

10 Gründe, mit Internetpornogucken aufzuhören

(Anmerkung: Ich weiß, es gibt mehr als ein paar Kerle auf der Arbeit, die diesen Blog geöffnet haben, den Titel dieses Postings gesehen haben, extrem verlegen wurden und den Browser so schnell wie möglich wieder geschlossen haben. Tut mir leid, Leute, aber manchmal müsst ihr ein bisschen Shit fressen. Wenn jemand aus der Personalabteilung vorbeikommt, um mit euch zu reden, können ihr dem Teufel ins Auge blicken und sehen, wem ihr eure Seele verkauft habt.)

Wir könnten politisch korrekt sein und so tun, als gäbe es Masturbieren und Internetporno nicht, aber beides existiert. Und mit Internetpornografie gibt es ein sehr großes Problem. Internetpornografie ist eine Sukkubushure aus der Hölle, die es darauf anlegt, dir deinen vitalen Samen zu entziehen, dein Testosteron, deine Energie und deinen Wunsch, erfolgreich zu sein und zu erobern.

Oder, vorsichtiger gesagt, wer zu Internetpornos masturbiert, tut dem Körper nichts Gutes. Internetporno ist wie Drogensucht. Der Zugang zu endlosen Varianten von Pornografie sorgt dafür, dass du beständig auf der Suche nach der »perfekten« Szene bist. Dies führt zu massiver Überstimulierung des Gehirns, die Überstimulierung verursacht eine Dopamin(Dope)-Freisetzung in das Gehirn (das ist dein fix ??). Nachdem du einen Orgasmus hast, ist es wie der Kater nach einem Drogentrip. Nach all dieser Aufregung, dieser endlosen Stimulierung des Gehirns, schießt dein Körper einfach los und du verwandelst dich in ein faules Stück Scheiße. Wie oft warst du gerade dabei, etwas zu tun, und hast dann stattdessen entschieden, schnell noch einen »Quicky« im Internet zu machen, und letztendlich hattest du 30 Minuten später keine Motivation, noch irgendwas zu tun? Ich kenne die Antwort bereits: sehr oft.

Hier sind 10 Gründe, um mit dem Masturbieren zu Internetpornos aufzuhören:

1) Internetpornografie beraubt dich kostbarer Energie – wenn du Pornos aufgibst und diese endlosen Masturbationssitzungen, hast du viel mehr Energie und Aktivität. Du möchtest dann rausgehen und etwas Reales tun. Du möchtest Geld verdienen, du möchtest dich körperlich betätigen und du möchtest losgehen und mit der süßen kleinen Blondine im Müsliladen reden – und vielleicht hast du wirklich genügend harte Eier (umgangssprachlich: Eier in der Hose), es wirklich zu tun.

2) Internetpornografie kann zu Erektionsstörungen führen – bleib dabei und schließ die Tür zu, nur noch von Internetpornografie erregt werden. Gerade jetzt gibt es Jungs in ihren Zwanzigern und sogar Teenager, die Probleme haben, ohne Pornografie steif zu werden. Sie müssen immer ekligere und ausgefallener Pornografieszenen suchen, um ihren Hunger zu befriedigen. Schließlich hilft nichts mehr, als ein nackter schwarzer Mann, der einen Hund von hinten fickt. Das ist eine ernste Sache. Bleib bei der Pornografie, und es wird auch dir widerfahren.

3) Internetpornografie führt dazu, dass du keine Lust mehr auf Sex hast – warum, um Sex kümmern, wenn du jede denkbare Fantasie mit einer deiner Hände verfügbar hast? Japan ist ein notorisch pornofreundliches Land. Japan ist überflutet mit Pornografie. In Japan gibt es eine ganze Kultur von jungen Männern, die sich »Herbivoren« nennen. Diese Herbivoren haben keinen Wunsch nach Sex. All diese Pornografie und jetzt wollen die Jungs keine Mädchen mehr, sie wollen nur noch Sex

mit ihrer Hand oder Sex mit Robotern oder gar nicht. Japan hat jetzt die niedrigste Geburtenrate der Welt. Erkennst du den Zusammenhang?

4) Nachdem du aufgehört hast, zu Internetpornografie zu masturbieren, wird vielleicht deine Stimme tiefer – jedenfalls behaupten das Männer, die aufgehört haben mit Masturbieren, dass das geschieht.

5) Nachdem du aufgehört hast, zu Internetpornografie zu masturbieren, wirst du mehr Selbstkontrolle und Willenskraft haben – ich sage dir das aus persönlicher Erfahrung, du wirst dich einfach besser fühlen und stärker und männlicher. Nach Masturbation zu Internetpornografie und Masturbation fühlst du dich genau entgegengesetzt.

6) Nachdem du aufgehört hast, zu Internetpornografie zu masturbieren, wird dein Testosteronspiegel steigen – [nach diesen Artikeln](#), wird das Testosteron leicht höher, wenn man sich des Orgasmus' enthält. Und der Spiegel steigt auch während sexueller Aktivität leicht – bevor er auf den normalen Level zurückfällt. Wenn du Sex hast mit einem echten Mädchen, steigt dein Testosteronspiegel. Wenn du Sex mit deiner Hand hast, und vor einem Computer sitzt und fünf verschiedene Seiten offen hast, sinkt der Spiegel. Ich brauche keinen wissenschaftlichen Artikel, um dir das zu sagen, ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es wahr ist.

7) Nachdem du aufgehört hast, zu Internetpornografie zu masturbieren, wirst du ruhiger, rationaler und weniger ängstlich werden – wiederum lauten so die Erfahrungsberichte. Prüft den Link unten, um all die positiven Ergebnisse zu lesen über die Männer, die aufgehört haben, berichten.

8) Du wirst attraktiver für Frauen -- schauen wir uns Situation einmal an. Was glaubst du, wen finden Frauen attraktiver? A) Kerle, die ihre Zeit im Dunkeln verbringen und endlose zu endlosen Pornoströmen abspritzen, nach ungefähr einer Stunde fertig sind, ein Nickerchen machen, es schließlich endlich raus in die Sonne schaffen (oder nicht) und ihnen nicht einmal in die Augen schauen können. Oder B) Kerle, die ihre Zeit eben nicht damit verbringen, stundenlang mit sich selbst zu spielen, voller Testosteron sind, ihren kostbaren Samen an diesem Tag nicht schon zwei Mal verschleudert haben, eine tiefere Stimme haben und die Fähigkeit besitzen, ihnen in die Augen zu sehen.

Die Antwort ist leicht.

9) Du kannst dafür sorgen, dass du keine Viren auf deinen Computer kriegst – Viren sind eine Plage, und manchmal dauert es Tage, um damit fertig zu werden. Die meisten Computerviren kommen von Pornoseiten. Lösche die Quelle aus und damit bist du auch die Viren los.

10) Wenn du mir nicht glauben kannst, dann nimm das Wort dieser Herren, die ihre Sucht nach Internetpornografie besiegt haben und die Früchte davon ernten -- [es gibt 90 Seiten über die positiven Ergebnisse](#). Ich habe nur aus den ersten paar Seiten zitiert:

- *»Ich mag es wirklich, wo ich jetzt bin. Ich bin so viel ruhiger. Ich verliere meinen Zorn und meine Wut, und darüber freue ich mich. Ich habe herausgefunden, dass meine Temperamentsausbrüche mit dieser Sucht zusammenhängen.«*
- *»Meine soziale Ängstlichkeit war das Problem, mit dem ich seit meiner Kindheit zu kämpfen hatte (ich war zu sehr an Wissenschaft interessiert, anders als normale Kinder, also hatte ich immer das Gefühl, ich würde »nicht dazugehören«). Ich habe riesige Verbesserungen in meinem Selbstvertrauen und meinem Selbstwertgefühl festgestellt, seit ich auf Porno verzichte. Ich habe jetzt mehr Energie und ich trainiere täglich (habe ich vorher nie gemacht). Ich nehme mich jetzt als selbstsicheren, erfolgreichen Mann wahr und nicht mehr als introvertierten Spinner.«*

- *»Tägliches Training und Pornoabstinenz scheinen wirklich zu helfen. Ich genieße meinen neuen Lebensstil jetzt. Im Gegensatz dazu, nachdem ich angefangen hatte Pornos zu gucken, wurde meine soziale Ängstlichkeit viel schlimmer.«*
- *»Ich habe festgestellt: je länger ich von Pornos wegbleibe, umso leichter ist es mit ihnen [Frauen] zu sprechen, zu flirten und Gespräche zu beginnen.«*
- *»Eine Woche nachdem ich mit Pornografie und Masturbation aufgehört hatte, habe ich ein neues Mädchen kennen gelernt, was noch vor einem Monat unvorstellbar für mich gewesen wäre.«*
- *»Eine andere Sache ist die besondere Aufmerksamkeit, die ich vom anderen Geschlecht erhalte. Ich hatte nie wirklich ein Problem mit Mädchen zu reden, und sie haben natürlich auch in der Vergangenheit mit mir gesprochen, aber es ist unglaublich, wie oft Mädchen »zufällige« Gespräche mit mir anfangen! Bei einer Hochzeit, auf der ich neulich war, zum Beispiel, gab es ein paar Leute auf der Tanzfläche und ich habe beschlossen aufzustehen, um mit meinen Tanten zu tanzen. Dann plötzlich war ich umgeben von Frauen, die alle nach mir griffen und mit mir tanzen wollten! Ich bin ehrlich: Es war ein Supergefühl, diese Aufmerksamkeit zu haben!«*
- *»Es ist erstaunlich, wie viel Unterschiede es gibt. Ich bin viel weniger nervös, zusammenhängender, vertrauensvoller, alles. Es fühlt sich an, als würde jetzt meine wirkliche Persönlichkeit herauskommen können.«*
- *»Die positive Wirkung auf mein Gesellschaftsleben hält an. Ich stelle fest, dass es wirklich leicht ist mit Menschen zu reden, speziell mit Frauen. Man hat mir vorgestern bei meiner Salsa-Tanzgruppe einen Kommentar dazu gemacht. Etwas wie: »Du sprichst gerne mit den Damen, oder?« Es ist mir nicht einmal aufgefallen, dass ich so viel Spaß hatte, aber wenn ich darüber nachdenke, hatte er recht.«*
- *»[Später] begann ich mit einigen der Jungs auf der Arbeit Liegestützen zu machen. Als ich begann war ich bei ungefähr 15 Liegestützen, und war am kämpfen. Heute ist das erste Mal, wo ich das mit diesen Jungs mithalten konnte, nachdem ich 60 Tage mit nur ganz wenigen Orgasmen »Ejakulationen« verlebt habe. Sie waren geschockt, wie viele Liegestützen ich machen konnte. Sie alle kommentierten, dass sie noch nie gesehen hatten, wie jemand sich von dort, wo ich vor zwei Monaten war, so verbessern konnte, wie dorthin, wo ich heute bin. Heute habe ich 200 (nicht alle hintereinander) gemacht. Vielleicht nicht Superman, aber eine große Verbesserung in wenigen Monaten.«*
- *»Das andere ist die Art, wie ich mich halte. Ich gehe mit mehr Selbstvertrauen. Ich fühle mich besser mit mir. Ich fühle nicht, dass ich mich so viel isoliere, wie ich es früher getan habe. Je länger ich ohne Pornografie lebe, umso mehr steigt mein Wunsch, mit einer Frau zusammen zu sein.«*
- *»[Später] Heute ist Tag 50 ohne Pornografie. Mein Körper hat sehr viel geheilt. Keine Erektionsprobleme oder schwache Ejakulationen, wie ich sie noch vor wenigen Monaten hatte. Also indem ich Pornografie und Fantasien aufgegeben habe und (meist) ohne Orgasmus gehe, nur für diese Zeitspanne habe ich sehr große Schritte bei der Heilung des Schadens gemacht, den ich mir selbst angetan habe. Ich habe auch gelernt, dass ich weit genug gegangen bin, sodass ich meinen inneren Frieden ein bisschen leichter nach einer Ejakulation wiederfinde.«*
- *»Wenn ich meinen Samen für zwei Wochen zurückhalte, bemerke ich diese Vorteile: 1) Mein Gesicht schaut strahlend und energetisch aus (ich ernte gelegentliche Hingucker von Mädchen im Einkaufszentrum oder auf der Straße). 2) mein Gesichtsausdruck ist sorgenfrei (nicht im Kampf um mehr Energie, ohne Sorgen über negatives Zeug). Ich habe mehr natürliches Selbstvertrauen ohne meine Gedanken korrigieren zu müssen. 3) Meine Stimme wird tiefer und charmanter*

(dies führt merkwürdigerweise dazu, dass sowohl Männer als auch Frauen gerne mit dir reden wollen). 4) Mehr positive Gedanken (die negativen Gedanken, die mich belästigt haben, wirken so unbedeutend und irrelevant – ich kann Probleme leichter überwinden«). 5) Ich bin emotional ruhiger und es ist leichter, mich selbst zu kontrollieren. 6) Exponentieller Anstieg von Ausdauer und physischer Energie/Stärke.

Das klingt, als ob die Kerle, die oben zitiert wurden, noch andere soziale Probleme hatten, zusätzlich zur Pornosucht, aber selbst für den Durchschnittsmann hat es wirkliche Vorteile, mit Pornogucken und Masturbieren aufzuhören. Behalte deinen kostbaren Samen für dich. Gib ihn nicht alle paar Stunden weg, während du dir die Droge der Internetpornografie reinziehst. Lass das Selbstvertrauen und Testosteron sich in dir aufbauen, anstatt es jeden Tag zu verschleudern. Und wenn du es weggibst, dann gib es einem Mädchen und nicht einem Kleenextuch. Gewinner verbringen ihre Zeit nicht mit Abspritzen. Da bin ich sicher. Versuch es 30 Tage lang und schau selbst. Vielleicht magst du die Ergebnisse. Ich weiß, dass ich sie mag.

Weitere Quellen: http://yourbrainonporn.com/understanding_porn_addiction