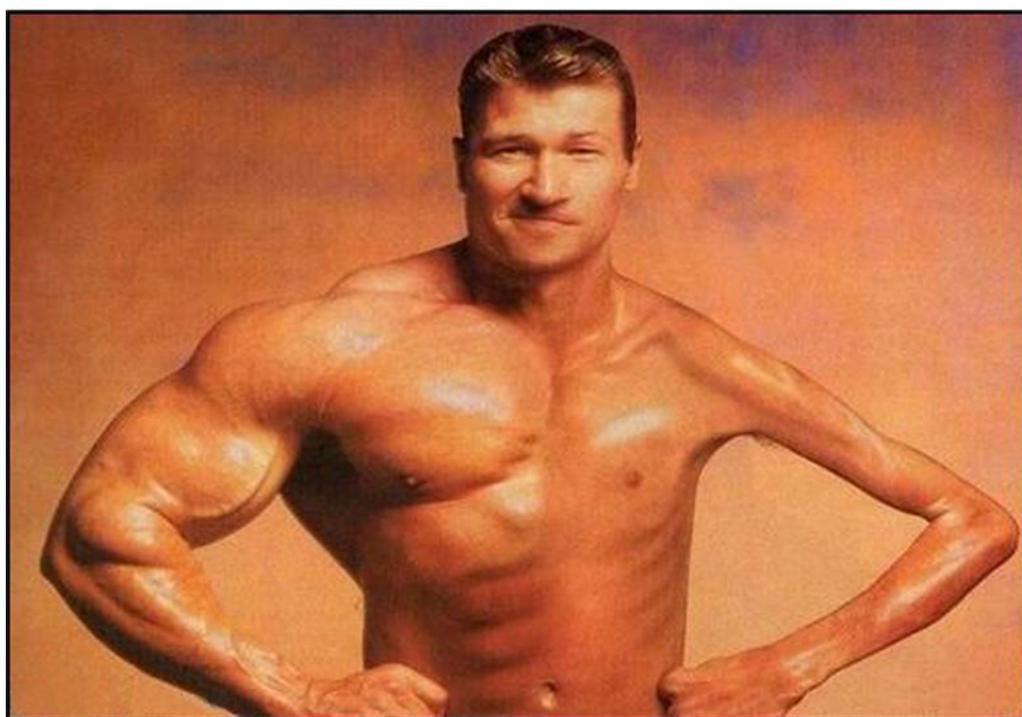


По мотивам книги Аллена Карра “Легкий способ бросить курить.”

Легкий Способ Бросить Дрочить



Предисловие

Итак, наконец-то найдено волшебное лекарство, которого ждали все онанисты:

- Мгновенное
- Эффективное и для заядлых онанистов
- Без сильных мук воздержания
- Без напряжения силы воли
- Без шоковой терапии
- Не требующее вспомогательных средств и хитроумных уловок
- Не ведущее к половым расстройствам
- Долговременное

Если вы – онанист, все, что вы должны сделать, – читать.

Глава 1 – Онанозависимость

В своей основе мой метод — полная противоположность обычному способу бросить дрочить. Нормальный (обычный) способ заключается в составлении списка явных отрицательных сторон онанизма и убеждении себя: «Если я смогу продержаться достаточно долго без онанизма, желание дрочить пройдет. Тогда я снова начну наслаждаться жизнью, будучи свободным от онанозависимости».

Это логический способ положить конец онанизму, и каждый день тысячи онанистов бросают дрочить при помощи многочисленных вариаций этого метода. Однако добиться успеха, следуя ему, очень сложно по следующим причинам:

1. Настоящая проблема — не проблема бросания онанизма. Каждый раз, подрочив, вы бросаете дрочить. В какой-то день вы можете привести убедительные доводы и сказать: «Я больше не хочу дрочить». Такие доводы есть у каждого онаниста в любой день его жизни, и они намного весомее, чем вы можете себе представить. Настоящая проблема заключается в том, что на второй, десятый или десятитысячный день, в момент слабости, триумфа, вы начинаете дрочить, а поскольку онанизм в какой-то мере — зависимость, вы хотите подрочить еще раз, потом еще раз и внезапно снова становитесь онанистом.
2. Забота о собственном здоровье должна бы нас остановить. Наш разум подсказывает: «Брось дрочить, идиот!», однако в результате бросить становится даже труднее. Мы дрочим и осознаем что это вредно, но скажите онанисту, что онанизм убивает его, и первое что он сделает при подходящем случае - подрочит!

3. Все доводы на самом деле значительно усложняют отказ от онанизма по двум причинам. Во-первых, создается ощущение жертвоприношения, так как нас вынуждают отказаться от «маленького друга», или опоры, или небольшого порока или удовольствия, в зависимости от того, как это расценивает онанист. Во-вторых, они одевают на нас «шоры»: причины, по которым мы дрочим, отличаются от тех, по которым нам следует бросить дрочить. Вот как звучит главный вопрос: «Почему мы нуждаемся в онанизме?»

Легкий способ бросить дрочить заключается в следующем: давайте забудем о тех причинах, из за которых мы хотели бы бросить дрочить, а взглянем на проблему онанизма в общем и зададим себе следующие вопросы:

1. Что мне дает онанизм?
2. Действительно ли я получаю от него удовольствие?
3. Неужели я на самом деле хочу идти по жизни, тратя огромное кол-во энергии и здоровья, занимаясь неестественной потребностью?

Хорошие новости состоят в том, что онанизм абсолютно ничего вам не дает. Позвольте пояснить эту мысль. Я говорю не о том, что недостатки онанизма значительно перевешивают его положительные стороны; об этом знают все онанисты. Я имею в виду, что у онанизма нет никаких преимуществ!

Большинство онанистов считают необходимым дать рациональное объяснение своему онанизму, однако, приводимые ими доводы — заблуждения и иллюзии.

Итак, первое, что мы сделаем, — развенчаем эти заблуждения и иллюзии. Вы придете к пониманию того, что, собственно говоря, и отказываться то не от чего. Не только не существует ничего, от чего вам придется отказаться, но более того: в том, чтобы перестать заниматься онанизмом, есть очевидные выгоды (энергия и здоровье — лишь две из них). Как только будет развенчана иллюзия, что жизнь никогда уже не будет столь приятной без онанизма; как только вы осознаете, что жизнь не только столь же приятна без дочки, а бесконечно приятнее; как только чувство лишения или тоски по онанизму исчезнет — мы вновь вернемся к продуктивному времяпрепровождению, а также к десятку других причин отказа от онанизма. Это понимание послужит вам дополнительной поддержкой и поможет достичь того, чего вы действительно хотите: наслаждаться жизнью, свободной от рабской зависимости.

Если вы не бросите дрочить к концу книги, вы не станете хуже, чем есть сейчас. **ВАМ АБСОЛЮТНО НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ, А ПРИОБРЕСТИ ВЫ МОЖЕТЕ ТАК МНОГО!**

Глава 2 - Почему бросить дрочить трудно?

Как я уже объяснял ранее, я заинтересовался этой темой из-за собственного пристрастия. То, что я в конце концов все таки бросил дрочить — чудо. Всякий раз, предпринимая попытки бросить, я

впадал в депрессию, длившуюся по несколько недель. Случались и такие дни, когда я был относительно радостен, но уже на следующий день депрессия возвращалась. Это было похоже на попытку выбраться из скользкой ямы, когда чувствуешь, что ты уже у вершины, видишь солнечный свет, а потом раз — и снова съезжаешь вниз, на дно. В конечном итоге вы начинаете дрочить, — получив свою порцию "удовольствия", вы впадаете в депрессию, начинаете заниматься самоуничижением, — и пытаетесь разобраться, почему вы вынуждены это сделать.

Вот один из вопросов, который надобно задать заядлым онанистам: «Вы хотите бросить дрочить?» В каком-то смысле, это глупый вопрос. Все заядлые онанисты осознавшие проблему, конечно, хотели бы бросить дрочить. Спросите самого заядлого онаниста: «Если бы ты вернулся назад, в то время, когда ты еще не стал зависеть от онанизма, но с тем знанием, которым обладаешь сейчас, ты начал бы дрочить?» «КОНЕЧНО, НЕТ», — ответит он.

Спросите самого заядлого онаниста — кого-нибудь, кто не считает, что онанизм наносит вред его здоровью, кого не заботит общественное порицание и кто может этим заниматься, невзирая на последствия:

-«Ты поощряешь онанизм?»

- «Да», — ответит он. Но на самом деле он просто не осознает и не понимает (или не хочет понять), что им владеет нечто дьявольское. В самом начале онанизма это утверждение: «Я брошу, но не сегодня, а завтра». В результате все мы достигаем той фазы, когда считаем или что у нас нет силы воли, или что онанизм предоставляет нам нечто необходимое для наслаждения жизнью.

Как я уже говорил, проблема состоит не в том, чтобы объяснить, почему бросить дрочить легко, а в том, чтобы понять, почему это трудно. Главное — осознать, почему большинство людей вообще начинают дрочить, так что в настоящее время онанистами оказываются более 90 процентов населения нашей планеты.

Механизм доставки информации СМИ до народа, связанного с онанизмом, не поддается рациональному объяснению. Единственная причина, почему мы вообще о нем говорим, — тысячи людей, уже вовлеченных в него. При этом тот, кто осознал проблему онанизма сожалеет о том, что вообще начал дрочить, и убежден, что онанизм — пустая трата энергии и здоровья. Хотя, глядя на онанистов-пропагандистов, трудно поверить, что они не получают удовольствия. Онанизм ассоциируется с периодом полового созревания, той стадии, когда человек готовится начать вести половую жизнь и поэтому мы усердно трудимся, чтобы и самим пристраститься к нему. Затем мы всю жизнь сожалеем о том, что когда-то начали дрочить.

Начав дрочить, мы всю оставшуюся жизнь тратим огромное количество энергии на бесполезное занятие, заядлый онанист, который дрочит 2-3 раза в день теряет приблизительно 1/3 дня, находясь в состоянии бодрствования. Что мы по сути делаем с временем проведенным за онанизмом? Мы используем его для систематической траты жизненной энергии в никуда, постепенно приобретая заболевания связанные со многими участками нашего тела. Ежедневно мы заставляем себя в буквальном смысле разрушать свою нервную систему. Мы пожизненно приговариваем себя к обильному выделению прыщей на лице, синякам под глазами, постепенному ухудшению зрения, расстройству психики, отсутствию полноценной личной жизни и полной апатии. Это — пожизненное рабство. Часто происходят ситуации, при которых нам нельзя

дрочить, они приводят нас к тому, чтобы сократить количество дрочек. Пытаясь сократить количество "сеансов" онанизма или вообще бросить дрочить, мы чувствуем себя ущемленными. Другую часть жизни мы проводим в ситуациях, в которых дрочить разрешается, но нам и самим хотелось бы, чтобы было запрещено. Очень странное хобби: занимаясь им, вы мечтаете прекратить, а когда не занимаетесь — мечтаете о нем. Что ужаснее всего, такую жизнь выбирает себе разумный и адекватный во всех других отношениях человек...

Онанист презирает себя в каждый момент когда прочитал, увидел, услышал или осознал вред от занятия мастурбации; каждый раз, когда с ним случаются отрицательные моменты жизни вопреки онанизму он начинает ненавидеть себя. Вынужденный всегда жить с сознанием, омраченным чувствами вины и страха, — что он получает взамен? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО! Удовольствие? Наслаждение? Разрядку? Поддержку? Все это — заблуждения, если только вы не считаете приятным ношение тесной обуви за удовольствие, возникающее в тот момент, когда вы ее снимаете!

Как я уже говорил, главная проблема — попытаться понять не только то, почему онанистам трудно бросить дрочить, но и почему вообще кто-либо в мире дрочит.

Возможно, вы скажете: «Хорошо, я все это знаю, но когда вы пристраститесь к этому, бросить становится очень трудно». Но почему бросать дрочить трудно и почему мы должны бросить? Всю свою жизнь онанисты ищут ответы на эти вопросы.

Считается, что процесс воздержания от онанизма сопровождается невыносимыми мучениями. В действительности, сами по себе физические страдания при воздержании от онанизма настолько слабы, что большинство онанистов прожили жизнь и умерли, даже не узнав, что они — зависимы.

Многие думают, что онанизм доставляет им удовольствие. И они отчасти правы. А правда заключается в том, что истинного удовольствия онаноман за 1 "сеанс" мастурбации получает ровно столько, сколько длиться его оргазм, так уж устроено природой. Остальное так называемое "удовольствие" происходит в голове онаниста. На деле вы просто избавляетесь от раздражающего фактора. Но ведь в жизни много разных занятий, которые приносят нам удовольствие, но мы не чувствуем себя глубоко несчастными только потому, что не занимаемся ими в данный момент.

Некоторые, считают, что онанизм замещает им отсутствие секса. Но секс и онанизм это два разных понятия. Секс является естественной, социально-физически нормированной потребностью в отличия от непристойного порока. Если б природа знала бы что человек будет мастурбировать неограниченное количество раз то она бы непременно перестроила нашу половую систему, и онанизм стал сам по себе безвредным явлением.

Некоторые говорят: «Не было бы порно я бы не дрочил!» В глобальном смысле они правы. Но тогда зачем дрочить при просмотре порно?

Некоторые говорят: «Это некоторое приятное ощущение, создаваемое от механических действий руки». Но физический онанизм практически не доставляет удовольствия, иллюзия удовольствия происходит в нашей голове.

Многие полагают, что онанизм снимает скуку. Это тоже обман. Скука — это умонастроение, а ведь

в дробке нет ничего развлекающего.

Для меня поводом дробить в течение нескольких лет было убеждение, что онанизм расслабляет меня, доставляет мне удовольствие. При этом я знал, что он истощает меня. Почему же я не пошел к врачу и не попросил его выписать мне взамен средство, которое позволило бы мне расслабиться, и от которого я бы получал свое удовольствие? Просто потому что онанист всегда найдет оправдание своему занятию.

Некоторые говорят, дробят потому что их друзья говорят, что это круто. Но это люди которые просто еще не осознали пагубности онанизма.

Большинство онанистов, задумывающихся над этим, приходят, в конце концов, к выводу, что онанизм — просто привычка. Это не настоящее объяснение, но если не принимать в расчет все обычные рациональные объяснения, оно представляется единственным оставшимся. К сожалению, это представление в той же степени нелогично. В течение жизни мы регулярно меняем привычки, хотя некоторые из них приносят нам большее удовольствие. Нам хорошенько «прокомпостируют мозги», чтобы мы поверили в то, что онанизм - полезное и приятное занятие.

Итак, почему мы считаем, что трудно избавиться от привычки, которая отнимает у нас здоровье, энергию и в конце концов приводит к истощению, если все, что от нас требуется — перестать делать это?

Ответ прост: онанизм — не привычка, это — ЗАВИСИМОСТЬ! Поскольку онанисты не понимают, что это — зависимость, им кажется, что «отказаться» от онанизма необычайно сложно. Основная причина этой сложности заключается в их убеждении, что они получают неподдельное наслаждение и/или поддержку от онанизма, и считают, что принесут настоящую жертву, если бросят дробить.

У меня есть для вас хорошие новости: осознав зависимость и истинные причины, по которым вы дробите, вы бросите дробить «на счет три». Через три четыре недели вы будете недоумевать, почему дробили так долго и почему не можете убедить других онанистов в том, что БЫТЬ НЕ ЗАВИСИМЫМ ОТ ОНАНИЗМА — СЧАСТЬЕ!

Глава 3 - Коварная ловушка

Онанизм — самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. Кто подталкивает нас к ней в первую очередь? СМИ (средства массовой информации), а также другие знакомые люди онанисты. Они даже не предупреждают нас, что онанизм — порок, истощающий и разрушающий, в конце концов наш организм, но мы не можем поверить в то, что они не получают удовольствия от этого процесса. Один из важных аспектов онанизма — то, что подробив 1 раз, вы уже, как правило, пристраститесь к нему.

Это специфическая ловушка, которая ловит человека на том что подробив 1 раз и получив

удовольствие его практически ничто не остановит кроме него самого чтобы не получить свою вторую порцию. Это самый легкодоступный наркотик в природе.

Ловушка сконструирована так, что бросить мы пытаемся только тогда, когда осознаем что это проблема, а также, испытываем сильный стресс, связанный со здоровьем, социальным отставанием или тем, что нас в очередной раз заставили почувствовать себя униженным.

Бросив дрочить, мы начинаем испытывать еще больший стресс, заставляя себя обходиться без того, чем занимались при стрессах, скуке, плохом настроении, просто так: без нашего старого друга — онанизма.

После нескольких дней пыток мы приходим к решению, что выбрали неподходящее время: следует дождаться того момента, когда у нас будут "подходящие условия". Как только эта мысль приходит нам в голову, повод бросить дрочить полностью исчезает. Очевидно, что такое время никогда не наступит, — мы знаем, что жизнь имеет тенденцию становиться все более и более напряженной. Когда мы уходим из под родительского крылышка, начинается естественный процесс созидания дома, а также начинают появляться серьезные проблемы. Таким образом, происходит курьезный случай: в то же время мы остаемся одни, а это обуславливает дополнительное влечение к занятию мастурбацией, но в то же время при появившихся проблемах мы хотим отстраниться от них онанизма, таким образом, мы опять пребываем в иллюзии.

Те онанисты, которым хотя бы однажды удастся «завязать», могут быть счастливы до тех пор, пока вновь не попадут в зависимость от онанизма.

Вся пропаганда, связанная с онанизмом, напоминает блуждание в гигантском лабиринте. Как только мы входим в него, наш разум затуманивается, и оставшуюся жизнь мы проводим в попытках выбраться. Многим из нас это, в конце концов, удается, но только для того, чтобы снова угодить в западню.

Я знаю, как бросить дрочить с легкостью. Я выведу вас из лабиринта и ручаюсь, что вы больше никогда в него не забредете. Все, что вы должны делать, — следовать указаниям. Если вы свернете не туда, все дальнейшие рекомендации будут бессмысленны.

Позвольте особо подчеркнуть: обнаружить, что бросить дрочить легко, может любой, но сначала необходимо установить все факты. Нет, я не имею в виду факты, порождающие страх. Я убежден, что вы достаточно осведомлены о вреде онанизма. Если бы это знание останавливало, вы давно бы уже бросили дрочить. Я имею в виду понимание причин, по которым отказ от онанизма представляется нам очень трудным. Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо установить истинные причины того, почему мы все еще дрочим.

Глава 4 - Почему мы продолжаем дрочить?

Мы все начинаем дрочить по неосведомленности, обычно из-за собственного интереса или под давлением окружения, но когда чувствуем, что начинаем привыкать, — почему мы продолжаем

дрочить?

Ни один постоянный онанист не знает, почему он дрочит. Если бы ему была известна истинная причина, он бросил бы дрочить.

В глубине сердца все заядлые онанисты понимают, что они болваны. До того как попасть в зависимость от онанизма, они знают, что у них нет ни малейшей необходимости дрочить. Большинство из них могут вспомнить моменты жизни до того как они подрочили впервые. Самое досадное заключается в том, что умом они понимают, что не зависимые от онанизма не только ничего не теряют, но и смеются над онанистами.

Действительная причина, почему онанисты продолжают дрочить, — коварное сочетание факторов, которые я детально разберу в следующих двух главах. Это:

1. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОНАНИЗМА
2. «ПРОМЫВАНИЕ МОЗГОВ»

Глава 5 - Зависимость от онанизма

Как только онанист подрочит, начинается достаточно быстрое восполнение запасов спермы в организме, и человек начинает испытывать муки воздержания.

Сейчас я должен развенчать распространенное заблуждение относительно страданий воздержания, распространенное среди онанистов. Они думают, что неприятное ощущение, связанная с воздержанием — ужасная травма, происходящая тогда, когда они самостоятельно или вынужденно пытаются бросить дрочить. На самом деле, в большей степени эти муки — мысленные; онанист чувствует, что лишается удовольствия или поддержки. Позже мы остановимся на этом подробнее.

В действительности боли, вызванные воздержанием от онанизма, настолько незначительны, что большинство онанистов живут всю жизнь и умирают, даже не осознав, что они — онаноманы. Когда мы используем термин «онанозависимый», мы думаем, что просто «приобрели привычку». Большинство онанистов испытывают ужас от наркотиков, являясь, на самом деле, наркоманами. К счастью, онанизм — наркотик, от которого легко отказаться, но прежде вы должны признать, что стали зависимы.

Воздержание от онанизма не сопровождается физической болью. В основном это тревожное ощущение опустошенности, напряжения, чувство, что чего-то не хватает. Многие онанисты думают поэтому, что это нечто, связанное с их руками. Если это чувство сохраняется, онанист становится возбужденным, раздражительным. Жажда онанизма похожа на острый голод.

После того как онанист подрочит, тяга к пороку его остывает, наполняет ощущением гармонии тела.

В юности, когда мы только начинаем дрочить, чувство воздержания и его облегчение настолько слабы, что мы даже не догадываемся, что они существуют. Начиная дрочить регулярно, мы объясняем это наслаждением или тем, что онанизм превратился в привычку. Правда же заключается в том, что мы пристрастились к онанизму; мы еще не осознаем этого, но маленькое дрочерское чудовище уже поселилось в нас, и мы вынуждены его кормить.

Все онанисты начинают дрочить по неосведомленности. Ведь никого же не вынуждают начинать дрочить насильно. Единственная причина, по которой люди продолжают дрочить (неважно, заядлые они онанисты или дрочат иногда) — желание накормить это маленькое чудовище.

Самое грустное в онанизме то, что наслаждение, получаемое онанистом от мастурбации, — это, прежде всего удовольствие, вызванное попыткой вернуться к состоянию покоя, порядка и уверенности, которое его тело испытывало до того, как он стал зависимым от онанизма.

Вспомните такой день, когда много часов подряд завывала сломавшаяся охранная сигнализация соседа или вас долго мучили другие сильные шумы. Потом шум внезапно прекращается, и вы ощущаете упоительное чувство покоя. Но ведь на самом деле это не покой, а всего лишь окончание шума.

Прежде чем мы создадим оковы онанозависимости, наши тела совершенны. Затем мы начинаем дрочить, а когда получаем оргазм, происходит слив спермы, и мы испытываем чувство воздержания — не физическую боль, а просто ощущение опустошенности. Мы даже не догадываемся о ее существовании, но она действует внутри нашего тела, как подтекающий кран. Но мы не хотим понимать этого умом, не имея в этом никакой необходимости. Нам достаточно знать, что мы остро хотим подрочить, а когда дрочим, страстная тяга постепенно уходит, и на какое то время мы снова испытываем удовлетворение и гармонию, становясь теми, какими были до того, как пристрастились к онанизму, при этом потеряв энергию. Однако теперь это удовлетворение лишь временное, поскольку чтобы снять тягу к онанизму мы должны сливать еще большее количество спермы. Как только вы кончите, тяга возникнет вновь, и так до бесконечности. Это оковы длиною в жизнь, ЕСЛИ ВЫ НЕ РАЗОРВЕТЕ ИХ.

Вся пропаганда, связанная с онанизмом, напоминает ношение тесных туфель с целью получить удовольствие, испытываемое в момент избавления от них. Вот три причины, не дающие онанистам взглянуть на вещи с этой точки зрения:

1. С самого рождения мы подвергаемся массированному «промыванию мозгов», постоянно слыша о том, что онанизм это нормальное способ получения удовольствия и снятия сексуального напряжения.
2. Поскольку физическое отвыкание в отказе онанизма не сопровождается настоящей болью, а лишь чувством опустошенности и напряжения, почти не отличимым от голода, и поскольку мы хотим дрочить — мы склонны расценивать это желание как нормальное.
3. Онанисты не могут увидеть онанизм в истинном свете потому, что механизм привыкания к нему необычайно тонок, и отследить его очень сложно. Вначале мы расцениваем чувство опустошенности как нормальное и не связываем его с только что случившимся оргазмом. Подрочив, несмотря на отрицательные воздействия онанизма, вы сразу же испытываете

чувства комфорта, расслабляетесь, и — онанизм вновь вернул вас в ваше нормальное состояние.

Именно этот тонкий процесс делает отказ от всех зависимостей трудным. Вообразите панику героинщика, у которого кончился героин. Теперь представьте себе его радость, когда он смог наконец-то сделать себе инъекцию. Но можете ли вы представить себе кого-нибудь, кто действительно получает удовольствие от инъекции наркотика, если сама мысль об этом наполняет вас ужасом? Наркоманы, зависящие не от героина, не испытывают подобного ощущения паники при мысли об отсутствии героина. Таким образом, наркотик его не снимает, а напротив — создает. Не зависимые от онанизма не испытывают ощущения опустошенности или острой потребности в онанизме. А знаете, что особенно интересно? Онанисты тоже не могут понять, почему они дрочат.

Мы уже говорили о распространенном заблуждении, что онанизм расслабляет и дает удовлетворение. Но в удовлетворении нуждаются только те, кто чего-то лишен.

Эту тему нам придется разобрать подробнее. Основная причина сложности бросания дрочить заключается в том, что онанисты верят, что отказываются от реального удовольствия или мощной поддержки. Здесь вам очень важно понять, что бросая дрочить вы ни от чего не отказываетесь.

Лучший способ осознать коварство этой западни — сравнить ее с едой. Привыкнув регулярно питаться, мы не боимся, что проголодаемся между приемами пищи. Только в случае запаздывания еды мы понимаем, насколько голодны, и у нас совсем нет физической боли, просто чувство опустошенности и неуверенности, которое нам известно как «мне нужно поесть». Сам же процесс удовлетворения голода — очень приятное времяпрепровождение.

С онанизмом происходит почти то же самое. Ощущение напряжения, известное нам как «желание или потребность в онанизме», подобно голоду, хотя здесь одно не удовлетворяется через другое. Как и в случае голода, физической боли нет, и этот дискомфорт настолько незаметен, что мы даже не помним о нем в перерывах между мастурбацией. Он начинает осознаваться лишь в тот момент, когда мы захотим подрочить, а нам нельзя. Тогда, наконец, подрочив, мы почувствовали бы удовлетворение.

Некоторым онанистам очень трудно осознать, что онанизм не приносит никакого удовольствия и не оказывает никакой поддержки.

Хотя принятие пищи и онанизм кажутся очень похожими, в действительности эти процессы — совершенно противоположны:

1. Вы едите, чтобы выжить и продлить свою жизнь, а онанизм ухудшает ее качество.
2. Пища действительно приятна на вкус, и принятие пищи — действительно приятное переживание, которым мы можем наслаждаться на протяжении всей нашей жизни. Онанизм же предполагает избавление от раздражающего фактора, нежели получения удовольствия.
3. Принятие пищи не порождает голод, а облегчает его; в то время как первая мастурбация кладет начало тяги к онанизму, а каждая последующая — вовсе не облегчает эту тягу, а

гарантирует, что вы будете страдать от нее всю оставшуюся жизнь.

Сейчас подходящий момент, чтобы рассеять другой общеизвестный миф об онанизме, — миф о том, что «онанизм — это привычка». Принятие пищи — привычка? Если вы так думаете — попробуйте отказаться от нее насовсем. Нет, описывать принятие пищи как привычку — то же самое, что называть привычкой дыхание. Оба процесса имеют существенное значение для выживания. Конечно, различные люди имеют обыкновение удовлетворять свой голод в разное время и при помощи разных типов еды. Однако само по себе принятие пищи привычкой не является. Единственная причина, по которой любой онанист дробит — попытка положить конец ощущению напряжения и раздражения, созданному предыдущей мастурбацией.

Так происходит и с любым другим наркотиком: наш организм стремится защититься от воздействия онанизма, а одновременно с этим потребность в нем растет.

Как я уже говорил, «привычки» не существует. Истинная причина, по которой каждый онанист продолжает дробить, заключается в том самом маленьком чудовище, живущем в нас. Время от времени всякий онанист должен его «кормить». Он сам решает, когда сделать это, но, как правило, можно выявить четыре типа случаев или их комбинации:

СКУКА/СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ — полные противоположности!

НАПРЯЖЕНИЕ/РАССЛАБЛЕНИЕ — также полные противоположности!

Какое магическое средство может неожиданно изменить действие, которое само же оказывало двадцать минут назад? Подумайте: что, кроме сна, может так резко изменить реальность? Правда заключается в том, что онанизм никогда не облегчает напряжение или раздражение. Все это — иллюзии.

Многие онанисты считают, что процесс мастурбации доставляет им удовольствие. Это — иллюзия. Так же героинщики утверждают, что им нравится колоться. Боль воздержания от героина более жестока, и все, что им нравится в действительности, — ритуал снятия этой боли.

Если вы действительно осознали себя онаноманами то у меня для вас новости — хорошие, и вот почему:

1. Недостатки онанизма явно превышают его достоинства. Но мы, тем не менее, полагаем, что в мастурбации есть нечто, доставляющее нам удовольствие или оказывающее некоторую поддержку, — по этой причине большинство из нас и продолжает дробить. Мы чувствуем, что после того, как бросим дробить, образуется некоторая пустота и что определенные жизненные ситуации, при которых раньше мы дробили уже не будут такими, как прежде. Это — очередная иллюзия. Правда состоит в том, что онанизм ничего не дает; он только забирает, хотя затем частично и возвращает — только для того, чтобы поддержать иллюзию. Более подробно я объясню это в следующей главе.
2. Хотя онанизм — один из самых доступных и действенных наркотиков в мире вследствие той скорости, с которой у вас формируется зависимость, вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени. Настоящие муки воздержания настолько ничтожны, что многие

онанисты прожили жизнь и умерли, так и не осознав, что они их испытывали.

Совершенно справедлив вопрос о том, почему же большинству онанистов так трудно бросить дрочить, почему они проходят через месяцы пыток и проводят оставшуюся жизнь, время от времени тоскуя о дрочке. Ответ на этот вопрос содержится во второй причине, по которой мы дрончим, — в «промывании мозгов». С физической зависимостью справиться гораздо легче.

Почти все онанисты прекрасно обходятся ночью без онанизма. Муки воздержания даже не будят их. Прежде чем подрочить первый раз за день, большинство из них покидают спальни; многие сначала завтракают; некоторые дожидаются подходящего момента. Они могут воздерживаться от онанизма в течение всего времени сна и не беспокоиться от этого, но если проведут последующие день или два без онанизма — начнут рвать на себе волосы.

Сегодня большинство онанистов свободно воздерживаются от онанизма находясь вне дома, или если нету подходящей ситуации подрочить, не испытывая при этом никакого дискомфорта. В сущности, у большинства онанистов были продолжительные периоды, когда они без труда воздерживались от онанизма.

Справиться с физической зависимостью легко, даже если вы все еще зависите от онанизма, и существуют тысячи онанистов, которые в течение всей своей жизни остаются "онанистами-иногда". Но они зависимы настолько же, как и заядлый онанист. Есть даже заядлые онанисты, которые, завязав с «привычкой», дрончат иногда, сохраняя этим зависимость.

Как я уже говорил, онанозависимость — не основная проблема. Она просто действует как катализатор, удерживая наш разум в недоумении относительно реальной проблемы: «запудривания мозгов».

Для заядлых онанистов, мастурбирующих всю жизнь, возможно, будет утешением узнать, что им бросить дрочить так же легко, как и "онанистам-иногда". В некотором смысле, это даже легче. Чем дальше вы зайдете с «привычкой», тем больше разрушений она произведет, и тем веселее будут ваши приобретения.

Возможно, утешением для вас будет и известие о том, что слухи, о том, что организм не восстановиться после онанизма — неправда.

Не думайте, что вредных последствий у онанизма немного, это лишь замешательство вопреки неосведомленности.

Глава 6 - Промывание мозгов

Давайте подумаем, почему мы начинаем дрочить? Чтобы разобраться в этом до конца, вы должны изучить мощное воздействие подсознания.

Все мы склонны считать себя умными, контролирующими себя людьми, самостоятельно определяющими свой жизненный путь. На самом деле наше поведение почти на 100% отвечает

Легкий способ бросить дрочить!

определенной модели, потому что мы — продукт воспитавшего нас общества. Это так, зайдет ли речь об одежде, которую мы носим, о домах, в которых мы живем или о моделях поведения, которым мы следуем. Подсознание оказывает удивительно мощное воздействие на нашу жизнь. Миллионы людей можно ввести в заблуждение не только в их убеждениях, но даже относительно простых фактов бытия. До того как Колумб совершил кругосветное плавание, люди считали, что земля — плоская. Сегодня мы знаем, что она круглая. Напиши я десяток книг, пытаюсь убедить вас в том, что земля — плоская, мне вряд ли удалось бы это сделать, но многие ли из нас были в космосе и воочию видели земной шар? Даже если вы совершили кругосветное путешествие на самолете или пароходе, можете ли вы быть уверены, что путешествовали по поверхности шара, а не двигались по окружности, находясь на плоскости?

Специалистам, работающим на СМИ хорошо известна сила воздействия на подсознание, отсюда фильмы, музыкальные клипы, передачи, интернет-материал, которые носят в себе эротический характер, которые онанист видит практически ежедневно, находясь за компьютером или перед телевизором.

С самого раннего детства на наше подсознание ежедневно обрушивается поток информации связанный с сексом, но которым мы не в состоянии адекватно воспользоваться, нам внушают что секс это то ради чего стоит жить, это то что вы должны ставить на первую строчку в своих жизненных приоритетах. Вы думаете, я преувеличиваю? Сейчас в каждом втором музыкальном клипе присутствует "обнаженка". Кино без секса - уже не кино. Не говоря уже о том, как влияет на детскую психику - порно.

Но попробуйте взглянуть на порно и прочие аналогии по новому — попытайтесь увидеть внутри них пакость и дрянь. Не дайте одурачить себя голыми девицами. Начните задавать себе вопросы:

- Почему я это делаю?
- Действительно ли мне это нужно?
- **НЕТ, КОНЕЧНО ЖЕ НЕТ!**

Я знал, что онанизм не является естественной потребностью, и уже никак не мог обманывать самого себя. Но и сейчас не могу понять, почему же я не видел того, что онанизм делает с моим разумом! Ведь все это происходило прямо у меня под носом! Как это ни смешно, но большинство онанистов в определенные моменты жизни страдают от иллюзии, что получают удовольствие от мастурбации. Я был в их числе. Теперь я перестал зависеть от онанизма, и мне трудно даже представить, что все это действительно происходило со мной. Больше всего это похоже на пробуждение от ночного кошмара!

Самая страшная сторона онанизма состоит даже не в том, что оно наносит ущерб вашему здоровью и отнимает энергию, а в том, что оно деформирует вашу психику. Вы начинаете изыскивать любые правдоподобные оправдания тому, почему продолжаете дрочить.

Ваше подсознание знает о том, что маленькое чудовище нужно кормить, поэтому ваш разум вытесняет остальные сведения. Как я уже утверждал, именно страх заставляет людей продолжать дрочить — страх ощущения вечного напряжения и раздражения, который рождается, когда вы

перестаете сливать сперму в никуда. То, что вы этого не осознаете, совсем не означает, что такой проблемы нет. Вы и не должны понимать больше, чем кошка понимает о том, где под полом проходят трубы с горячей водой. Она знает одно — если сесть в определенном месте, то можно согреться.

Именно «промывание мозгов» создает основные трудности при попытке бросить дрочить. Результаты обработки сознания в ходе воспитания в обществе усиливаются самовнушением, исходящим из нашей собственной зависимости, и, более всего, «промыванием мозгов» со стороны наших друзей, врачей и СМИ.

Заметили ли вы, что я до сих пор часто употреблял выражение «бросить дрочить»? Я использовал его и в начале предыдущего абзаца. Это — классический пример идеологической обработки, т.е. «промывания мозгов». Этот термин подразумевает собственноручное жертвоприношение. Но хорошие новости заключаются в том, что абсолютно ничего не придется бросать. Напротив, вы освободитесь от ужасной болезни и обретете массу восхитительных преимуществ. Мы начнем удалять результаты «промывания мозгов» прямо сейчас. С этого момента мы будем говорить не «бросить», а «прекратить», «перестать» или, как это и есть на самом деле, — **ИЗБАВИТЬСЯ!**

Итак, мы вот-вот освободимся от «промывания мозгов». Ведь не свободный от рабства обделен чем-то, а бедный онанист, который проиграл целую жизнь:

- ЗДОРОВЬЕ
- ЭНЕРГИЮ
- БЛАГОСОСТОЯНИЕ
- ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ
- УВЕРЕННОСТЬ
- СМЕЛОСТЬ
- САМОУВАЖЕНИЕ
- СЧАСТЬЕ
- СВОБОДУ
- ПОЛНОЦЕННУЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ.

И что же он приобретает взамен этих значительных жертв? **АБСОЛЮТНО НИЧЕГО** — за исключением иллюзии, что он постоянно пытается вернуться к состоянию покоя и порядка, которым свободные от онанизма люди наслаждаются постоянно.

Глава 7 - Облегчение мук воздержания

Как я уже объяснял ранее, онанисты считают, что дрочат ради удовольствия, снятия напряженности или своеобразной поддержки. На самом деле, это заблуждение. Настоящая причина — облегчение мук воздержания.

В самом начале мы используем мастурбацию в качестве поддержки. Мы можем воспользоваться ею, а можем и не воспользоваться. Однако выстраивание невидимой цепочки уже началось. Наше подсознание уже учится тому, что в определенные моменты онанизм должен быть приятным.

Чем больше возрастает ваша зависимость от онанизма, тем больше становится потребность в том, чтобы облегчить муки воздержания от него, — тем дальше разрушает вас мастурбация, тем больше вас надувают, чтобы заставить поверить, что все обстоит как раз наоборот. Все это происходит настолько медленно, настолько постепенно, что вы даже не замечаете этого. Вам кажется, что сегодняшний день ничем не отличается от вчерашнего. Большинство онанистов даже не осознают, что стали зависимыми от онанизма, пока, в конце концов, не попытаются бросить дрочить, но даже и тогда многие из них не хотят этого признавать. Некоторые стойкие приверженцы онанизма всю жизнь живут, зарыв голову в песок, пытаясь убедить самих себя и остальных, что им это нравится.

Глава 8 – Скука

Если вы дрочите в настоящий момент — вы бы уже забыли об этом, если бы я вам не напомнил.

Еще одно заблуждение, связанное с онанизмом, — утверждение, что он снимает скуку. Скука — это настроение ума. Когда вы дрочите, вы вовсе не повторяете мысленно: «Я дрочу, я дрочу». Это происходит лишь тогда, когда в течение долгого времени вы были лишены возможности подрочить, или когда пытаетесь сократить количество дрочек, или когда вновь начинаете дрочить после неудавшейся попытки бросить.

В действительности же дело обстоит следующим образом: когда вы зависимы от онанизма, но не дрочите в настоящий момент, у вас создается ощущение, что вам чего-то не хватает. Если у вас есть возможность занять ум чем-то, что не вызывает напряжения, то отсутствие онанизма в течение долгого времени может вас совершенно не беспокоить. Однако когда вам скучно и нечем отвлечь ум, вам приходится кормить чудовище. Когда вы потворствуете себе (т.е. не пытаетесь бросить или сократить количество мастурбации), процесс онанизма тоже становится бессознательным действием. Даже те, кто дрочат не стандартными способами, могут совершать этот ритуал автоматически.

Дело в том, что онанизм ведет к нарастанию скуки, поскольку заставляют вас переживать апатию, и, вместо того чтобы заняться чем-нибудь энергичным, онанисты обычно слоняются, скучая и пытаясь облегчить муки воздержания.

Вот почему так важно противостоять «промыванию мозгов». Нас так обработали, что мы верим и в

то, что жевательная резинка помогает расслабиться. И действительно — в стрессовой ситуации люди иногда скрежещут зубами. Все, что делает жевательная резинка, — так это дает вам разумный довод скрипеть зубами. В следующий раз, когда будете наблюдать за жующими ее, обратите внимание, как они это делают и какой у них при этом вид: расслабленный или напряженный.

Как бывший заядлый онанист, могу вас заверить, что трудно вообразить более скучное занятие, чем проводить время с половым органом в руках, изо дня в день, из года в год.

Глава 9 - Что я «бросаю»?

АБСОЛЮТНО НИЧЕГО! Именно страх мешает нам перестать дрочить. Страх, что мы лишимся удовольствия или поддержки. Страх, что приятных ситуаций станет меньше. Страх, что мы не сможем справиться со стрессом.

Другими словами, воздействие идеологической обработки заключается в том, чтобы обманом заставить нас поверить в неизбежность нашего онанизма: либо в некую особенную слабость, присущую нам, либо в то, что мастурбация содержит нечто необходимое для нас, так что, когда мы бросим дрочить, останется пустота.

Четко уясните себе следующее: **ОНАНИЗМ НЕ ЗАПОЛНЯЮТ ПУСТОТУ, ОН ЕЕ СОЗДАЕТ!**

Наше тело — самый сложный объект на планете. Верите ли вы в Создателя, процесс естественного отбора или в сочетание этих двух факторов, независимо от того, какая система или существо создало наши тела, — оно в тысячу раз более могущественно, чем человек! Человек не может создать даже мельчайшую живую клетку, не говоря уже о чуде зрения, размножения, кровеносной системе или мозге. Если бы Создатель или процесс естественного отбора предполагали, что мы будем дрочить, они бы перестроили нашу половую систему, и онанизм не становился бы для нас проблемой.

Хорошие же новости заключаются в том, что бросать, в сущности, нечего. Как только вы удалите из вашего организма это чудовище, а из вашей головы — результаты пропаганды онанизма, у вас никогда не будет ни желания подрочить, ни потребности в онанизме.

Онанисты находятся между молотом и наковальней. У них всего две возможности: или воздерживаться и чувствовать себя несчастными, поскольку они не могут дрочить, или дрочить и чувствовать себя несчастными, осознавая свою вину и презирая себя за это. Онанисты дрочат не потому, что им нравится дрочить. Они дрочат, поскольку без этого чувствуют себя несчастными.

Итак, вам не только нечего «бросать», — вы приобретаете восхитительные преимущества. Когда онанисты размышляют над тем, бросить ли им дрочить, они стремятся сконцентрировать свое внимание на здоровье и более продуктивном времяпрепровождении. Это, несомненно, важные и вполне обоснованные вопросы, но лично я считаю, что самые большие преимущества в отказе от

онанизма— психологические:

1. Возвращение мужества и уверенности в себе.
2. Обретение свободы от рабской зависимости.
3. Возможность идти по жизни, не страдая от «черных дыр» в сознании: понимания, что большая часть человечества относится к вам с презрением и, что хуже всего, вы и сами себя презираете.

Жизнь человека свободного от онанизма намного приятнее. Я имею в виду не только то, что вы станете здоровее и мужественнее. Я говорю о том, что вы станете счастливее и начнете получать от жизни гораздо больше удовольствия.

Восхитительные преимущества жизни свободных от онанизма будут обсуждаться в нескольких следующих главах.

Онанистам трудно оценить эту свободу от зависимости. Может быть, вам поможет следующая аналогия.

Представьте, что у вас на лице появилась лихорадка, всем известный герпес, а у меня есть чудесная мазь, помогающая от этого недуга. Я говорю вам: «Попробуйте-ка это». Вы втираете мазь, и лихорадка немедленно исчезает. Неделию спустя она вновь появляется. Вы спрашиваете: "У тебя еще есть та мазь?", а я предлагаю: «Возьми тюбик себе. Он может тебе понадобится». Вы намазываетесь. И, о чудо! Лихорадка вновь исчезает. Возвращаясь, недуг с каждым разом становится все более болезненным и поражает все большую площадь. Вы пробуете другие способы, но ничего не помогает — только эта чудесная мазь.

Теперь вы полностью зависите от нее. Вы никогда не выходите на улицу, не проверив, взяли ли тюбик с собой. Если вы едете за границу, то берете несколько упаковок. Более того, в довершение ко всем вашим тревогам о здоровье я выставляю вам порядочный счет — 100 долларов за каждый тюбик. Но у вас нет выбора, кроме как платить.

Позже вы читаете в медицинской колонке в газете, что подобное случилось не только с вами: многие люди страдают от той же самой проблемы. Фармацевты обнаружили, что эта мазь не лечит герпес. Все, что она делает, — загоняет лихорадку под поверхность кожи. Именно мазь вызвала разрастание лихорадки, и теперь, чтобы избавиться от герпеса, вам необходимо перестать применять мазь: тогда лихорадка, в конце концов, исчезнет.

Станете ли вы после этого продолжать применять мазь? Нужна ли вам особенная сила воли, чтобы не применять ее? Если вы не поверили статье, возможно, еще несколько дней вы будете сомневаться; но как только увидите, что лихорадка уменьшается, то потребность и желание использовать мазь немедленно пропадут.

Будете ли вы чувствовать себя несчастным? Конечно же нет. У вас была ужасная проблема, вы считали ее неразрешимой, а теперь нашли решение. Даже если на то, чтобы лихорадка исчезла полностью, уйдет год, каждый день, видя, как ваше состояние улучшается, вы будете думать: «Ну,

не чудесно ли это? Я вовсе не собираюсь умирать».

Именно это чудо и произошло со мной, когда я подрочил в последний раз.

Позвольте мне пояснить вам аналогию с герпесом и мазью. Лихорадка — это не психические и нервные расстройства, это не физические изъяны, вызванные пагубной зависимостью. Все это лишь приложения к лихорадке. И это не десятки лет, в течение которых мы сами себя истощаем, мечтая перестать делать это. И это не все те случаи, когда нам сказывалось то чем мы занимаемся и от чего хотим избавиться. И это не постоянное ощущение презрения окружающих, да и своего собственного в придачу. Это все лишь последствия лихорадки.

Лихорадка — это то, что заставляет нас закрывать глаза на все эти вещи. Это паника, знакомая всем онанистам. «Я хочу дрочить!». Свободные от рукоблудства не испытывают этого ощущения. Самое сильное чувство, которое вы когда либо переживали, — страх, а самая большая выгода, которую вы приобретете, — избавление от него.

Я ощущал себя тогда так, как человек, неожиданно вынырнувший из густого тумана. Я вдруг ясно увидел, что чувство панического желания подрочить не было следствием моей особой слабости или неким волшебным свойством самой мастурбации. Его вызвала первая дрочка, а каждая последующая не только не облегчала это чувство, а усиливала его. Неожиданно я понял, что все остальные «счастливые» онанисты живут в том же кошмаре, что и я. Все они придумывают малоправдоподобные объяснения (впрочем, не хуже придуманных мною), пытаюсь оправдать собственную глупость.

КАК ПРЕКРАСНО БЫТЬ СВОБОДНЫМ!

Глава 10 - Добровольное рабство

Обычно онанисты пытаются перестать дрочить, выдвигая основными причинами здоровье и время, впустую потраченное за этой пагубной привычкой.

Онанизм только тогда приобретает для нас огромную ценность, когда мы пытаемся дрочить меньше или перестать дрочить совсем, или тогда, когда общество силой принуждает нас к этому (например, когда мы находимся вне дома.).

Многие онанисты думали что они получают то чего не получают не зависимые от наркотика люди, они могут удовлетворить себя когда захотят и сколько им угодно раз, но ведь не онанисту этого делать не нужно, т.к. он в этом просто не нуждается.

Для меня самой потрясающей радостью бытия не онаниста стала свобода от этого рабства, возможность жить на «полную катушку», а не проводить большую часть времени, страдая от необоримого желания подрочить, а потом подрочив, думать, что лучше бы я этого не делал!

Глава 11 – Здоровье

Вот та область, в которой «промывание мозгов» достигает своего апогея. Онанисты считают, что знают многое о вреде мастурбации для здоровья. На самом деле они не знают ничего.

Даже в случае со мной, когда я ждал, что в любой момент я мог заработать простатит или импотенцию, и искренне верил, что готов к таким последствиям, я все же обманывал самого себя.

Если бы в те дни, когда я был уже наготове подрочить, включилась бы сигнализация, а вслед за этим предупреждающий голос произнес бы: «О'кей, вот она! К твоему счастью, ты получаешь предупреждение. Оно состоит в следующем: до сих пор ты выходил сухим из воды, но если подрочишь еще 1 раз, это приведет к тяжелому нервному расстройству и неизлечимой импотенции», вы думаете, я бы перестал дрочить?

Если вы сомневаетесь в ответе, пройдите до главной автомагистрали с интенсивным движением, стойте на краю тротуара с закрытыми глазами и попытайтесь представить себе, что у вас есть выбор: бросить дрочить или перейти дорогу с закрытыми глазами, прежде чем подрочить еще раз.

Нет сомнений в том, что вы выберете. Я делал то, что делает каждый онанист всю свою дрочерскую жизнь: закрывал глаза и зарывал голову в песок, надеясь, что однажды утром я проснусь и просто не захочу больше дрочить. Онанисты не могут позволить себе думать об угрозе здоровью. Если они начнут думать об этом, то исчезнет даже иллюзия получения удовольствия от этой «привычки».

Давайте разберем один из аспектов проблемы онанизма - снижение потенции:

Попробуйте подумать о потенции с такой точки зрения. Если бы у вас была классная машина, и вы, ничего не предпринимая, позволили бы ей ржаветь, — это было бы необычайно глупо, поскольку вскоре она превратилась бы в груды ржавого металлолома и уже не смогла бы возить вас. Но это — не конец света; были бы деньги, и вы всегда сможете купить новый автомобиль. Ваше тело — машина, которая везет вас по жизни. Все знают, что здоровье — самое ценное имущество. Насколько это верно, вам могут рассказать больные миллионеры. Почти все мы можем вспомнить пережитые болезни или аварии, когда мы молились, чтобы быстрее поправиться. (КАК БЫСТРО МЫ ВСЕ ЗАБЫВАЕМ!) Оставаясь онанистом, вы не только позволяете ржавчине расти, никак не решая эту проблему — вы сами разрушаете машину, необходимую чтобы ехать по полноценной жизни, а ведь она у вас всего одна.

Итак, запомните: у вас нет никакой необходимости дрочить и, главное, — онанизм АБСОЛЮТНО НИЧЕГО ВАМ не дает.

Высуньте голову из песка на мгновение и спросите себя: если бы вы точно знали, что следующая дрочка станет той, с которой в вашем теле начнется процесс тотального истощения, станете ли вы дрочить? Забудьте о болезни (это трудно себе представить), но попробуйте вообразить, то состояние, в котором вам придется в дальнейшем жить. Получается, что вы планируете не то, как именно проведете оставшуюся жизнь, а свое "доживание". Что случится с вашей семьей и

Легкий способ бросить дрочить!

людьми, которых вы любите, с вашими планами и мечтами?

Попытайтесь представить, как чувствуют себя те, кто перешел порог. Для них «промывание мозгов» закончилось. Они, наконец, начинают понимать, что их «привычка» представляет собой на самом деле и проводят оставшуюся жизнь думая: «Почему я столько лет убеждал себя, что мне необходимо дробить? О, если бы только у меня был шанс вернуться назад!» Перестаньте лгать сами себе. У вас есть шанс. Происходящее — цепная реакция: если вы подрочите один раз, это приведет к следующему, потом еще к одному и т.д. Все это уже происходит с вами.

Глава 12 – Энергия

Одна из коварных особенностей ловушки онанизма заключается в том, что оказываемое этим процессом воздействие на наше физическое и умственное состояние происходит настолько незаметно, что до определенного момента мы даже не догадываемся о нем и расцениваем его как нормальное. Во многом воздействие онанизма напоминает эффект привычек неправильного питания. Большой живот образуется настолько постепенно, что его рост не вызывает у нас беспокойства. Глядя на людей с избыточным весом, мы не понимаем, как они могли позволить себе дойти до такого состояния.

Теперь давайте представим себе, что все это случилось за одну ночь. Вы легли спать стройным человеком с весом 65 кг, с рельефными мышцами и без грамма жира в организме. Когда вы проснулись, ваш вес достиг 85 кг, вы стали толстым, обрюзгшим человеком с порядочным брюшком. Вместо того, чтобы вскочить, чувствуя себя отдохнувшим и полным сил, вы проснулись, ощущая себя несчастным и вялым, и с трудом разлепили глаза. Наверное, вас охватила бы паника: какой же ужасной болезнью вы заболели ночью? Но это все та же болезнь — просто вы придете к подобному состоянию за 10 лет.

Если бы я мог в мгновение ока переместить ваше тело и мозг во времени, чтобы позволить вам сравнить, как вы будете чувствовать себя, перестав дробить всего хотя бы на месяц, этого было бы достаточно, чтобы убедить вас бросить дробить. Вы бы подумали: «Неужели я действительно буду чувствовать себя настолько прекрасно?» Но это равноценно мысли: «Неужели я действительно пал так низко?»

Подчеркну, что не имею в виду лишь ваше физическое здоровье и энергию: вы почувствуете себя значительно увереннее и свободнее, и будете гораздо лучше сосредотачиваться.

Помню, как я носился на футбольной площадке днями напролет. А еще совсем недавно вместо выплеска энергии в нужное русло, я постоянно чувствовал нарастающие усталость и апатию. Мне было очень тяжело проснуться в девять утра. После ужина я ложился на диван посмотреть телевизор и чтобы заснуть мне требовалось не меньше часа. Вопреки моей неосведомленности о проблеме онанизма, я считал подобное поведение нормальным. Я списывал все на мой неправильной образ жизни, но никак не на онанизм.

Подрочив в последний раз, я вскоре с облегчением ощутил, как энергия начинает накапливаться

во мне и в буквальном смысле бурлить. Кроме этого произошло и нечто поистине неожиданное: я стал просыпаться в семь утра, чувствуя себя полностью отдохнувшим и полным сил. Теперь мне хочется делать зарядку по утрам, бегать трусцой и плавать. Мои "занятия спортом" ограничивались посиделками за компьютером, и редкой прогулкой, только потому что просто не хотелось ничего делать. Теперь же, появилось желание и стремление чем-либо заняться, вдобавок к этому, спонтанно появилось такое качество как инициативность. Иметь силы — это замечательно, а когда чувствуешь себя физически и умственно сильным, приходит радость жизни.

Конечно, когда вы прекращаете дрочить, физическое и умственное здоровье возвращается тоже постепенно. Но это вовсе не похоже на соскальзывание в яму. Если сейчас вы переживаете неудачу, принесенную методом силы воли, то любые улучшения здоровья или финансовые приобретения будут стираться на фоне депрессии, которой вам не миновать.

К сожалению, я не могу мгновенно перенести вас на три недели вперед. Но вы то можете! Инстинктивно вы знаете, что я говорю правду. Все, что нужно сделать, — **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ!**

Глава 13 - Зловещие черные тени

Еще одной радостью избавления от онанизма станет свобода от чувств страха и вины, омрачающих наше сознание.

Все онанисты понимают, что они — болваны, но закрывают глаза на пагубные последствия онанизма. В течение большей части жизни мы дрочим практически на автомате, а в нашем подсознании всегда прячутся черные тени.

Существует несколько удивительных преимуществ, которые вы обретете, перестав дрочить. О некоторых из них, вытекающих из мрачных сторон онанизма, например, неестественности самого явления, пустой трате времени, и полнейшей глупости самого этого занятия, я прекрасно знал, когда был онанистом. Однако страх перестать дрочить был настолько сильным, настолько страшила меня сама мысль об этом, что я сопротивлялся любым собственным мыслям, пытавшимся убедить меня бросить эту пагубную привычку. Все мое воображение и энергия были направлены на то, чтобы найти любые, хоть самые слабые отговорки, которые бы позволили мне продолжать дрочить.

Удивительно, но самые остроумные из них пришли мне на ум именно тогда, когда я попытался бросить дрочить. Они, конечно же, были навеяны страхом и муками, которые я претерпел, пытаясь сделать это при помощи метода силы воли. Да, заблокировать свой разум от осознания пустой траты времени и бесполезности занятия не было никакой возможности. Но теперь, когда я освободился, меня поражает, насколько успешно мне удавалось закрыться от видения еще более значимых преимуществ, которые человек обретает, бросая дрочить. Я уже упоминал об абсолютной рабской зависимости онаниста: проводить половину жизни в ожидании возможности подрочить, в автоматической мастурбации и тайном сожалении, что вообще все это начал. Другую

часть жизни мы чувствуем себя несчастными и обделенными, поскольку мы всегда получаем возможность заняться этим. В предыдущей главе я описал потрясающую радость возвращения энергии. Но для меня самой большой радостью в освобождении от онанизма были не время, здоровье, энергия или окончание рабской зависимости, а устранение страха и стыда, омрачающих мое сознание. Я больше всего радовался — возможности вернуть самоуважение и мужественность.

Большинство онанистов — слабовольные, бесхребетные слабаки, какими их обычно считает и общество, и они сами. Но к этому их привела их же зависимость. Я не могу описать вам свой абсолютный восторг, вызванный ощущением свободы избавления от зависимости и презрения к себе. Я не могу рассказать вам, какое это счастье — иметь возможность думать об остальных онанистов (неважно, молодых или старых, заядлых или "онанистов-иногда"), без чувства зависти, но с чувством радости за других людей, тоже вырвавшихся из коварного рабства.

Глава 14 - Метод силы воли

В нашем обществе считается, что бросить дробить, пить, курить трудно. Даже те книги, которые советуют бросить это, обычно начинаются с описания, как трудно вам будет это сделать. В действительности же это до смешного легко. Да, я могу понять ваши сомнения в правдивости сделанного утверждения, но примите его, пожалуйста, во внимание.

Если ваша цель — пробежать милью менее чем за четыре минуты, это трудно. Скорее всего, вам предстоит пройти через годы усиленных тренировок, и даже потом, возможно, вы не сможете сделать это.

Однако для того, чтобы бросить дробить, нужно сделать единственное: больше не дробить. Никто не заставляет вас дробить насильно (не считая вас самих) и, в отличие от пищи или питья, вам не нужно дробить, чтобы выжить. Поэтому непонятно, почему, собственно, вам должно быть трудно бросить дробить? На самом деле процесс отказа от онанизма затрудняется применением онанистом метода силы воли. В соответствии с моим определением, Метод Силы Воли — это любой метод, заставляющий онаниста почувствовать, что он приносит некую жертву. Давайте рассмотрим его поподробнее.

Мы не принимали решения стать онанистами подрочив первый раз. Прежде чем осознать, что происходит, мы уже не только регулярно дробим, когда хотим, а просто дробим практически каждый день. В тот момент на самом деле онанизм уже стал частью нашей жизни. Обычно на то, чтобы осознать, что мы пристрастились к онанизму, уходит много времени, поскольку мы тешим себя иллюзией, что онанисты дробят потому, что получают удовольствие от онанизма, а не потому, что вынуждены. Обычно мы заблуждаемся до тех пор, пока не попытаемся бросить дробить по-настоящему, и только тогда узнаем о существовании этой проблемы.

Возможным результатом периода самоистязания становится компромисс: «Я сокращу количество дробок», Или «Я выбрал неподходящее время», или «Я брошу, когда найду себе девушку».

Однако, как только напряжение снижается, отпадает и необходимость переставать дрочить, поэтому онанист решает подождать. Это, конечно же, замкнутый круг, поскольку с течением времени для большинства людей жизнь становится не менее напряженной, а более. Мы уходим из под опеки родителей в мир, чтобы создать свой дом, наделать долгов, завести детей, перейти на более ответственную должность и т.п. Жизнь онаниста никогда не станет менее напряженной, поскольку именно онанизм порождает жизненные проблемы. По мере увеличения количества занятий мастурбацией, растут и страдания онаниста, а с ними и его заблуждение о собственной зависимости от онанизма.

В действительности, уверенность в том, что жизнь становится все более напряженной — заблуждение, и именно онанизм или аналогичная поддержка порождают его.

После первых неудач онанист обычно начинает надеяться, что проснувшись в один прекрасный день он больше никогда не захочет дрочить. Подобная надежда подогревается байками о других экс онанистах. (Например: «У меня было тяжелое заболевание простаты, и после него я просто не захотел больше дрочить».) Не обманывайте себя. Обычно онанист готовил себя к тому, чтобы бросить дрочить и попросту использовал болезнь в качестве трамплина. Уже несколько лет я жил и надеялся, что однажды я проснусь и просто не захочу дрочить. Но при появлении напастей связанных с невозможностью заняться онанизмом я с нетерпением ждал их окончания, поскольку они мешали мне дрочить.

Давайте попробуем разобраться, почему бросить дрочить по методу силы воли настолько трудно. Большую часть жизни мы живем по принципу страуса, зарывая голову в песок, в соответствии с девизом: «Я брошу дрочить завтра». Время от времени нечто служит толчком к тому, что мы пытаемся бросить дрочить. Поводом может послужить забота о здоровье, времени, энергии, или с нами может приключиться особенно тяжелый случай заболевания половой системы, после которого мы понимаем, что не получаем от онанизма никакого удовольствия. Какой бы ни была причина, мы высовываем голову из песка и начинаем взвешивать все «за» и «против» онанизма. Затем приходим к тому, о чем знали всю жизнь: на основе логической оценки возможен только один вывод — НАДО БРОСИТЬ ДРОЧИТЬ!

Если бы вы сели и проставили баллы от одного до десяти всем преимуществам решения бросить дрочить, а потом сделали бы то же самое с преимуществами онанизма, то общая сумма баллов, отданных за то, чтобы бросить дрочить, намного перевесила бы недостатки этого решения.

Тем не менее, хотя онанист и знает, что ему намного лучше быть не онанистом, он искренне верит, что, бросая дрочить, приносит немислимую жертву. Хотя это всего лишь заблуждение, но это — очень сильное заблуждение. Онанист, сам не зная почему, верит, что мастурбация помогают ему и в горе, и в радости.

Прежде чем он предпримет попытку бросить дрочить, ему уже как следует «промоет мозги» СМИ, а затем он усилит эту идею, «промывая» себе мозги сам, вследствие собственной зависимости. К этому следует добавить еще более убедительную процедуру: рассуждение на тему «Как трудно бросить дрочить».

Он слышал множество баек об онанистах, которые много месяцев назад бросили дрочить, но все еще отчаянно хотят подрочить хотя бы разок. Он встречал и тех онанистов, которые умудрились

бросить дрочить, но с тех пор пребывали не в духе (те, кто бросили дрочить, а остаток жизни проводят, оплакивая этот факт). Он слышит и об онанистах, не мастурбирующих в течение многих лет, которые вели счастливую жизнь, а потом, подрочив всего один раз, вновь становились зависимыми. В довершение ко всему, он, возможно, уже и сам испытал на себе одно или несколько из вышеперечисленных переживаний.

Поэтому вместо того чтобы начать бросать с чувством; «Классно! Вы слышали новость? Я больше не дрочу», он начинает с чувством уныния и неотвратимости судьбы, как если бы собирался вскарабкаться на Эверест. Он твердо уверен в том, что как только маленькое чудовище вонзает в вас свои когти, вы впадаете в зависимость на всю жизнь.

Давайте предположим, что онанисту удастся выдержать несколько дней без мастурбации. Его тело быстро восстанавливается. Он не дрочил и успел сделать за это время много полезных вещей. Поэтому те причины, из-за которых он, в первую очередь, решил перестать дрочить, быстро улечиваются у него из головы. Это все равно, что рассматривать авткатастрофу, проезжая мимо на машине. Увиденное заставляет вас какое-то время ехать медленнее, но затем вы вспоминаете, что опаздываете на встречу, которая совершенно вылетела у вас из головы, и нога сама нажимает на педаль газа. На другой стороне каната — то, что маленькое чудовище, засевшее в вашем чреве, не получило свою дозу. Это ощущение не вызывает физической боли: если бы подобный дискомфорт было вызван простудой, вы не прекратили бы работать и уж точно не впали бы в депрессию. Вы бы попытались обернуть все в шутку. Онанист знает одно: он хочет подрочить. Он и сам не понимает, почему для него это настолько важно. Потом маленькое чудовище в чреве запускает большое чудовище прямо в ваш мозг, и человек, который еще несколько часов или дней назад перечислял множество причин, по которым он прекращает дрочить, кидается в отчаянные поиски любого оправдания, чтобы начать дрочить снова. Он рассуждает примерно так:

1. Жизнь слишком коротка. В любой момент может взорваться бомба. Завтра я могу попасть под автобус. Я бросил дрочить слишком поздно. А болезни половой (и многих других) систем, говорят, в наше время вызывает все подряд.
2. Я выбрал неподходящее время. Мне следовало подождать до Нового Года (окончания отпуска или еще какого-либо важного события в жизни).
3. Я не могу сосредоточиться. Я становлюсь раздражительным и приобретаю дурной характер. Я не могу работать, как следует. Я — убежденный онанист, поэтому просто невозможно, чтобы я мог быть счастливым без онанизма.

Обычно именно на этой стадии онанист сдается. Он начинает дрочить, и шизофрения усиливается. С одной стороны, когда маленькое чудовище, в конце концов, получает свою дозу, наступает огромное облегчение, вызванное окончанием страстной тяги дрочить. С другой стороны, если ему удалось продержаться в течение длительного времени, он получает сильное удовольствие, и онанист не может понять, верно ли его решение бросить. Поэтому-то он и считает, что ему не хватает силы воли. На самом деле, это не нехватка силы воли; все, что ему нужно сделать, — изменить сознание и принять абсолютно разумное решение в свете последней информации. Есть ли смысл быть здоровым, если вы при этом несчастны? В чем смысл быть богатым, если вы при

этом страдаете? Абсолютно никакого смысла! Намного лучше прожить короткую жизнь, полную удовольствий, чем долгую, но несчастливую.

К счастью, все обстоит ровно наоборот: жизнь не онаниста бесконечно приятнее!

Страдания, испытываемые онанистом, не имеют ничего общего с физическими страданиями, которых обычно ожидают от периода воздержания от онанизма. Правда, они могут послужить толчком к ним, но в реальности эти мучения происходят в уме, их вызывают сомнения и неуверенность. Поскольку онанист начинает бросать дрочить с идеей принесения жертвы, он чувствует себя обделенным, а это — своеобразная форма стресса. Когда мозг говорит ему: «Подрочи», — это момент стресса. Поэтому, как только он заканчивает дрочить, он снова хочет дрочить. Но теперь ему нельзя дрочить, поскольку он бросил. Именно это заставляет его почувствовать себя настолько подавленным, что вновь приводит в действие всю систему.

Процесс бросания дрочить затрудняет еще один фактор — ожидание того, что вот-вот должно нечто произойти. Если ваша цель — сдать тест на вождение автомобиля, вы достигаете цели как только прошли его. В соответствии с методом силы воли вы говорите себе: «Если я смогу продержаться достаточно долго без онанизма, то желание дрочить, в конце концов, пройдет». Как вы узнаете, что достигли цели? Фокус в том, что вы никогда не узнаете этого, поскольку ждете, что вот-вот должно нечто произойти, а происходить то больше совершенно нечему... Вы прекратили дрочить в тот момент, когда подрочили в последний раз. Сейчас вы, по существу, наблюдаете, как много пройдет времени, прежде чем вы сдадитесь.

Как я уже сказал, агония, испытываемая бросившим онанистом, — умственная, ее порождает неуверенность. Хотя она и не сопровождается физической болью, но все же оказывает сильное воздействие: онанист несчастен и не уверен в себе. Он не может забыть об онанизме, его преследуют мысли о мастурбации.

Для него могут наступить дни или даже недели черной тоски, а разумом овладевают сомнения и страхи:

- «Как долго будет продолжаться тяга к онанизму?»
- «Стану ли я когда-нибудь вновь счастливым?»
- «Захочу ли я когда-нибудь сидеть дома, не занимаясь мастурбацией?»
- «Как я буду справляться со стрессами и скукой в будущем?»

Онанист ждет, что все вот-вот изменится к лучшему, но, естественно, пока он находится в подавленном состоянии, мастурбация приобретает для него все большую и большую ценность.

На самом деле кое-что все-таки происходит, но онанист этого не осознает. Если он смог продержаться около месяца или двух совсем без онанизма, то физическая тяга к нему исчезает. Однако, как уже говорилось, муки воздержания от онанизма настолько незначительны, что онанист о них и не знает. Примерно через месяц или два многие онанисты чувствуют, что они «покончили» с этим делом. Потом они начинают дрочить, чтобы доказать это, и — конец! Он получил свое удовольствие, но в это же время, в глубине сознания онаниста тут же зазвучит тихий

голосок: «Как хочется еще разок подрочить!». Да, он покончил с онанизмом, но сейчас вновь сделал себя зависимым.

Обычно онанист не сразу подрочит в следующий раз. Он думает: «Я не хочу снова попадать в зависимость от онанизма». Поэтому он позволяет пройти некоторому безопасному периоду, который может составлять часы, дни, недели и даже месяцы. Теперь экс онанист может сказать: «Ну, так как я не пристрастился вновь к онанизму, я могу совершенно спокойно подрочить еще разок». Он вновь попал в ту же самую ловушку, и уже вступил на скользкий путь.

Онанисты, которым удалось бросить дрочить при помощи метода силы воли, обычно говорят, что это была сложная задача, отнявшая много времени. Это объясняется тем, что основная проблема заключается «в промывании мозгов», и еще долго после того, как физическая зависимость от онанизма угаснет, онанист хандрит без мастурбации. В конце концов, если ему удастся продержаться достаточно долго, до него начинает доходить, что он может и не сдаваться. Тогда он прекращает хандрить и воспринимает как должное, что жизнь остается приятной и без онанизма.

Многим онанистам удается добиться успеха, применяя подобный метод, но это очень трудно, а неудачи встречаются намного чаще, чем победы. Даже те, кому удается воздержаться от онанизма, живут в уязвленном состоянии. Они не изжили последствия «промывания мозгов» и все еще верят, что в минуты горя или радости дрочка может оказать хорошую поддержку. (Большинство не онанистов пребывают в подобном же заблуждении, т.к. тоже подвержены воздействию «промывания мозгов». Но они или понимают, что не могут научиться «получать удовольствие» от онанизма, или не хотят испытывать на себе его негативные последствия — за что им большое спасибо.) Этим объясняется, почему многие онанисты, надолго переставшие дрочить, начинают снова.

Многие экс онанисты время от времени дрочат: или как «особое угощение», или чтобы убедить самих себя, что они не зависимы от онанизма. Все происходит именно так, но как только они испытывают оргазм, происходит слив спермы из организма, а тихий голос в глубине сознания опять заводит свою песню: «Ты хочешь подрочить еще разок!»

И вот они уже вновь пристрастились. Западня, в которую они попали в самом начале, вновь потребовала свою жертву.

Как я постоянно повторяю, в онанизме нет удовольствия! Если бы мы дрочили ради удовольствия, никто и никогда не стал бы дрочить больше одного раза. Мы считаем, что наслаждаемся онанизмом только потому, что не можем поверить, что настолько глупы, чтобы дрочить, не получая от мастурбации никакого удовольствия. Вот почему в нашем онанизме так много бессознательного. Если бы во время каждой дрочки вы отдавали себе полный отчет о количестве и действии процесса слива жизненной энергии, вам пришлось бы сказать себе: «Итак, в общей сложности за всю жизнь я подрочил 1/4 жизни, и, может быть, именно эта самая дрочка станет той, с которой начнется тяжелый невроз». Но в этом случае пропадет даже сама иллюзия получения наслаждения. Пытаясь заблокировать свой разум от негативных сторон онанизма, мы чувствуем себя глупо. А если бы нам пришлось примириться с ними, то это стало бы невыносимым! Онанисты счастливы только тогда, когда не осознают, что дрочат. Как только они

понимают это, то, как правило, начинают чувствовать себя виновато и неловко. Мы дрочим, чтобы накормить маленькое чудовище... и как только вы удалите его из вашего тела и ума, у вас не будет ни потребности, ни желания дрочить.

Глава 15 - Опасайтесь сокращения занятия мастурбацией

Многие онанисты прибегают к сокращению онанизма как к временному средству на пути к полному прекращению или как к попытке установить контроль над маленьким чудовищем.

Очевидно, что чем меньше вы дрочите, тем лучше себя чувствуете. Но сокращение количества дрочек является роковым в качестве промежуточной стадии перед полным прекращением онанизма. Именно попытки сократить количество дрочек удерживают нас в этой западне всю жизнь.

Обычно сокращение онанизма следует за провалившимися попытками бросить дрочить. Через несколько дней или недель воздержания от мастурбации онанист говорит себе что-нибудь вроде: «Я не могу вынести мысль о существовании без онанизма, поэтому, начиная с этого момента, я буду дрочить лишь 1 раз в неделю. Если я смогу перейти к привычке дрочить 1 раз в неделю, то смогу или удержаться на том же уровне, или и дальше сокращать это количество».

Тотчас же с онанистом начинают происходить вполне определенные и неприятные вещи:

1. С ним произошло самое худшее. Он вновь зависим от онанизма и поддерживает жизнь чудовища не только в теле, но и в уме.
2. Теперь ему хочется, чтобы в ожидании следующей дрочки его жизнь текла быстрее.
3. Раньше, до попыток сокращать онанизм, он просто автоматически дрочил, чем, по крайней мере, хотя бы частично облегчал муки воздержания. Теперь же, в дополнение к обычным жизненным ситуациям, он сам провоцирует собственные страдания, вызываемые муками воздержания от онанизма и терзающими его большую часть жизни. Поэтому он сам вынуждает себя быть несчастным и иметь дурной характер.
4. Пока он потворствует своим желаниям, он не получает удовольствия от большинства дрочек и даже не осознает, что вообще дрочит. Все происходит автоматически. Единственные дрочки, от которых, по его мнению, он получает удовольствие, — это дрочка утром, перед сном, или после периода воздержания.

Теперь, выжидая перед онанизмом дополнительный день, он «получает удовольствие» от каждой дрочки. Чем дольше онанист ждет, тем более приятной она становится для него; поскольку «удовольствие» от онанизма — это не сам процесс, а окончание волнений, вызванных тягой к онанизму (неважно, слабая ли это физическая тяга или умственная хандра). Чем дольше вы страдаете, тем «приятнее» становится каждая мастурбация.

Основная сложность в отказе от онанизма — не физическая зависимость. Это то как раз легко.

Онанисты всю ночь могут не дробить; желание дробить даже не будит их. Многие из них проведут пол дня не думая о мастурбации, прежде чем подрочат.

Онанисты в состоянии прожить в течение 2-3 суток без онанизма, и это совершенно не беспокоит их. Если бы они попытались продержаться без онанизма несколько дней в пребывании дома, они стали бы рвать на себе волосы.

Когда бросаешь дробить, основная проблема заключается «в промывании мозгов», в заблуждении, что онанизм — некая форма поддержки или награды и что без него жизнь никогда уже не будет прежней. Идея сократить онанизм не приводит вас к полному отказу от него, а оставляет с чувством неуверенности и жалости к самому себе и убеждает в том, что самая ценная вещь в мире — следующая мастурбация. Поэтому просто невозможно представить себе, чтобы в будущем вы стали счастливы без рукоблудства. Нет ничего более грустного, чем онанист, пытающийся сократить онанизм. Он страдает от заблуждения, что чем меньше он дробит, тем меньше ему будет хотеться дробить. В действительности же все обстоит ровно наоборот. Чем меньше он дробит, тем дольше страдает от мук воздержания, тем больше наслаждается дробкой и тем приятнее становятся ощущения от нее. Но и это не останавливает его. Но приятные ощущения это не самое главное. Если бы онанисты дробили потому, что получают удовольствие от процесса, то никто никогда не дробил бы больше одного раза. Вам трудно в это поверить? Хорошо, давайте проясним это. Когда у вас впервые появляется желание подрочить? Правильно, утром. Ну, вы действительно искренне верите, что дробите, чтобы получить удовольствие от процесса онанизма? Или считаете, что более рациональное объяснение состоит в том, что вы просто облегчаете девятичасовые муки воздержания?

Прежде чем вы подрочите в последний раз, мы должны развеять все заблуждения, связанные с онанизмом. Если вы не развеете иллюзию, что вам нравится процесс самой дробки, до того как подрочите в последний раз, у вас нет никаких шансов доказать это на практике, не став вновь зависимым. Итак, начните дробить прямо сейчас. Сделайте 5-10 медленных механических движений, при этом, не включая свою фантазию и не смотрите порно, спросите себя: «Что, собственно, такого уж великолепного содержится в суррогатном заменителе секса?» Возможно вы считаете, что приятное ощущение есть лишь в определенные моменты, например, утром при повышенной потенции, и таким образом снимаете возбуждение. Если это так, то зачем же тогда вы дробите все остальные разы? Потому что привыкли дробить? И как это может быть, чтобы тот же самый процесс получения оргазма был приятнее с утра или при длительном воздержании (за исключением оргазма)? Причина, по которой онанисты полагают, что онанизм доставляет им больше удовольствия в определенные моменты, заключается в том, что именно в такие моменты и онанисты, и нерукоблуды по-настоящему счастливы. Однако человек, зависящий от онанизма, никогда не сможет стать довольным, если маленькое чудовище останется неудовлетворенным. Дело всего лишь в том, что онанисты несчастны, если они не могут облегчить симптомы воздержания от онанизма. Поэтому разница между рукоблудством и свободой от онанизма — это разница между ощущением себя счастливым и несчастным. Вот почему кажется, что ощущения от онанизма в некоторые моменты лучше. Онанисты, которые утром сразу же дробят, несчастны независимо от того, дробят они в данный момент или нет.

Сокращение количества дробок не только не работает, но и является жесточайшей пыткой. Оно не действует, поскольку онанист надеется, что, привыкая дробить все меньше и меньше, он

сможет уменьшить свое желание дрочить. Но это не привычка. Это — зависимость, а природа любой зависимости заключается в том, чтобы желать все больше и больше, а не меньше и меньше. Поэтому чтобы сократить онанизм, рукоблуду придется проявлять силу воли и дисциплинированность всю оставшуюся жизнь.

Физическая зависимость от онанизма не является основной проблемой в отказе от онанизма. С ней легко справиться. Основная проблема — ошибочная вера в то, что мастурбация приносит вам удовольствие. Это ошибочное убеждение изначально создается «промыванием мозгов», которое происходит еще до того, как мы начинаем дрочить, а затем усиливается реальной зависимостью. Единственное, что в действительности делает сокращение количества занятий мастурбацией, — усиливает это заблуждение, доводя его до такой степени, что онанизм начинает полностью властвовать над жизнью онаниста, заставляя его поверить, что самой ценной вещью на земле является следующая дрочка.

Как я уже говорил, сокращение онанизма все равно никогда не работает, поскольку вам придется проявлять силу воли и дисциплинированность всю оставшуюся жизнь. Если у вас недостаточно силы воли, чтобы бросить, то ее тем более не хватит, чтобы сократить количество. Бросить дрочить намного легче и менее болезненно.

Неудавшаяся попытка сократить количество дрочек приводит к полному расшатыванию нервов онаниста, который еще более убеждает себя, что его зависимость от онанизма — пожизненная. Обычно этого достаточно, чтобы заставить его продолжать дрочить в течение последующих пяти лет, прежде чем он предпримет очередную попытку бросить.

Однако сокращение онанизма помогает увидеть полную бесполезность рукоблудства, поскольку наглядно иллюстрирует, что он доставляет удовольствие только после периода воздержания. Вам нужно перестать биться головой о стену, чтобы почувствовать, как чудесно не делать этого.

Итак, перед вами следующий выбор:

1. Сократить онанизм на всю оставшуюся жизнь, что станет добровольным самоистязанием, и, кроме того, практически невыполнимо.
2. Продолжать истощать самого себя в течение оставшейся жизни. В чем смысл?
3. Отнестись к себе с любовью и перестать дрочить. Сокращение онанизма показывает и еще одну важную вещь: такого понятия, как «всего один раз», не существует. Онанизм — цепная реакция, которая будет длиться всю жизнь, до тех пор, пока вы не предпримите уверенных усилий разорвать эту цепь.

ПОМНИТЕ: СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЗАНЯТИЙ МАСТУРБАЦИЕЙ ПОГУБИТ ВАС!

Глава 16 - «Всего один раз»

«Всего один раз» — миф, который мы должны выбросить из головы.

С этого, «всего одного» раза, вообще началось наше рукоблудство.

«Всего один раз», позволяющий нам продержаться в трудное время или когда мы подрочим от нечего делать, уничтожает большинство наших попыток бросить дрочить.

«Всего один раз», в случае, если онанисту удастся сломать собственную зависимость от онанизма, способна вновь заманить его в ловушку. Иногда онанист подрочит лишь для того, чтобы убедиться, что мастурбация не несет для него ценности как раньше, и — именно эта дрочка перечеркивает все его усилия. Ощущения от нее будут приятными, что убеждает онаниста, что он все-таки принес жертву бросив дрочить, — и ведь он уже попал в ту самую ловушку.

Сама мысль об одной «особенной» дрочке часто мешает онанистам перестать дрочить.

Твердо уясните: не существует такого понятия — «всего один раз». Онанизм — цепная реакция, которая будет тянуться остаток вашей жизни до тех пор, пока вы сознательно не разорвете ее.

Именно миф об особенной дрочке или дрочке от случая к случаю приводит онанистов в подавленное настроение, когда они бросают дрочить. Возьмите за привычку никогда не мечтать о об одном разе или нескольких — все это лишь игра воображения. Как только вы подумаете о мастурбации, представьте себе жизнь, полную презрения, в течение которой вы тратите огромное количество драгоценного времени на сомнительную привилегию разрушать свое умственное и физическое здоровье, за жизнь в рабстве, за сомнительную жизнь.

В конце концов возьмите за привычку искать себе другую опору и поддержку, а именно - секс. Однако четко уясните себе, что онанизм не дает ни поддержки, ни удовольствия. Вы или завязнете в депрессии на всю жизнь, или нет. Вы же не станете мечтать о мышьяке лишь потому, что вам нравится вкус миндаля? Поэтому перестаньте наказывать самих себя мыслью о случайной дрочке.

Спросите онаниста: «Если бы у вас была возможность вернуться назад в то время, когда вы еще не впали в зависимость от онанизма, стали бы вы рукоблудом?» Ответ всегда одинаков: «Вы, что, издеваетесь?» Но, тем не менее, подобный выбор есть у каждого онаниста в каждый день его жизни. Почему он не делает свой выбор? Ответ один — страх. Страх, что он не сможет перестать дрочить или что жизнь без онанизма никогда уже не станет прежней.

Перестаньте обманывать самого себя. Вы сможете сделать это. Любой сможет. Это очень легко.

Существует несколько определенных принципов, которые нужно четко усвоить для того, чтобы бросить дрочить было легко. К настоящему моменту мы рассмотрели уже три из них:

1. Бросать, в принципе, нечего. Можно лишь приобрести восхитительные выгоды, которые вы и получите.
2. Никогда не думайте о «случайной дрочке». Ее не существует. Есть только жизнь, полная болезней и неприятностей.
3. Ваша ситуация вовсе не уникальна. Любой онанист может прийти к заключению, что

бросить дрочить легко.

Многие считают, что они — «неисправимые» онанисты или просто склонны к онанизму. Уверяю вас, такого понятия не существует. До того как люди пристрастятся к нему, у них нет необходимости дрочить. Именно онанизм порождает вашу зависимость, а не некое особое свойство вашей личности. Это — эффект его воздействия, именно он заставляет вас поверить, что вы склонны к его употреблению. Однако важно, чтобы вы развенчали это убеждение: если верить в свою зависимость от онанизма, то будешь зависеть от него даже после смерти маленького чудовища внутри тела. Необходимо устранить еще и все последствия «промывания» мозгов.

Глава 17 - Нерегулярные онанисты, подростки, нерукоблуды

Заядлые онанисты склонны завидовать тем, кто дрочит иногда. Нам всем встречались подобные персонажи: «О, я могу не дрочить целый месяц, и это меня ничуть не беспокоит». Мы думаем: «Как бы мне хотелось, чтобы и я так мог». Знаю, трудно поверить, но мало кому нравится на себе носить клеймо онаниста. Не забывайте:

- Ни один онанист никогда не принимал решения стать рукоблудом (неважно, регулярным или каким либо другим).
- Все онанисты чувствуют что делают что-то неправильное, а поэтому:
- Все онанисты склонны лгать самим себе и другим в тщетной попытке оправдать собственную глупость.

Если бы я сообщил вам: «Я, знаете ли, могу прожить целую неделю без моркови, и это меня ничуть не беспокоит». Вы решили бы, что я, несомненно, псих. Если мне нравится морковь, то зачем же я хочу прожить без нее целую неделю? Если я не получаю от нее удовольствия, то зачем же мне делать подобное заявление? Поэтому когда онанист заявляет: «Я могу прожить целый месяц без онанизма, и меня это, на самом деле, совершенно не волнует», он пытается убедить и вас и самого себя в том, что у него нет проблемы. На самом деле он говорит примерно следующее: «Мне удалось не дрочить целую месяц». Как и любой другой онанист, он, возможно, надеется, что после этого ему удастся продержаться без мастурбации и всю оставшуюся жизнь. Но ведь ему удалось прожить лишь месяц, так какую же ценность, должно быть, приобрела для него дрочка, которой он был лишен так долго?

Вот почему у тех людей, которые дрочат иногда, зависимость от онанизма в действительности намного сильнее, чем у заядлых онанистов. У них не только больше иллюзия удовольствия, но они практически и не стремятся бросить дрочить, поскольку тратят меньше времени и менее подвержены ухудшению состояния здоровья.

Помните: единственным удовольствием, которое получает онанист, является облегчение мук воздержания, и, как я уже объяснял, даже это удовольствие — всего лишь иллюзия. Представьте маленькое чудовище внутри вашего тела как постоянный зуд, настолько незначительный, что

большую часть времени вы его даже не замечаете.

Самое естественное побуждение при постоянном зуде — почесаться. Когда организм все более и более привыкает к онанизму, привычка дрочить несколько раз в день становится совершенно естественной.

Можно выделить три основные причины, удерживающие онанистов от непрерывных занятий рукоблудством.

1. **ВРЕМЯ.** У многих есть другие дела.
2. **ЗДОРОВЬЕ.** Мы вынуждены истощать себя, чтобы облегчить муки воздержания. Способность человека восстанавливать сперму имеет автоматическое ограничение.
3. **МУЖЕСТВЕННОСТЬ.** Если рукоблуд дрочил бы неограниченное количество раз в день, то вскоре он бы точно не услышал о себе такое высказывание как - настоящий мужчина.

Раньше я считал привычку дрочить несколько раз в день слабостью. Я не мог понять, как моим друзьям удастся ограничивать количество дрочек, сводить его к нескольким разам в месяц. Уверен, что я был очень волевым человеком. Заядлые онанисты склонны завидовать тем, кто дрочит несколько раз в месяц. Возможно, эти люди дрочат так мало просто потому что они всегда заняты; или из-за других индивидуальных особенностей.

Онанист, мастурбирующий 1 раз в неделю. Если он получает от онанизма удовольствие, то почему дрочит только 1 раз в неделю? Если ему все равно, то зачем тогда вообще дрочить? (Надеюсь, вы помните, что эта «привычка» означает на самом деле — биться головой о кирпичную стену с целью испытать удовольствие, когда перестанешь). Онанист, который дрочит 1 раз в неделю, облегчает собственные муки воздержания (напряжения), но просто меньше чем заядлый онанист. Все остальное время, хотя он этого и не осознает, он «бьется головой о стену», и это продолжается большую часть его жизни. Он дрочит лишь 1 раз неделю, поскольку или не может себе позволить дрочить больше по временным соображениям или просто пытается дождаться нормальной половой жизни. Убедить заядлого онаниста в том, что он не получает удовольствия от онанизма, — легко, а попробуйте-ка убедить в этом нерегулярного онаниста. Любой, кто прошел через попытку сократить онанизм, знает, что это — самая изощренная из всех попыток, которая, скорее всего гарантирует, что вы останетесь зависимы от онанизма на всю оставшуюся жизнь.

Глава 18 - Выбор времени

Не считая явного намека, что сейчас самое подходящее время перестать дрочить, поскольку онанизм не приносит вам пользы, я, тем не менее, убежден, что решающее значение имеет выбор времени. Онанизм — зависимость, болезнь «номер один», о которой многие и не догадываются. Стать зависимым от онанизма — ужасно, но оставаться зависимым от него всю жизнь — еще страшнее. Выбор времени для излечения от онанозависимости имеет огромное

значение для успеха.

Прежде всего, установите те моменты или события, когда онанизм кажется вам совершенно необходимым. Если, как правило, вы дробите от скуки или безделья, находясь дома, исходите из этого, выбрав противоположное состояние. В любом случае отнеситесь к проблеме серьезно и сделайте эту попытку самым важным событием в жизни.

Загляните в будущее на три недели вперед и попытайтесь предугадать любое событие, которое может привести к неудаче. Такие события, как вступление в активную половую жизнь, разлука с секс-партнером, не должны вас удерживать, при условии, что вы предвидели их задолго, и поэтому не будете чувствовать себя обделенными. Не пытайтесь тем временем сократить онанизм, поскольку это лишь укрепляет иллюзию об удовольствии от него. В действительности же он помогает лишь одному: через силу слить из себя по возможности большее количество спермы, нашей жизненной энергии. Подробчив в последний раз, хорошо осознайте, подумайте о бесполезности и противности этого занятия, и подумайте, как будет чудесно, когда вы позволите себе перестать дробить.

ЧТОБЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ, НЕ ПОПАДАЙТЕСЬ ВНОВЬ В ЛОВУШКУ, ГОВОРЯ СЕБЕ: «НЕ СЕЙЧАС. ПОЗЖЕ». ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЭТУ МЫСЛЬ ИЗ ГОЛОВЫ. РАЗРАБОТАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС СОБСТВЕННЫЙ ГРАФИК И С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДИТЕ. Помните: вы ни от чего не отказываетесь, а собираетесь сделать чудесные приобретения.

Самая большая проблема заключается в следующем: хотя каждый онанист дробит исключительно для того, чтобы облегчить физическую тягу к онанизму, держит его в состоянии зависимости не потребность в нем, а «промывание мозгов» — результат этой зависимости. Даже умный человек попадает на удочку, когда злоупотребляют его доверием. К счастью, большинство онанистов — не дураки; они лишь считают себя дураками. Сколько онанистов — столько методов «промывания мозгов». Вот почему кажется, что существует множество различных типов онанистов, что лишь осложняет положение.

Многие говорят: «Вы советуете: „Продолжайте дробить, пока не прочтете книгу“. Это приводит к тому, что либо у рукоблуда уходят годы на то, чтобы прочитать ее, либо он просто не дочитывает ее до конца. Вам следует изменить это указание». Звучит логично, но я знаю, что если бы последовало указание: «Брось дробить немедленно», некоторые онанисты даже и не начали бы читать.

Единственная глава, которая заставила меня подвергнуть серьезному сомнению свой первоначальный совет, — это настоящая глава, посвященная вопросу выбора правильного времени. Выше я советовал, что если для вас поводами подробить являются скука и безделье, замените это состояние на противоположное, и наоборот. На самом-то деле это не самый легкий способ. Самый легкий способ — выбрать то, что вы считаете самым трудным временем, чтобы это сделать, неважно, стресс ли это, или депрессия, момент сосредоточенности или скуки. Как только вы докажете, что можете справиться с этим и получать удовольствие от жизни в самой ужасной из возможных ситуаций, — любая другая ситуация станет легкой. Но если бы я дал вам подобное четкое указание, предприняли ли бы вы когда-нибудь попытку бросить дробить?

Задайте себе следующие вопросы.

Когда вы драчили в первый раз, действительно ли вы решили, что будете продолжать дрочить всю оставшуюся жизнь, все дни жизни, каждый день, не имея возможности перестать? — **КОНЕЧНО ЖЕ НЕТ!**

Собираетесь ли вы продолжать дрочить всю оставшуюся жизнь, все дни, каждый день, не имея возможности перестать? — **КОНЕЧНО ЖЕ НЕТ!**

Итак, когда вы перестанете дрочить? Завтра? В следующем году? Через год?

Не об этом ли вы постоянно спрашиваете себя с тех самых пор, когда впервые поняли, что пристрастились к онанизму? Вы действительно надеетесь, что в одно прекрасное утро проснетесь, и у вас не будет больше желания дрочить? Перестаньте дурачить самого себя. Я ждал, что это случится со мной, в течение нескольких лет, и знаю тех кто ждал больше. Попав в онанозависимость, вы постепенно втягиваетесь все больше, а не меньше. Вы думаете, завтра будет легче? Не обманывайте себя. Если вы не сможете сделать этого сегодня, что заставляет вас думать, что завтра будет легче? Вы собираетесь ждать, пока на самом деле не заработаете одно из заболеваний, ведущих к тотальному ухудшению качества жизни? Но это несколько бессмысленно...

Настоящей ловушкой служит убеждение, что сегодня — не самое подходящее время, а завтра будет легче.

Вы уже приняли решение, что не собираетесь оставаться в западне до конца своих дней. Поэтому в какой-то момент жизни, неважно, будет ли вам легко или трудно, придется пройти через процесс освобождения. Онанизм — не привычка или удовольствие. Это — зависимость и болезнь. Мы уже установили, что утверждение «завтра бросить дрочить будет легче» — далеко от правды, поскольку с течением времени бросить дрочить становится только труднее и труднее. Когда речь идет о болезни, которая постепенно прогрессирует, подходящее время излечиться — **ПРЯМО СЕЙЧАС** (или как можно скорее, насколько вам это удастся). Задумайтесь, как быстро пролетают дни нашей жизни, — этим все и сказано. Задумайтесь, как здорово было бы наслаждаться радостью бытия, не омраченной этими зловещими тенями вины и страха. Но если вы выполните все мои указания, вам не потребуется ждать и пяти дней. Подрочив в последний раз, вы не только обнаружите, что бросить дрочить легко: **ВАМ ЭТО ПОНРАВИТСЯ!**

Глава 19 - Буду ли я скучать по онанизму?

Нет! Как только маленькое чудовище умрет и ваше тело перестанет испытывать тягу к онанизму, остатки «промывания мозгов» исчезнут. Тогда вы обнаружите, что и физически, и умственно способны гораздо лучше справляться с жизненными ситуациями. Мало того: вы станете радоваться жизни на полную катушку.

Существует лишь одна серьезная опасность — влияние людей, продолжающих дрочить. «В чужом

дворе трава всегда зеленее» — известная пословица, применимая ко многим сторонам нашей жизни, и это вполне понятно. Почему в случае онанизма, где минусы многочисленны и очевидны в сравнении с иллюзорными «преимуществами», "онанисты-иногда" склонны завидовать онанистам?

Вы можете начать испытывать дискомфорт когда где-то прочитаете или услышите что онанизм это спасение от скуки и получение удовольствия. Но сущность этого высказывания заключается в том, что онанист чем-то занят, делает нечто, т.е. дробит, а не онанист — нет, поэтому вы и почувствуете себя обделенным. Прежде чем вы начнете бросать, твердо усвойте: обделенный здесь — вовсе не тот, кто не онанирует. Это — бедный онанист, который лишается многого:

- ЗДОРОВЬЯ
- ЭНЕРГИИ
- ДРАГОЦЕННОГО ВРЕМЕНИ
- УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ
- ДУШЕВНОГО ПОКОЯ
- МУЖЕСТВА
- НЕВОЗМУТИМОСТИ
- СВОБОДЫ
- САМОУВАЖЕНИЯ

Бросьте привычку завидовать онанистам и начните видеть в них несчастные, жалкие создания, каковыми они и являются. Те онанисты, которые не могут взглянуть правде в глаза и вынуждены продолжать обманывать самих себя, — самые жалкие из всех.

Вы же не станете завидовать наркоману, пристрастившемуся к героину? Во всем мире он ежегодно уносит 2,5 миллиона жизней. А от онанизма страдают куда больше людей, даже не осознавая этого. Ваша зависимость не окажется легче, чем все прочие, и с каждым годом она будет становиться лишь тяжелее и тяжелее. Если вам не нравится быть онанистом сегодня, завтра вам это будет нравиться еще меньше. Не завидуйте другим онанистам. Пожалейте их. Поверьте мне: ОНИ НУЖДАЮТСЯ В ВАШЕЙ ЖАЛОСТИ.

Глава 20 - Избегайте ложных стимулов

Пытаясь бросить дробить при помощи метода силы воли, многие онанисты стараются повысить мотивацию, выдвигая ложные стимулы.

Вот пример такого стимула. «За то время, которое я не буду дробить, во мне накопится достаточно

Легкий способ бросить дробить!

энергии для реального поиска полового партнера». Подобный подход кажется логичным и здоровым, но к сожалению ошибочным, поскольку любой уважающий себя онанист предпочтет подрочить, чем заниматься поиском секс-партнера. В любом случае, внутренне онанист сомневается, и не только потому, что ему придется воздерживаться от онанизма на неопределенный срок. Не уверен он и в том, что сможет, в конце концов, найти этого партнера. Подобный подход приводит лишь к тому, что делает жертву, которую, как ему кажется, приносит онанист, более значительной. А это, в свою очередь, увеличивает ценность дочки в его представлении. И все это вместо того, чтобы сосредоточиться на другой стороне проблемы: «Что я получаю от онанизма? Зачем мне нужно дрочить?»

Другим типичным примером служит спор бросить дрочить, заключенный с кем-либо из знакомых или интернет форумах. У таких соглашений обычно есть преимущество: они устраняют искушение на какое то время в течение небольшого периода. Тем не менее, они тоже обычно заканчиваются неудачей вследствие следующих причин.

1. «Ложный стимул». Почему вы должны бросать дрочить лишь потому, что бросают ваши соперники по спору? Подобный стимул лишь усиливает ощущение значительности приносимой вами жертвы. Прекрасно, если все онанисты однажды искренне захотят перестать дрочить. Однако вы не сможете насильно заставить их бросить, хотя все они втайне и хотят этого. Пока они не готовы бросить дрочить, подобные споры лишь будут придавать дополнительную ценность дочке и усиливать желание дрочить. Подобные споры превращают их участников в тайных онанистов, что еще больше усиливает ощущение зависимости.
2. Теория «паршивой овцы», или «круговой поруки». В соответствии с методом силы воли онанисту предстоит период расплаты, в течение которого он постоянно ждет, что желание дрочить исчезнет. Если он сдается, то приходит ощущение постигшей его неудачи. В соответствии с этим методом рано или поздно один из участников спора обязан сдаться. Тогда остальные участники получают отговорку, которой они так долго ждали. Это не их вина... Они то выдержали бы... Это из-за него они опустили руки... Правда же заключается в том, что большинство из них уже втайне нарушили соглашение.
3. «Разделение ответственности» — стимул, прямо противоположный теории «паршивой овцы». Здесь страх ударить в грязь лицом в случае неудачи не так страшен, поскольку он разделен с другими. Бросая дрочить, онанист испытывает удивительное ощущение огромной победы. Когда вы бросаете дрочить в одиночку, в первые несколько дней восхищение ваших друзей, знакомых или братьев по несчастью, может послужить великой поддержкой. Когда одновременно бросают дрочить несколько человек, ответственность делится поровну и, соответственно, снижается и восхищение.

Перестаньте обманывать самих себя. Если онаниста не останавливают ни то время проводимое за мастурбацией, ни риск страшных болезней, ни жизнь с постоянным непотребным видом, ни душевные и физические муки, ни рабская зависимость и низкая самооценка — вряд ли фальшивые стимулы смогут хоть сколько-нибудь изменить ситуацию. Они могут привести к одному — усугубить ощущение жертвоприношения. Смотрите на противоположную сторону

перетягиваемого каната.

Что дает мне онанизм? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО.

Почему мне необходимо дрочить? У ВАС НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДРОЧИТЬ! ОНАНИЗМОМ ВЫ НАКАЗЫВАЕТЕ САМОГО СЕБЯ.

Глава 21 - Легкий способ бросить дрочить

Эта глава содержит инструкции, касающиеся легкого способа бросить дрочить. Следуя им, вы обнаружите, что отказ от онанизма может стать не только легким, но и приятным! Но не забывайте о рекомендациях.

Бросить дрочить до смешного просто. Вам нужно сделать только две вещи:

1. Примите решение, что никогда больше не будете дрочить.
2. Не впадайте по этому поводу в депрессию. Радуйтесь!

Вероятно, вы задаетесь вопросом: «Зачем тогда вообще было писать целую книгу? Почему вы не могли сказать этого с самого начала?» Мог, но тогда вы впали бы в уныние, и как следствие, рано или поздно изменили бы свое решение. Возможно, именно так вы и поступали уже много раз.

Как я уже говорил, вся пропаганда эротики, порно и секса в общем — коварная, зловещая западня. Основная проблема в отказе от онанизма заключается не в физической зависимости, а в «промыывании мозгов», поэтому сначала необходимо развеять все мифы и заблуждения. Поймите врага, узнайте его тактику: тогда вы с легкостью одержите победу.

Несколько своих драгоценных лет жизни я провел в попытках перестать дрочить, переживая недели страшной депрессии. Когда я наконец-то бросил дрочить, то перешел от нескольких раз в день к полному нежеланию онанировать, без малейших негативных последствий. Даже во время воздержания от онанизма я чувствовал себя прекрасно, и с тех пор ни разу не испытал никакого дискомфорта. Напротив, это самое чудесное, что произошло в моей жизни.

Причина, по которой перестать дрочить настолько легко заключалась в следующем: я точно знал, что никогда не буду снова дрочить. В течение предыдущих попыток, как бы решительно я ни был настроен, я пытался перестать дрочить, надеясь, что если мне удастся достаточно долго продержаться без онанизма, то желание дрочить исчезнет. Естественно, оно не исчезало, поскольку я ждал, что вот вот нечто произойдет. Чем больше я впадал в уныние по этому поводу, тем больше хотел дрочить, поэтому тяга к онанизму никогда не проходила.

В конце концов я сказал себе :«НРАВИТСЯ ТЕБЕ ЭТО ИЛИ НЕТ, НО ТЫ ПОДРОЧИЛ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ».

И в тот момент я точно знал, что никогда не подрочу снова. Я вовсе не ожидал, что мне будет

легко. Я был абсолютно уверен, что меня ждут месяцы тяжелой депрессии и что я проведу остаток жизни, периодически страдая. Но отказ от онанизма с самого начала стал для меня абсолютным счастьем.

У меня ушло много времени на то, чтобы выяснить, почему перестать дрочить было настолько легко и почему на этот раз я не страдал от ужасных мук периода воздержания. Теперь я знаю причину: этих мук просто не существует, их порождают сомнения и неуверенность. Правда же заключается в том, что перестать ДРОЧИТЬ ЛЕГКО. Процесс затрудняют лишь нерешительность и подавленное настроение. В определенные периоды жизни даже заядлые онанисты могут прожить довольно долго, не беспокоясь о мастурбации. Вы страдаете лишь тогда, когда вы не можете дрочить.

Ключ к легкому отказу от онанизма — в вашей уверенности в окончательности принятого решения — отказаться от рукоблудства. Надо не надеяться, а знать, что вы уже перестали дрочить, приняв такое решение. Никогда не подвергайте его сомнению. Вы должны поступать наоборот: всегда радуйтесь ему. Я уверяю вас, что перестать дрочить легко. Но как вы можете быть уверены в том, чего не знаете? Поэтому вам следует прочитать заключительную часть этой книги — некоторые важные моменты необходимо четко уяснить себе до того, как вы приступите к достижению цели.

Осознайте, что можете достичь цели. Вы ничем не отличаетесь от других, поэтому единственный человек, который может заставить вас подрочить еще раз — вы сами.

1. Бросать, в сущности, абсолютно нечего. Напротив, вы приобретете неоценимые преимущества. Я имею в виду не только то, что вы станете здоровее и мужественнее: вы будете получать больше удовольствия от радостных минут жизни и самих этих минут станет гораздо больше.
2. Четко уясните, что не существует такого понятия как «всего один раз». Онанизм — это зависимость и цепная реакция. Втайне мечтая и тоскуя о всего одном разе, вы лишь будете наказывать самого себя, хотя в этом и нет необходимости.
3. Взгляните на онанизм не как на привычку, которая может причинить вам вред, а как на зависимость. Нравится вам это или нет, но Вы — БОЛЬНЫ. Болезнь не пройдет, если просто спрятать голову в песок. Помните: как и все тяжелые заболевания, ваша болезнь не только хроническая (т.е. длящаяся всю жизнь), но и прогрессирующая. Подходящий момент для лечения вашей болезни — прямо сейчас.
4. Отделите болезнь (т.е. физическую зависимость) от состояния ума онаниста или онанирующего. Если дать возможность онанистам вернуться в то время, когда они еще не пристрастились к пороку, они с радостью ухватились бы за это предложение. Сегодня эта возможность у вас есть! Даже не думайте о ней как об «отказе» от онанизма. Приняв окончательное решение, что уже подрочили в последний раз, вы сразу же станете не зависимым от порока. Онанист — один из тех несчастных, кто вынужден идти по жизни, разрушая свое здоровье рукоблудством. Свободный от онанизма — тот, у кого нет такой нужды. Как только вы примете окончательное решение, то сразу же достигнете своей цели. Радуйтесь этому. Не стоит уныло сидеть, ожидая, когда пройдет физическая зависимость. Перестаньте дрочить и сразу же начинайте наслаждаться жизнью. Жизнь

восхитительна даже тогда, когда вы зависимы от онанизма, а когда у вас нет этой зависимости, она день за днем будет становиться все прекраснее и прекраснее.

Ключ к тому, чтобы сделать отказ от онанизма легким — уверенность, что вы добьетесь успеха и полностью воздержитесь от мастурбации в течение периода воздержания. Если вы правильно настроитесь, то обнаружите, что перестать дрочить до смешного просто.

Если вы открыли свой ум, как я просил в самом начале, то к этому моменту уже должны были прийти к решению, что собираетесь перестать дрочить. Теперь вы испытываете нетерпение, как собака, натягивающая поводок; вы уже не можете ждать, чтобы начать восстанавливаться от онанизма.

Если вы чувствуете уныние и будущее видится вам в мрачном свете, это может объясняться следующими причинами.

1. Вы не усвоили какого-то важного момента. Перечитайте четыре пункта, приведенных выше, и спросите себя, верите ли вы в то, что они справедливы. Если вы сомневаетесь в любом из них, перечитайте соответствующие разделы книги.
2. Вы боитесь самой неудачи. Не волнуйтесь. Просто продолжайте читать. Вы добьетесь успеха. Онанизм напоминает крупномасштабный мошеннический трюк, и только дурак, однажды раскрыв надувательство, станет продолжать обманывать самого себя.
3. Вы согласны со всем сказанным, но все равно чувствуете себя несчастным. Не надо! Откройте глаза. Происходит нечто чудесное. Вы вот вот совершите побег из тюрьмы.

Важно начинать переставать дрочить в правильном настрое: как чудесно, что я — больше не дрочу!

Все, что нам теперь нужно делать, — поддерживать в себе этот настрой в течение периода воздержания, и следующие несколько глав будут посвящены особым приемам, которые помогут вам его сохранить. По окончании периода воздержания вам уже не придется думать подобным образом специально, это станет для вас совершенно естественным.

Единственной мыслью, омрачающей вашу жизнь, станет сожаление: «Это же так очевидно! Почему же я не понимал этого раньше?» Тем не менее, позвольте сделать два важных предостережения.

1. Отложите свой план подрочить в последний раз до тех пор, пока не прочтете всю книгу.
2. Во-первых, подсознательно вы будете чувствовать, что в период воздержания вам придется страдать. Нет, не придется. Во вторых, избегайте ловушки, которая подстерегает тех, кто думает: «Как-нибудь продержусь, а потом освобожусь». В действительности же через этот срок ничего не произойдет. Вы не почувствуете вдруг, что перестали дрочить. Не онанирующие, по сравнению с онанистами, ничего особенного не чувствуют. Если вы мучаетесь из-за отказа от порока в течение этих трех недель, по всей вероятности по прошествии этого срока вы так и останетесь подавлены. Я говорю о том, что если вы можете сказать себе прямо сейчас: «Я никогда не буду снова дрочить. Ну, не чудесно ли?»,

то через месяц - два (возможно и раньше) соблазн дрочить пройдет. Но если вы скажете: «Мне бы только продержаться без онанизма месяц», то и по прошествии этого срока все равно будете продолжать умирать от желания подрочить.

Глава 22 - Период воздержания или состояния напряжения

До трех недель или чуть больше после последнего сеанса онанизма вы можете испытывать так называемые «муки воздержания или состояние напряжения». Они состоят из двух совершенно разных факторов.

1. Дискомфорт воздержания в связи с отказом от порока, ощущение напряжения и неуверенности, напоминающее голод — чувство, которое онанисты определяют как тягу к мастурбации или желание чем-то занять руки.
2. Психологический пусковой механизм (определенные события или ситуации, при которых вы дрочили).

Именно неспособность понять и провести различия между этими двумя далекими друг от друга факторами сильно затрудняет онаниста достижение успеха при использовании метода силы воли. Непонимание также является той причиной, по которой многие онанисты, которым удается достигнуть цели, снова попадают в ловушку.

Хотя муки воздержания и напряжения от онанизма не вызывают физической боли, не стоит недооценивать силы их действия. Мы говорим о «приступах голода», если проводим целый день без еды; у вас может «урчать в животе», но физические боли отсутствуют. Но даже и в этом случае голод — мощная сила, и скорее всего мы станем очень раздражительными, если лишить нас пищи. Нечто подобное происходит и тогда, когда наш организм испытывает тягу подрочить. Различие состоит в том, что пища нашему телу необходима, а онанизм — нет, поэтому при правильном настрое муки воздержания легко преодолеть, и они исчезают очень быстро.

Если онанистам удастся методом силы воли воздержаться от порока в течение нескольких дней, то вскоре тяга к нему исчезает. Это второй фактор, порождающий трудности. Онанист приобрел привычку снимать муки воздержания и напряжения в определенные моменты, что порождает «ассоциацию образов» («Я не смогу получить удовольствие находясь дома в период когда нечем заняться»). Возможно, подобный эффект будет легче понять при помощи примера.

В течение нескольких лет у вас был автомобиль, в котором указатель поворота расположен слева от рулевой колонки. В вашей новой машине он находится справа. Вы знаете, что он справа, но в течение пары недель каждый раз, когда захотите включить указатель поворота, будете включать «дворники». Отказ от онанизма напоминает нечто подобное. В начале периода воздержания и напряжения в определенные моменты будет срабатывать психологический пусковой механизм онанизма. Вы станете думать: «Я хочу подрочить». Если вы с самого начала противостоите «промыванию мозгов», такие механические реакции быстро исчезнут. В соответствии с методом силы воли онанист верит, что приносит жертву. Из-за этого сознания у него портится настроение, и

он постоянно ждет, когда же пройдет страстное желание дрочить. В результате он лишь усиливает действие психологических пусковых механизмов вместо того, чтобы избавляться от них.

Распространенный пусковой механизм мастурбации — просиживание дома за компьютером, особенно в случаях, когда онанисту никто не мешает. Бывший онанист уже чувствует себя несчастным, поскольку лишен своей "поддержки". Когда он где-то услышит что онанизм это способ доставить себе удовольствие и это вполне нормальный суррогатный заменитель секса, ощущение обделенности усиливается. Теперь он не получает никакого удовольствия от просиживания дома, или от тех ситуаций в которых раньше он дрочил. При такой ассоциации онанизма, желание дрочить, как и его страдания, утраиваются. Одновременно усиливается и степень «промывания мозгов». Если он непоколебим и сможет продержаться достаточно долго, то, в конце концов, сделает свой выбор и преуспееет в жизни. Однако воздействие «промывания мозгов» частично остается, и поэтому онанист, переставший дрочить по причине заботы о здоровье или о своем жизненном статусе, даже через нескольких лет продолжает в определенных случаях испытывать страстную тягу к пороку. Он страдает из-за иллюзии, существующей лишь в его воображении, и истязает себя без всякой причины.

Даже в этом методе наиболее часто неудачи связаны с тем, что онанист поддается действию психологических пусковых механизмов. "Онанист-иногда" склонен расценивать дрочку в качестве своеобразного плацебо или утешительной сладкой пилюли. Он думает: «Я знаю, что онанизм ничего не дает мне. Но если я не буду об этом думать, то в определенные моменты он сможет оказать мне помощь».

Сладкая пилюля, хотя и не оказывает никакой ощутимой физической помощи, все же может стать сильнодействующим психологическим средством, позволяющим снять реальные симптомы и, таким образом, принести пользу. Однако дрочка — не сладкая пилюля. Она порождает те симптомы, которые сама же и снимает, а через некоторое время перестает делать и это; т.е. в данном случае «пилюля» порождает болезнь, не говоря уже о том, что она еще и истощает организм.

Возможно, вам будет легче понять этот эффект на примере человека не занимающегося рукоблудством или онаниста, «завязавшего» несколько лет назад. Возьмите случай с парнем, потерявшего девушку; свою любовь и секс. В такие моменты онанисту совершенно естественно из лучших побуждений сказать: «Ничего страшного, начни дрочить, пока снова не найдешь себе другую». И как только он сделает это, ситуация только усугубится, а стимулы искать девушку со временем будут исчезать.

Помните: вы не нуждаетесь в онанизме, вы лишь истязаете себя, продолжая считать его своеобразной формой поддержки или опоры. Нет необходимости быть несчастным. Онанизм не нормализует половую систему и сексуальное влечение, он их разрушает. Не забывайте: онанисты дрочат не потому, что получают от него удовольствие. Они дрочат, потому что вынуждены. Они — онаноманы. Они не могут наслаждаться пребыванием дома не подрочив.

Откажитесь от идеи, что привычка дрочить приятна сама по себе. Многие онанисты думают: «Если бы только можно было бы дрочить без вреда для здоровья». Такой способ существует. Любой онанист, завязавший с пороком и вступивший в сексуальную жизнь с партнером, не жалеет о

сделанном выборе. Поймите, что единственная причина, по которой вы дрочите, состоит в потере жизненной энергии. Как только вы избавитесь от тяги к этому процессу, вам будет абсолютно все равно, дрочить или не дрочить.

Неважно, вызваны ли страдания реально существующими симптомами воздержания и напряжения или психологическим механизмом онанизма, примиритесь с дискомфортом. У вас нет физической боли, и при правильном настрое возникающее желание дрочить не должно стать проблемой. Не волнуйтесь насчет периода воздержания, само по себе это переживание не так уж страшно, а даже радостно, ведь вы с каждым днем чувствовать себя будете заметно лучше.

Не рыдайте по этому поводу, лучше скажите себе: «Я знаю, что это такое. Это — муки воздержания и напряжения, вызванные отказом от онанизма. Вот почему онанисты страдают всю жизнь, вот что заставляет их дрочить! Не онанирующие ничего подобного не испытывают. Сейчас я наблюдаю еще одно разрушительное свойство этой зависимости. Какое счастье, восстанавливаю свой организм от этого зла!»

Главной особенностью отличия онанизма от курения будет то, что процесс восстановления организма в связи с отказом от порока будет идти гораздо заметнее и приятнее.

В любом случае вы не сможете выкинуть онанизм из головы. В течение первых нескольких дней «маленькое чудовище» будет постоянно напоминать о нем, и вам не удастся этого избежать; пока вокруг показывают обнаженку, а в сеть вливается гигабайты порно, вам постоянно будут напоминать об онанизме.

Но у вас нет необходимости о нем забывать. Ничего страшного не случилось, скорее наоборот: происходит нечто замечательное. Даже если вы думаете об онанизме тысячу раз на день, **НАСЛАЖДАЙТЕСЬ КАЖДЫМ МОМЕНТОМ. НАПОМИНАЙТЕ СЕБЕ, КАК ЧУДЕСНО ВНОВЬ СТАТЬ СВОБОДНЫМ. РАДУЙТЕСЬ, ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ НЕ ПРИДЕТСЯ ИСТОЩАТЬ САМОГО СЕБЯ.**

Как я уже говорил, вы обнаружите, что дискомфорт станет моментом удовольствия, и будете удивлены тем, как быстро забудете о пороке.

Что бы вы ни делали — **НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ В СВОЕМ РЕШЕНИИ.** Начав подвергать его сомнению, вы станете впадать в уныние, и будет только хуже. Используйте лучше такой момент как поддержку. Если причина сомнений — депрессия, напомните себе, что ее породил онанизм. Если ваш друг рассказывает вам о том, насколько круто дрочить, с гордостью ответьте: «Знаешь, я счастлив сказать тебе, что больше не дрочу и считаю это занятие никогда не заменит секс».

Помните главное: у вас есть очень веские причины, чтобы перестать дрочить. Напомните себе о том огромном количестве времени, которое вы потратите на онанизм, и спросите себя, действительно ли вы хотите подвергаться риску получить ужасные заболевания. И, конечно, не забывайте, что это чувство — временное, и с каждой минутой вы становитесь на одну минуту ближе к своей цели.

Некоторые онанисты боятся, что им придется провести оставшуюся жизнь в борьбе с «психологическими пусковыми механизмами». Другими словами, они считают, что придется всю жизнь заниматься самообманом, внушая себе, что онанизм им не нужен. Это не так. Помните, что

оптимист видит наполовину полную бутылку, а пессимист — наполовину пустую. В случае с рукоблудством бутылка пуста, а онанист видит, что она — полная. Но ведь именно онанист подвергся «промыванию мозгов». Необходимость напоминать себе, что у вас нет потребности дрочить, отпадет довольно быстро: вы увидите, что действительно не имеете такой нужды. (Пожалуй, это последнее, что от вас требуется в этой истории. Но согласитесь, что это не самое последнее дело в вашей жизни.)

Глава 23 - Я начну дрочить, но вовремя остановлюсь

Это — гибель многих онанистов, пытающихся завязать с пороком в соответствии с методом силы воли. Им удается прожить неделю, а потом они решают, что могут начать дрочить, но вовремя остановиться или подрочить не доводя себя до оргазма, чтобы продержаться. Они не осознают опустошительного действия, которое оказывают такие поступки на их душевное состояние.

Для большинства онанистов начало процесса дрочки — приятное, и они думают: «Ладно, я подрочу до тех пор, пока не буду чувствовать, что скоро кончу». И в этот момент онанист уже подсознательно сдался, и чтобы не довести себя до оргазма, он начинает использовать силу воли, тем самым опять подсознательно принимает ценность самой дрочки.

Четко уясните — ОНАНИЗМ НИКОГДА НЕ ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЯ. Получение удовольствия — вовсе не та причина, из-за которой вы дрочили. Если бы онанисты дрочили ради удовольствия, они никогда не дрочили бы больше одного раза.

Единственной причиной, по которой вы дрочили, было стремление накормить чудовище. Только подумайте: вы морили его голодом в течение недели. Какой же ценной для него должна была стать эта дрочка или даже только ее начало! Здравым умом вы не осознаете этого, но информация о дозе, которую получит ваше тело, пойдет в подсознание, и вся ваша тщательная подготовка рухнет. В глубине вашего сознания послышится тоненький голосок, который будет повторять: «Чтобы ни говорила логика, онанизм — ценная вещь. Хочу еще раз».

Это «начну дрочить, но вовремя остановлюсь» производит два вредных эффекта:

1. Оно поддерживает жизнь маленького чудовища, обитающего в вас.
2. Оно, что еще хуже, сохраняет жизнь большому чудовищу, живущему в вашем уме. Если даже вы начали дрочить, но вовремя остановились, — начать дрочить еще раз будет еще легче.

Помните: «всего один раз» — именно так люди и срываются в самом начале попытки перестать дрочить.

Глава 24 - Будет ли мне трудно?

Существует бесконечное множество комбинаций факторов, определяющих, насколько легким будет отказ от онанизма для каждого отдельного онаниста: ведь у каждого из нас свой характер, личные обстоятельства, выбор времени и т.д.

Складывается впечатление, что особенно трудно перестать драть людям без какого-либо хобби, занятости чем-либо, людям без полового партнера, людям которые по временным или каким-либо другим причинам проводят все свое время дома. И это логичное заключение, которое характеризуется следующими причинами:

1. Люди, которые зачастую сидят дома больше подвержены соблазну подрочить, в причинах отсутствия занятостью чем-либо, или просто от безделья.
2. Доступ в интернет, сохраненная на дисках обнаженка или фантазия "онаниста" казалось бы, еще больше усиливает соблазн посмотреть или представить материал, приводящий к рукоблудству.
3. Люди, не имеющие на данный момент полового партнера, из-за "прокомпостирования мозгов" в буквальном смысле "обязаны" драть.

Во время перерывов в онанизме, по причине безделья, онанизм на время занимает вас процессом мастурбации, приобретая огромную ценность: он, наконец-то, облегчает муки воздержания и напряжения. Это — одна из форм нерегулярного онанизма, применимая к любой ситуации, в которой онанист вынужден воздерживаться от порока в течение продолжительных периодов времени. В соответствии с методом силы воли он чувствует себя несчастным, поскольку лишен дрочки. Онанист не получает удовольствия от остальных дел которыми он занимается дома. Поэтому чувство потери многократно усиливается и, по связи ассоциаций, онанизм начинает управлять всей ситуацией в целом. Однако если сначала вам удастся удалить результаты «промыывания мозгов» и перестать мечтать о мастурбации, вы начнете получать удовольствие от тех дел, которыми занимаетесь дома, когда ваш организм все еще будет испытывать страстную тягу к онанизму. Во время попыток перестать драть "вечно-скучающих" онанистов в соответствии с методом силы воли у них возникают долгие периоды времени, в течение которых они предаются унынию из за своей «потери», усиливая тем самым чувство испытываемых лишений.

Но, как вы уже знаете, подобную ситуацию легко пережить, если вы правильно настроены. Не волнуйтесь, что вам постоянно напоминают о том, что вы перестали драть. Используйте подобные моменты для того, чтобы лишней раз порадоваться своему избавлению от злого чудовища. Если вы правильно настроились, то этот дискомфорт превратится для вас в удовольствие.

Помните: любой онанист, независимо от возраста, пола, интеллекта или занятости, может обнаружить, как легко и приятно перестать драть, при условии, что **ВЫ СЛЕДУЕТЕ ВСЕМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ.**

Глава 25 - Основные причины неудач

Можно выделить две основные причины неудач. Первая причина — влияние информации о полезности и получении удовольствия от онанизма. Может случиться так, что в момент вашей слабости вы где-нибудь увидите или услышите об этом. Я уже останавливался на этой теме подробно. Используйте подобный момент для напоминания себе, что такого понятия как «всего один раз» не существует. Порадуйтесь тому, что смогли разорвать цепь. Помните, что онанист вам завидует, и жалейте его. Поверьте мне, он нуждается в вашем сострадании. Другая наиболее частая причина срыва — неподходящий момент. Прежде чем перестать дрочить, четко уясните себе, что «хорошие» и «плохие» дни случаются со всеми, независимо от того, онанист вы или не онанист. В жизни все относительно, и вы не сможете переживать только взлеты, без падений.

Проблема отказа от онанизма в соответствии с методом силы воли заключается в том, что как только для онаниста наступает тяжелый день, он начинает тосковать об онанизме, добиваясь этим только того, что «плохой» день становится еще хуже. Не онанист не только физически, но и психологически лучше приспособлен справляться со стрессами, скукой и жизненными нагрузками.

Если во время периода воздержания и напряжения у вас наступает тяжелый день — просто не падайте духом. Напомните себе, что тяжелые дни случались у вас и тогда, когда вы дрочили (в противном случае вы бы не решили перестать дрочить). Вместо того чтобы стенать по этому поводу, скажите себе: «Ладно, сегодня не такой уж хороший день, однако онанизмом этого не исправишь. Завтра будет лучше, а на сегодня, по крайней мере, у меня есть удивительное преимущество. Я избавился от своей ужасной привычки дрочить».

Когда вы — онанист, вы вынуждены блокировать свой разум от мыслей о темных сторонах порока. Когда вдруг вы начинаете думать о том, что у вас сейчас нет девушки, вы дрочите, но становитесь ли вы при этом радостны и счастливы? Конечно же, нет. Как только вы перестанете дрочить, вы будете видеть причину всех жизненных неприятностей в том, что перестали дрочить. Теперь, если вас опять посетит такая мысль, вы подумаете: «Уж в этом-то случае я бы точно подрочил». Это правда, но вы забываете о том, что онанизм не решает проблему. Тоскуя об иллюзорной опоре, вы лишь наказываете себя. Вы создаете неразрешимую ситуацию: вы несчастны, потому что не можете подрочить, но станете несчастнее, если подрочите. Вы же знаете, что приняли правильное решение, перестав онанировать, поэтому никогда не наказывайте себя, подвергая его сомнению.

Помните: всегда особенно важен положительный психологический подход.

Глава 26 - «Момент истины»

Обычно спустя две - три недели после того, как онанист перестает дрочить, наступает «момент истины». Кажется, что небо стало ярче, и это именно тот момент, когда «промывание мозгов» полностью прекращается. Тогда, перестав постоянно повторять про себя, что у вас нет желания

дрочить, вы вдруг понимаете: последняя нить порвана, можно действительно наслаждаться жизнью без малейшей потребности в онанизме. Обычно именно с этого момента вы начинаете смотреть на других онанистов как на людей, достойных жалости.

Онанисты, применяющие метод силы воли, как правило, не испытывают ничего подобного, поскольку, хотя и рады быть "онанистами-иногда", все же живут в полном убеждении, что приносят жертву.

Чем больше вы дрочили, тем чудеснее будет этот момент, и он будет длиться всю оставшуюся жизнь.

Я считаю, что мне очень повезло, и в моей жизни было много чудесных событий, но самым удивительным из всех был этот «момент истины». Я хорошо помню все значительные события, и помню, что это были счастливые моменты, но никогда не мог воскресить того ощущения счастья. Но к чувству радости, что мне никогда больше не придется дрочить, я никак не могу привыкнуть. Если сегодня у меня бывает плохое настроение или мне нужна поддержка, — достаточно вспомнить, что я больше не имею зависимости от коварного порока. Если бы вы знали, какая радость вам предстоит!

В идеале, если вы следуете всем указаниям и полностью понимаете психологическую сторону проблемы, с вами это должно произойти сразу же.

Во время предыдущих попыток перестать дрочить по методу силы воли, а также на основании рассказов других онанистов, я заметил, что 2-3 недели — это то время, в течение которого терпят неудачу большинство серьезных попыток перестать дрочить. Происходит примерно следующее: по прошествии примерно трех недель вы чувствуете, что желание дрочить исчезло. Вы хотите доказать это самому себе и начинаете дрочить. И в этот момент вы начинаете испытывать то чувство, по которому тосковало ваше тело все эти три недели. Как только вы подрочите, начнется процесс восстановления спермы. Теперь маленький голосок начнет повторять: «Вы не отказались от онанизма. Вы хотите еще разок». Конечно, вы подрочите еще раз не сразу же — ведь вы не хотите вновь попасть в зависимость. Вы выжидаете, пока пройдет безопасный период времени. Но когда в следующий раз вас будут соблазнять онанизмом, вы скажете себе: «Да мне было приятно, но после второго раза я же не стану зависимым!». И вы вновь вступили на скользкую тропу, ведущую вниз.

Ключ к проблеме — не ждать наступления «момента истины», а понять, что проблема исчезла, как только вы подрочили в последний раз. Вы уже сделали все, что нужно было сделать. Никакая сила на земле не может помешать вам быть свободным, если только вы не станете страдать или ждать чуда. Идите и наслаждайтесь жизнью. Только так «момент истины» наступит и для вас.

Глава 27 - Последняя дрочка.

Если к вам уже пришел "момент истины" или если вы уже воздерживаетесь по вашему достаточно

продолжительный период - откажитесь от последнего раза.

Итак, если вы уже готовы к этому, выберите время, чтобы подрочить в последний раз. Но прежде чем сделать это, ответьте себе на два важных вопроса:

1. Чувствуете ли вы уверенность в успехе?
2. Видится ли вам будущее мрачным и унылым, или вы испытываете чувство воодушевления от сознания, что вот вот достигнете чего то замечательного?

Если у вас есть хоть малейшие сомнения — перечитайте книгу.

Помните: вы никогда не принимали решения попасть в эту западню. Но эта ловушка устроена для того, чтобы поработить вас на всю жизнь. Освободиться из нее можно, только приняв твердое решение подрочить в последний раз.

Помните: единственная причина, по которой вы уже прочитали книгу до этой главы, заключается в том, что вам ужасно хочется избавиться от онанизма. Итак, примите положительное решение прямо сейчас. Дайте торжественное обещание, что, подрочив в последний раз, независимо от того, легко вам будет или трудно, вы больше никогда не подрочите еще раз.

Возможно, вы обеспокоены тем, что уже несколько раз в прошлом давали подобные обещания, но продолжаете дрочить, или тем, что вам предстоит пережить тяжелый период времени. Не бойтесь. Самое страшное, что может случиться с вами — это неудача в настоящей попытке избавиться от онанизма, поэтому вам абсолютно нечего терять. А приобрести вы можете так много!

Перестаньте даже думать о неудаче. Бросить дрочить не просто легко — этим процессом можно по-настоящему наслаждаться. В этот раз вы собираетесь применить «Легкий способ»! Вам нужно только следовать тем простым указаниям, которые я вам предлагаю:

1. Дайте торжественное обещание — и дайте его серьезно.
2. Подрочите в последний раз сознательно, не включая свою фантазию и не смотря обнаженку. Затем спросите себя: «А что здесь, собственно, доставляет удовольствие?»
3. Заканчивая дрочить, не думайте при этом: «Я никогда больше не должен дрочить еще раз» или «Мне больше нельзя дрочить». Думайте по-другому: «Как здорово! Я свободен! Кончилось это дрочерское рабство! Я больше никогда не опущусь до гнуснейшего порока!»
4. Помните: в течение нескольких дней у вас внутри будет жить маленький предатель. Может случиться так, что у вас будет одно желание: «Хочу подрочить». Я называю легкую физическую тягу к онанизму «маленьким чудовищем». Строго говоря, это неправильно, и важно, чтобы вы поняли, почему. Поскольку для гибели маленького чудовища требуется около трех недель, "онанисты-иногда" полагают, что будут продолжать тосковать о пороке и после того, как подрочат в последний раз. Поэтому они считают необходимым применить метод силы воли для противостояния искушению в течение этого периода. Это

не так. Организм не испытывает страстной потребности в онанизме, тоска по нему существует лишь в вашем уме. Если вы все-таки сумеете преодолеть чувство «Я хочу подрочить!» в течение нескольких последующих дней, то у вашего ума останется простой выбор. Он может выбирать: оставаться с ощущением пустоты и неуверенности в себе, вызванным еще самой первой дрочкой, или же отвечать на него словами: «УРА! Я БОЛЬШЕ НЕ ОНАНИСТ!» В любом другом случае вы можете тосковать о мастурбации и страдать всю оставшуюся жизнь. Задумайтесь на минутку. Не глупо ли сначала сказать: «Я никогда не захочу больше дрочить», а затем провести оставшуюся жизнь, повторяя: «Как я хотел бы подрочить!». Именно этим занимаются онанисты, применяющие метод силы воли. Не удивительно, что они чувствуют себя такими несчастными: они живут, отчаянно тоскуя о том, от чего так же отчаянно надеются навсегда избавиться. Не удивительно, что так мало из них добиваются успеха и что они никогда не чувствуют себя полностью свободными.

5. Лишь сомнения делают отказ от онанизма трудным. Поэтому никогда не сомневайтесь в своем решении, ведь вы знаете, что оно — правильное. Если вы начнете сомневаться в нем, то окажетесь в тупиковой, патовой ситуации. Страстно желая подрочить, но, не позволяя себе этого, вы будете чувствовать себя несчастными. А если все-таки подрочите, то станете еще несчастнее. Какой бы системой вы ни пользовались, принципиален только один вопрос: чего вы пытаетесь достичь, переставая дрочить? Никогда больше не дрочить? Нет! Многие "онанисты-иногда" не дрочат, но желание дрочить не исчезает. В чем заключается настоящее различие между онанистами или не онанистами? У вторых нет ни потребности, ни желания дрочить; они не тоскуют об онанизме, и им не нужно применять силу воли, чтобы не дрочить. Это — ваша цель, и достичь ее в вашей власти. Чтобы перестать тосковать об онанизме, вам не нужно ничего ждать: это происходит в тот момент, когда вы подрочили в последний раз. Перестав истощать свой организм, ВЫ УЖЕ СТАЛИ СЧАСТЛИВЫМ, НЕ ЗАВИСИМЫМ ОТ ОНАНИЗМА ЧЕЛОВЕКОМ!!!

Но чтобы остаться в этом состоянии навсегда, вам придется принять некоторые условия:

1. Никогда не сомневайтесь в своем решении.
2. Не ждите, что «перестанете быть рукоблудом»: ничего особенного больше не произойдет, а пустое ожидание ведет к формированию фобии.
3. Не пытайтесь не думать об онанизме и не ждите наступления «момента истины». Этот путь также ведет к фобии.
4. Глядя на онанистов, старайтесь видеть, кем они являются на самом деле; жалеете их, и радуйтесь что вы не из их числа.
5. Не изменяйте своей жизни из-за того, что перестали дрочить, какие бы дни ни выпадали вам, радостные или трудные. Нет никакой надобности в принесении жертв. Помните, что вы не бросали жить и ни от чего в своей жизни не отказывались. Напротив: вы исцелили себя от ужасной болезни и сумели сбежать из страшной тюрьмы. С течением времени ваше здоровье, физическое и умственное, будет становиться все лучше, и жизненные взлеты будут казаться все выше, а падения — менее болезненными, чем когда вы были

онанистом.

- б. Когда бы вы ни подумали об онанизме, в ближайшие дни или в течение оставшейся жизни, думайте так: «УРА! Я — БОЛЬШЕ НЕ ОНАНИСТ!!!»

Глава 28 - Последнее предупреждение

Ни один онанист, предложи ему вернуться в то время, когда он еще не пристрастился к рукоблудству, с тем знанием, которое он имеет сейчас, не сделал бы выбора в пользу онанизма. Многие онанисты, обращавшиеся ко мне, убеждены, что если бы я смог помочь им перестать дрочить, они никогда не стали бы мечтать о том, чтобы попасть в западню снова. Тем не менее, тысячам онанистов удается перестать дрочить на многие годы и вести абсолютно счастливую жизнь, а потом вновь попасть в ту же самую ловушку.

Я верю: эта книга поможет вам убедиться, что перестать дрочить действительно легко. Однако помните: онанисты, которые убедились, что перестать дрочить легко, знают, что так же легко и вновь начать дрочить.

НЕ ПОПАДАЙТЕСЬ ЕЩЕ РАЗ НА ЭТУ ПРИМАНКУ!

Неважно, как долго вы не дрочили или насколько уверены в том, что никогда больше не попадете в зависимость от онанизма, сделайте себе жизненным правилом – никогда и ни по какому поводу не дрочить. Спротивляйтесь передачам, фильмам, порнухе и прочей обнаженке, и помните, что они пропагандируют зависимость.

Помните, что первая дрочка ничего не даст вам. У вас не будет голода, который нужно облегчить. Все к чему она приведет – к выведению из организма жизненной энергии, и маленький голосок внутри начнет повторять: «Ты хочешь еще!». А затем опять выбор: или страдать в течение некоторого периода времени, или начать всю эту гнусную цепочку снова.