякуляции меняют гормональный фон во время полового созревания. Онанизм укоротит ваш пенис, укоротит рост, понизит голос, а характер сделает более женственным и покорным.

– Гормональный фон онаниста: низкий тестостерон + высокий пролактин и эстрадиол + высокий кортизол. Следствия такого гормонального фона: слабый иммунитет, частые болезни,

неразвитая мускулатура, невозможность набрать (сбросить) вес, отсутствие растительности на лице и на теле, слабая эрекция, недоразвитие скелета, рабская и омежная психика, чрезмерные страхи, социофобия, в целом пониженное здоровье и энергетика организма

– Нервная система, расшатана излишним дофамином. Выжигание дофаминовых рецепторов и, как следствие, депрессия, суицидальные мысли, стабильно пониженное настроение, нежелание жить, тоска; лень, апатия, ни на что нет сил, астения, прокрастинация; сумасшедшие сексуальные фетиши, неизбежное появление педофилических, зоофилических, некрофилических, копрофилических, садомазохистических, гомосексуальных наклонностей; эректионная дисфункция и психогенная импотенция

– Во время воздержания, согласно феномену Белова, предстательная железа из внешне-секреторной превращается во внутреннесекреторную. Теперь у вас есть дополнительная эндокринная железа, которой нет у других людей ! Это сверхспособность, а вы – сверхчеловек ! В добавок организм направляет ресурсы и энергию не на бесконечную новую выработку семени, а на самовосстановление и укрепление своих сил

– У многих мужчин есть заболевание POIS. Это анафилактический шок на собственную сперму. Эякуляция для таких мужчин – сильнейший стресс, разрушающий организм.

– Согласно эффекту Кулиджа, каждый новый порноролик воспринимается нашим организмом, как новая самка, которую нужно во что бы то ни стало оплодотворить. Даже в ущерб своему здоровью. Бесконечные порноролики и бесконечные эякуляции истощают наш организм.

– Всё это доказано научно и отражено в научных статьях и книгах. Это реальность.

Глава третья. Плюсы воздержания.

1 Больше энергии

Первое, что замечают мужчины, начавшие воздерживаться – это увеличение энергии. И чем больше срок воздержания, тем больше физический и психический энергии.

Как будто в тебя сажают вторую батарейку

Энергия, которая раньше утекала в унитаз или раковину, теперь сохраняется с тобой. И ты волен использовать её, как пожелаешь

Когда летом у меня был месяц воздержания, я каждый день по несколько часов готовился к ЕГЭ, помогал родителям по домашнему хозяйству, бегал, катался на велосипеде в жару, вечером гулял долго с друзьями, и после этого я, ложась в постель, долго не мог заснуть. Энергии у меня было хоть отбавляй

Многих мучает прокрастинация: есть список очень важных дел, требующих выполнения, а ты откладываешь и продолжаешь ничего не делать. Лень – это физиологическое явление. Лень и прокрастинация появляются, когда организм настолько истощён, что энергии на дела ПРОСТО ЧИСТО ФИЗИЧЕСКИ не хватает.

Избыток энергии рождает пассионарность. Тебе дико хочется что-то делать, чего-то достигать, ставить и добиваться целей. Тебе хочется читать, учиться, строить бизнес, знакомиться с новыми людьми, качаться, заниматься спортом. Это будут естественные желания, тебе не придется себя заставлять.

Онанизм – это дыра, в которую утекает твоя энергия. Чем чаще акты самоудовлетворения, тем шире диаметр этой дыры. Воздержание – это залатать эту дыру навсегда.

На 30+ воздержания вы себя не узнаете: вы будете бегать, читать, медитировать, писать, рисовать, гулять, знакомиться с новыми людьми, хлопотать по дому, ухаживать за собой, учиться новому, помогать людям. И на всё у вас будет достаточно энергии, и всё вы будете делать с энтузиазмом (дофаминновые рецепторы восстановятся)

Цитаты с Антио: <https://antio.ru/index.php?showtopic=75567>

“Да, энергетика меняется, однозначно. По себе – достаточно одной недели чистого воздержания, чтобы начать ощущать, как тело обретает чувство наполненности энергией, наэлектризованности.”

“Определенно. У меня на воздержании гораздо больше энергии. Сейчас у меня много хобби появилось и самое главное это желание что-то постоянно делать, развиваться. Я засыпаю с мыслями о завтрашнем дне и о делах, которые мне будет интересно делать.”

“У меня сейчас максимальный срок. Люди автоматически тянутся, животные подходят и тд.

Мужчины бояться, слушаются, женщины смотрят, хотя не очень.

Без воздержания такого не было”

*ссылки даны на треды-обсуждения. Там очень много таких отзывов

2 Высокий личный магнетизм

На воздержании люди начинают тянуться к вам. Первые начинают с вами диалог, первые пишут, сами зовут на вписки и тусовки. Им нравится общаться и взаимодействовать с вами. Ты становишься для них маленьким солнцем, испускающим приятные лучи.

Само отношение окружающих к тебе меняется. Они относятся к тебе с большей добротой, никто не грубит. Ты желанный гость везде, куда бы ты ни пришёл.

Прохожие на улице смотрят вам вслед, задерживают на вас взгляд. В автобусе смотрят укордкой. А особенно меняется отношение к вам у детей и животных.

Все эти эффекты появлялись у меня на длительных сроках воздержания. И тут же проходили, когда я срывался. Я не менял ничего ни в своей одежде, ни в уходе за собой, я просто воздерживался и люди становились ко мне более благосклонны. Много раз мои друзья, когда я был на воздержании, говорили мне: "У тебя хорошая аура. Рядом с тобой приятно."

Цитата (<https://m.youtube.com/watch?v=4yvvuTliuu8>):

“Люди, которые раньше не обращали на меня внимания или не особо хотели идти со мной на контакт, начали первыми мне писать, пытаться связаться со мной.

Также меня очень сильно удивило, что люди стали по-другому ко мне относиться. Чаше улыбаться, больше комплиментов, больше предложений.

Скорее всего, это связано с благоприятной энергией, которая излучается от человека во время воздержания”

* ссылки даны на треды-обсуждения. Там очень много таких отзывов

3 Женское внимание

Очень сильно возрастает сексуально-романтический интерес женщин к тебе.

Раньше, если я писал своим одноклассникам в вк, то мне приходилось по несколько часов ждать ответа, а зачастую мне вовсе не отвечали. На воздержании же мне они начали отвечать практически моментально. Отвечали всегда без грубостей, даже немного ласковей, иногда первые начинали заигрывать, и всегда отвечали на мои заигрывания.

Однажды мы шли с друзьями по центральной улице нашего посёлка, со мной здоровались все девушки, каких мы встречали, даже те, которых я не знал. Я обратил на это внимание друзей, и один из них сказал, что у меня «аура хорошая»

Одна моя знакомая, увидев меня спустя два месяца моего воздержания, сказала, что я «такой хорошенький стал», хотя внешне я не изменился ни на йоту

Все женщины даже смотрят на тебя по-другому.

Есть теория, что такой эффект достигается за счёт феромонов. При воздержании повышается тестостерон, а следовательно – и феромоны (на нашей кожи живут бактерии, которые «питаются» тестостероном, и производят газ. Этот газ – и есть феромон). Если не брить подмышки и пах, то эффект ещё сильнее, так как волосы на этих областях задерживают феромоны.

Второе объяснение эзотерическое. Девушки видят твой возросший оджас, и хотят заполучить его себе. Это своеобразное испытание.

Игорь Фатеев, когда записывал свои видео в парке, к нему часто приставали мимоходящие девушки

4 Голос

При онанизме голос мужчины становится женоподобным, низким, монотонным, слабым, трудно разборчивым. При воздержании, напротив, появляется бас, рык, голос звучит приятно, раскатисто.

Ещё древнегреческие и римские ораторы практиковали воздержание, чтобы сделать голос мужественнее, громче, чётче. Цитата из книги «История celibата»:

«Неконтролируемое распыление-рассеивание пневмы в семенной жидкости могло привести к потере физической силы, остроты ума, мужественности и сильного мужского голоса, что также было отмечено в Книге Приапа (сборник анонимных стихотворений в честь Приапа). Считалось, что сексуальная активность особенно влияет на голос: к певцам и актёрам можно применить кинодесму, чтобы сохранить голос»

Квинтилиан советует оратору, желающему развить в себе мужской голос, воздерживаться от половых отношений. Это беспокойство сильно переживал друг Катулла Кальв, древнеримский поэт и оратор I века до н.э., который спал со свинцовыми пластинами над почками, чтобы контролировать поллюции»

Видеоблогер Игорь Фатеев с помощью специальной программы для обработки звука сравнивал запись своего голоса до воздержания и после 2-ух годов воздержания. Программа показала значительные изменения: голос стал ниже, грубее, мужественнее. Видео с этим его экспериментом можно посмотреть на Ютубе.

Многие слышали, как в церквях во время каких-нибудь ритуалов хор, состоящий из мужчин-монахов, поёт церковные песни. И их пение завораживает своей мелодичностью, раскатистостью и силой их голосов. Такой эффект достигается за счёт того, что монахи воздерживаются.

В Европе были распространены певцы-кастраты. Мальчиков кастрировали в раннем возрасте, чтобы их голоса становились тоньше и красивее. Эта варварская традиция просуществовала очень долго. Последний певец-кастрат умер в 1922 году.

Цитаты мужчин с Антио:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=38754>

“За год борьбы с онанизмом заметил такие вещи что когда воздерживаюсь именно глаза а не зрение, какие то совсем другие даже на фотках при воздержании 3 недель как будто умиротворенные, а вот когда срываюсь в них сразу видно беспокойство как будто я что натворил плохое не только я это заметил, сорвусь пойду на тренажерку и люди говорят что с тобой? У тебя глаза какие то уставшие. И еще не замечали что при воздержании улучшается как бы так сказать грудной голос. Я просто при срыве всегда начинал проверять и заметил что мне тяжело легко разговаривать, а вот когда воздерживаюсь начинаю говорить спокойно это было проверенно при каждом срыве и воздержании”

“У меня то же самое.

Дроcher-ничтожество, вот и смотрит как ничтожество. Бзгляд притупленный, вялый, блеклый, бездушный.

Голос слабый, высокий, пустой. Не говоришь а пицишь как шавка.

Тело все ресурсы кидает на то чтоб ты становился ходячим обломом, словно сигналил тебе: Не дрочи, мне больно, я дегенерирую...”

“Я это тоже замечал множество раз ЭТО УЖЕ СИСТЕМА если спустил то лицо мгновенно теряет выражение уверенного в себе человека Спадает улыбка Жизнерадостность Короче сразу становится болезненным каким то Это на своем примере А вот еще расскажу у меня есть фотография 2009го года на паспорт и вот я недавно сфоткался тоже в профиль на права и что вы думаете? ЭТО ДВА РАЗНЫХ ЧЕЛОВЕКА вообще я как бы бороться с О начал в 2007м году я эту дату специально запомнил и получается что на 9й год я в борьбе уже два года но малоуспешной все время срывался а с 9го по 13й я стал срываться реже по этому организм стал более менее восстанавливаться и это просто нечто НА ПЕРВОМ ФОТО ЛОХМАТЫЙ ИЗНЕМОЖДЕННЫЙ уставший от жизни человек кстати по поводу нее все думают что мне на ней лет 16 а не 20 так вот на втором фото взгляд уверенный выгляжу прилично взгляд не потухший Лицо нормального челвоека хотя возможно это такие изменения на фоне приобретенного жизненного опыта и я начал хоть чуть чуть думать своей головой что я раньше не так часто делал и проявлять инициативу в жизни стал не знаю НО ФАКТ ЕСТЬ ФАКТ изменения что называется на лицо”

“Точно, мне тоже дают, как правило 20-22, хотя на самом деле мне 34 года.”

5 Красивые глаза

На воздержании глаза становятся другими. Они будто начинают отливать особым светом. Глаза становятся сияющими, завораживающими, пленяющими.

Особенно этот эффект заметен, если у вас чёрные глаза. Тогда у вас будут две бездны, отливающие жемчугом.

Мне много раз говорили, когда я был на воздержании, что глаза у меня «выразительные, красивые, завораживающие». Ни до ни после воздержания мне такого не говорили.

Взгляд становится более хищнический, мужской. Во взгляде появляется сила. Будто невидимые лучи из глаз, как у супермена или циклопа из Людей Икс.

Люди (особенно женщины) чувствуют твой взгляд на себе

В исламе есть поверие, что тот, кто воздержит свой взгляд от запретного, тому Аллах дарует нур. Нур по-арабски «свет». Рассказывают, что у суфийских святых, у пророков лицо святилось особым светом-нуром. В Талмуде также сказано, что «семя – свет глаз его».

В Интернете некоторые мужчины фоткают свои глаза до и после воздержания, и разница всегда внушительна.

Напротив, во время онанизма глаза выглядят уныло, серо, уставше. Нередко появляются хронические мешки под глазами. А учитывая, что у многих онанистов светобоязнь, то их глазная щель сужается.

6 Прыщи

Все видеоблогеры в один голос говорят, что на воздержании, как по мановению волшебной палочки, проходят прыщи. Кожа становится абсолютно чистой. Игорь Фатеев говорит, что раньше прыщи у него были в основном на спине, но с воздержанием и они исчезли.

Когда мы с друзьями гуляли, один из них спросил меня: «А у тебя прыщи вообще есть?». Я ответил: «На воздержании они проходят». «Блин, значит это у меня от дочки» – заключил он.

При этом я ел вредную пищу, а лицо умывал только с утра простой водой. И всё равно не было прыщей.

Но, если после долгого воздержания срываешься (особенно если запоем), то прыщи начинают высыпаться с удвоенной силой. Не знаю почему так.

Однако следует предупредить, что, если вы только-только начали воздерживаться, то с непривычки у вас, наоборот, появятся больше прыщей.

На воздержании растёт тестостерон, а организм ваш не привык к большим дозам этого гормона – отсюда прыщи. По этой же причине у подростков в пубертат много прыщей на лице. Но со временем организм привыкает к высокому тестостерону, и прыщи проходят.

Цитаты с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=7954&page=1>

“На протяжении всех лет, которых я продричал, я всегда ходил прыщавым, не совсем что бы по всему лицу, но были... Когда я начал делать первые шаги по бросанию О, это был срок в 4дня, я стал замечать странную вещь. После этих 4х дней воздержания, прыщи у меня заметно пропадали! Как тока срыв – новые прыщи. Чем больше времени я боролся с онанизмом, тем больше я в этом убеждался, и убеждаюсь щас! После недельного воздержания, моё лицо чистое и красивое, стоит тока дронуть один раз – на утро прыщи!”

“Лично для себя я выявил прямую связь между прыщами и онанизмом. Мне 17 лет, и начиная где-то с 13 лет появились первые прыщи. И до сих пор они прогрессировали, захватывали всё большие территории на лице и теле, появлялись разные их "виды", и казалось что не будет этому конца. Но стоило бросить онанизм, как на лице их стало раза в два меньше. Но самое интересное что они полностью прошли на спине и груди! А ведь их там дохрена было.”

“У меня тоже явно есть связь о. и прыщей. Раньше прыщей было столько по всему телу что смотреть было страшно. Когда я прожил без о. 2 месяца, практически все прошло и новые не появляются только на верху спины немного осталось.”

7 Мужские черты лица

При длительном воздержании (от одного года) меняются черты лица. Они становятся более мужественными, крупными, маскулинно красивыми. Увеличивается и тяжелее нижняя

челюсть, выступают вперёд надбровные дуги, скулы становятся острее, жир с лица уходит. Всё делает лицо похожим на лицо моделей-мужчин.

Такое изменение происходит, конечно, из-за высокого уровня тестостерона в крови. И, конечно, зависит от возраста. Если вы начали воздерживаться в 14-16 лет, ваше лицо сильно поменяется. А вот если после 25 (возраст, когда все зоны роста практически закрыты), то не очень. Но изменения будут В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, потому что черепные швы у человека не срастаются в течение всей жизни. Это наша видовая особенность, у других животных не так.

Лицо всегда становится более красивым, так как воздержание увеличивает именно маскулиноидность лица. Проводился эксперимент, когда женщинам показывали фото одного и того же мужчины, но постепенно увенчивали маскулиноидность его лица и просили оценить привлекательность этого мужчины. Выяснилось, что чем выше была маскулиноидность лица, тем привлекательней был мужчина.

Но, конечно, для высокого уровня тестостерона нужно не только воздержание, но и питание, тренировки, здоровый сон.

8 Увеличение интеллекта

На воздержании увеличивается умственная мощь. Мыслительные способности повышаются, ум становится острее, лучше. Гораздо проще становится генерировать идеи. Любая тема схватывается налету.

Помню в девятом классе на элективном уроке по подготовке к ЕГЭ, все ученики не могли решить сложную задачу. Я в то время только начал пробовать воздержание, и тогда у меня было около недели воздержания. Я не рассчитывал решить эту задачу, так как до этого никогда не мог этого сделать, но тут мне начала приходить одна идея за другой, я пишу выкладки, делаю расчёт и получаю ответ – смотрю в конец задачника, и он оказывается верным. Я повторяю своё решение у доски, и получаю похвалу от учителя, которая сказала: «Я бы до такого не додумалась». Впоследствии такие эпизоды повторялись весьма часто.

Я удивлялся своим пятёркам по контрольным по алгебре и геометрии. До этого максимум, на что я был способен – это четвёрка, да и то ради неё я должен был долго учить материал. На воздержании же мне было достаточно просто послушать учителя, и дальнейшие работы я писал на хорошо и отлично.

В книге «На порноигле» автор сообщает, что на его сайте, посвящённом порнозависимости, многие студенты пишут, что отказ от порно – это чит-код для тех, кто учиться в университете.

Цитаты с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=36696>

“В своей теме я хотел бы прежде всего написать свои соображения по поводу восстановления умственных способностей.

Онализм вредит всему человеческому организму, но огромный вред наносится именно умственным способностям. Истощение нервной системы вот к чему приводит частая мастурбация. Из-за нее ослабевает память, трудно в голове представлять определенные вещи, ухудшается логическое мышление. Также ощущения нереальности, появляются головные боли, мучает бессонница.

Я по себе это знаю. Раньше я серьезно занимался шахматами, принимал участие в турнирах. В 18 лет забил на шахматы, поскольку совсем туго стал соображать. Начал задумываться почему так все происходит, выяснил, что виной всему онализм который фактически убивает наш мозг.

Долго с этим боролся, достиг того что однажды аж месяц продержался. Но за месяц воздержания результат был для меня приятен, голова не болела, запоминалось все гораздо лучше.”

“чистая правда. У меня то же самое , выдрочил все свои мозги.”

“Раньше креативные идеи были , голова чистая , мог думать , память и воздержание нормальные. Сейчас мозги в тумане , думать ясно не могу , забываю всё , идей нету , думать сложно , не могу понять текст после прочтения , стал тошнотворным , тугодумом.

Умственная дегенерация на мой взгляд самое недооценённое последствие онанизма.”

“Умственные способности действительно, страдают. Память, концентрация внимания, способность к обучению- всё это слабеет в результате онанизма, это ФАКТЫ.”

9 Улучшение памяти

У меня и до воздержания была неплохая память. Знакомые и друзья всегда удивлялись, откуда я знаю столько разных фактов из разных областей. Но воздержании память моя стала восхитительной.

Мне достаточно было ОДИН раз прочитать параграф из учебника истории, чтобы потом на уроке пересказать его в мельчайших подробностях – со всеми датами, фамилиями, цитатами.

Стихотворения (особенно если они вызывали эмоциональный отклик) запоминались сами собой, без усилий.

Встречая в книге незнакомое мне слово и узнав его значения в словаре, я потом находил много моментов в жизни, чтобы его применить.

Однако память на бессмысленную информацию (например, номера телефонов) не увеличилась.

Если память у вас плохая, на воздержании она станет хорошей. Если память у вас хорошая, на воздержании она станет идеальной.

10 Увеличение пениса

Когда часто мастурбируешь, член в висячем состоянии становится маленьким, как детский. Напротив, на воздержании член увеличивается. Ходишь по-маленькому и гордишься...

Такой эффект связан с тем, что на воздержании улучшается микроциркуляция крови в области гениталий, член лучше насыщается кровью (при условии, что вы не сидите на стуле двадцать четыре на семь). Мастурбация же, напротив, ухудшает питание члена кровью, из-за неё ломаются микрокапилляры. Считать, что мастурбация улучшает кровообращение в области гениталий – это всё равно что считать, что инсульт улучшает кровообращение в мозгу.

В стоячем состоянии член также больше на воздержании за счёт того, что легче достигается полная эрекция. Больше крови нагнетается в член.

Также, если у вас не закончилось половое созревание (а у многих мужчин оно вовсе не заканчивается в восемнадцать лет), то при длительном воздержании рост пениса у вас будет идти интенсивнее и сильнее. Если вы с 12 лет мастурбировали на порно по несколько раз в день, то этим вы укоротили себе член на несколько сантиметров. Чем больше воздерживаетесь в период полового созревания, тем больше вырастает член – и наоборот.

Цитаты с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=67181>

“Всем привет! Заметили ли вы, что с воздержанием, член стал больше в состоянии эрекции? Помню, как один из форумчан писал про это. И у себя заметил. Всем удачи!”

<https://antio.ru/index.php?showtopic=54253>

“В общем, захотелось услышать от форумчан следующую информацию.

Воздерживаюсь довольно давно, уже около 3-4 месяцев.

После первых 2 недель заметил, что член начал увеличиваться в размере.

Потом становился все больше и больше (при эрекции, конечно).

+ дико усилились ощущения при эрекции, такая ласковая нежность чувствовалась в нем, вообще непередаваемо.

Мне интересно, увеличивался ли у вас член при воздержании и нормально ли это?

Буду признателен за развернутые примеры.

Спасибо.”

“Да через месяц у меня стал толще. Эрекция просто каменная. С тобой согласен. Еще один повод чтоб не дрочить..”

“Да была такая же тема недавно...

Короче , да правда.

У меня на 1,5 см длинее при 1 м половиной мес воздержания.

Невероятно но факт.

Но после фапа все сдувается :sad:”

“Соглашусь. При фапе писька размером как на холоде, ну вы понимаете...))) после месяца воздержания висит чуть ли размером не с эрекцию...”

11 Возвращение утренних эрекций

Эрекция по утрам – это явление, свидетельствующее о здоровом и крепком состоянии половой и эндокринной систем. И их отсутствие – тревожные сигнал. Чисто психологически некомфортно просыпаться с вялым пенисом, чувствуешь себя немужчиной. Особенно, если вспомнить, как будучи юнцом у тебя каждое утро была стойкая, долгая и твёрдая эрекция.

И на воздержании эрекции возвращаются. Не только утренние, но и спонтанные (что тоже норма). Помимо чисто психологического удовлетворения ("Я мужчина !"), это несёт огромную пользу мужскому здоровью: пенис лучше насыщается кровью. Поэтому отсутствие утренних эрекций в возрасте полового созревания может снизить рост пениса, так как он недополучает с кровью необходимых для роста гормонов и питательных веществ

Восстановление идёт постепенно. Сначала член начинает по утрам наливаться кровью, а потом при достаточно длительном сроке воздержания вы уже будете просыпаться с эрекцией, и она долго не будет проходить.

Некоторые людей (в том числе некоторые врачи) говорят, что в отсутствии эрекций по утрам нет ничего страшного, так как она появляется просто от того, что мочевого пузырь переполняется и давят на область нервов. Но это не так. Даже когда я просыпался с полным мочевым пузырём, у меня всё равно не было эрекции, а на воздержании она всегда была, что с пустым что с полным пузырём.

Это не только мой опыт, но опыт тысячи мужчин из Интернета, которым воздержание вернуло половую мощь

12 Выносливость

На воздержании многократно возрастает выносливость.

К я поднимался по лестнице на четырнадцатый этаж, я обливался потом, сердце бешено колотилось, ноги дрожали. На воздержании же мне это стало делать не только не в тягость, но и даже приятно. Пробежать десять километров для меня не составляло труда при воздержании.

Легко терпишь жару, аэробную и силовую нагрузку. Те воздержанцы, что работают на стройке, сообщают, что вся бригада удивляется, как они могут целый день таскать тяжести, работать и не подавать никаких признаков усталости – ни вялости, ни одышки, ни желания отдохнуть.

13 Пониженная потребность в еде

Так как семя не расходуется, а сохраняется в организме, потребности в пище весьма снижаются. Блогер Олег I know говорил, что съедает в день два яблочка, шоколадку и немного орехов и этого ему, двухметровому быку, хватает, чтобы поддерживать массу.

На онанизме чувство голода постоянно тебя преследует. И только наевшись до отвала его можно заглушить. Причём хочется вредной, каллорийной пищи с сахаром и трансжирами. В особенности желание поест джанк-фуда усиливается непосредственно после акта онанизма. На воздержании чувство голода возникает только когда ты очень длительное время ничего не ел. Да и то переносится легко. Вы можете запросто, долгое время ничего не есть, заниматься спортом или интеллектуальной деятельностью.

14 Интенсивный рост мышечной массы

Всем мужчинам хочется накачаться. Я не исключение. Я тренировался, спал, много питался, но результат хоть и был, но незначительный. Пока я не начал воздерживаться.

На воздержание с мышцами происходят чудеса. На тренировках они пампятся сильнее, и растут гораздо быстрее и интенсивнее. Также мышцы быстрее восстанавливаются.

И знаю очень много людей, у которых не было прогресса пока они не начали воздерживаться.

Не знаю с чем это связано. Может быть с изменением гормонального фона на воздержании, или с реабсорбацией семени и тем, что питательные вещества больше не вымываются из организма. Но то, что объёмы мышцы гораздо мощнее увеличиваются на воздержании – это факт

Цитаты с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=33220&pid=529773&st=0&#entry529773>

“Проверил на себе

3 года качалки, хорошего питания, сна, дробка ежедневно или через день +3 кг массы(с 58 до 61)

3 месяца качалки все тоже что и раньше плюс почти отсутствие дробки(за 3 месяца это было раза 4 по разу через каждые 16 дней примерно) +10 кг массы.

потом снова начал дробить полгода дробил, ни грамма не набрал. Щас вот перестал, за 28 дней +3 кг.”

<https://antio.ru/index.php?showtopic=33228>

“масса растёт 100%, результаты не заставят ждать так долго, как без воздержания.”

<https://antio.ru/index.php?showtopic=1847>

“Могу с уверенностью сказать, что онанизм ведет к невозможности увеличения мышечной массы. Когда я дробил, появились мерзкие жировые отложения на бедрах и животе, которые прошли через некоторое время после отказа от онанизма посещения спортзала и бега по утрам. В свое время я прочитал, что онанизм полезен так как увеличивает количество тестостерона в крови и что от онанизма увеличивается [вырезано]. Советую не читать статьи про онанизм в интернете и в медицинских книгах, они могут ослабить мотивацию. Всем спортсменам, особенно боксерам перед соревнованием нельзя было дробить, а борцы сумо хотя не думаю, что ктонибудь хочет быть в их физической форме воздерживались для ярости перед соревнованием.”

<https://antio.ru/index.php?showtopic=21115>

“На физиологическом уровне, наверное, тоже влияет. Я когда впервые по-серьезному стал бросать, параллельно стал еще ходить в тренажерку. Прогресс был просто колоссальный. Месяц не дробил и занимался = + 5 кг массы.

До этого на фоне почти ежедневного дроба пытался заниматься – эффект практически равен нулю.”

15 Уходят проблемы с простатой

Блогер-воздержанец Олег Iknow рассказывал, что во время онанизма у него часто были рези в паху, боли в этой области, но на воздержании всё прошло.

Многие отмечают, что когда ты часто онанируешь, у тебя неизбежно начинаются боли в простате; ощущение тяжести там, будто туда поместили инородный предмет; слабая, прерывистая струя при мочеиспускании (иногда раздвоенная); после мочеиспускания моча ещё долго выходит понемногу, и это не поддаётся контролю. Вообще начинаются проблемы с мочеполовой системой, характерные для дедов и стариков.

На воздержании всё это проходит. Проблемы по мужской части вас больше не беспокоят. Струя мочи становится мощной, как у коня

Мужчины мастурбируют, нагоняя тем самым кровь себе в область гениталий и простаты, а потом садятся за компьютер – отсюда застойные явления, простатит.

Воздержание также понижает риск подхватить инфекцию из внешней среды, снижая тем самым риск бактериального простатита

Цитаты с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?s=92d3e5b9b686845951c08043e20d2ea6&showtopic=11446>

“У меня то же самое было. Один в один. Спать на горшок бегал по 10 раз на ночь. Просто изнурительно. Не высыпался. Я до этого даже с полным мочевым пузырём мог не просыпаясь до утра крепко спать. Потом додрочился: изнасиловал себя, вздрочив 5 раз подряд, перегрузил простату. Врачей оббегал – все анализы в порядке, никакой инфекции, простата в норме, не увеличена. А я себе места не нахожу. Такое впечатление, что мочевого пузыря до конца не опорожняется, даже если выдавишь из себя всю мочу до последней капли. Малейшее наличие мочи в пузыре отражается диким позывом пописать. В общем года три я этим страдал. Думал, что уже всё, кранты, так и придётся с этим жить. Не знаю, что случилось и как это объяснить. Само прошло. Я думаю, что всё же это ремиссия, боюсь, чтоб обострения не было. Пока, слава Богу, не беспокоит уже года 2. И форум этот Господь послал идиоту. Завязывать с такими экспериментами надо и изо всех сил бороться.”

16 Уверенность в себе, общительность. Уходят социофобия и страх женщин.

На воздержании человек становится более уверен в себе. Беспочинные застенчивость и стыд уходят. Общение с людьми не вызывает страх и панику, а, напротив, доставляет удовольствие.

На воздержании ты становишься "душой компании". Легко ведёшь диалог с кем-угодно, сыпешь смешными шутками.

Качество общения с женщинами тоже возрастает. Исчезает патологический страх перед ними. Ты не боишься делать им комплименты и флиртовать.

Цитаты с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=51776>

“Многие участники этого форума пишут в своих дневниках, что они из-за онанизма стали необщительными. Как вы считаете, дело в онанизме? Как онанизм повлиял на вас в плане общения?”

“Да дело в нем я считаю. Помню раньше когда общался с незнакомыми людьми возникал какой-то ступор, не знал, что ответить, что сказать. С девушками вообще не было желания разговаривать. Хотя многим я нравился и они желали общения со мной. Я же сразу убегал от разговора, не получал от этого удовольствия. Потом еще спрашивали у моей сестры почему я с ними не общаюсь. Ужас как стыдно было. Дрожил я кстати каждый день тогда, с утра в постели и вечером перед сном. Сейчас на 2 месяце воздерж. чувствую что проблемы с общ. начинают уходить. очень медленно, но прогресс есть, я это чувствую.”

“Онанизм точно влияет на общительность. После срывов это сильно чувствуется.”

“Для меня это так. Когда, я занимался О. особого желания куда-то идти, с кем-то разговаривать не было. Я предпочитал сидеть дома и смотреть не самые лучшие фильмы)

Не сколько дней воздержания и ситуация кардинально менялась. Дома становилось скучно, я с удовольствием вступал в диалоги с людьми. И еще, когда я занимался О., мне все время казалось, что люди догадываются, что я задрот))) Такое чувство было, что я грязный что ли, и это видят другие. Само собой такие ощущения отбивали любое желание в общении...”

17 Улучшается пищеварение и здоровье кишечника

На онанизме у тебя постоянно присутствуют проблемы с кишечником: метеоризм (бурчание в животе, газы), тяжесть в животе, изжога, плохое переваривание пищи, пищевые аллергии и отравления, нарушения стула – диарея, понос, запор. Это отмечают многие блогеры, люди на Интернет-форумах. Я и сам в этом убедился.

На воздержании все эти проблемы оставляют тебя. Твой кишечник становится "немым". Он прекрасно переваривает пищу, становится стойким к некачественным продуктам. Нормализуется стул: ходишь в туалет стабильно раз в день, реже – в два дня.

Учитывая, что кишечник – это главный эндокринный орган (то есть вырабатывающий гормоны) и его длина составляет четырнадцать метров, о его здоровье нужно заботиться. Воздержание – одно из аспектов этой заботы. Вторым аспектом является, конечно, правильное питание.

Цитаты с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=76809&hl=кишечник#entry2222090>

“Вообще история такова история занятия О с 14 лет, сейчас мне 24 года, после акта о сразу же начинались какието не сварения вздутия газы, еда отказывалась перевариваться все выходило из меня, в не оформленно виде, как только пробило 10 лет стажа мой ЖКТ, уже не выпускает не переваренную пищу из кишки, бесконечные газы на любую еду вздутия, никакие таблетки не помогают, а также образовался внутренний геморрой, целый букет всд ЖКТ, бывают дни как будто просто ничего и не было словно вылечился и потом опять все по новой, я вижу прямую взаимосвязь С О, так как геморрой даже проходит при воздержании от недели и выше, буду восстанавливать здоровье воздержание максимальный срок месяц.”

18 Улучшается зрения

На онанизме зрение слабнет, появляется боль, резь в глазах, иногда они слезятся. По утрам глаза сужены, их сложно раскрыть полностью. Яркий свет причиняет боль и дискомфорт.

Блогер Артур Янсон в ролике, набравшем пол-миллиона просмотров, рассказывает, что на воздержании у него значительно улучшилось зрение, выносливость глаз, способность видеть цвета

На воздержании же состояние глаз и зрения улучшается. Цитата мужчины с форума АнтиО:

"В период жизни, когда я регулярно дрочил, я в прямом смысле не мог нормально посмотреть на звезды вечером... Они как будто расплывались и плавали в поле зрения, не мог сосредоточить внимание на какой-то одной конкретной звезде. Сейчас все это исчезло."

"Еще когда наяривал, на солнечной погоде было не уютно моим глазам – прижмуривал и чувствовал некое давление на них; когда смотрел в даль – все двоилось, в некотором роде размывалось. Сейчас не скажу, что идеально, но заметно лучше."

Также на АнтиО есть дневник человека, который практиковал веганство, голодание и методику Бейтса, и благодаря этому ему удалось полностью восстановить зрение, хотя изначальный его диагноз звучал так: Сложный миопический астигматизм, ММ, 5 диоптрий с множественными разрывами сетчатки

Вот ссылка на его записи: <https://antio.ru/index.php?showtopic=57710&page=43#entry1982636>

И цитата оттуда:

"онанизм сильно влияет на зрение, так как частые потери спермы, приводят к недостатку полезных веществ, необходимых для хорошей работы глазодвигательных мышц, сетчатки, роговицы, хрусталика и зрительного нерва. Длительные занятия О (более 2-х лет) могут привести к разрыву сетчатки и прогрессирующей потере зрения."

А вот ссылка на книгу китайца, который воздерживался шесть лет. В двадцать шестой главе он рассказывает о восстановлении зрения с помощью воздержания: <https://antio.ru/index.php?showtopic=74035>

19 Повышается иммунитет

На онанизме я очень часто болел, легко простужался. Стоило выйти ненадолго зимой на улицу без куртки, чтобы забрать заказ, как потом я всю следующую неделю лежал с соплями и температурой.

На воздержании же иммунитет улучшается в разы. Повышается стойкость к высоким и низким температурам. Я совершал пешие походы в горы и спал под открытым небом – было очень холодно, но я не простудился, благодаря воздержанию. Я общался с другом, больным гриппом, жал ему руку – и не заболел.

Цитата:

"Ли Симмонс, профессор Университета Западная Австралия и Дамиан Даулинг из Школы биологических наук при Университете Монаш обнаружили взаимосвязь между количеством выделяемых сперматозоидов и иммунитетом, пишет издание The Times of India.

До сих пор считалось, что занятия любовью приносят исключительно пользу как мужчинам, так и женщинам, способствуя выработке адреналина, эндорфинов и в целом стабилизируя гормональный фон. Однако исследователи из Школы биологических наук при Университете Монаш и Университета Западной Австралии обнаружили, что секс может заметно подорвать мужской иммунитет.

Исследователь Дамиан Даулинг (Damian Dowling) и профессор Ли Симмонс (Leigh Simmons) в ходе серии экспериментов с полевыми сверчками *Teleogryllus oceanicus* обнаружили связь между выработкой спермы и состоянием здоровья самцов. Как утверждают ученые, биомеханизмы у мужчин и этих насекомых совпадают.

Изучение сверчков дало биологам уверенность в том, что между выработкой спермы и иммунными процессами есть прямая взаимосвязь. Когда организм производит семенную жидкость высокого качества, то ужасно страдают все системы организма, но более прочих – иммунная. И организм уставшего от секса мужчины становится очень уязвим для разнообразных бактериальных и вирусных инфекций.

«Мужчинам приходится платить немалую цену за любовь, – отмечает Даулинг в статье, опубликованной в журнале Public Library of Science. – Поскольку после занятий сексом в их организме повышается вероятность развития бактериальной инфекции. Наше исследование, конечно, бросает определенный вызов традиционным представлениям о сексе. Но в реальности все не так просто, и производство спермы обходится парням недешево»."

Цитаты мужчины с АнтиО:

"Про иммунитет правда. У меня когда снова драть начал развилась папилома. До этого тоже была(когда дрочил) но расти начала только после того как снова начал драть. Хотя тут и нервы тоже."

20 Спокойствие, стрессоустойчивость. Внутренний покой. Уходит тревожность.

На первых стадиях воздержания наблюдается раздражительность, нервозность, беспричинная агрессия. Но потом ситуация становится противоположной.

В стрессовых ситуациях воздержание даёт спокойствие. На экзаменах я был абсолютно спокоен, пока мои друзья тряслись и грызли ногти.

В чрезвычайных ситуациях ты не поддаёшься панике, а действуешь с холодной головой.

Ты больше не тревожишься по мелочам, просыпаешься с покоем в сердце и засыпаешь с ним же.

В Интернете один человек выдвинул гипотезу, что у уверенных в себе и спокойных альфа-мужчин организм вырабатывает много эндогенного алкоголя, а у тревожных омега-мужчин эта выработка алкоголя нарушена в следствии мастурбации и других причин. Соответственно альфа-мужчина как бы всегда находится немного "под шафе" – отсюда его уверенность.

Но спокойствие от воздержания объясняется скорее изменениями гормонального фона. Организм меньше вырабатывает адреналина, норадреналина, кортизола, пролактина и других стрессовых гормонов. С этим же явлением связан и тот факт, что многие дрыщы на воздержании набирают массу, ведь завышенный кортизол слишком сильно расщепляет белки и жиры организма. Причём набирают они не жировую, а в основном мышечную массу из-за высокого уровня тестостерона.

Кроме того, сексуальное возбуждение – это сильная нагрузка на нервную систему. Отсутствие сексуальных триггеров даёт нервной системе отдохнуть.

21 Уменьшается потребность во сне. Улучшается качество сна.

На онанизме я спал по 12-13 часов, и всё равно не высыпался, просыпался разбитым, и потом целый день ходил вялым и апатичным, без сил. На воздержании 6-7 часов хватает, чтобы ПОЛНОСТЬЮ выспаться. По прошествию этого времени вы даже усилием воли не сможете уснуть. Чтобы успеть в университет мне нужно было встать в семь, я же вставал в шесть и час просто лежал с закрытыми глазами, пытаюсь уснуть, но спать не хотелось совсем.

Причём за меньшее время, ты высыпаешься лучше. После 7 часов сна я был заряжен энергией на весь день, и ложился спать ещё бодрым, не выбившись из сил. На воздержании сон глубокий, без сновидений, отлично восстанавливающий, недолгий. На онанизме спишь беспокойно, поверхностно, часто просыпаешься, сон тяжёлый, и почти не восстанавливает, даже будучи долгим.

Цитаты мужчины с АнтиО:

"Всем привет!

В моей жизни было 3 раза, когда я держался 100+ дней без секса и онанизма(поллюции я не считаю) и каждый раз я замечал один странный спецэффект. Так и не могу определить, приятный он был или нет))). Вообще при этих условиях замечаю за собой проблемы со сном, т.е. не могу спать нормально, часа 2-3-4 в сутки сплю и просыпаюсь. При этом чувствую себя более менее сносно, только эмоционально очень возбуждённый становлюсь, очень чувствительный, могу смотреть какой-нибудь тупой американский фильм и расплакаться, к примеру. Видел на Ютубе парень жаловался на подобное, но проблему не решил.

Пацаны, как сделать, чтоб меня отпустило от этого?)

Какие ещё у кого спецэффекты возникали?"

(<https://antio.ru/index.php?showtopic=69993>)

"4) стал меньше спать (5-6 часов в сутки). При этом, физическая нагрузка и двигательная активность увеличилась в разы. После работы, нет усталости. Энергия и жизненная сила увеличились десятикратно!"

<https://antio.ru/index.php?showtopic=62075&page=2>

* ссылки даны на треды-обсуждения. Там очень много таких отзывов

У блогера-воздержанца Олега I know есть видео "Как высыпаться за 5 часов?". Вот некоторые комментарии под этим роликом:

"Я когда работал на стройке, сам пришел к воздержанию. Уходя на работу в 6 утра и возвращаясь в 8 при этом целый день физически работая, я успевал еще тренироваться... Другая ситуация была в универе, когда занимался О, то постоянно спал в автобусе, на парах, не тренировался, а если и тренировался, то постоянно получал травмы, постоянно комплексовал, речь была тихой и несвязной. Сейчас же завязав все кардинально изменилось. Перестал болеть совсем, появилась уверенность в своих словах и своя четкая точка зрения в разных сферах деятельности. При всем этом я воздерживался не больше месяца... Теперь планирую продлить воздержание минимум на год, а про О вообще даже думать не хочу, т.к стало отвратительно даже вспоминать про такое мерзкое занятие, не достойное мужчины. Еще заметил, что могу есть почти все, что угодно и не толстеть :)" (68 лайков)

"Бывают дни, когда на фоне воздержания не спишь целые сутки, а потом еще и на работу выходишь с утра до вечера." (17 лайков)"

"Я почти 3 месяца воздерживаюсь, жизнь меняется, сплю где то 6-7 часов реже 4-5 а один раз в 10 часов уснул и в 12 проснулся и при этом прекрасно себя чувствую)"

"Согласен, в прошлом году летом я бегал с другом рано утром вокруг школы, потягивались на турниках. Тогда спал летом на балконе воздерживался спокойно вставала рано утром приходил на место и Мы начинали тренировку. Но как-то вечером у меня произошел секс и уже наутро я не смог так легко встать и был разбитый я не смог даже бегать и подтягиваться! Мы показатель ухудшились процентов на 70 80 во всём же беге в подтягивании в силе, ничего не смог до конца сделать. Тогда я и понял что когда воздерживаешься тебе легче вставать и сон качественно лучше." (39 лайков)

"Я на воздержании высыпаюсь за 3-4 часа это офигеннооо!!!"

И ещё много-много подобных комментариев

(<https://www.youtube.com/watch?v=8qXoXNxTJ5A>)

22 Приятней слушать музыку

Музыка на воздержании играет по-новому. Каждая нотка доставляет удовольствие. Если раньше музыка была каким-то белым шумом, то на воздержании она становится мощнейшим стимулятором к действиям и вызывает яркие эмоции. Также музыка меньше время не надоедает.

Особенный кайф – это неделю не слушать музыку, а потом послушать.

Однако многие воздержанцы не слушают музыку вообще. Либо по религиозным причинам, либо считают её вредной.

23 Мотивация, целеустремлённость, жажда деятельности, пассионарность

Этот плюс – разновидность плюса "Больше энергии". Так энергии у организма становится больше, он ищет пути её выхода. Лень отключается. Появляется дикое желание что-то делать. Ходить в спортзал, саморазвиваться, зарабатывать деньги, заводить друзей и отношения.

Причём сила этих желаний невероятно велика. Ты готов рушить стены на пути к своим целям.

Воздержание – неиссякаемый источник мотивации.

На воздержании ты не бежишь от проблем в эскапизм порно, а смотришь им в глаза, решаешь их.

24 Чувство внутренней чистоты. Любовь и уважение к себе.

На воздержании ты становишься нравственно чище. И ты ощущаешь это. В сердце начинает цвести чувство чистоты. Ощуаешь, что ты на стороне света и добра.

Возрастает чувство уважение к себе и к своей силе. Ты поборол похоть, ты оказался сильнее её. Девяносто процентов людей утопают в разврате: мастурбируют на мерзкое порно, унижаются перед противоположным полом ради секса, врут, лезут в долги. Ты же – выше всего этого. Ты откинул от себя эту мерзость. Это чувство кайфовее, чем четырёхсекундная судорога оргазма.

Наверное, так чувствуют себя христианские или буддийские монахи, отказавшиеся от мирского.

Эти чувства, появляющиеся на воздержании прекрасно передаёт стихотворение Набокова:

"Цветет миндаль на перекрестке,
Мерцает дымка над горой,
Бегут серебряные блески
По глади моря голубой.
Щебечут птицы вдохновенней,
Вечнозеленый ярче лист.
Блажен, кто в этот день весенний
Воскликнет искренно: «Я чист!»"

У многих мужчин после онанизма (особенно на извращённое порно) появлялось стойкое чувство стыда и вины. На воздержании это проходит.

Возможно, этот эффект связан, что всех нас воспитывали в религиозных и моральных рамках, и на подсознательном уровне онанизм отпечатался, как "грех".

25 Хорошее настроение. Счастье и радость. Восстановление дофаминовых рецепторов.

Один мужчина в Интернете назвал воздержание "возвращённым детством", потому что на воздержании появляется стойкое чувство радости, которое было у нас в детстве. Вспомните себя ребёнком. Вы просыпались с улыбкой на устах, радовались новому дню. Даже незначительные события приносили вам радость. Многие тоскуют по счастью детства. Способ его вернуть есть – воздержание.

Так дофаминовые рецепторы восстанавливаются, начинаешь получать удовольствие от самых простых вещей. Ветерок подул – кайф, солнце ударило в глаза – кайф.

Игорь Фатеев рассказывал, что когда он, будучи подростком, воздерживался и отдыхал в детском лагере, друзья считали, что он обкуранный, потому что он постоянно смеялся, веселился, играл.

Думаю, многие до открытия порно были жизнерадостными, весёлыми мальчиками. А потом порно, выжигание дофаминовых рецепторов, депрессия, вечная грусть...

Воздержание – лекарство от печали и дверь к перманентной радости.

Однако если вы как-то по-другому выжигаете дофаминовые рецепторы (наркотиками, азартными играми и тд.), то такого эффекта, конечно, не будет.

26 Увеличивается растительность на лице и на теле. Уменьшается выпадение волос на голове.

1)

На воздержании активно начинает расти борода. До воздержания у меня росли только усы, а на воздержании начали расти волосы на подбородке и пух на щеках. Это при том, что я выходец из Средней Азии.

Само качество волос увеличивается. Из мягкого пуха они превращаются в жёсткие, колючие волосы

Возрастает плотность волос. Редкая, жидкая борода сменяется густым слоем волос

Потребность в бритье учащается. Если раньше я брился раз в месяц, то на долгих сроках воздержания начинал бриться раз в неделю. Так сильно увеличивается скорость роста волос.

Те мужчины, что пользовались миноксидилом (средство для роста бороды) отмечали, что воздержание минимум в два раза повышает эффективность данного препарата.

Бородой дело не кончается. Волосы на теле тоже умножаются на три.

Происходит активное оволосение по мужскому типу. Мужской тип оволосения – это когда волосы обильно растут на верхней части груди (в области грудины), верхней части спины и на животе и паху. Также менее интенсивно они растут на руках, ногах, плечах, около сосков. Оволосение же по женскому типу – это когда волосы растут только на лобке. Если вы мужчина и у вас оволосение по женскому типу (при этом вы не китаец или японец), то это свидетельствует о каких-либо гормональных нарушениях.

На воздержании волосы на теле растут интенсивнее и занимают большую площадь, благодаря чему тело смотрится более маскулинно.

Причём и на бороде и на теле волосы становятся ТЕРМИНАЛЬНЫМИ, а не пушковыми. Они жёсткие, созревшие.

2)

Воздержание уменьшает выпадение волос. На онанизме я замечал, что много волос остаётся на подушке после сна, в раковине после мытья головы и так далее. На воздержании всё это прошло.

Да, многие возразят, что высокий тестостерон может вызвать андрогинную алопецию, но это чистая генетика.

Вообще волосы на голове – это в основном наследственность, но из-за дефицита питательных веществ (частые эякуляции) они могут начать выпадать.

Уходит седина. Один мужчина на АнтиО говорил, что видел интервью тибетского монаха, в котором тот говорил, что тот, кто в течении трёх месяцев не проронит ни капли семени, у того полностью сойдёт седина.

Волосы в целом становятся более гуще, шелковистей, ярче.

3)

Цитаты мужчин с АнтиО:

Ссылка: <https://antio.ru/index.php?showtopic=74063>

«Волосы стали намного сильнее, начала зарастать грудь волосами немалыми темпами, на ягодицах не знаю, не смотрел, но волосы есть)»

Ссылка: <https://antio.ru/index.php?showtopic=7662&page=4>

«Раньше брился 2 раза в неделю, сейчас приходится бриться через день, волос реально больше стало, они даже появились в тех местах где их небыло и это в 27 лет

Такими темпами скоро буду похож на обезьяну.»

«похоже когда завязываешь с онанизмом, начинается переходный возраст (так сказать созревание). А как еще объяснить рост волос на теле, также стал часто бриться (каждый день вместо раз в неделю)»

«Связано, на мой взгляд. Во многих постах чётко видна линия - "завязал – попёрла растительность". У меня так же, в 11-13 лет – годы, когда я начал это мерзкое дело, из-за которого я здесь, тогда волосы на лице начинали лезть, но успели вылезти только на усах и на подбородке, а дальше дело стало. А теперь, с началом нормального воздержания, волосы начали вылезать на щеках и груди, в общем, в моём случае фап и сакральные атрибуты мужчины вроде бороды тесно связаны. Тестостерон всем в помощь, друзья!!!

Хотя с другой стороны сбривать даже то небольшое, что имелось было напряжно, из-за жёсткости... а теперь всё гораздо сложнее, так что это на любителя.) меня это устраивает лично, дополнительная мотивация.»

Ссылка: <https://antio.ru/index.php?showtopic=56386>

«Недавно начал 100% воздерживаться – так ровно на 8 день проснулся с серьезной щетиной, которая выросла за ночь!

Для меня это аномалия, т.к она растет очень медленно, что я считаю благом.»

А вот перевод главы о восстановлении волос с помощью воздержания из книги китайца с 6-летним воздержанием: <https://antio.ru/index.php?showtopic=74035&p=2065..> (смотри Часть 12)

4)

Причин данному феномену я вижу несколько. Во-первых, на воздержании увеличивается тестостерон, а именно этот гормон запускает оволосение у мужчин. Во-вторых, микроэлементы, необходимые для постройки волос, не вымываются с эякуляцией, а остаются в организме. В-третьих, повышается общее здоровье организма (ведь волосы не требуют много ресурсов, их отсутствие – это сигнал другим особям, что с нами лучше не спариваться, потому что мы слабы; это эволюционный механизм сохранения вида)

27 Тяга к творчеству

На воздержании просыпается творческий потенциал. Одни мужчины начинают сочинять стихи, другие писать книги, третьи рисуют картины. Кто-то пишет биты, музыку, создают видео на Ютубе.

Люди творческих профессий сообщают, что лучший способ борьбы против творческого кризиса – воздержание. Идеи для новых проектов сыпятся, как из рога изобилия.

Возрастает так же и качество продуктов творчества. Один мой рассказ, написанный на воздержании, лучше, чем все, написанные на онанизме, вместе взятые.

Творчество у воздерживающихся мужчин принимает самые разные формы: вышивание бисером, резьба по дереву, дизайны бород у барбершоперов, создание манги, программирование и код и тд.

Причина этого в том, что сексуальная энергия копится и преобразуется в энергию творческую. Арсен Маркарян говорил, что главное в жизни для мужчины – это выработка качественного семени, и творчество – это разновидность этого процесса, где вместо физического семени выступает творческий продукт (книга, картина, видео)

Цитата мужчины с АнтиО:

Ссылка: <https://antio.ru/index.php?showtopic=62102>

«Как человек творческий (рисую много), скажу, что без дочки начинает ДУМАТЬ мозг. У меня 15 лет стажа дровичева.. мозг буквально "убит" дровкой. Пока заядло дровичил, болел днями всякой херней, и мозг работал, как у дауна – плохая память, рассеянность, страхи и фобии, бесконтрольность эмоций и самое важное для меня – отсутствие "свежести" в мире фантазий. Ну мир фантазий – это своего рода зона в башке, где новые идеи возникают, образы, они же детализируются и тд и тп..

Сейчас, борюсь шестой месяц (со срывами), мозги работают в сто раз лучше. Фантазия прет, правда не всегда это выгодно, ибо начинаю одно, через день уже другой образ вспыхивает)))) короче гря, бросаешь дровку, и у тебя начинается совсем другая жизнь.»

Известно, что многие гении были гиперсексуальны (например, Пушкин) или практиковали воздержание (много таких примеров мы разобрали в первой главе).

28 Повышается скилл в видеоиграх

Мы с друзьями играли в КС:ГО. Я тогда только начал, а у них уже было наиграно по 300-400 часов. И когда мы играли вместе, я сливал и руинил им все катки. Но однажды у меня было три недели воздержания, и я напросился поиграть с ними. И я заташил ! Оставаясь один против двух врагов, убивал их; часто дефьюзил бомбы, когда все другие уже умерли. Друзья мои тогда были в полном ошеломлении.

Если на онанизме я в дэс-матче делаю -15, -17 убийств максимум, то на воздержании я редко делаю меньше -25. Фрагов на воздержании у меня стабильно больше. Чаще делаю эйсы.

В КС:ГО решающий фактор – это реакция, а она на воздержании повышается невероятно. Мне достаточно было на секунду увидеть врага, как я сразу приседал и стрелял, и убивал его через всю карту – и только потом я осознавал, что делаю. Я делал быстрее, чем думал

Многие игроки в Доту используют воздержание для повышения скиллов. На популярном русскоязычном форуме дотеров Prodota.ru. даже была создана тема про нофап. Она набрала уже 500+ страниц. Ссылка: prodota.ru/forum/index.php?showtopic=213266 . Дотеры даже изобрели свой собственный метод бросания онанизма, о котором мы поговорим в следующей главе.

29 Улучшение качество спермы и эякуляций. Усиление оргазма.

Часто мастурбирующие мужчины замечают, что со временем их сперма не выстреливает, а просто вяло стекает с пениса. Объём спермы при этом крайне мал. Пару капелек.

На воздержании же качество спермы сильно возрастает. При эякуляции её становится больше. Даже после недельного воздержания вы удивитесь, как много из вас вышло семени.

Чем больше воздержания, тем больше эякулята. После месячного воздержания вы сможете до верху наполнить столовую рюмку. Когда я срывался после двух-трёх месяцев воздержания, мне казалось, что того, что из меня вышло, хватило бы, чтобы оплодотворить что женщин.

Возрастает так же и сила эякуляций. Если вы после долгого воздержания решите сорваться и встанете помастурбировать на вообще привычное место (около унитаза, раковины), то вы удивитесь, что струя будет настолько сильной, что удариться в стену...

При воздержании струя спермы вылетает с молниеносной скоростью. Её дальнотойность увеличивается в разы. Напор мощный.

Также примерно после первой недели воздержания наблюдается такое явление, как «множественные струи». Это когда после первой струи спермы, сразу следует вторая, менее мощная. А потом может последовать и третья... Мой рекорд – четыре струи, после 4-ох месяцев воздержания.

Воздержание превращает эякуляцию из слабенькой, старческой ручейка в мощную бомбу. Это можно использовать, чтобы производить впечатление на любовниц.

Фертильность спермы так же повышается. Сперматозоиды становятся более подвижными, сильными, здоровыми, их количество возрастает. Не зря андрологи рекомендуют парам, у которых не выходит зачать ребёнка, повоздерживаться мужчине.

Сорваться после долго воздержания – дикий кайф. Оргазм в сто раз ярче, глубже и мощнее. От такого оргазма подкашиваются ноги, слабеют колени. Вы помните, как вам было круто, когда вы помастурбировали первый раз.

Однако следует сказать, что после достаточно долгих сроков воздержания (от года) эти эффекты пропадают. Организм вырабатывает семя в пониженном режиме (феномен Белова)

30 Увеличивается продолжительность жизни

Даосизм – традиционное китайское учение, в котором говорится, что главный секрет долгожительства – сохранение семени.

Китайцы – одна из самых долгоживущих наций. Вспомните Ли Цинь Юня, который прожил 250 лет. Китайские предания сохранили предания о том, что некоторые даосские мастера прожили по 400, 500 лет.

Исторические исследования доказали, что евнухи (кастрированные придворные императора) жили на 20-30 лет дольше своих современников, включая императора, имевшего доступ к лучшей медицине тех времён.

Среди тибетских монахов возраст больше ста лет считается обыденностью. Они изнуряют себя тренировками, едят один рис и хлеб, но всё равно живут веками, благодаря воздержанию.

Цитата: (<https://antio.ru/index.php?showtopic=57092>)

«Секс сокращает жизнь».

К такому грустному выводу пришел авторитетный шведский сексолог Нильс Варборг. Как это ни невероятно, но, согласно выкладкам доктора Варборга, каждый сексуальный контакт укорачивает жизнь человека на 1-2 дня. Это означает, что если вы с 20 до 60 лет занимаетесь физической любовью в среднем два раза в неделю, за это сладостное занятие вам придется заплатить 13,7 годами жизни.

«Человек рожден на свет с ограниченным количеством жизненной энергии, а секс потребляет эту энергию, – заявил Нильс Варборг на симпозиуме, который прошел в Стокгольме 5 декабря прошлого года. – Половые акты повышают кровяное давление и учащают работу сердца, они сжигают сотни калорий и вызывают гормональные встряски, пагубные для организма. Я ни минуты не сомневаюсь в том, что люди откажутся жить дольше ценой полового воздержания, но считаю своим долгом врача поставить их в известность о цене, которую они платят за плотское удовольствие».

По словам шведского сексолога, его выводы основаны на исследовании половой жизни 438 пар. Доктор Варборг с коллегами подвергали этих мужчин и женщин тщательному медицинскому осмотру до и после половых актов. От месяца к месяцу исследователи фиксировали сравнительные характеристики состояния своих пациентов, уделяя особое внимание интенсивности их половой жизни.

«Мы обнаружили устойчивую тенденцию к изнашиванию организма у тех, кто занимался любовью активно, – продолжал Нильс Варборг, – причем степень износа была прямо пропорциональна частоте половых контактов. Данные наших осмотров утверждают, что каждый доведенный до конца сексуальный контакт старит человеческий организм на 1 день 4 часа и 48 минут». Шведские сексологи из группы Варборга считают, что в итоге человек теряет 1-2 дня жизни за каждый половой акт вне зависимости от того, каким видом секса он занимается и какого пола его партнер.

Доктор Варборг верит в то, что для нормальной, здоровой жизни время от времени человеку необходим секс, но заниматься им чаще раза в неделю – уже злоупотребление. Если следовать этой рекомендации, говорит он, вы не потеряете больше двух лет жизни, а это терпимо.

За такую цену можно и понаслаждаться. Швеция и соседние скандинавские страны пользуются репутацией холодного края с заниженной половой активностью населения. Возможно, поэтому научная школа Нильса Варборга появилась именно в Стокгольме. Займись он исследованием влияния секса на организм, скажем, в Риме или Рио-де-Жанейро, выводы наверняка были бы обратными – чем чаще, тем лучше для здоровья.»

На продолжительность жизни влияет много факторов, но главнейший из них – сексуальная активность. Но следует помнить слова Сенеки: «Жизнь, как поэма: ценна не длинной, а содержанием.»

31 Увеличивается сила слова

На слова некоторых людей не обращают внимание, что бы они ни говорили. Компания как бы пропускает твои слова мимо ушей. Тебя часто перебивают. Твои слова как будто не имеют силу, не действуют на сознание других людей.

На воздержании ситуация становится обратной. Что бы ты ни сказал к твоим словам всегда приковано внимание. Каждое твоё слово люди ловят, будто ты очень доминантная особь, вождь.

32 Больше свободного времени

Сам процесс мастурбации занимает немного времени. Но заядлый порнозависимый может проводить «в поисках того самого видео» часы. Мозг бомбардируется дофаминов, и целые часы проводятся в сёрфинге по порносайтам.

Кроме того, многие растягивают процесс мастурбации, отдаляя оргазм. Это называется «эджинг», и помимо потери времени, он опасен ещё и риском проблем с простатой.

А сколько времени уходит на поиск секса, развратные переписки, поиски всё более изощрённого порно !

Время – самый ценный ресурс, и можно очень горько пожалеть, тратя его впустую

33 Укрепление отношений с любимым человеком

При совместном воздержании прочность отношений и любовь укрепляется, растёт.

Нарастает сексуальный аппетит друг к другу. Секс после совместного воздержания в разврате и приятней. Окситоцина при нём выделяется больше – привязанность и любовь становятся сильнее.

Сексуальные паузы в отношениях необходимы, чтобы эффект Кулиджа не разрушил их.

На воздержании начинаешь больше интересоваться партнёром, как личностью, чем как сексуальным объектом. Хочется узнавать его интересы, характер, взгляды на жизнь, мысли и чувства. Акцент смешается с тела на душу.

Есть пары, которые вообще отвергают секс. С друг другом они только из-за общности душ. Знаменитая британская писательница Вирджиния Вулф прожила жизнь со своим мужем именно в таких отношениях. Как и американский врач Джон Келлог или русский поэт Александр Блок. Это явление носит название «духовный брак», «платоническая любовь». Я это не одобряю, но это имеет место быть.

34 Продуктивное половое созревание

Рассмотрим двух однояйцевых близнецов, то есть мужчин с АБСОЛЮТНО ОДИНАКОВЫМ геномом.

Первый с 10-ти по 18-ть лет мастурбировал на порно стабильно раз в день, а иногда и по несколько раз. А второй воздерживался.

Тот, что мастурбировал, когда вырастет, будет иметь следующие признаки:

- 1) Низкий рост
- 2) Тонкие запястья. Тонкие кости, долговязость
- 3) Девичью кожу
- 4) Слабую мускулатуру. Тонкие, рыхлые мышцы
- 5) Либо избыток жира, либо дефицит массы
- 6) Узкие плечи
- 7) Короткую, узкую челюсть. Возможно, микрогения и дистальный прикус
- 8) Худую, слабую шею
- 9) Феминные черты лица
- 10) Хлипкая бородёнка. Три волосинки

А тот же, кто воздерживался, будет

- 1) Под два метра ростом
- 2) Косая сажень в плечах
- 3) Бычья шея
- 4) Бугрящиеся мускулы
- 5) Густая борода
- 6) Руки-кувалды
- 7) Мощная, мужская челюсть

Воздержание во время полового созревания – это превращение себя в маскулинного супер-самца. А частый онанизм во время полового созревания – это превращение себя в феминного евнуха-недомужчину.

Причин этому две.

Первая – гормоны. На воздержании тестостерон летит вверх, а эстрогены вниз. Такой гормональный фон заставляет тело расти и развиваться по мужскому типу. А онанизм – это тестостерон вниз, а эстрогены вверх. Такой гормональный фон мешает телу расти, как мужское тело.

Вторая – минералы. С семенем вы выплёскиваем кучу минералов, нужных телу для постройки себя. А новые минералы, что мы получаем с пищей, уходят на постоянное воспроизводство утраченного семени – и так по-кругу. К примеру, кости формируются из кальция, а где организму его взять, если весь кальций вы сливаете в унитаз или в раковину.

Конечно, если во время полового созревания вы хорошо питались, много спали, занимались физическими упражнениями, то вы вырастаете с хорошим телом. Но онанизм всё равно колоссально ударит по вам.

Почему вы думаете арабы, турки, иранцы, кавказцы такие маскулинные и мужественные? В том числе и по тому, что их религия строжайше запрещает онанизм, а производство порнографии карается законом.

Но самое страшное не это. Во время полового созревания формируется наш мозг. И под женским гормональным фоном у вас сформируется полуженский мозг. Если промастурбировали всё половое созревание, то до седых волос будете застенчивым, стыдливым, замкнутым и омежным.

Цитаты с АнтиО:

(<https://antio.ru/index.php?showtopic=60347&page=1>)

“Ого, прям моя тема)) В основном именно из-за физических и внешних недостатков я впервые задумался о вреде онанизма. Был бы здоровым, дрочил бы сейчас и дальше...”

ВОзраст – 25 лет

Начало онанизма – 14 лет

Общий стаж – 11 лет (с перерывами)

Регулярность – от одного раза за несколько дней до шести раз за день

Рост – 167 см

Вес – 48 кг

Диаметр головы – слышал про такие измерения только в фашистской Германии))) По отношению к туловищу не маленькая, даже больше чем могла бы быть, учитывая остальные параметры. Лоб большой.

Челюсти – средние, плечи – узкие, руки – тонкие. Да и целиком мелкий и тощий. Кроме онанизма имел проблемы со здоровьем, в том числе из области эндокринологии. Но это в прошлом.

Отвечая на главный вопрос темы – да, конечно сказывается! А те, кто и при онанизме здоровые, без него могли бы стать ЕЩЁ выше и здоровее))”

“1. 25 лет.

2. с 12 лет.

3. с 12 до 19 лет один раз в день минимум, иногда по 3-4.

4. Где-то 170 см. и 65 кг.

5. Окружность головы 52 см. (это норма для 14 лет). Лицо не изменилось с 12-14, только стало выглядеть изможденным и, как бы, постаревшим.

6. Запястья легко обхватываются рукой. Узкие плечи, широкий таз.”

“Однозначно могу сказать, что влияет.”

“я дрочил с пяти лет и говорю-да, повлияло мощно”

35 Появление сверхспособностей

И самый сомнительный плюс, в который лично я не верю.

Многие отмечали, что на больших сроках воздержания начинали часто видеть на часах "ангельские цифры" – 12:12, 21:21, 10:10, 20:20 или 12:21, 14:41, 21:12. Повышалась удача – они чаще выигрывали в лотереи. У них появлялась интуиция, мистическое шестое чувство.

На форумах, посвящённых магии, люди, якобы обладающие сакральными секретными знаниями (так они сами говорили), писали, что после 50 лет чистого воздержания человек становится бессмертным, может телепортироваться в любую точку Вселенной, быть в двух местах одновременно, лишается потребности в еде, воде и кислороде. Спустя 20 лет воздержания уходят все болезни, спустя 30 – появляется возможность видеть тонкий мир и ауру других людей, а спустя 60 – напрямую общаться с ангелами и демонами, спустя 100 – путешествовать между мирами и видеть свои прошлые и будущие жизни.

Алхимики Средневековья верили, что философский камень дарует вечную жизнь, лечит все болезни, открывает тайные знания и просветления, открывает сверхспособности. Некоторые исследователи выдвинули гипотезу, что философский камень – это секретный магический способ трансмутации сексуальной энергии. Даосские алхимики считали, что воздержание открывает магические сверхспособности.

Цитаты с форума магов:

[https://tonkimir.ru/viewtopic.php?](https://tonkimir.ru/viewtopic.php?f=147&t=135731&sid=50b00f8c3750c77384a9207c0f4b843a)

[f=147&t=135731&sid=50b00f8c3750c77384a9207c0f4b843a](https://tonkimir.ru/viewtopic.php?f=147&t=135731&sid=50b00f8c3750c77384a9207c0f4b843a)

"Пол года воздержания вам даст гарант даю будете взлетать в 6 утра. Без будильника. Будет сила энергия четко делать там. Это аскеза а аскеза дает силу. Один из способов получения силы навешать на себя аскезы. И не только в этом плане. Скажем можно сделать жесткий график, сделать какие то перемены в еде, спорт, медитации."

Воздержание повышает экстрасенсорные способности

<https://otvet.mail.ru/question/76799846>

Цитата из книги "Метафизика пола" известного философа Юлиуса Эволы:

"50. Трансмутация и воздержание

Мы уже упоминали о таком модусе полового поведения, как аскетическая трансмутация эроса ради соприкосновения со сверхчувственным.

Большинство аскетических и инициатических традиций основано на принципе "чистоты", то есть воздержания от соития с женщиной. Строго говоря, речь идет не о требованиях морали. Морализм предполагает вовсе "исключить" или же разрушить силу пола ("и суть скопцы иже исказиша сами себе царствия ради небес наго", как говорит евангелист Матфей); такой подход ошибочен. Сила пола присуща самим корням личности, и стремящиеся ее просто уничтожить впадают в иллюзию. В лучшем случае им удается подавить грубые проявления пола, но это приводит только к нервно-психическим расстройствам, на природу которых проливает свет современный психоанализ. Оказывается, что альтернатив только две: утверждение пола или его преобразование. И если для кого-то невозможно оперативное преобразование на духовном пути, ему нельзя ничего запрещать, это приведет к парализующим внутренним противоречиям, растрате энергии, опасным психическим сдвигам. История глубоко эмоционального христианского мистицизма предоставляет нам множество примеров.

В то же время возможности и перспективы внутренней трансмутации открывают реальный путь аскетической, инициатической чистоты и воздержания. Здесь нет речи об "исключении" энергии пола, но лишь об отказе от ее растрачивания в обычных телесных отношениях (в частности, в целях деторождения) с противоположным полом. Весь потенциал половой энергии оказывается сохранен, но "переключается" с "дуального" плана на иной. Хотя мы упоминали уже случаи, когда даже на "дуальном" плане эрос в отношениях между мужчиной и жен-

щиной стоит по ту сторону простого чувственного совокупления, "мистерия трансмутации" относится совсем к иному роду возможностей, внутренних оперативно-технических приемов. Это надо ясно сознавать, дабы избежать ошибок, так часто происходящих вследствие господства психоаналитического подхода.

Прежде всего, в эзотеризме говорится о силе более глубокой и элементарной, чем та, которую фрейдисты называют *libido* или *lustprinzip*; природа этой силы чисто метафизическая – мы объясняли ее в связи с мифом об андрогине.

Важно и то, что трансмутацию, имеющую целью высокие восхождения, не следует путать с сублимационными приемами, применяемыми в психоанализе для решения чисто личных сексуальных проблем отдельных людей. Психоанализ бессилен способствовать подлинной трансмутации, начинающейся с корня, он только "подправляет" периферийные явления обычной, профанной жизни, чаще всего связанные с патологическими случаями, которые нас не интересуют вообще. Когда речь идет о технике трансмутации, подобной йогической, имеется в виду подлинная трансценденция, преобразующая всю сущность данного человека, и действительно происходит высокое восхождение, к которому психоанализ никакого отношения не имеет. В этих случаях естественное переходит в сверхъестественное – происходит глубинное преобразование эроса – искаженное влечение к ближайшему "сексуальному объекту" не "выпадает в осадок" и не рождает психических расстройств. Когда духовное существо человека действительно направлено к высокой цели, сила пола преобразуется сама собой, без насильственного вмешательства и подавления. Так происходит у святых, мистиков и аскетов высокого уровня, которые после определенного периода самоуглубления и духовных упражнений уже не нуждаются в "умерщвлении плоти" и "борьбе с соблазнами" – к таким вещам они просто теряют интерес, влечение к женщинам исчезает, и все существо как бы выходит на более прямой, менее опасный путь. В этих случаях уже нет пуританского гнушения сексом, но спокойное к нему безразличие.

Цели здесь противоположны целям аналитиков, стремящихся избавить сексуального невропата от комплексов или действительного заболевания и превратить в "нормального" человека, морально и социально адаптированного. Задача высокой аскезы – превышение "человеческого" как такового, полное перерождение личности, ее онтологического статуса. Оправдание аскетического, йогического или инициатического воздержания не в "морали". Мистериософия говорит о едином потоке с двойным приливом, символизируемым Океаном. Опускаясь вниз, он рождает поколение людей, вздымаясь вверх – поколение богов. [446] Это и есть двойственность и поляризованность силы пола. На тот же самый смысл указывает XIV аркан Таро, именуемый "Умеренность" ("Время"). Он содержит изображение крылатой женщины, переливающей некую жидкость из серебряного сосуда в золотой, при этом не проливая ни единой капли, – на устремленность этого образа к высотам указывает расположенный в углу цветок, вырастающий из солнечного диска.

Так мы подходим к понятию "течения вверх", *unhvaretas*, используемого в оперативной терминологии йоги. Речь об этом пойдет ниже. Но следует отличать указанные высокие цели от иных, как бы "смешанных", связанных с жизнью конкретного человека, по тем или иным причинам принимающего обет *brahmavrya* – полового воздержания. То, что половые излишества могут вызвать нервно-психические расстройства и неблагоприятно сказываться на умственных способностях, интеллекте и характере, общеизвестно; но это только личные проблемы обыденной жизни данного человека. Применительно к этой жизни вообще трудно говорить о действительно серьезных последствиях сексуального опыта, по крайней мере, для большинства, вообще не понимающего трансцендентальных начал эроса. Что же касается так называемых излишеств, то, конечно, последствия их находятся в зависимости от способов полового общения. Но если говорить о растрате жизненной и нервной энергии и профанной сексуальной жизни, то с духовной точки зрения такая растрата не имеет никакого значения, ибо данная

энергия все равно не будет использована в высоких целях даже при ограничениях половой жизни.

В индийской концепции ojas и ojas-zakti мы встречаем определенное приближение к истине, в частности, у современного автора Шивананды Сарасвати, хотя и у него заметны чисто моральные и гигиенические привнесения. "Семя, – пишет он, [447] есть динамическая энергия, которую следует превратить в духовную (ojas)", и добавляет: "Ищущий подлинного огня духовной реализации должен жить в строгой чистоте". Здесь следует сделать оговорку. Сила, о которой говорит Шивананда, может быть аккумулирована любой формой самоподавления и самоограничения. Ведь самый сильный соблазн производит именно чистая и недоступная женщина, следовательно, энергетика ее максимальна. И это касается вовсе не только секса. Шивананда признает, что и "гнев, и мускульная сила могут быть преобразованы в ojas". [448] Согласно известному с древности эзотерическому закону, подавление любого импульса, физического в особенности, освобождает энергию более тонкую и высокую; это в полной мере относится, разумеется, и к сексуальным желаниям. Результатом такого накопления ojas становится образование "магнетической ауры", вызывающей "священный ужас" – ее обладатель способен влиять на окружающих словом или даже взглядом. Та же самая энергия, ojas или ojas-zakti может быть использована для медитативных созерцаний или духовной реализации. [449]

Так же объясняется и существование в самых разных традициях полового воздержания для воинов, до сих пор повсеместно сохраняющееся среди так называемых диких народов. Цель такого воздержания – прежде всего сохранение физической энергии ради аккумуляции сверх-природной, магической силы такой же природы, как и ojas, силы, необходимой для успешного ведения боя. Рассказ об этом находим в известном эпизоде Mahabhhvrata.

От ojas, тонкой энергии, порождаемой самоконтролем над сексуальными и иными эмоциями, следует отличать voṇa – принцип собственно духовной мужественности, вирильности, распыление которой ведет к смерти, а сохранение – к жизни. Voṇa часто смешивают с силой семени, но в индийской оперативно-мистической терминологии это все же разные вещи.

Мы уже говорили о "сосущей смерти, которая приходит вместе с женщиной", что в метафизической и аскетической перспективе означает лишение мужчины не просто его половой, нервной или жизненной силы, но самого его бытия, voṇa, трансцендентной вирильности. Именно потому аскеза – высшая степень мужественности. В ней проявляются особенности трансмутации как таковой – "течение вверх" потока, который при обычной природной половой жизни течет вниз; тот, кто практикует воздержание, меняет полярность этой силы. Такое воздержание как путь восхождения требуется прежде всего при занятиях оперативной магией; Элифас Леви указывает, что для "мага" нет ничего гибельнее, чем половая похоть. Но, поскольку это требование чисто "техническое", то надо иметь в виду, что трансмутация половой силы и достижение чистой вирильности могут быть использованы и "в дурных целях". Если использовать очень приблизительную простонародную терминологию, то воздержание в равной степени помогает при занятиях как "белой", так и "черной" магией."

Есть также теории, что порносайты – это сексуальные эгрегоры, что через секс и мастурбацию к нашему биополу-ауре присасывают лярвы и сосут нашу энергию и онанизм – это краткое открытие портала в Ад.

Лично – повторяю – я во всё это не верю. В этой книги польза воздержания рассматривается исключительно с научных, а не с эзотерических позиций.

36 Изменение запаха тела. Уходит неприятный запах пота.

На воздержании как бы обильно вы ни потели, ваш пот не будет пахнуть. Такой эффект наблюдается на сроках примерно от 50 дней.

На больших сроках воздержания тело даже начинает пахнуть приятней чем обычно.

Арсен Маркарян, специалист по гормонам, говорит, что при высоком тестостероне пот приобретает специфический, "тестостероновый" запах. И именно с повышенным уровнем тестостерона связано изменение запаха пота на воздержании. Меняется феромонный профиль.

В индийском учении брахмачарьи говорится, что тело аскета, воздерживающегося от половых связей, начинает благоухать и пахнуть лотосом.

Цитаты мужчин с АнтиО:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=5516&page=1>

"Победил запах простыми методами. Бросил дробить. Душ принимаю каждый вечер, после секса еще и с утра. Нижнее белье меняю каждый день. Запах пропал. До этого вонял как куча дерьма. т.к. из-за дробки пахло хрен знает чем если сидеть долго не отрывая зад видимо что то выделяется, плюс мыться и стирать вещи небыло сил."

<https://antio.ru/index.php?showtopic=59043>

"Самое любопытное, чем дольше воздерживаешься – тем меньше от тебя несет неприятным запахом пота, он меняет запах и становится немного сладковатого запаха (в лит-ре посвященной брахмачарье это тоже есть: тело человека приобретает запах лотоса [сладковатый])"

"Да, проверял. Сначала пот становится без запаха – а потом приобретает сладковатый запах.

Явно что то с химией организма связано, меняющейся при воздержании.

Я заметил в июне-июле прошлого года, когда обратил внимание что в комнате чего то не хватает. Оказывается запах пота пропал)))"

Краткие выводы главы:

Итак, давайте кратко обозначим выводы главы

1. Тело

– обильный рост волос на теле и лице. По мужскому типу. Волосы на голове перестают сесть и выпадать.

– голос становится приятным, раскатистым, басовым, мужским, низким

– глаза становятся красивыми, сияющими

– проходят прыщи

– (на длительном воздержании) черты лица становятся более острыми и мужественными.

Кости лица видоизменяются из-за фонового высокого тестостерона

– улучшается кровообращение пениса, из-за наполненности крови пенис визуально становится больше, возвращаются утренние эрекции. (На длительном воздержании) пенис увеличивается (из-за фонового высокого тестостерона)

– увеличивается выносливость

– снижается потребность в еде. Худые толстеют, полные худеют

– улучшается сон. Даже короткий сон заряжает силой

– мышечная масса растёт интенсивней. (На длительном воздержании) мышцы растут даже без тренировок (из-за фонового высокого тестостерона и накоплению питательных веществ)

– повышается здоровье простаты

– улучшается пищеварение, проходят проблемы с кишечником

– восстанавливается зрение

– повышается иммунитет и устойчивость к болезням, вирусам

– спермы становится больше, её качество увеличивается

– пот перестаёт вонять

2. Психика

– При онанизме психика более женственна, покорна. Человек боится постоять за себя, даже когда его грубо задевают. На воздержании же появляется здоровая агрессия. Появляется нетерпимость своего положения, острое желание менять свою жизнь к лучшему

- Проходят социофобия, страх женщин, патологическая застенчивость, низкая самооценка, робость перед другими. Появляется открытость, общительность, чувство юмора, "душа компании"

- Проходит депрессия. Появляется возможность радоваться мелочам, просыпаться с приподнятым настроением

- Проходит апатия. Энтузиазм и жажда деятельности

- Улучшается память, внимание, мышление и воображение. Легче читать книги, без усилий запоминается информация (даже неинтересная). Лучше думается, посещают оригинальные идеи и мысли

- 3. Основные изменения, присутствующие у всех

- Огромные резервы энергии. Весь организм как бы пропитан силой

- Окружающие относятся к тебе более благосклонно. Женщины проявляют сексуально-романтический интерес. Появляется как бы "благая аура"

- 4. Побочные изменения

- приятней слушать музыку, повышается скилл в видеоиграх, появляется чувство внутренней чистоты, усиливается тяга к творчеству, больше свободного времени и тд.

Глава четвёртая. Методики

В этой главе описаны разные методики, которые мне удалось найти в ходе своего исследования. Все методики опираются на разные теории, разные взгляды на проблему срыва и онанизма. Решать по какой методике следовать – решать вам. Описанные методы позволят 100-процентно бросить онанизм и забыть о срывах.

Гормональная серотониновая методика

По воздействию на либидо гормоны можно разделить на две группы

Первая группа – те гормоны, которые усиливают либидо, сексуальное желание, вождение. Это:

1. тестостерон (основной гормон, вызывающий вождение)
2. дофамин (без него не возможен процесс возбуждения)
3. у женщин, прогестерон и эстрадиол; у мужчин при заниженном или завышенном эстрадиоле, будет снижаться вождение

Вторая группа – тормозящие и подавляющие либидо. Это:

1. пролактин
2. серотонин

В зависимости от того, какая группа будет доминирующей, мы будем либо иметь сильное либидо, которое будет заставлять нас срываться вновь и вновь, либо спокойное либидо, с которым можно вообще не срываться.

Вариантов два – понизить гормоны первой группы, либо повысить гормоны второй группы. Понижать тестостерон или повышать пролактин – это не самая лучшая идея, так как это чревато проблемами со здоровьем. Идеальный вариант – повышать серотонин.

При высоком уровне серотонина либидо ослабевает. Люди, принимающий антидепрессанты (а антидепрессанты – это по сути ингибиторы обратного захвата серотонина) отмечают, что у них полностью пропадает либидо. Это происходит из-за повышенного серотонина.

Итак, как собственно повысить серотонин ?

1. Правильное питание

90 процентов серотонина синтезируется в слизистой оболочке кишечника. Если вы питаетесь джанк-фудом, трансжирами, сахаром, переработанной пищей с консервантами и красителями, то ни о каком высоком серотонине не может быть и речи. Напротив, чем больше в вашем рационе клетчатки, правильных жиров, фруктов, овощей, круп, злаков, растительных масел, орехов, зелени – тем ваш кишечник и его микрофлора здоровее, тем больше у вас синтезируется серотонина.

2. Солнечный свет

Значительные дозы серотонина синтезируются также в нашей шишковидной железе, находящейся в мозгу. Но синтезируется только при попадании дневного света на сетчатку глаза.

Никакой свет от ламп не заменит по мощности солнечного. Нужно выходить гулять днём, периодически посматривая на солнце.

3. Триптофан

Серотонин производится из триптофана. Триптофан – строительный материал для серотонина.

Триптофан – это незаменимая аминокислота. Наш организм не может её синтезировать, мы можем получать её только из пищи.

Очень много триптофана содержится в мясе, особенно в белом.

4. Витамин D

Триптофан превращается в серотонин именно под действием витамина D. С пищей получить адекватное количество этого витамина практически невозможно. Для синтеза витамина D гуляйте на солнце, так как он синтезируется при попадании солнечных лучей на кожу, либо принимайте этот витамин в виде БАДа

5. Углеводы

Когда мы едим пищу, богатую углеводами, наш организм выделяет много инсулина, а инсулин расчищает путь триптофана до мозга.

6. Тренировки

Исследования показали, что физическая активность повышает уровень серотонина

Токсинная методика.

Изложенный ниже метод – моя авторская разработка. Она позволит полностью бросить онанизм и навсегда забыть о срывах. Применяя её, можно воздерживаться сколь угодно долго – хоть всю жизнь.

Какова причина срыва ? Всё дело в том, что наш организм откладывает в сперме токсины. Это один из способов их выведения из организма. Поэтому у веганов, у которых в организме мало токсинов, сперма приятно пахнет, вкусная и сладкая (по рассказам тех, кто с ними спит). А у людей, питающихся джанк-фудом, сперма воняет тухлятиной.

Токсины и шлаки выводятся из организма почками и печенью. Также основная задача лимфатической системы – их выведение. Но из-за вредной пищи, грязного воздуха, воды из-под крана в нашем организме слишком много токсинов, и он не справляется.

У человека с повышенным содержанием токсинов сексуальное желание взлетает до небес. В его сперме много токсинов, и организм, чтобы повышает либидо, чтобы с эякуляцией выплеснуть их из себя.

Чтобы не срываться нам нужен низкий уровень токсинов в организме. Достичь этого можно тремя способами:

- а) Стать веганом
- б) Голодать
- в) Потеть

Первый способ подходит не всем, так как полноценный веганский рацион стоит дорого. Второй в принципе хорош (голодание избавляет организм от шлаков и токсинов), но самый лучший способ – третий.

Вместе с потом из нашего организма выходят накопившиеся токсины. Потев каждый день, мы не дадим токсинам накопиться в нашей сперме, тем самым предотвратим срыв.

Самый просто способ потеть каждый день – это каждый день бегать и периодически ходить в баню. За три года моей безуспешной борьбы с онанизмом у меня было два периода, когда я воздерживался 70+ дней. Я проанализировал их, и оказалось, что тогда я каждый день потел – либо бегал, либо ходил в баню. А как только я переставал потеть – вновь срыв каждую неделю.

Суть моей методики в одном слово – потейте. Потейте – это ключ к вечному воздержанию. Старайтесь каждый день бегать до пота. Не получилось побегать – идите париться в баню.

При этом ещё желательно меньше есть еду, богатую токсинами – шоколадки, чипсы, бургеры, консервы и тд. Факультативно можно также выводить токсины голоданием.

Ещё желательно пить больше воды, так как именно вода помогает лимфатической системе выводить токсины, а также промывает почки.

Плюсы этой методики в её действенности. Кроме того, низкий уровень токсинов не только избавит вас от срывов, но и увеличит здоровье и укрепит организм. А бег, баня и голо-

дание полезны и сами по себе: улучшают выработку гормонов, функции митохондрий и тд. Минусов нет.

Методика первая. Заблокировать всё порно.

Самым эффективным способом бросить любую зависимость – это удалить сам агент зависимости. Если бы навсегда исчезли все сигареты, то исчезли бы все никотинозависимые.

На этом основана "кодировка" – если человек выпьет алкоголь, он может не выжить. Или сухой закон: в стране уничтожается весь алкоголь, а производить новый запрещается. Любой алкоголик станет нормальным человеком, если у него просто не будет доступа к алкоголю.

Порно – вот, что делает нас порнозависимыми. Уберите порно – уйдёт зависимость. Многие люди в интернете отмечали, что мастурбировать без порно их "не прикалывает". Весь вопрос – как лишить себя самой возможности смотреть порно ? Это не очень сложно. Сделать это можно несколькими путями.

1. Способ первый. Изменение DNS-серверов роутера.

Этот способ хорош тем, что блокирует сразу всё порно в wi-fi сети роутера. С какого бы устройства (ноутбука, телефона) ни подключились к wi-fi вы не сможете найти порно.

1) Подсоедините ноутбук к роутеру с помощью витой пары. Это такой специальный шнур, продаётся в любом магазине бытовой техники ШУБА

2) Заходите через ноутбук в настройки роутера. Это можно сделать прописав в любом поисковике 192.168.1.1. или 192.168.0.1.

3) Вводите логин и пароль (они пишутся на самом роутере, на специальной наклейке)

3) Далее находите там DNS-сервер. И меняете значения на другое. Какое именно ? В интернете есть много безопасных DNS-серверов. Я рекомендую взять DNS-сервер от Яндекса: 77.88.8.7 и 77.88.8.3.

4) Всё ! После того, как вы сменили DNS-сервер всё порно на вашем роутере полностью заблокировано. С какого бы устройства вы ни подключились к сети, вам не удастся посмотреть порно !

5) После этого нужно выкинуть шнур, чтобы потом в порыве страсти не вернуть старые DNS-сервера.

Описал я всё очень сумбурно и непонятно. Рекомендую вбить в Ютубе: "как заблокировать порно dns-серверы". Там всё объясняется гораздо доходчивее. Или посмотреть тему на Антио с названием "Наконец-то нашёл 100-процентный способ заблокировать порно" – там мужчина подробно рассказывает об этом способе.

2. Способ второй. Компьютерный мастер.

Это наиболее простой вариант. Заходите на Авито, ищите там услуги компьютерного специалиста, и просите его заблокировать всё порно на вашем компьютере. Он установит различные плагины, расширения, программное обеспечение – вообще грамотный в этом деле человек сделает всю работу за вас. От вас требуется только одно – заплатить ему.

Здесь важно найти действительно скиллового человека.

3. Способ третий. Специальные программы.

В интернете есть программы, действующие по следующему принципу. Вы их скачиваете, устанавливаете, вводите пароль для этой программы, а потом она блокирует все порносайты, и отключить её можно будет только введя пароль. Чтобы не сорваться можно поступить так:

1) Попросить друга ввести пароль, а вам не говорить

2) Ввести рандомный пароль, простучав пальцами по клавиатуре и не запоминая его

3) Записать пароль на листочке, а листочек отдать другу или сжечь

Однако такие программы, как правило, оказываются малоэффективными. Часто они не блокируют некоторые порносайты. Это из-за того, что все эти программы не обновлялись с годов 10-ых-12-ых. Две наиболее популярные такие программы – K9 и AntiPorn – показали

свою неэффективность, когда я ими пользовался. Но кто знает: может быть, рыская на просторах сети, вы найдёте хорошую программу, но вероятность этого крайне мала

4. Способ четвёртый. Родительский контроль. (на примере Kaspersky Save Kids)

Самый надёжный способ, которым пользуюсь и я – это установить родительский контроль, а пароль дать ввести постороннему человеку. Я опишу как сделать это для программы Kaspersky Save Kids. Мне кажется, что это лучшее предложение на рынке.

1) КАК УСТАНОВИТЬ

Сначала вам надо установить Kaspersky Save Kids на свой компьютер.

Если вы абонент Ростелекома, то сделать это можно через Личный кабинет. Заходите в Личный кабинет, далее жмёте: Домашний интернет – Мои опции – Родительский контроль. И там будет эта программа, вы сможете её подключить. Нужно будет указать свой имэйл: туда скинут дистрибутив для скачивания и ключ активации.

Если же вы не являетесь оппонентом Ростелекома, то скачать программу вы можете с официального сайта. Просто вбейте в поисковик “Kaspersky Save Kids”

2) ЧТО ДЕЛАТЬ С ПАРОЛЕМ

Пароль нужно придумать очень сложный. Пусть он состоит из 20 символов, и пусть в него входят буквы верхнего и нижнего регистра, а также цифры.

Запишите этот пароль на бумажке, так как в дальнейшем он вам пригодится, чтобы задать настройки. После того, как зададите настройки, отдайте бумажку с паролем другу, и попросите его никогда вам его не сообщать

3) КАК ЗАДАТЬ НАСТРОЙКИ

Открываете приложение и нажимаете «Задать настройки»(для этого нужно ввести пароль). После этого вас перекидывает на личный кабинет Kaspersky Save Kids. Там выберите Настройки. Вам надо включить Безопасный поиск; разрешить все категории сайтов, кроме категории «Сайты для взрослых»; и убрать галочку против «Блокировать все сайты, кроме указанных».

Всё, теперь порно найти невозможно. Как бы вы ни ухитрились

Возможно, я описал всё несколько сумбурно. Если так, то в интернете есть много видео и гайдов, как установить и настроить Kaspersky Save Kids.

Я выбрал именно это приложение, потому что мне оно показалось наилучшим. Kaspersky – это огромная компания, которая имеет миллионы клиентов, там работают лучшие специалисты-программисты.

В Антио есть тема, в которой мужчина заблокировал порно с помощью другой программы от Kaspersky – Kaspersky Internet Security.

Кстати, с помощью этих программ можно заблокировать вообще все сайты, кроме определённых. Некоторые же мужчины решают этот вопрос весьма радикально – вообще отказываются от интернета, пользуются им только на работе или учёбе.

5. Способ пятый. Как заблокировать порно на Айфоне и Андроиде.

Во всех Айфонах есть встроенный родительский контроль. Его нужно просто включить – и все сайты для взрослых вам станут недоступны. Включается он следующим образом:

1) Перейдите в Настройки

2) Выберите Экранное время

3) Выберите Контент и конфиденциальность

4) Выберите Ограничения контента

5) Выберите Веб-контент

6) Установите галочку напротив "Без сайтов для взрослых"

Готово ! Но теперь, чтобы во время ломки не разблокировать всё, нужно поставить пароль на настройки Экранного времени. Причём сами вы не должны знать пароля, но его может знать ваш друг или любой сторонний человек. Делается это так:

- 1) Перейдите в Настройки
- 2) Выберите Экранное время
- 3) Выберите Установить пароль для настроек экранного времени
- 4) Дайте телефон другу, чтобы он придумал и ввёл пароль

Стоит отметить, что с помощью настроек экранного времени можно делать многое: блокировать сайт, приложение, заблокировать все сайты и приложения, кроме нескольких указанных. Отличная вещь ! Подробнее об этом можете почитать в статье "Использование средств родительского контроля на iPhone, iPad и iPod touch" на официальном сайте Эпл.

По поводу того, как блокировать порно на Андроиде ничего не могу сказать. Я никогда этим не интересовался, так как пользовался только продукцией Эпл. Наверняка, в Плэй-маркете есть ни одно приложение для этого.

Методика вторая. Разгон крови.

Основная причина срывов – малый застой крови в области таза. Мы слишком много сидим, кровь не циркулирует по всему организму, а застаивается в малом тазу – отсюда срыв.

Устрани эти застои – устранишь срывы.

Каждый день нужно выполнять физические упражнения, в которых задействованы ноги. Бег, ходьба, велосипед, приседания. Вы будете разгонять кровь от малого таза по всему организму.

Плюс желательно соблюдать следующие правила:

1) Носить свободную одежду. Трусы, плотно прилегая к гениталиям, перегревают их, стимулируют, гонят к ним лишнюю кровь. Носите широкие трусы, свободную одежду. Вместо штанов шорты. Плотная одежда мешает воздухообмену гениталий.

2) Не спите на животе. Кровь будет застаиваться в паху, а член – стимулироваться весом тела.

3) Спите без трусов либо не накрывайте гениталии одеялом. Сон в трусах перегревает наши гениталии – отсюда обильный прилив крови к ним (ведь сосуды расширяются).

3) Ежедневно опорожняйте кишечник. Каловые массы давят на простату, способствуют застою крови

4) Не сидите долго. Пользуйтесь правилом: 20 минут сидения – 5 минут ходьбы

5) Не пере едайте. Когда мы плотно поели, к кишечнику приливает много крови, чтобы переварить поглощённую пищу. А гениталии находятся под кишечником, близко к нему – и к ним тоже приливает кровь

6) Ограничьте тяжёлую пищу. Некоторые продукты (например, мясо) для нашего кишечника переварить трудно. Ему нужно много крови и много времени для этого. Из-за этого в малом тазу тоже застаивается кровь

7) Делайте упражнения Кегеля. Оно прекрасно разгоняет кровь в малом тазу.

8) Проверьтесь на глисты. Бывает такое, что глисты раздражают область, около гениталий, вызывая гиперсексуальность

Методика третья. Питание. Выбор продуктов.

1)

Аюрведическая медицинская традиция говорит, что между языком и членом есть непосредственная связь. И когда возбуждается один – возбуждается и другой. Поэтому если есть острое, сладкое, солёное, копчённое, жаренное. Эта пища распяляет язык, а следовательно и половой орган. Появляется зуд похоти – отсюда срывы, желание секса и онанизма

Буддийским и индуистским монахом запрещено есть мясо, яйца, лук и чеснок. Они считают, что эта пища усиливает похоть.

Буддисты едят очень много соевого сыра и вообще продуктов из сои, чтобы подавить сексуальное желание. В сое содержится очень много фитоэстрогенов (растительных веществ, которые действуют на организм, как женские гормоны). Поедать сою – это своеобразная самокастрация. В США есть субкультура "соевых мальчиков". Они в огромных количествах едят соевое мясо, бобы, сыр, молоко, соус, из-за чего у них меняется гормональный фон.

В паблике Вконтакте, посвящённом воздержанию, один мужчина написал:

"Много раз тщетно пытался завязать.

Держался почти месяц но потом обязательно срывался.

Но наконец я узнал метод, который реально работает.

Нужно отказаться от мяса, рыбы, яиц, грибов кофе чая и алкоголя. То есть фактически стать вегетарианцем. Тогда похоть абсолютно сходит на нет.

Становишься даже более одухотворенным что ли.

И спокойно без всякой похоти ищешь себе девушку. Ищешь сердцем, а не как животное.

С такой диетой воздерживаться можно сколько угодно.

Попробуйте, парни!

Я так уже несколько месяцев живу, все налаживается, я впервые в жизни чувствую себя по-настоящему счастливым!

И еще лук и чеснок не стоит есть.

Шоколад тоже нельзя"

(Вот ссылка: https://m.vk.com/topic-5691256_34515367)

2)

Многие мужчины в Интернете отмечали, что стоит им отказаться от продуктов животного происхождения, и они забывают о срывах. Объяснений, почему это работает, есть три.

Первое – самое правдивое. Для синтеза тестостерона необходимы такие вещества, как цинк, л-аргинин, магний, холестерин. Когда мы не едим мяса и яиц, наш организм недополучает эти нутриенты и тестостерон вырабатывается в малом количестве. Отсюда отсутствие либидо.

Второе – напротив, в пользу веганства. Когда мы перестаём есть продукты животного происхождения, наш организм очищается от вредных шлаков и токсинов, становится здоровее. И поэтому воздержание становится чем-то естественным.

Третье – эзотерическое. Мясо содержит энергетику смерти, разрушения. А так же у него низкие частоты. Когда мы едим мясо, наше сознание настраивается на саморазрушение. Вредная энергия уничтожает нас, в том числе через онанизм.

Решать, какое из объяснений верно – дело ваше. Однако такая методика содержит большой минус. Не всем подходит такой тип питания. Многие, питаясь так, начинают сыпаться, постоянно болеть. В целом это не лучший способ борьбы с зависимостью.

3)

Также те мужчины, которые боролись и долго не могли бросить, сообщают, что им удалось забыть о срывах, как только они сели на кето-диету

Методика четвёртая. Исламский метод.

Наверное, этот метод поможет только мусульманам, но и остальные найдут в нём пользу.

В Священном Коране сказано:

« Скажи верующим, чтобы они опускали свои взоры ...».(Сура « Свет »,29 ый аят)

В исламе запрещено смотреть на женщин, особенно на аврат – всё тело, кроме кисте и лица. Поэтому мусульманские женщины ходят в хиджабах и парандже.

В своём известном интервью Тимур Муцураев опускает глаза, чтобы не смотреть на женщину-ведущего

<https://www.youtube.com/watch?v=74gVdlKOHSo&t=737..>

Мусульмане верят, что таким образом они избегают греха мастурбации и прелюбодеяния. В одном из аятов сказано:

« Скажи верующим , чтобы опускали они свои глаза и уберегали свои половые органы »

В хадисе говорится:

« Да будет проклят Аллахом смотрящий и тот на кого смотрят »

В этой исламской статье автор утверждает, что взгляд на запретное – причина онанизма <https://hanafit07.livejournal.com/29394.html>

«При взгляде на запретное мужское семя сдвигается с места , то есть выходит из своего мешочка наружу . Семя обладает такой особенностью , что оно не может вернуться обратно . К примеру , у машины есть задняя скорость . А у семени ее нет , как например у молока . Оно не возвращается обратно в вымя , так как в вымени есть только дорога наружу , а обратного пути нет . Точно так же и семя , если выходит из своего хранилища , то уже не может вернуться назад . Поэтому теперь оно обязательно выйдет наружу каким – либо образом , даже если это будет запретный путь . Одним из злодеяний , наносимых человеку при взгляде на запретное , является то , что он перестает различать между халялем и харамом (разрешенным и запретным). Поэтому он либо очернит свое лицо , совершив прелюбодеяние с какой – либо девушкой , либо унизит себя , совершив это с каким -либо парнем . А если ему не удастся это осуществить , то возможно , выведет семя наружу своей рукой , потому что , как уже было сказано , у семени пути назад нет .»

Подобные рекомендации давали не только мусульмане, но и христиане и даже язычники: "Завет положил я с глазами моими, чтобы не помышлять мне о девице."

– Книга Иова

"Софокл, будучи претором одновременно с Периклом, увидел однажды проходившего мимо красивого юношу. "Погляди, какой прелестный юноша!" – сказал он Периклу, на что Перикл ответил: "Он может быть желанен для всякого, но не для претора, у которого должны быть незапятнанными не только руки, но и глаза"

– Опыты, Монтень

Методика пятая. Пояс верности

Самый простой и лёгкий способ бросить онанизм – это пойти в ближайший секс-шоп (либо заказать в интернете, если стыдно) и купить там мужской пояс верности. Одеваете его на свой прибор, замыкаете, а ключик отдаёте другу со словами: "Отдай мне это не раньше, чем через год. Как бы я ни просил – не отдавай раньше". Всё ! Без усилий у вас есть год воздержания.

Гигиенические процедуры (помыть пенис и тд.) пояс верности проводить не мешает; при эрекции нет дискомфорта; под одеждой незаметен; ничего не пережимается, кровоток не нарушается. Короче, никаких неудобств.

Вот

https://pikabu.ru/story/kak_ya_stal_nosit_poyas_verno..

Можете почитать, как мужик носил и остался доволен.

Плюсы очевидны: методика очень проста в исполнении. Этот способ не требует практически никаких усилий. Из минусов – конские цены на само приспособление. За несколько граммов резины с вас требуют 3 а то и 5-6 тысяч рублей.

Кстати, этот способ один из самых древних. В монастырях монахи использовали его, в религиозных школах ученикам надевали пояса верности. В Интернете вы можете найти фото старых поясов верности. Вид их ужасающий. Современные пояса верности более красивы и незаметны.

Методика шестая. Голодание

1)

Так как мужчины, интересующиеся воздержанием, интересуются и другими практиками по повышению своей силы, то многие пробовали совмещать воздержание и периодическое голодание.

Периодическое голодание – это практика отказа от пищи на 15 или более часов. Самая популярная схема голодания – это 16/8. 16 часов вы голодаете, а потом два приёма пищи с разницей в 8 часов, затем вновь 16 часов голодания – и так по кругу.

Однако очень важно, чтобы оба приёма пищи были плотными, чтобы получить все необходимые калории и нутриенты за день.

Многие мужчины заметили, что на голодании желание сорваться сходит на нет. Они даже дни воздержания перестают считать. Голодание позволяет забыть о срывах.

2)

О том, что голодание помогает в воздержании, давно известно в двух мировых религиях – исламе и христианстве.

Некоторые цитаты из исламской статьи (<https://islam.ru/content/veroeshenie/43275>)

"Необходимо усердствовать в сохранении живота от всего сомнительного и запретного. Поистине, для поклоняющегося это имеет огромное значение, ибо этот орган является источником всяких бед и грехов. Он является основой, от которой зависят деяния остальных органов, зависит то, будет нафс сильным или слабым, будет он сохранён от грехов или последует за страстями. Посему тебе следует сохранять его в первую очередь от сомнительного и запретного, а затем и от излишнего, если даже это излишнее заработано разрешённым путём. Поступай так, если ты беспокоишься за своё поклонение!"

"1. От переедания сердце черствеет, и его покидает свет познания Аллаха. Пророк (мир ему и благословение) сказал: «Не убивайте свои сердца чрезмерной едой и питьём, поистине сердце погибает, подобно тому, как погибают посевы от изобилия воды».

Один из праведных сказал, что желудок – это нечто наподобие кастрюли, кипящей под сердцем. Копоть и пар, поднимающиеся от неё, затуманивают и очерняют сердце».

2. Переедание является бедой для всех органов, ибо это призывает их к занятию лишним, тем, в чём нет необходимости, и к совершению грехов. Когда человек заполняет свой живот – его глазам хочется глядеть на запретное или лишнее, его ушам хочется слушать подобное, его языку хочется говорить подобное, а шахват тянет на исполнение своей нужды. И он, не удержавшись, попадает в запретное.

Но когда человек заставляет свой живот голодать – все остальные органы пребывают в спокойствии, они не тянутся к совершению того, что мы упомянули, и не желают этого.

Шейх Абу Джа'фар (да будет доволен им Аллах) говорил: «Поистине, живот – такой орган: когда он голоден – остальные органы сыты (т. е. они успокаиваются и не тянут тебя никуда), а когда он сыт – остальные органы чувствуют голод (т. е. они тянут тебя к совершению чего-либо лишнего или запретного)».

Вкратце говоря, деяния человека зависят от еды: если человек поест запретное – от него исходят запретные деяния, если поест излишнее – от него исходят поступки, в которых нет никакой нужды и пользы. Еда подобна семенам деяний: каковы семена – таковы и деяния, произрастающие от них.

3. От переедания ухудшается память и уменьшаются знания, ибо чревоугодие отдаляет проницательность. Поистине, правду сказал ад-Даранию (да будет доволен им Аллах): «Когда желаешь чего-то добиться из нужд этого или того миров – не ешь, пока это не исполнится, поистине еда уменьшает разум человека». Упомянутое является явным для тех, кто испытал это.

4. Неумеренность в еде уменьшает поклонение. От переедания человек пьёт много воды, появляется тяжесть в теле, его тянет ко сну и он не может совершать поклонение. Как бы он ни старался, от него не исходит ничего благого, кроме того, что будет лежать подобно мертвецу.

Передают, что однажды сатана, неся с собой разные яства, явился Пророку Яхье (мир ему). «Что это ты несёшь?» – спросил его Пророк Яхья (мир ему). «Это – страсти людей. Посредством этих страстей я охочусь на них», – ответил сатана. Пророк Яхья (мир ему) спросил его: «Есть ли среди этих страстей моя доля?» «Нет, но всё-таки однажды ты поужинал досыта, и этим я добился, чтобы ты почувствовал тяжесть в своём теле при совершении намаза». Тогда Пророк Яхья (мир ему) сказал: «Я клянусь, что больше никогда не поем досыта», на что сатана сказал: «А я больше никому про это не расскажу».

Это рассказ о человеке, который получил вред от того, что поел досыта за всю жизнь только однажды. А каково будет состояние того, кто ни разу за всю жизнь не голодал и вместе с этим надеется, что сможет совершать поклонение?!

Суфяну Саври (да будет доволен им Аллах) сказал: «Совершение поклонения – это ремесло. Место, где занимаются этим ремеслом, – это халват, а его орудие – голод».

Есть достоверный хадис, что Пророк Мухаммед ушёл из жизни, НИ РАЗУ не наевшись досыта

Есть хадис: «Человеку для существования достаточно совсем немного пищи. Наполняйте же одну треть желудка едой, вторую – водой, а оставшуюся часть – воздухом».

Хадис: "Еды одного хватит для двоих, еды двоих хватит для четверых, а еды четверых хватит для восьмерых"

Хадис: "Наихудший сосуд, который может быть наполнен человеком, – это его желудок"

Есть арабская пословица: "Желудок – враг человека"

3) Цитата из православной книги про борьбу с похотью:

Выше был приведен отрывок из учения Антония Великого, в котором он указывал причины блудных движений, и второй причиной было следующее:

Антоний Великий (Добротолюбие, т. 1, Наставления..., п. 18): «другое движение происходит от слишком обильного питания тела пищей и питьем, когда порождающийся от этого жар крови поднимает в теле брань против души и склоняет ее к нечистым похотям».

Почему св. отцы говорят, что после чревоугодия всегда проявляется блудная страсть? На этот вопрос уже был дан краткий ответ в теме о страсти чревоугодия, но дополним еще. В данном случае человек уже подчинился первой страсти – чревоугодия, а значит, все действия, следующие за страстью, также считаются страстными, и при этом и душа, и тело участвуют в грехе.

Иоанн Лествичник (Лествица, сл. 14): «Мы слышали от неистового объедения, что блудная брань в теле есть его исчадие; и это не удивительно. Сему научает нас древний наш праотец Адам; ибо если бы он не был побежден чревом, то, конечно, не познал бы, что такое жена».

Что касается работы организма, то ясно, что при чрезмерном употреблении пищи активизируется работа пищеварительной системы. При этом активизируется работа остальных внутренних систем, таких как выделительная, нервная, кровеносная и др., а также мозга, который подает сигналы внутренним системам.

Также возбуждению способствует близость различных систем. Например, предстательная железа и матка расположены в полости малого таза между мочевым пузырем и прямой кишкой. И при усиленном процессе переваривания пищи происходят различные биохимические обменные процессы и усиление кровообращения, которые влияют на раздражение половой системы.

Исаак Сирин (Подвижнические слова, сл. 77): «Движение в низших членах тела, бывающее без усиленных помыслов неуместного сластолюбия, которое возбуждается с воспламенением и против воли влечет душу в бедствие, без сомнения, есть следствие пресыщения чрева.

Если же чрево и соблюдает, может быть, умеренность в пище, но члены непроизвольно, каким бы то ни было образом, приходят в движение, то знай, что в самом теле – источник страсти. И в этой борьбе почитай для себя крепким и непреодолимым оружием – удаляться от лицемерия женщин, потому что противник не может произвести в нас того, что в состоянии сделать природа своею силою. Ибо не думай, что природа забывает о том, что естественно всеяно в нее Богом для чадородия и для испытания пребывающих в сем подвиге. Но удаление от предметов вожделения умерщвляет в членах похоть, производит забвение о ней и истребляет ее».

Поэтому св. отцы старались разумно подходить к телесным потребностям, для того чтобы избегать страстей, не подавая им повода через неумеренное удовлетворение естественных потребностей.

Иоанн Лествичник (Лествица, сл.14): «Насыщение чрева есть мать блуда, а утеснение чрева – виновник чистоты».

Нил Мироточивый (Посмертные вещания, ч.3, гл.45): «Растлевается (человек) тем, что ест и пьет до пресыщения, ибо обильная пища обращается у него в мужеское семя. Спрашиваю вас: когда накопиться будет это семя, сквернит оно целомудрие человека или нет? Спрашиваю я вас, преподобнейшие отцы: если от обжорства образуется столько семени, что оскверняет и целомудрие человека, то как же должно растлевать от такого образования семени тело человека? Как должна растлеваться кровь из-за сласти семенной, которую волею человек начинает изливать, не в силах будучи удержаться в сопротивлении сласти? Но кто ест с воздержанием, у того никогда не накопится семени, не растлевается целомудрие, не беднеет он кровию своею; бывает всегда телом светел и чист, всегда поэтому преизбыточествует кровию, т. е. не расходует ее даром, и никогда не грязнит души своей, т. е. блудными грехами. Неумеренным ядением и питием человек помрачает сердце свое и погубляет сердечную силу. Итак, сердечная сила человека погубляется обжорством, душа же этим самым удаляет благодать Всесвятаго Духа, ибо человек, изливая семя свое, делается блудником, прелюбодействует, рукоблудничает, занимается малакийным свалением, или лишь мысленною малакиею, т. е. услаждаясь блудными мыслями. От сего растления гибнет кровь в человеке, а страсть такую силу приобретает в нем, что ни горы, ни холмы не остановят ее, ни леса, ни чащи не воспрепятствуют. Но человек несчастный этого не замечает. Не замечает он того, что чем больше ест лакомой пищи, чтобы окрепнуть, тем больше слабеет от накапливающегося в нем семени, вследствие чего бывает не в силах удержать свое господство над плотскою бранию, делая вольные излияния во исполнение похотения своего, которое в нем становится господственным. Особенно же губительно прожорство и непощение для монаха, ибо этим прожорством он губит себя и спасение свое, сам того не замечая».

Вкус продуктов также играет определенную роль, и особенно в период, когда сила страсти сильна. В этом случае необходимо разумно подходить и к выбору продуктов, которые могут поддерживать возбуждение организма на химическом уровне.

Феофан Затворник (Письма, п. 624): «Из еды – все жирное и крепко питательное устроить надо на это время и поменьше есть. Можно выбрать пищу не горячую, а холодную».

Нил Синайский (К Евлогию монаху, сл.1, гл.19): «Во время блудной брани отказывайся от приглашения на пиршества».

После обильного приема пищи также наступает телесное расслабление и желание отдохнуть, т. е. поспать или полежать. При этом душа вдоволь позаботилась о теле, подав ему чрезмерное питание, и сама может отдохнуть привычным способом – погрузиться в нереальный мир фантазий и, как говорится, расслабиться или заснуть.

Исаак Сирий (Подвижнические слова, сл.55): «Всякая поглощаемая снедь прибавляет собою влагу и делается естественною в нас крепостию. И когда орудные члены, от происшедшего в них напряжения целого тела, делаются полными, и при этом случится увидеть что-либо телесное, или в сердце невольно возбудится что-либо вместе с помыслом, тогда от помысла

внезапно приходит в движение что-то приятное и распространяется по всему телу. Хотя ум целомудренного и непорочного в своих помыслах крепок, однако же оным ощущением, происшедшим в членах, тотчас возмущается рассудок его, и как бы с высокого какого места нисходит он со своего места, на котором стоит; и святость помыслов его колеблется, и светлое целомудрие оскверняется мятежом страстей, вошедших в сердце при распаении членов. Тогда половина силы его изнемогает, почему можно сказать, что забывает он и первую цель надежды своей, и прежде нежели вступит в борьбу, без борьбы оказывается пленником, без усилия врагов своих делается подчиненным воле немощной плоти. Ко всему этому понуждает волю доброго человека сильное произволение непрестанного насыщения. Хотя бы и твердо пребывал он в пристани целомудрия, однако же пресыщение склоняет его предаться тому, чего никогда не хотел бы он допустить в сердце свое. И как скоро уснет один помысл, окружает его сборище помыслов, заключающих в себе пустые и срамные мечты; и это чистое ложе его делает виталищем блуда и позорищем видений. Когда же в упоении помыслов приобщится беседе с ними, то осквернит преподобные свои члены без приближения жены, тогда волнуется ли и кипит ли так от бури какое море, как мятется ум, подвергшийся силе волн, от пресыщения чрева возбуждаемых на него морем плоти его?»

Ефрем Сирин: «Кто питает плоть тела своего, тот питает злые похоти, и срамные помыслы не оскудеют у него».

Иоанн Лествичник (Лествица, сл. 15): «Кто хочет с объедением и насыщением победить беса блуда, тот подобен угашающему пожар маслом».

Это также может быть вражьиим действием.

Иоанн Лествичник (Лествица, сл. 27): «Узнал я, что бес уныния предшествует бесу блуда и уготовляет ему путь, чтобы крепко расслабив и погрузив в сон тело, дать возможность бесу блуда производить в спящем осквернения, как наяву».

Поэтому становится понятно, почему искушения, происходящие во сне от чрезмерного питания, вменяются во грех.

Нравственное Богословие Е. Попова (Грехи против 7-ой заповеди, грех: искушения во сне): «Вменяется сонное искушение, когда происходит от многоядения и многопития, особенно от переполнения желудка жидкостью. Предаваясь излишней сытости, человек делает от себя дополнение к чувственному, а таким образом и дается ему знать то естественное движение, которое собственно предназначено для чадородия. (Вредит на сей раз также лежание на спине, а не на боках (т. к. нагрузка приходится на позвоночник, в котором расположен спинной мозг и на область малого таза, в которой расположена часть половых органов, – от сост.), покрытие себя слишком теплым одеянием)».

Иоанн Кассиан (Послание к Кастору..., кн. 6, гл. 23): «Итак, чтобы нечистые грезы даже и во время сна не могли возникать у нас, для этого всегда надобно содержать равномерный и умеренный пост. Ибо кто будет превышать меру строгости, тот необходимо превзойдет и меру послабления. Кто допускает такую неравномерность, тот, без сомнения, не устоит в состоянии совершенного спокойствия, то изнемогая от чрезмерной скудости, то обременяясь излишеством пищи. А с изменением питания необходимо должно измениться и качество чистоты нашей... А прежде всего необходима неусыпная заботливость ночью. Ибо как чистота и осторожность днем предуготовляет ночную чистоту, так и ночная бдительность доставляет сердцу и дневной предосторожности твердое состояние и силу».

Итак, увлекаясь страстью чревоугодия, мы открываем доступ врагу.

Иоанн Лествичник (Лествица, сл. 14): «По пресыщении нашем дух чревоугодия отходит и посылает на нас духа блудного, извещая его, в каком состоянии мы находимся, и говоря: "Иди и возмути такого-то, чрево его пресыщено, и потому ты немного будешь трудиться." Этот, пришедши, улыбается и, связав нам руки и ноги сном, уже все, что хочет, делает с нами, оскверняя душу мечтаниями и тело истечениями».

Какой общий совет в борьбе с чревоугодием против блудной страсти?

Нравственное Богословие Е. Попова (Грехи против 2-ой заповеди, грех: плотская страсть): «(Т. к. блудная страсть) более всего поддерживается пресыщением: и утихнуть может более всего от строжайшего воздержания (особенно в вине), и при помощи постов: пресыщаясь пищей и питьем (первое всего тут пища утучняющая, как мясные блюда, а питье разжигающее, как винные и подобные напитки). Пресыщаясь человек так же не в силах преодолеть в себе плотскую страсть, как маслом невозможно потушить пожар. Первое и раннее утро каждого поста не тотчас ли дает человеку почувствовать усмирение в себе плотской страсти? Заботливость о своих обязанностях, утомление себя, умеренность во сне, для кого возможно, и служение больным или увечному, вообще же сострадание ближнему, памятование смерти и горения в огне геенском, молитва св. Моисею Угрину и мученице Фомаиде, кроме молитв к Господу Богу и Божией Матери, – вот также сильнейшие средства к исправлению от этой страсти!»

Авва Моисей (Собеседования египетских отцов преп. Иоанна Кассиана, 2, гл.23): «Что однажды скопилось в членах от избытка пищи, то необходимо испражняется, изгоняется по закону самой природы, которая не терпит, чтобы оставался в ней избыток какой-либо излишней влаги, как вредный ей и противный. Поэтому всегда надобно обуздывать тело разумною и ровною воздержаностию, чтобы, если пребывающие в плоти не могут не иметь этой природной потребности, по крайней мере, реже случалось у нас это истечение (семени) – не больше трех раз в течение всего года. Впрочем, и это пусть бы испражнялось во время спокойного сна без любострастного раздражения, а не от прелестных мечтаний, которые бывают указателем скрытного удовольствия. Посему умеренность, по мнению отцов, состоит в том, чтобы ежедневно употреблять столько пищи, чтобы после вкушения всегда чувствовать голод. Такая мера сохраняет душу и тело в одинаковом состоянии и не попустит человеку вдаться ни в чрезмерный пост, ни в пресыщение, подавляющее дух. Плодом же ее бывает такая трезвенность, что человек иногда не чувствует или не помнит, что он вкушал пищу».

4) Есть несколько объяснений данному феномену.

Первое – эволюционное. Когда мы голодаем, наш организм воспринимает это, как недостаток пищи. Вспомните: наши предки столетиями жили в условиях дефицита пищи, им нечего было есть. Соответственно когда мы голодаем, мозг как бы думает: "Ага ! Еды мало. В будущем её, скорее всего, не будет. Отключу ка я тягу к половому поведению, чтобы не расходовать зря энергию".

Отсутствие позывов к сексуальному поведению во время голодания – это эволюционный механизм, который помогал нашим предкам беречь энергию в условиях недостатка еды.

Второе – нейробиологическое. За все процессы, связанные с перевариванием пищи и кишечником, отвечает гипоталамус. Когда мы долго голодаем, в гипоталамус один за другим приходят тревожные сигналы. И тогда гипоталамус даёт приказ другим областям мозга отключить тягу к сексу, чтобы сэкономить энергию.

Третье – диетологическое. Во время голодания в нашей крови резко падает уровень глюкозы. Глюкоза – основной источник энергии для организма и если его мало, то все процессы замедляются. В том числе и процессы по удовлетворению похоти.

Четвёртое – биохакерское. Голодание очищает организм от шлаков и токсинов, превращает организм в мощную машину. Отсюда пропадает тяга к бессмысленному онанизму.

Наконец, пятое – эзотерическое. Голодание, как и воздержание, – это аскеза. А любая аскеза делает человека более благостным, повышает его вибрации. Голодание очищает душу от нечистых страстей, в том числе от похоти.

Решать, какое из объяснений верно – дело ваше.

Минусов у этой методики почти нет. Единственное – её не следует применять, если у вас заболевания ЖКТ. Плюсы очевидны: вы не только избавитесь от срывов, но и оздоровите свой организм, сделаете его более крепким и сильным.

Методика седьмая. Метод pH.

1)

Есть такая популярная книга “Как продлить быструю жизнь” Николай Друзьяк. Её автор, заболев когда-то тяжёлой болезнью, начал искать способы вылечиться. По образованию он был биохимик. Он исследовал “зоны долгожительства” – те места, где люди живут по 90 и более лет (одна из известнейших “зон долгожительства” в России – некоторые регионы Северного Кавказа). Он обнаружил, что всех людей в этих зонах объединяет одно – их кровь имеет кислую реакцию.

Наша кровь имеет показатель pH. Чем выше pH, тем кровь более щелочная. Чем pH ниже, тем кровь кислотнее. В соотношении щёлочность/кислотность и кроется секрет здоровья. Щелочная кровь – рай для бактерий и вирусов, она густая, плохо циркулирует по организму, в ней скапливаются кальцинаты и много другого вреда. А кислая кровь – это здоровье, она жидкая, хорошая.

Друзьяк обнаружил, что все практики по оздоровлению организма – голодание, урино-терапия, сыроедение, бег – это всего лишь способы закислить кровь.

Его книга содержит 600 страниц доказательств озвученных выше точек зрения

2)

Суть метода: закислять кровь – и тогда не будет срывов.

Кровь – переносчик гормонов. Дигидротестостерон в щелочной крови действует на простату, вызывая срыв. А дигидротестостерон в кислой крови на простату не действует, и срыва нет.

Тот же механизм с облысением. Дигидротестостерон в щелочной крови действует на луковицы волос на голове – отсюда алопеция. Дигидротестостерон в кислой крови не действует на луковицы волос, и алопеции нет.

Дигидротестостерон в кислой крови действует на мышцы, кости, другие системы организма. Безвредно.

3)

Теперь вопрос – а как собственно закислять кровь ?

Кровь закисляют:

1) Правильное питание. Такие продукты, как:

– фрукты

– овощи

– крупы

– бобовые

– орехи

– ферментированные продукты типа квашенной капусты

2) Правильная вода. Вода, прошедшая фильтрацию. Обратный осмос

3) Бег

4) Голодание

5) Уринотерапия (не рекомендую)

6) Закаливание холодом

7) Приём витамин-кислот. Например, витамина С – аскорбиновой кислоты

Кровь ощелачивают:

1) Неправильное питание. Продукты:

– мясо

– сладости

– магазинный хлеб

– яйца

- любые молочные продукты, кроме жирной сметаны и масла
- любой фаст-фуд
- 2) Вода из-под крана
- 3) Стресс
- 4) Курение, алкоголь

Также следует проветривать отапливаемые помещения, чтобы от батарей не скапливался CO₂, ощелачивающий кровь. А также видоизменить дыхание. Мы дышим часто и неглубоко, из-за этого в нашем организме скапливается много CO₂. Для привычки к глубокому дыханию нужно заниматься спортом.

4)

Эта тема была популярна и до Друзьяка. Только тогда в силу нехватки знаний всё напутали и называли закисление ощелачиванием, а ощелачивание окислением. В Интернете вы найдёте таблицы с щелочными и с кислотными продуктами. Только названы они наоборот. Имейте это в виду.

Методика восьмая. Энергетический метод.

1)

Эта методика основана на эзотерическом учении, согласно которому в нашем теле есть особые "энергетические центры". Нижние энергетические центры отвечают за материальное и гедонистическое: похоть, алчность, чревоугодие, агрессия и тд. А высшие за возвышенное и духовное: знание, сострадание, любовь и тд. В человеческом теле накапливается энергия. Если эта энергия находится лишь в нижних энергетических центрах, то такой человек будет ограничен лишь материальным миром, "не будет видеть звёзды", выражаясь поэтически. А вот с помощью специальных практик можно поднять энергию к средним и высшим центрам и, таким образом, усовершенствовать себя, познать истину.

Одна из древнейших таких систем – это цигун. Его изобрели даосские монахи. Как известно, в даосском учении считается, что в сперме содержится особая жизненная энергия Ци и вообще сексуальной энергии там отдаётся большое значение. В погоне за бессмертием и лекарством от всех болезней, даосы и создали цигун – систему дыхательных и физических упражнений, призванных прокачать "тонкое тело" человека.

Цигун утверждает, что в теле есть три котла, поля киновари – нижний (дань-тянь), средний и высший. В добавок вводится сложная система меридианов, энергетических каналов, и тд.

Интернет полон рассказов о том, как мужчина качал нижний дань-тянь и у него не было проходу от женщин, готовых ради него на всё. Такие сообщения у меня не вызывают доверия.

Не менее древна и йога, созданная индусскими аскетами. Здесь энергетических центров, "чакр", больше, чем в цигуне – семь. Они расположены вдоль позвоночника, а энергия в виде "змеи-кундали" поднимается кверху. Есть вы когда-либо видели статуэтку Будды, то тот бугорок у него на голове – это не причёска: согласно учению йогов такой выступ появляется у всех у кого развилась самая высшая чакра, находящаяся в голове.

Относительно недавно появилась "энергетическая гимнастика Зеланда". Её автор – тот, кто создал теорию трансерфинга реальности. Это своеобразный синтез, как цигуна, так и йоги.

В суфизме (мистико-аскетическое направление в исламе) тоже есть своя энергетическая система. Энергетические центры там называются "латаиф".

У славянских неоязычников так же есть такая система. Только они считают, что тонкое тело человека состоит из девяти, а не семи, как в йоге, энергетических центров, которые они называют "родниками".

2)

Это был экскурс в теорию. Перейдём к практике.

Одно из самых известных энергетических упражнений, направленных на сублимацию похоти – это шестое упражнение из книги "Око Возрождения". В книге, написанной в 1946 году, якобы содержатся секреты тибетских монахов, благодаря которым те живут века и имеют сверхспособности. Автор предупреждает, что шестое упражнение преобразовывает сексуальную энергию и делать его надо с осторожностью.

Цитата из книги:

"Именно шестое ритуальное действие является важнейшим фактором для того, кто намерен изменить свою внешность и выглядеть намного моложе своих лет. Это упражнение, которое известно в индусской йоге под названием " Уддияна-бандха ".

– Кроме того, практика шестого ритуального действия не даст результата и без весьма существенных ограничений, связанных с образом жизни вообще и в частности – с сексуальной жизнью. Причем, раз начав практиковать шестое ритуальное действие и внося необходимые изменения в свое повседневное поведение, человек должен продолжать в течение всей жизни. Так же, как и в случае первых пяти ритуальных действий, перерывы в занятиях не должны превышать один день. Прекращение же практики чревато очень скорыми и серьезными разрушительными последствиями.

– Львиная доля свободной энергии обычного человеческого существа, – объяснил полковник, – представлена сексуальной энергией – энергией сферы воспроизводства, а подавляющее большинство людей легкомысленно растрчивает ее в сексе ради наслаждения. Поэтому часто, когда необходимо использовать свободную энергию для защиты или борьбы за выживание, ее в организме не оказывается. И там, где при более разумном отношении человека к жизненной силе организм с легкостью победил бы болезнь, он проигрывает битву с ней, будучи вынужден для преодоления фатальных факторов ослаблять некоторые жизненно важные, но в данный момент не критические функции, компенсируя за счет их энергии нехватку бездумно растрченной свободной. Обусловленные этим нарушения и функциональные ошибки постепенно накапливаются. Когда же количество их переходит в качество, они закрепляются и фиксируются в наследственном коде. Неразумное, недостойное осознанных существ обращение со своей энергией – главная причина подавляющего большинства личных и общечеловеческих бед и напастей, поскольку это пагубно отражается не только на физическом, но и на психическом состоянии как отдельных индивидов, так и целых наций. Разумеется не может быть и речи о перераспределении и качественной трансформации свободной – сексуальной – энергии при ее бесконтрольном растранижении. Люди сами устанавливают тот потолок, выше которого в своем развитии подняться не могут. По глупости и какому-то непостижимо безответственному недомыслию они добровольно приковывают себя к своей животности, обрекая на рабскую зависимость от этой более низкой части собственной натуры.

– Чтобы стать "сверхчеловеком" – а на самом деле это есть нормальное и единственно достойное настоящего человека качество жизни – необходимо научиться экономить сексуальную энергию, концентрировать ее в теле и "трансмутировать", направляя из второго главного вихря во все остальные, и особенно – в два самых верхних. При этом полностью лишать второй вихрь свободной энергии нельзя, потому что из него она автоматически поступает в самый нижний – первый вихрь, ответственный за построение каркаса физического тела – опорно-двигательного аппарата, то есть костей, мышц и сухожилий. Свободная энергия должна распределяться между вихрями гармонично, непринужденно "вплетаясь" в их вращение. Для того чтобы этого достичь, необходимо выполнять определенные правила сексуального воздержания, о которых мы поговорим несколько позже.

– Поднять жизненную силу вверх очень просто. Но для этого ее необходимо иметь...

существует один-единственный путь обуздать наиболее мощный и своенравный аспект силы в человеке – его сексуальную энергию, проявляющую себя посредством любовной страсти – самого непреодолимого из человеческих желаний: максимально ее развить, а затем трансму-

тировать. Ни подавление желания, ни потакание ему ни к чему не ведут. Первое не дает силе развиваться, второе – бездарно ее рассеивает. И в том, и в другом случае человек проигрывает, поскольку теряет возможность накопить свободную энергию и осознанно ею воспользоваться.

– Трансмутацию сексуальной силы ламы осуществляют посредством шестого ритуального действия. Практиковать его можно только тогда, когда в теле ощущается присутствие сексуального желания, которое сигнализирует о наличии достаточного количества свободной энергии. Выполнение шестого ритуального действия заключается в следующем: стоя прямо, вы делаете глубокий вдох, сжимаете анальный сфинктер, сфинктер мочевого пузыря, напрягаете мышцы тазового дна и низа передней стенки живота, а затем быстро наклоняетесь, опираясь руками о бедра, и интенсивно выдыхаете через рот со звуком “Ха-а-а-х-х-х ...”, стараясь удалить из легких весь воздух полностью, включая так называемый остаточный; после этого вы как можно сильнее втягиваете живот за счет напряженного поднятия вверх диафрагмы и расслабления передней стенки живота и выпрямляетесь. Подбородок при этом должен быть прижат к подъёмной выемке, кисти рук лежат на талии. Выдержав положение с втянутым животом как можно дольше – столько времени, на сколько у вас хватит задержки дыхания – расслабьте диафрагму, поднимите голову и как можно спокойнее сделайте глубокий вдох. Как следует отдышавшись, повторите. Обычно для того, чтобы перенаправить свободную энергию и “растворить” возникшее сексуальное желание, достаточно трех повторений. Желательно не выполнять более девяти повторений шестого ритуального действия за один раз.

– В качестве тренировки шестое ритуальное действие выполняется единожды в день в виде серии из не более чем девяти повторений. Осваивать его следует постепенно, начав с трех раз, и еженедельно прибавляя по два. “Прикладная” практика этого упражнения возможна в любое время и в любом месте при условии не слишком полного желудка и кишечника, а также наличия телесного сигнала в форме возникшего сексуального желания. Более того, вполне освоивший шестое ритуальное действие с легкостью осуществляет предельно полный выдох тихо, не наклоняясь и не привлекая к себе внимания. Поэтому практика обращения сексуальной энергии в жизненную силу выполняема действительно где и когда угодно, в любой момент, едва только внимание обратится к проявившему себя в теле сексуальному желанию.”

В йоге есть тип упражнений под названием “уддияна бандха”. Они так же поднимают сексуальную энергию к высшим центрам. Информацию о них читатель найдёт в интернете

Кроме того, есть целая книга “Сексуальная энергия. Ключ к здоровью и процветанию”. Там есть множество самых разных упражнений на трансмутацию сексуальной энергии – на любой вкус и цвет.

На российском форуме Двач есть раздел Магия, а в нём – тред энергопрактики. Тамашние юзеры подскажут вам что да как

3)

Плюсы этой методики – в простоте и лёгкости. Из минусов хотелось бы отметить следующее: многие, кто в серьёз увлекались всеми этими энергопрактиками, имели в дальнейшем проблемы с физическим и ментальным здоровьем. Многие стали шизофрениками со справкой. Блогер Дмитрий Пучков в юности активно занимался йогой, но резко прекратил, когда его учителя сошли с ума и закончили жизнь в психбольницах. У других, как они говорят, “сгорела чакра” – и появились проблемы с железами или внутренними органами. На интернет-форумах те, кто делал упражнения из “Око возрождения”, говорят, что после того, как они прекращали заниматься ежедневно – у них начиналась апатия, болезни.

Кроме того, лично я не верю во всю эту магическую лабуду. С моей точки зрения, это детский лепет.

Методика кортизольного закрепления. Способ первый.

1)

Как отцы отучают сыновей курить ? Заставляют выкурить всю пачку за один раз, сигарета за сигаретой. Я один раз попробовал выкурить две сигареты подряд – еле отлежался, очень сильно штормило. А если выкурить пачку, то произойдёт мощнейшее никотиновое отравление, отравление смолами, в результате – головная боль, тошнота, резь в животе, потемнение в глазах, судороги. Больше вы на сигареты даже смотреть не сможете. Гормональная система выделит огромные дозы кортизола, а мозг проложит нейронную связь курение–стресс–избегание

Такой метод борьбы с зависимостями основан на механизме кортизольного закрепления. Первым этот феномен открыл Павлов и американские бихевиористы. Если собаке показывать круг и каждый раз при этом бить её током, то вскоре она станет убегать от всех кругов, которые увидит

Проводился эксперимент: малышу показывали белый цвет и пугали громким звуком. Когда он вырос он боялся любых белых предметов: борода Санта Клауса, белая рубашка, салфетки – всё вызывало у него страх и чувство тревоги.

Но прежде чем быть открытым учёными, этот феномен с древности применялся дрессировщиками. Лев не нападает на циркача, потому что путём длительных избиений у него сформировали связь нападение–стресс–избегание

Когда ветеранам Первой Мировой войны показывали офицерскую фуражку, у них началась паника, ступор, потеря сознания. У них, очевидно, была связь фуражка–стресс–избегание. Вместо фуражки можно было показывать сапоги, винтовку, бинокль и тд.

Собственно на этом же и основано, что девочки, которых в детстве изнасиловали, во взрослой жизни избегают любой половой активности, даже простых объятий

2)

Так как же применить этот фундаментальный биологический принцип в борьбе с порно-зависимостью ? Объясняю !

Вы закрываетесь дома на неделю и начинается мастурбировать на порно. Минимум по 9-10 раз в день. Желательно дойти до того, что начать кончать кровью. Если при этом ещё и голодать – вообще супер. У нас будет раскалываться голова, вас будет тошнить, всё тело будет ныть – плевать, продолжайте драть на порно.

После такой вот весёлой недельки, вы сформируете у себя в мозгу мощнейшую связь онанизм–порно–стресс–избегание. Кортизольное закрепление произошло

Конечно, может сделать всё и не так жёстко, но помните, что чем жёстче, тем мощнее кортизольное закрепление.

Сам я такой метод не пробовал, но мой знакомый рассказал мне, что именно так он и бросил и держится уже полгода. Плюсы данной методики – её действенность. Минусы: если у вас и без того шаткое здоровье, то ваш организм очень плохо перенесёт такой большой стресс.

Методика кортизольного закрепления. Способ второй.

1)

В романе великого скандинавского писателя Яльмара Сёдерберга "Доктор Глас", который написан в форме записей в дневнике одного медика, главный герой признается, что никогда не спал с женщиной, потому что в силу своей медицинской профессии знает немало уродливых и мерзких аспектов человеческой (и в частности женской) физиологии.

Один из способов побороть онанизм через кортизольное закрепление – это сделать так, чтобы секс и женщина ассоциировались у нас с чем-то грязным, мерзким и вызывающем отвращение.

Сделать это можно разными путями. В интернете люди рекомендуют в основном следующее

1. Смотреть порно: месячные, выпадение влагалищ, копрофилия, рвот друг другу в рот, секс со свиньёй, сувание живых насекомых во влагалище, засовывание спиц и других предметов в уретру, обмазывание фекалиями, анорексички, камера во влагалище. Отдельно стоит упомянуть, что обычно японские порностудии очень любят снимать такие сумасшедшие извращения

2. Смотреть по многу часов на последствия половых болезней. Например, на то, как заживо разлагается сифилитик, на то, как слезла кожа с больного СПИД-ом, на гниющие влагалища с паразитами. И так далее

3. Криминалисты, патологоанатомы, кладбищенские работники, судмедэкспертам по обязанностям профессии часто имеют дело с трупами, причём зачастую – с изуродованными, с полуразложившимися, зловонными. Если у вас есть возможность посмотреть на тупы людей – воспользуйтесь ей (причём, чем гаже он будет выглядеть, тем лучше)

4. Читать учебники по патанатомии и патофизиологии, а также строению половой системы. Обязательно – с иллюстрациями.

2)

Подобный метод с похотью распространён среди буддийских монахов.

Согласно буддийскому учению, сексуальная страсть затуманивает рассудок, похоть лишает нас нашего естественного отвращения к выделениям и испражнениям тел других людей.

С помощью медитации, в которой мы сосредотачиваем внимание на истинной природе тела. Асубха камматтана – это медитация на 10 нечистот: вздутость (уддхуматака), трупные пятна (винилака), нагноения (випуббака), рассечённый труп (вичиддака), обглоданные куски (виккхатака), разбросанные (виккхиттака), изуродованные, (хата-виккхиттака), окровавленные, (лохитака), изъеденные червями куски трупа (пулавака), скелет (аттхика)

Также весьма распространена практика, когда монах идёт на кладбище, чтобы смотреть на трупы. Вот иллюстрация из древнего трактата:



А вот современный вид этой практике (рассечённый труп, конечно, замазан):



Цитата из книги Конзе "Буддийская медитация":

"От подошвы ступни – вверх, от макушки головы вниз, в этом остоле, кругом обтянутом кожей, имеющем около шести футов в длину, невозможно обнаружить, каким бы тщательным ни был поиск, ни малейшего следа того, что было бы действительно чистым, как чисты, например, жемчужины. Все, что в нем можно обнаружить, принадлежит к разряду разного вида нечистот, к которым можно отнести волосы на голове, волосы на теле и т.д. и которые вызывают сильное отвращение своей зловонностью и омерзительностью.<...> ... кишки, брыжейка, желудок, экскременты, мозг; желчь, пищеварительные соки, гной, кровь, сало, жир, слезы, пот, слюна, сопля, суставная жидкость, урина. "

Есть буддийская притча о том, как молодая женщина проходила мимо монаха и улыбнулась ему. Потом, когда люди спросили этого монаха: "Не проходила ли здесь женщина ?" – он ответил, что не знает, проходила ли здесь женщина или мужчина, но скелет здесь проходил точно (зубы – кости – отвращение), и после этого он мгновенно достиг просветления

Слова самого Будды: "Взгляните на девушку в пору ее расцвета по 15-му или 16-му году. Не кажется ли эта сверкающая, ослепительная красота великолепной в эти мгновения? А между тем прекрасное, манящее и желанное в этой блестящей красоте и есть не что иное, как мучение телесности. Взгляните на то же существо в другую пору ее жизни, по 80-му году: всмотритесь, какая она разбитая, согбенная, иссохшая, на клюку опирающаяся, едва плетущаяся, бессильная, выцветшая, беззубая, облысевшая, с дрожащей головой, морщинистая, темными пятнами покрытая... Вот вам ничтожество телесности! А потом, братия, взгляните на ту же сестру недугующую, тяжело страждущую, загрязненную испражнениями, поднимаемую и обслуживаемую другими. А потом взгляните на тело той же сестры на одре смертном, через день, два, три после кончины ее, как оно вздулось, почернело, предалось тлению. А потом взгляните на скелет с обрывками мяса, залитый кровью, сдерживаемый связками... Ну, что же

братья? Куда же делась та сияющая, прежняя красота? куда исчезла? и как сменилась жалким, безобразным претящим ничтожеством телесного?"(Терагата, 60)

Артур Шопенгауэр, немецкий философ, сильно увлекавшийся буддизмом, писал: "Низкорослый, узкоплечий, широкобедный пол мог назвать прекрасным только отуманенный половым побуждением рассудок мужчины: вся его красота и кроется в этом побуждении. С большим основанием его можно бы было назвать неэстетичным, или неизящным, полом."

3)

Практически те же методы борьбы с похотью использовали православные монахи. Цитата преподобного Никодима Святогорца: "Если же сатана не перестанет беспокоить тебя тем кумиром, который запечатлелся в твоём воображении, то святой Иоанн Златоуст и преподобная Синклитикия советуют тебе прибегнуть к следующему средству: вынь мысленно у этого кумира глаза, сними с него кожу, отсеки губы – и тогда ты увидишь, что оставшееся настолько ужасно, что человек не может смотреть на это без отвращения и содрогания, потому как это есть не что иное, как окровавленное мясо и кости." А вот другая цитата, принадлежащая тому самому Иоанну Златоусту: "Когда ты видишь женщину благообразную, веселую, воспаляющую твои помыслы, то представь, что предмет твоего пожелания – земля, что воспламеняет тебя пепел – и душа твоя перестанет неистовствовать... Представь, что она изменилась, состарилась, заболела, что глаза ее впали, щеки опустились, весь прежний цвет поблек; подумай, чему ты удивляешься. Ты удивляешься грязи и пеплу, тебя воспламеняет пыль и прах"

4)

Вообщем суть этой методики – выработать у себя отвращение к женским прелестям через созерцание (мысленное или реальное) нечистот тела, заболеваний, мерзких физиологических аспектов. Плюсы этого метода сомнительны: далеко не факт, что вам удастся так бросить. Минусы же существенны: вы можете начать испытывать отвращение к любому сексу вообще, даже с реальной партнёршей. Вы можете спровоцировать у себя психоз. Эту методику можно рассматривать, как дополнительную к какой-нибудь другой, но не как основную.

Методика девятая. Программирование сознания.

На АнтиО есть дневник человека, который много лет страдал от патологической тяги к онанизму, пока не обратился к психологу. Этот психолог был серьёзным специалистом в области программирования подкорки; он работал с бессознательным. И этот психолог как-то перешёл сознание онаниста – так, что тот бросил онанизм навсегда и не испытывал к нему больше ни малейшего желания.

Психологи, которые перепрашивают сознания, используют разные методы: гипноз, КПТ, кортизолное закрепление, психоанализ, глубинную психологию. Но делают они это мастерски.

Исламские радикалы пользуются теми же методами для программирования американских солдат, попавших к ним в плен. Известен случай, когда солдат США попал в плен к ваххабитам. Они начали его обрабатывать. И когда он вернулся из плена домой, то сначала вёл себя нормально, а потом убил свою семью и взорвал себя. Так сильно можно обработать психику человека.

Минусов у этой методики три. Во-первых, очень сложно найти хорошего специалиста, а не шарлатана или мошенника. Во-вторых, такой сеанс перепрошивки сознания стоит очень дорого (от двадцати тысяч рублей, по рассказам из Интернета). В-третьих, ковыряться в своём подсознании – очень опасно. Даже если никаких проблем не возникло, в долгосрочной перспективе могут появиться неврозы, навязчивые мысли, ложные воспоминания

Методика десятая. "Сухой оргазм"

Тоже не менее древний метод – его придумали даосские монахи в Древнем Китае. Они верили, что в семени содержится вся сила мужчины, его "ци". Поэтому любыми способами нужно стараться избегать потери семени, её выход из организма.

Основная идея метода: оргазм и семяизвержение – это два разных процесса и можно отделить один от другого. Человек, владеющий особой техникой, может оргазмировать без выплёскивания семени.

Кратко суть техники в следующем. Вы мастурбируете и, когда чувствуете, что оргазм уже накатывает, изо всех сил напрягаете (и не расслабляете до окончания процесса !) лобко-копчиковую мышцу. Оргазм будет гораздо интенсивнее обычного, а семя, оставшись в организме, реабсорбируется. Если хотите подробнее узнать об этом – то читайте книги Мантек Чиа

Этот метод активно пропагандировал Роман Милованов – известный российский блогер, снимающий видео про альтернативную медицину и сыроедение-веганство. В американском Ютубе есть множество видео, где мужчины обучают других, как оргазмировать без семяизвержения, там много просмотров и много комментариев о том, что этот метод реально помогает скопить сексуальную энергию.

Плюсы очевидны: удовольствие от оргазма не только сохраняется, но и приумножается, но при этом семя сохраняется, энергия не расходуется.

Минусы – я очень скептически отношусь ко всему этому, что-то тут не так, есть подвох. Плюс медики говорят, что люди, применяющие этот метод, просто кончают себе в мочевого пузырь, а сперма потом выходит с мочой; в добавок такая мастурбация повышает риск заболеваний простаты.

Методика одиннадцатая. Водный метод

Один мужчина на форуме сообщал, что он обтирает гениталии холодной водой, и это снижает возбуждение, помогает ему не срываться.

Эту методику рекомендовал Роleder в своей книге «Онанизм». Цитата:

«К общему лечению, в первую очередь, я отношу лечение водой, и это лечение по моим заключениям не менее важно, чем психическо-моральное. Итак, если больной не находится в состоянии полного истощения, то следует прибегнуть к холодным обмываниям верхней части туловища и половых органов. Лучше всего проделывать это губкой. Температура воды летом должна достигать температуры колодезной воды, а зимой 15—20 градусов по Реомюру, хотя и здесь допустимы отклонения, в зависимости от самочувствия больного. Если пациент крепкого телосложения, то можно прибегнуть к обтираниям всего тела и к обливанию (в виде душа) холодной водой всего тела. Холодные обмывания и обтирания действуют, в первую очередь, на артериальную систему и разгружают половые сосуды от прилива крови. Вот почему многим мужчинам мы рекомендуем прибегать к холодным обмываниям при упорных эрекциях.

Однако, я не советую делать это перед сном, так как результаты получаются обратные, пациент возбуждается и получается противореакционное действие половых функций. То же самое относится и к пользованию ванной; прохладные сидячие ванны, при продолжительности сидения в них в течение одной минуты мною также не рекомендуются перед сном.

Естественно, что все мои указания совершенно отпадают, когда речь идет о сердечных или ревматических больных, – в этих случаях водолечение абсолютно воспрещено.

Во всех случаях надо избегать холодных ножных ванн. Лечение водой необходимо проводить строго последовательно. Ничто не приносит такого вреда, как прерванные обливания водой или пользование ванными. У слабых малокровных пациентов есть особая склонность к воспринятому водолечению, а потому я рекомендую начинать с тепловатой температуры, постепенно ее понижая. Теплые обтирания водой (28 градусов и выше) никакой пользы пациенту не приносят, а наоборот, даже вредны, в то время когда холодные обтирания дают общее укрепление организма.

Проф. Винтер-Ницем были проделаны опыты, которыми он хотел достичь непосредственного влияния холодной воды на слизистую оболочку мочеиспускательного канала, для чего он пользовал охлаждающий зонд. Я пытался прибегать к этому средству, но не достигал нужного эффекта. Некоторые врачи прибегают к электризации, но я не рекомендую этого пути, так как электричество может только возбудить половую сферу, но не успокоить ее.»

Об эффективности этого метода сказать ничего не могу: я его не использовал. Минус методики – если переусердствовать, то можно получить проблемы с моче-половой системой.

Методика двенадцатая. Лишения физической возможности срыва.

Один из самых действенных методов бросить зависимость – это лишить себя сорваться ФИЗИЧЕСКИ.

Один мой знакомый бросал онанизм так. С утра до середины дня он уходил в университет, потом он шёл в качалку, а к тому времени, как он приходил домой, те люди, с которыми он жил, приходили с работы. Он ни на секунду не находился наедине с собой, постоянно с ним были люди. Возможность сорваться просто исключалась.

Можно поступить в университет и поселиться в общежитии. В общежитии ты всегда в окружении людей.

Один мужчина в Интернете писал, что бросил, воздерживаясь два года, пока был в армии. Другой говорил, что лучшее средство для воздержания – это работа вахтовым методом. Месяц на вахте вы будете воздерживаться.

Многие помнят, как воздерживались, чилля летом в детском лагере.

Все эти случаи объединяет одно: вы не можете сорваться, потому что рядом люди.

Методика тринадцатая. Постройка новых нейронных связей.

Суть этой методики – построить у себя новые нейронные пути, которые будут отвечать за нереализацию возбуждения.

Наш мозг привык к связи «сексуальный триггер (например, порно) – возбуждение – мастурбация». Он выстроил соответственные нейронные цепочки, и они очень сильны.

Электрический разряд в мозге привык идти по этим цепочкам. Наша задача разрушить их и выстроить новые. Новая цепочка: сексуальный триггер – возбуждение – бездействие»

Как это сделать ? Включаем порно, возбуждаемся и... ничего не делаем. Не трогаем себя, не мастурбируем. Посмотрели, возбудились, сидите спокойно. Такое упражнение нужно делать несколько раз в день.

Очень желательно при этом в больших количествах есть какую-то аминокислоту, которая помогает строить новые нейронные пути. Название этой аминокислоты я забыл.

Ещё можно принимать пирацетам. Он значительно ускоряет процесс.

При таком методе обязательно нужно каждый день выполнять упражнение Кегеля, много ходить, чтобы кровь не застаивалась в малом тазу из-за частых возбуждений.

Через примерно 1-2 месяца таких тренировок вы избавитесь от тяги к порно и онанизму. Даже если вы и случайно возбудитесь, вы не сорвётесь

Об этой методике рассказа один мужчина в Интернете. С помощью неё он бросил. Лично я эту методику не пробовал, сказать за её эффективность не могу.

Методика четырнадцатая. Медикаментозные средства.

Суть этой методики – принимать таблетки, чтобы вмешаться в химию организма и подавить либидо.

1)

Давно уже ходит слух, что в армии солдатам в еду подмешивают бром, чтобы подавить у них сексуальное желание. Бром оказывает тормозящее действие на нервную систему. Это

открыл ещё Павлов. Он как бы успокаивает, затормаживает её. Бромкамфора, бромид натрия продаются в любой аптеке, стоят недорого.

Другой более мягкий вариант – Адонис-Бром. Препарат растительного происхождения, оказывает седативный и кардиологический эффект.

2)

Подобным же эффектом обладает валериана лекарственная, зверобой, родиола розовая. Экстракты из этих трав продаются в аптеке по 50-60 рублей за бутылёк. Они успокаивают, умиротворяют и тушат похоть.

Возможно, основная причина тяги к онанизму и порно – хронический стресс. Из-за огромных концентраций кортизола, которая есть у каждого первого в современном обществе, организм начинает троить и глючить. Порнозависимость – один из таких глюков. Понижение кортизола седативными препаратами – лекарство и выход.

3)

Можно принимать антиандрогенные препараты или женские гормоны. Эти таблетки снижают тестостерон в крови. Это своего рода химическая самокастрация: в вашей крови будет много эстрогенов и мало андрогенов (тестостерона). Тут опасность гораздо выше, чем с бромом или растительными препаратами, так как вы вмешиваетесь в свой гормональный фон.

4)

Все, кто принимал антидепрессанты, замечали, что у них напрочь пропадало либидо и от одной только мысли о сексе или мастурбации мутило. Один мой знакомый даже сказал, что у него постоянно был вялый член от антидепрессантов – он не мог подрочить чисто физически, даже если б и захотел.

5)

Ещё есть ряд веществ, которые действуют противоположно виагре: делают так, чтобы кровь отливала от гениталий, уменьшая желание.

6)

Сторонники ортомолекулярной медицины (лженаучное учение, согласно которому все болезни можно вылечить, принимая определённые витамины в правильных соотношениях) утверждают, что от онанизма лечат макродозинг витамина С и витамина Е. В аптеке продаётся витамин С, где в одной таблетке 1000 процентов дневной нормы. Эту таблетку надо кидать в воду, вода шипит и желтеет. Выпивая стакан такой воды в день, вы избавитесь от срывов.

7)

Цитата с АнтиО

<https://antio.ru/index.php?showtopic=65525>

"Изначально я о чем хотел узнать – однажды я в очередной раз был в другом городе, и был на стадии срыва, но в один момент меня угостили успокаивающим чаем (причем я даже не знал что за чай, думал обычный, но почувствовал что мне стало как-то спокойнее) . и после этого я еще 2 недели спокойно существовал не мучаясь от плохих мыслей."

"Горох меня успокаивает и я не дрочу. Я так же читал что один чел на форуме валериану долбил, и говорил что дрочить не хочется. Но на меня валериана не действует. Также зверобой меня отлично расслабляет, об этом мало знает но все же это сильный антидепрессант. Бром как вариант, он половое влечение снимает."

8)

Плюсы такой методики – в её простоте и действенности. Закинул таблетку – и свободен от срывов. Легко и просто. Минус – опасность для здоровья. Вмешиваться в физиологию организма таблетками весьма опасно, особенно на долгосрочной перспективе.

Методика пятнадцатая. Мастурбация без порно.

Об этом методе рассказал один парень с АнтиО, который вёл там дневник.

Он продолжил мастурбировать, когда захочет, но порно он при этом не включал. Он считал, что зависимость от онанизма порождается порнографией. Со временем позывы к мастурбации приходили к нему всё реже и реже, а потом – вовсе сошли на нет.

Многие замечали в мастурбации без порно нет никакого кайфа. Мастурбируя без порно, мозг запоминает, что в этом занятии мало кайфа и уменьшает потребность в нём. Дофамин – это гормон, который закрепляет действия, в результате которого выделилось много дофамина. При мастурбации на порно наш мозг выделяет много дофамина, и это действие закрепляет сильно, тяга к нему увеличивается. А при мастурбация без порно дофамина мало.

Чтобы наверняка не сорваться на порно, можно заблокировать всё порно. Как это делается я писал выше.

Методика шестнадцатая. Метод Хио Муэля

Хио Муэль – Ютуб-блогер, снимающий ролики о воздержании. Его самый популярный ролик набрал больше миллиона просмотров. В его роликах очень много эзотерики, теорий заговора, религии, но в целом он говорит здравые вещи.

Он придумал следующую методику борьбы с зависимостью.

Сначала срываешься один раз в неделю (так 4-8 кругов), потом раз в две недели (так 4-8 кругов), потом раз в месяц (тоже 4-8 кругов), потом раз в два месяца (4-8 кругов), а потом полное воздержание.

Этот метод основан на постепенном “уменьшении дозы”. Он известен всем зависимым от чего бы то ни было. Блогер Хио Муэль считает порнозависимость демоном, который сидит внутри тебя и питается твоей энергией. Срываясь раз в неделю или раз в месяц, ты как бы заключаешь с ним договор, а также учишь свой организм всё дольше и дольше воздерживаться.

Вот более подробная схема из одного видео Хио Муэля (<https://www.youtube.com/watch?v=LgM31Ox3K1k>):

1. Неделя воздержания. Один раз в неделю срыв. Повторить 4-8 раз.
2. Две недели воздержания. Срыв каждые две недели. Повторить 4-8 раз.
3. Один месяц воздержания. Срыв 1 раз в месяц. Повторить 4 раза.
4. Два месяца воздержания. Срыв 1 раз за два месяца. Повторить 3 раза.
5. Четыре месяца воздержания. Срыв 1 раз за четыре месяца. Повторить 3 раза
6. Полгода воздержания. Срыв 1 раз за полгода. Повторить 2 раза
7. Девять месяцев воздержания. Срыв только 1 раз. Без повтора.
8. Один год воздержания. Срыв только 1 раз. Без повтора
9. Всё. Вы свободны. Дальше не надо прикладывать никаких усилий. Воздержание будет идти само собой

Методика семнадцатая. Метод будильника.

Вы ставите на телефон восемь будильников с разницей в 2 часа. Каждый два часа, когда будильник прозвенел, вы отдаёте себе отчёт, что не сорвались, и готовитесь не сорваться и в ближайшие два часа – делаете физические упражнения, отжимаетесь, приседаете, проговариваете аффирмации и тд. Потом вы 8 часов спите, а на следующий день всё по-новому, новые 8 будильников.

Методика восемнадцатая. Чудо средство.

В первой главе я уже рассказывал о вырезках из дореволюционных газет. В них мужчины хвалили чудо-средство "Биол Ласлей", которое избавило их от онанизма и укрепило организм, придало сил.

Какого же было моё удивление, когда я узнал, что это лекарство продаётся в аптеках до сих пор. Называется теперь оно просто Биол и используется для лечения повышенного давления и заболеваний сердца. Наверное, оно работает и в целях лечения онанизма.

Это волшебная таблетка, которые многие ищут. Нужно просто пропить курс и вы избавитесь от онанизма, да ещё и в добавок оздоровите, укрепите организм, его силы и ресурсы. Наверное, Биол безопасен для здоровья, не вмешивается в физиологию организма.

Сам я эту методику никогда не пробовал. Всё высказанное выше – лишь гипотеза.

Методика девятнадцатая. Метод Шичко.

1)

Геннадий Андреевич Шичко – советский учёный, физиолог, кандидат биологический наук. Он разработал метод, позволяющий бросить любую зависимость.

Шичко применял свой метод против алкогольной и никотиновой зависимости, но современные его последователи приспособили метод для лечения любой зависимости – например, игровой, азартной или порнографической.

Метод основан на утверждении, что любая зависимость – это программирование. Программирование социальное, культурное и лингвистическое. Нам преподносят зависимость, как что-то кайфовое, мега-радостное, не вредное и даже полезное. На уровне подсознания закрепляется такая искажённая картина.

Например, курение. В фильмах герои курят, затягиваются с наслаждением. Глядя на других людей, мы видим, как они наслаждаются сигаретами. При этом, что курение вызывает рак лёгких, заболевания сердца, упадок сил, нарушения пищеварения и тд. нам никто не сообщает. У нас в подсознании закрепляется идея, что курение – это кайф, антистресс без вредных последствий.

То же и с порнозависимостью. Фильмы, книги, радио, песни, ролики на Ютубе – ото всюду нам преподносят, что беспорядочный секс, разврат, онанизм – это что-то мега-замечательное. "Никаких вредных последствий ! Только бесплатное удовольствие !" – говорят нам.

Метод Шичко направлен на перестройку своего мозга, он должен открыть вам глаза на природу зависимости и избавить вас от неё.

Метод основан на ведение дневника. Вот вопросы дневника, адаптированные для порно-зависимости:

1. Ваши Ф.И.О

пример: Иван Сергеевич Иванов

2. Дата написания дневника

пример: 03.02.2022

Далее следуют 4 основных вопроса психоанализа Г.А.Шичко

3. При каких обстоятельствах вы посмотрели порнографию (или передернули)?

Вспомните любой из ваших актов онанизма. Как это произошло ? При каких условиях ?

Кратко опишите эту ситуацию

пример: Я остался один дома, похоть и скука взяли надо мной верх и я помастурбировал

4. Зачем вы это сделали?

Опиши ваши побуждения. Что вами двигало.

пример: желание получить удовольствие (мнимое), неуверенность или неверие в пагубности онанизма

5. Что в этом было неправильного, плохого?

пример: Порно разрушает меня и мою жизнь. Я чувствую опустошения после каждого акта мастурбации. Это портит моё здоровье, отдаляет от людей, вгоняет в тоску, апатию.

6. Почему так вышло ?

пример: порно меняет биохимию мозга, а также гормоны. Через эякуляцию я теряю ценное семя

7. Как вы поступите в следующий раз в подобном случае?

пример: Я усилием воли возьму себя в руки и прогоню похоть. Если надо, сделаю физические упражнения. Не сорвусь

8. Ваше отношение к порно (или онанизму)

пример: Мне противна эта мерзость. Я не испытываю ни малейшего желания смотреть его

9. Отношение к идее просмотра порно (или к акту онанизма)

Идеи, которые мы черпаем из окружающей среды – рекламные сюжеты, фильмы, игры, Интернет. Приведите примеры склонения к зависимости, с которыми вы встретились.

пример: сегодня на форуме прочитал, что дробить это приятно и полезно.

10. голос зависимости.

Периодически у вас будут появляться мысли, побуждающие вас вернуться к зависимости. Гоните и гасите их. Запишите в своём дневнике правило: "Любую мысль, так или иначе склоняющую меня к самоотравлению порно, а равно любую мысль о прекращении начатой работы по восстановлению моей свободы я тут же изгоняю прочь без обсуждения и рассмотрения". Следуйте этому правилу

11. Отношение к порнозависимым (онанистам), их виду, к порносайтам

пример: Порнозависимые онанисты – пример людей, самоотравляющих себя порнографией. Их мешки под глазами, отекающие лица, вечно подавленное настроение, лень. Я был таким. Порносайты – это место, где ушлые бизнесмены сколачивают капитал на страданиях других людей

12. Просмотр порно (совершенный акт онанизма) в сновидениях

Если зависимость начинает сниться – это свидетельствуют о начале сильнейшей борьбы на уровне подсознания. Нередко такие сны – предвестники грядущего запоя. Опишите этот сон в подробностях. Лучше это делать сразу после сна, пока он ещё помнится.

13. Программа дальнейшего отношения к порнороликам

пример: Я навсегда просил отравлять себя ядом порно

14. Угасание потребности в порно (онанизме)

пример: Каждое мгновение моя тяга к порно ослабевает. Зависимость покидает меня

15. Период после срыва отношение к нему

пример: Воздержание от порно приносит мне здоровье, счастье, успех. После срыва я чувствую себя ужасно, опустошённо, раздавлено

16. Физическое самочувствие (недомогание, сон, аппетит, и т.д.)

Здесь указывайте ваше улучшение здоровья, выздоровление всех систем организма. Как вам стало лучше физически

17. Психическое самочувствие (настроение, раздражительность, чувства, основные мысли, желания и т.д.)

Здесь указывайте улучшение психики и ментального здоровья

18. Моральное самочувствие (отношение к собственным поступкам. Удовлетворенность своим поведением и взаимоотношениями с другими. Угрызения совести и т.д.)

пример: Стыдно, виновато, страшно вспоминать, что я делал, отравляя каждый день себя порно. Освободившись, я рад, что этого больше нет

19. Оценка своего поведения за прошедшие сутки.

Как прошёл день ? Подведите итоги, расскажите об успехах. Что вам запомнилось ?

20. Программа поведения на предстоящие сутки.

Обязательно планируйте следующий день

пример: Завтра я радостно продолжу свободную жизнь и буду вести дневник

21. План действий в случае появления внезапной резкой тяги к порно (онанизму)

пример: Я вспомню о своём выборе избавиться от зависимости. Усилием воли подавлю тягу к срыву. Сделаю физические упражнения

22. Задача разрушения порнозависимой программы (желательно писать своими словами)

пример: Я освобожусь от порнозависимости. Буду жить счастливой, чистой жизнью

Дневник пишется непосредственно перед сном! Читать перед написанием дневника!

1. В дневнике обязательно указывать номера вопросов, на которые даются ответы. Сам вопрос не переписывать!

2. Дневник писать разборчиво и только в позитивной форме (пишем только о том, что у нас завтра будет). Всё нежелательное описывается в прошедшем времени. Исключать обороты с частицей «не»

3. Ответы должны быть полными и откровенными.

1 Месяц вести дневник нужно каждый день

2 Месяц вести дневник нужно через день

3 Месяц вести дневник через два дня

4 Месяц вести дневник через три дня

5 Месяц вести дневник через неделю

6 Месяц вести дневник через 2 недели

2)

Лично мне такой метод кажется малоэффективным, так как я убеждён, что в основе зависимости от порно и онанизма лежат физиологические механизмы, и простой психологической работой их не купируешь.

Но как профилактика или хобби этот метод будет полезен. Основным он является не должен

Методика двадцатая. Гипноз, аффирмации, самовнушение, визуализация, медитация, трансёрфинг реальности, магические методы лечения

Способы бросить зависимость мужчины искали давно. И в какой-то момент их поиски завели в область псевдонаука и эзотерики.

Гипноз издревле применялся для лечения алкоголиков. Почему не попробовать его для лечения порнозависимости ? – решили некоторые мужчины. Чтобы вылечиться гипнотерапией, нужно найти хорошего специалиста (а не шарлатана). Либо можно заниматься самогипнозом.

Есть способ аффирмаций. Вы повторяете множество раз, как мантру: «Я брошу онанизм», «От онанизма нет удовольствия», «Порно – зло». При многократных повторениях эти фразы якобы проваливаются из сознания в подсознание.

Можно практиковать медитации с мыслями о вреде порно и онанизма. Медитация полезна и тем, что снижает кортизол, а зачастую срыв происходит на фоне хронического стресса.

Некоторые мужчины рекомендуют визуализировать то, как вы бросили онанизм, внушать себе это, убеждать себя. Они верят в материализацию мысли.

Некоторые прибегают к магическим практикам для избавления от онанизма. Чакры, нагуализм, гримуарная магия, призыв демонов Соломона.

Все вышеперечисленные методы я в силу своего материалистического мировоззрения считаю пустыми выдумками, но отдельным индивидам они помогают

Примерный план лечения

Итак, вот примерный план лечения порнозависимого-онаниста со стажем от 5-ти лет:

Шаг №0. Блокируем всё порно на компьютере и смартфоне. Уничтожаем пароли. Как это сделать, я уже сообщил.

Шаг №1. Ежедневно занимаемся каким-нибудь кардио-упражнением. Лучший вариант – бег. Это нужно, во-первых, чтобы потеть и выводить токсины, которые иначе отложатся в семени, вызвав приступ похоти и срыв, во-вторых, чтобы разгонять кровь в области малого таза.

Шаг №2. Желательно, но не обязательно: ограничить мясное, соленое, острое, сладкое, любой джанк-фуд в рационе; не наедаться на ночь, спать не на животе, без трусов; носить свободную одежду

Шаг №3. Найти себе другие занятия, занимать себя чем-нибудь. Чтение, спорт, сочинительство, прогулки, знакомства с новыми людьми, рукоделие, учёба и работа

Шаг №4. Скачать и установить на телефон счётчик дней, или считать дни в тетрадке, или мысленно

Шаг №5. Если верите в эзотерику (я не верю), можете выполнять упражнения на поднятия энергии от нижних чакр к верхним. Подробней об этом я писал выше.

Следуя эти рекомендациям, вы ГАРАНТИРОВАНО избавитесь от зависимости и не будете срываться

Глава пятая. Некоторые аспекты воздержания

*Ибо не бывает свободен тот, кто раб есть плоти своей.
– Луций Анний Сенека*

Поллюции

1)

Поллюции являются сюрпризом для многих мужчин, которые начинают воздерживаться. Ты ложишься спать, спишь, но ближе к рассвету у тебя начинается эротический сон, тебя захлестывает оргазм и... ты внезапно просыпаешься с мокрыми трусами. Если днём можно контролировать себя, то ночью, во сне, контроль полностью теряется.

Не всегда при поллюции человек видит эротические сны, но в большинстве случаев так. Такие сны отличаются гиперреалистичностью, это как бы “порно в 3D”. Мозг может нарисовать вам, что вы сношаете суперкрасивую нимфу, или занимаетесь любовью с целой толпой гурий. В добавок, ощущения обострены: вы ТАКТИЛЬНО ощущаете тело вашего партнёра. Оргазм при таком сновидении гораздо ярче, глубже и дольше, чем при мастурбации и даже при реальном сексе. Вот в какие игры способен играть с нами мозг: навести на нас морок, иллюзию супер-секса.

Раньше «мокрые сны» считались проблемой подростков, у которых началось половое созревание. Сейчас же, когда подростки с 10 лет дробчат на порно, они не знают, что такое поллюция.

В Средневековой Европе монахи практиковали целибат, и частенько к ним наведывались поллюции. Поскольку знания по физиологии тогда были на нуле, церковники решили, что это злые демоны по ночам насылают на людей свои чары, чтобы затянуть их в грех и похоть. Демоны, являющиеся во снах мужчинам, получили имя «сукубы», женщинам – «инкубы». Отсюда берёт начало средневековая охота на ведьм: всех красивых девушек сжигали за якобы связь с демонами. К сожалению, количество жертв было колоссальным. Это самая кровавая страница из истории христианства.

Но, конечно, не демоны являются причиной поллюций. Когда мужчина начинает воздерживаться, его организм продолжает вырабатывать сперму. Сперма, не имея выхода, накапливается в семенных пузырьках – это такие мешочки около простаты. Их объём не бесконечен, и когда они переполняются, организм во сне выводит лишнюю сперму через поллюцию.

2)

Однако не надо думать, что поллюция и акт онанизма – это одно и то же.

Во-первых, при поллюции выходит в основном сок простаты, а сперма остаётся внутри организма. Поэтому от поллюции остаётся просто мокрое пятно на трусах; если б вы просто кончили в трусы, то консистенция пятна была бы совершенно другой, более густой.

А во-вторых, чем больше мы воздерживаемся, тем реже у нас поллюции. Их частота со временем сокращается, а потом и вовсе сходит на нет. Поллюции прекращаются, вся сперма реабсорбируется в кровь, а выработка нового семени приостанавливается, семенники работают в пониженном режиме (феномен Белова).

Но, конечно, если на воздержании постоянно специально возбуждаться (например, просмотром порно), то поллюции не прекратятся, а только усилятся

3)

Чтобы не спровоцировать у себя бесполезную поллюцию нужно придерживаться следующих правил:

1) Не спать на животе.

При таком положении кровь обильно приливает к гениталиям. В добавок на пенис, находящийся между кроватью и телом, оказывается немалое давление. Спать лучше всего на правом боку: это естественная поза для сна, так спят мусульмане по заветам Пророка

2) Спать либо без трусов, либо не накрывать одеялом

Это позволит избежать перегрева гениталий, а, следовательно, и излишнего притока крови и поллюций. В добавок это полезно для выработки тестостерона, так как перегрев яичек снижает его секреции.

3) Не спать с полным животом

Старайтесь ужинать за 3-4 часа до сна. Если лечь спать с полным желудком, то кровь не будет циркулировать по всему организму, а сосредоточиться в области кишечника и простаты с гениталиями. К тому же наедаться на ночь вообще вредно для здоровья («ужин отдай врагу»)

4) Постараться специально не возбуждаться. Не смотреть порно, не распалать себя эротическими фантазиями, не заглядываться на полуголых девушек в обтягивающих одеждах

4)

Не стоит забывать, что организмы у всех разные. У некоторых поллюции приходят раз в две недели, у других – раз в месяц. Всё индивидуально.

Но если до начала воздержания вы каждый день по несколько раз думали на порно, то ждите частых поллюций, так как организм ваш превратился в завод по производству семени

Ведёт ли воздержание к простатиту ?

Нет ни одного исследования о том, что воздержание провоцирует простатит.

Тем, кто убеждён в связи воздержания и простатита, прошу ответить на следующие вопросы. Почему солдаты воздерживаются по году и более, и у них нет простатита ? Почему работники вахтовым методом воздерживаются месяцами, и у них нет простатита ? Почему монахи выдерживаются годами, и у них нет простатита ? Почему заключённые в тюрьмах воздерживаются годами, и у них нет простатита ? На форуме АнтиО есть дневники мужчин, которые воздерживались по году и больше, и у них нет простатита. Мнение о связи воздержания и простатита опровергается простой практикой.

Мой знакомый говорил: “Если б был хоть один человек, заработавший себе воздержанием простатит, его бы показывали по ТВ и всем медиа сутками, как пример того, что воздерживаться нельзя.”

Врачи на Ютубе говорят, что мастурбация – это обязательно. А иначе будет простатит и проблемы с простатой. Но это ложь. Некоторые воздержанцы-конспирологи утверждают, что врачи лгут, так как у них здесь свой интерес. Врачам выгодно, чтобы люди мастурбировали и болели, так как медицина и фармакология – это бизнес, приносящий огромные доходы. Я не верю в эту теорию заговора. Скорее всего, врачи просто ошибаются. Да и эти ютуберские врачи, ратующие за онанизм, не выглядят, как эталон мужского здоровья: лысые, морщинистые, с лишним весом, преждевременно состарившиеся.

Да и не все врачи разделяют это ложное мнение о вреде воздержания и необходимости онанизма. Есть адекватные врачи, высказывающиеся за воздержания. У одного из таких Олег Iknow брал интервью.

Но всё же доля истины в этих высказываниях есть. Простатит бывает двух видов – бактериологический и застойный. Бактериологический появляется в результате незащищенного полового акта. Его причина – бактерии в простате. Зстойный же простатит – это когда кровь застаивается в области простаты, не циркулирует нормально. Его причина – частое сидение и малоподвижный образ жизни. И вот риск застойного простатита воздержание действительно повышает. Но этого можно избежать следующим образом:

- Делать какие-либо упражнения на мышцы ног. Бег, ходьба, велосипед, приседания
- Делать упражнения Кегеля

– Не засиживаться на одном месте часами. Периодически вставать пройтись
Соблюдая эти рекомендации, можно купировать повышения риска застойного простатита

Начал воздерживаться – нет эффектов.

1)

Многие мужчины, узнав о вреде мастурбации, начинают воздерживаться. Они воздерживаются неделю, месяц, два, но вожаделенные результаты всё не приходят, и они не видят никакой разницы, что с воздержанием что без.

На просторах интернета можно найти много комментариев такого толка:

"Воздерживался месяц, нифига не дало, вы врётё"

2)

Во-первых, если вы без особых усилий продержались месяц, то это говорит не об очень приятных вещах... Когда мужчина начинает воздерживаться, у него периодически возникают ломки, спонтанные эрекции. Это нормально. Если же вы начали воздерживаться, и без усилий и ломок можете продержаться месяц – это очень плохо. Это говорит, что вы уколошили свой организм, вы раздолбали свою половую и эндокринную систему. Скорее всего ваш тестостерон ниже нормы, поэтому воздерживаться вам так легко, но результатов воздержание не даёт.

Прежде чем начинать кричать о ложности теории воздержания, убедитесь, что у вас нет алко-, никотино- и наркозависимости, что у вас нет гиподинамии и вы не питаетесь одним фаст-фудом.

На фоне общего ослабления организма воздержание, конечно, не даст никаких эффектов

3)

Но бывает и следующий вариант развития событий. Человек начинает воздерживаться. Со здоровьем у него всё в порядке, но эффектов всё равно нет. Это может значить только одно. **ПОВЫШЕННАЯ АРОМАТИЗАЦИЯ ТЕСТОСТЕРОНА В ЭСТРАДИОЛ.**

Когда мы воздерживаемся, у нас действительно вырабатываются большие дозы тестостерона, но организм не привык к таким объёмам, и он начинает ароматизировать тестостерон в эстрадиол. В добавок есть мужчины с повышенным уровнем ароматизации.

Для понижения же ароматизации нужно:

1) Максимально убрать жир, так как жировая ткань – это и есть эндокринный орган, ответственный за ароматизацию

2) Есть больше капусты. Этот овощ понижает ароматизацию

3) Постараться следовать принципам ЗОЖ. Физические упражнения, правильное питание, здоровый сон.

4)

Так что не спешите кричать, что воздержание не работает. Иначе получится, как с витаминами. Многие после того, как пропьют курс витаминов и не обнаружив эффекта, кричат о том, что витамины бесполезны. Но на самом деле у них просто нарушена всасываемость кишечника – и вот поэтому в конкретно их случае витамины бесполезны (если не восстановить нормальную всасываемость).

Борьба с ломкой

Ломки – это нормально. Поначалу они бывают у всех. Если вы начали воздерживаться и у вас нет ломок и позывов сорваться – это повод побеспокоиться (возможно, у вас что-то не в порядке с гормонами и физиологией).

Как в здании весит план действий при пожаре, так и у вас должен быть свой план действий в случае экстренной ситуации.

Бывает так, что ты воздерживаешься неделю, а потом резко накатывает волна похоти. Сознание возвращается к тебе только после эякуляции, и ты понимаешь, что вдруг сорвался, как по-щелчку. Чтобы этого не происходило должна быть сформирована привычка бороться с внезапно нахлынувшим приступом похоти.

Первое, что надо сделать – физические упражнения. Можно встать в стойку на руках (оперев ноги о стенку) и сделать несколько вертикальных отжиманий. Это отольёт кровь от простаты к мышцам. Можно также приседать, отжиматься. Можно окатить гениталии холодной водой: это тоже отольёт от них кровь.

Потом надо вспомнить, как плохо тебе было после срыва, вспомнить это чувство недомогания, и все вредные последствия онанизма. Скажите себе: “От мастурбации мне не будет никакого удовольствия, а страдания и вред после неё – огромны. Удовольствие после онанизма даже меньше, чем от съедения невкусной конфетки. Это не стоит того.”

Можно также выйти на улицу, к людям. На глазах у них вы срываться не будите.

Скомбинировав такую физическую и психическую работу, вы поборите ломку. Продолжите воздержание.

Многим известно, что, если со стояком сделать 10 приседаний, то он опадёт. Или, если окунуть его в холодную воду, он опадёт, станет вялым. В обоих случаях это происходит из-за оттока крови от гениталий

Есть ещё такой метод. Как только вы чувствуете, что вот-вот сорвётесь, начинайте бешено двигаться, кричать, бить себя, войдите в режим берсерка.

Не уйти в запой после срыва

Самая распространённая проблема после срыва – уход в запой. Сложно удержать себя после одного раза, и ты срываешься ещё один раз, потом ещё и ещё. На следующий день ты не тормозишь, а дальше катишься под гору. “Чего терять ? Всё равно сорвался”

Бывает так, что ты воздерживаешься неделю, а потом за один день навёрстываешь всё упущенное. Это очень плохо. Лучше семь дней каждый день мастурбировать по одному разу, чем семь дней воздерживаться, а потом в один день помастурбировать семь раз. Это колоссальный стресс для организма.

Всё дело в неверном убеждении. Ты считаешь, что раз ты сорвался, то дальнейшая борьба бессмысленна, лучше насладиться как можно больше. Нет ! Это не так ! За одну эякуляцию расходуется не всё семя, а лишь его небольшая часть. Так зачем тебе выплёскивать всё оставшееся семя, если его можно сохранить ? Это как иметь десять тысяч рублей, потерять одну тысячу и из-за этого выкинуть оставшиеся девять.

Разница между сорваться один раз, а потом держаться опять, и сорваться, а потом уйти в запой, – колоссальная !

Наша задача после срыва взять себя в руки, сказать себе: “Да, я сорвался. Ничего страшного. Повторно я этим не займусь”, пойти прогуляться, сделать физические упражнения, и держаться дальше.

Ни в коем случае нельзя впадать в чувство вины и чувство тоски. Оно, конечно, будет из-за пролактина, но нельзя усиливать его.

У многих после срыва обостряется желание припасть и к другим вредным привычкам – поесть фаст-фуд, покурить, кинуть снюс. Эти импульсы желательно тоже в себе гасить.

Восстановление после срыва

После срыва начинается недомогание, угнетенное физическое и психическое состояние. С помощью определённых средств можно ускорить восстановление после срыва, чтобы скорее приблизиться к состоянию, бывшему до него.

Олег Иknow советовал своим подписчика пить после срыва экстракт левзеи для восстановления. Левзея – это растение, которое едят олени во время брачного периода для усиления роста рогов и агрессивности. По словам Олега после приёма этого средства яйца становятся большими, заполненными тестостероном и спермой.

Один мужчина с АнтиО поделился секретным рецептом коктейля, который помогает восстановиться и заполнить яйца семенем:

<https://antio.ru/index.php?showtopic=59043>

“Бывает так, когда мы не сдерживаемся и срываемся, теряем много своего драгоценного семени после акта онанизма, это плохо. После этого мы становимся слабыми, сил нет, бубенцы наши становятся легкими и нет больше в них той тяжести, того чувства наполненности как было при воздержании. Но есть одна вещь, которая поможет очень быстро наполнить наши баллоны и чувствовать, что они уже не пустые и быстро восстановиться. Так скажем быстро восстановить наше семя. Перед этим скажу, что лучше всего использовать только натуральные продукты, домашние, НО если нет такой возможности, то можно и магазинные, в этом нет ничего страшного. Вот рецепт: очень густая сметана 2-3 ложки столовых, 2-3 стакана молока, банан 1 или 2, если большой, то один, если маленький то 2, и ложка столовая меда. Все это берем и взбиваем в блендере, у кого его нет, то взбиваем миксером, у кого этого ничего нет, то берем обычную глубокую миску и взбиваем вилкой, ничего страшного нет, что взбиваете рукой, но естественно будет труднее. Получается великолепный коктейль. Пробовал лично сам на себе очень здорово работает, теперь использую это постоянно, мне нравится эффект.”

После срыва у многих увеличивается тяга к пище: организм пытается вернуть утраченные витамины и минералы. Желательно есть много калорийной, жирной пищи, много спать, физические нагрузки уменьшить. Пить много воды

Разные режимы воздержания и околотовоздержания

1) Секс с партнёром. Отсутствие онанизма

По данным современных исследований секс и онанизм – не одно и то же. У них разные действия на организм. Секс несёт гораздо меньше вреда, чем онанизм

Обзор научных исследований на эту тему:

https://github.com/NoFap-anon/NoFap_russian-manual/wiki/Секс-и-мастурбация.-О-различиях-между-ними

Но и секс при неумеренности и чрезмерности действует на организм негативно. И, конечно, секс должен быть только с постоянным половым партнёром: промискуитет ещё опаснее и вреднее, чем запойный онанизм.

2) Периодическое воздержание

Некоторые мужчины заявляли, что раз тестостерон растёт только первую неделю воздержания, то можно срываться раз в неделю-две. “Это и на здоровье простате лучше отразится, так как не будет застойных явлений. Ведь что не используешь – то атрофируется” – заявляли они.

Я не поддерживаю такие взгляды, но для тех, кто не может практиковать длительное воздержание (юноши с сильным либидом, например), периодическое воздержание – выход, отличный способ сохранить силы и здоровье.

Кроме того, Эпиктет писал: “Чем реже удовольствия, тем они приятней”.

3) Онанизм присутствует, но без порно

Некоторые же мужчины стали утверждать, что основной вред не в мастурбации как таковой, а именно в порно. Порно нарушает биохимию мозга, гиперстимулирует лимбическую систему. А просто онанизм без порно – это вещь естественная, созданная природой для разрядки и поддержания тонуса половой системы. Да и без порно онанировать часто вовсе и не хочется.

Разделять ли эти взгляды – решать вам

4) Мастурбация без эякуляции

Об этой теме писалось в предыдущей главе.

Те, кто практикуют онанизм на порно, но без эякуляции считают, что это полезно, так как во время процесса повышается тестостерон и дофамин, а из-за того, что нет эякуляции они не гасятся пролактином. Это своеобразный способ повышения тестостерона.