

# Masturbacja

## 7 kroków aby przestać się masturbować

Jeśli robisz to codziennie kilka albo kilkanaście razy, to możesz zacząć zastanawiać czy to normalne.

Robi tak wielu mężczyzn, ale i kobiet, ale efektem tego jest głównie poczucie winy i wstyd.

Podam kilka kroków, do tego aby temu zaradzić.

1. Musisz naprawdę zdecydować, że chcesz skończyć z masturbacją.
2. Trzeba znaleźć przyczynę tego, dlaczego tak się dzieje. Jak tą przyczynę znajdziesz, to znacznie łatwiej będzie pozbyć się problemu

Przyczyną może być:

- nuda

- samotność
- zranienie uczuciowe
- stres
- frustracja seksualna

Zastanów się przed czym chcesz ucieknąć. To jest tak samo jak z obżarstwem czy alkoholizmem. Jest jakaś przyczyna.

Krótką chwilą odprężenia jaką daje orgazm pozwala zapomnieć o czymś tym. Ustal co to jest.

3. Zdecyduj jak chcesz się czuć w sytuacji, która wywołuje potrzebę rozładowania przez masturbację. Kiedy pojawia się ta sytuacja, pojawia się uczucie. Uczucia zaś możesz zmieniać przez to jak i co myślisz.

Jeśli masturbujesz się np. ze stresu, aby rozładować napięcie znajdź zamiennik. Np. kiedy pojawia się sytuacja stresowa, zamiast zacząć się masturbować obiecaj sobie, że zrobisz 20 pompek. Jak to będzie za mało to 20 pompek i 20 przysiadów. Po prostu znajdź zastępstwo w fizycznym działaniu.

Znajdź też zastępstwo w myśleniu. Kiedy pojawia się powód do masturbacji znajdź sobie w głowie i w codziennym życiu coś co sprawia Ci przyjemność. Im bardziej nauczysz się cieszyć życiem, tym mniejszą ochotę będziesz miał na rozładowywanie się przez masturbację.

Jeśli masturbujesz się przed snem, dobrze jest abyś wcześniej miał wysiłek fizyczny, który sprawi że będziesz zmęczony. Wtedy jak położysz się do łóżka to będziesz chciał już tylko zasnąć.

Jeśli masturbujesz się przy komputerze, przenieś komputer w miejsce, gdzie są inni ludzie, tak żebyś był cały czas na widoku. Dobrze byłoby też zainstalować sobie samemu oprogramowanie blokujące dostęp do stron porno.

Jeśli masturbujesz się w określonych porach dnia, to w tym czasie znajdź sobie bardzo wymagające zajęcie, tak aby zająć całkowicie umysł albo ciało.

Warto mieć przy sobie drobne, niekaloryczne przekąski. Kiedy będziesz czuł potrzebę masturbacji zjedz coś takiego. To wywoła produkcję dopaminy i tym samym poczujesz się przyjemniej. Zmniejszy się ochota na pobudzanie.

Czekolada byłaby tu doskonała, bo szybko i skutecznie uwalnia endorfiny i powoduje uczucie szczęścia. Tylko uwaga żeby nie przesadzać, bo staniesz się grubaskiem.

Przyjrzyj się swojej diecie, bo to ona może być powodem, dla którego potrzebujesz dodatkowego szczęścia. Czy jesteś w przeciągu dnia głodny, nie dopuść do takich sytuacji. Jedz co 3 godziny tak aby w każdym posiłku było białko, węglowodany i tłuszcze.

Poprawiaj sobie humor przez hobby, muzykę, sport.

Mocne zajęcie umysłu powoduje zanik myśli o masturbacji. Ucz się, czytaj, a nawet śpiewaj, po prostu rób coś cały czas. Ludzie zajęci, z napiętym planem dnia nie mają czasu na masturbację

4. Rano, jak wstaniesz z łóżka, przypomnij sobie wydarzenia z życia z których jesteś naprawdę dumny. Przypomnij sobie osiągnięcia, które sprawiają, że jesteś pewny siebie. Miej taki obraz siebie. Powiedz sobie, że dziś jest ten dzień bez masturbacji, że dziś jesteś w stanie się powstrzymać. Rób tak codziennie, to sprawi, że każdy twój dzień w wielu dziedzinach będzie lepszy.
5. Jeśli złapiesz się na tym, że siadasz przy komputerze, aby pooglądać pornografie, wyłącz go natychmiast i wyjdź do ludzi. Wyjdź do ludzi, bo wśród nich zawsze przypadkiem poznasz jakąś dziewczynę.  
Kiedy poznasz dziewczynę i będziesz miał seks, twoja chęć do masturbacji spadnie automatycznie.
6. Zakoduj sobie „przycisk kontrolny”. W momencie kiedy poczujesz, że musisz, zrób coś drastycznego dla swojego ciała. Uderz się w policzek, albo w głowę, albo uszczypnij zawsze w jednym i tym samym miejscu. Tak, ma zboleć. To „obudzi twój umysł” i zakoduje go, że myśl chęci masturbacji jest bolesna. Kiedy zrobisz to coś bolesnego powiedz sobie „koniec z tym”.

7. Jeśli będziesz przez 21 dni stosował się do powyższych rad, przez 21 dni powstrzymasz się od masturbacji, to masz ogromne szanse na pełną kontrolę tego odruchu. twój umysł przyzwyczai się myśleć do tego, że to nie jest ci potrzebne do tego aby się dobrze czuć.

Są tacy, którzy powiedzą ci, że facet musi mieć wytrysk, bo inaczej się „udusi”. BZDURA, mówią tak, aby usprawiedliwić to co sami robią i nie potrafią sobie z tym poradzić, śmieję się z nich.

Tłumaczą to tym, że napięcie trzeba jakoś rozładować.

To napięcie, to najlepsza rzecz jaką daje ci twój organizm. Dzięki niemu możesz tworzyć, rozwijać się, przyciągać kobiety. Jak pozbędziesz się spermy, to sam wiesz jak się czujesz, jak wyżęty przez wyżymaczkę. Zero chęci do działania, zero życia.

To napięcie 6 tysięcy lat temu nauczono się przetwarzać w energię życiową. Energię seksualną przetwarza się w energię życiową, to jest coś co nazywa się Tantra. Uczę na 30 dniowym kursie [kontrolawytrysku.pl](http://kontrolawytrysku.pl) tego jak to się robi, jak można mieć orgazm bez wytrysku.

Każdy może nauczyć się w pełni kontrolować swój organizm, tak aby mieć orgazm a nie mieć wytrysku. By mieć na co dzień mnóstwo energii i chęci działania.

Masturbacja nie jest ci do niczego potrzebna. Wręcz powoduje to, że osłabia twój organizm i siły życiowe. Jak będziesz miał 40-50-60 lat to ilość i jakość twojego seksu spadnie w sposób drastyczny. Po prostu nie będziesz miał siły, nie będziesz miał erekcji, albo będzie ona słaba. To wszystko bierze się z szastaniem spermą na prawo i lewo. Oczywiście to twój wybór.

Pożytek z masturbacji mają jedynie kobiety, bo dzięki niej uczą się jak doświadczać orgazmu. Oczywiście jeśli nie przesadzają i nie robią tego kilka, czy kilkanaście razy dziennie.