

Les Dégâts Réels de la Masturbation

« Comment peut-on apprécier les plaisirs de la vie, si le plus grand est celui que nous obtenons de notre propre main ? »

Dernière Mise à Jour le 16/05/2015

Ce document s'adresse à ceux qui prennent conscience de l'ampleur du carnage que la pornographie a dans la vie courante de chaque individu, ainsi qu'à ceux qui veulent découvrir les effets nocifs de ce fléau, sur le corps et l'esprit.

Il est possible que ce document change votre vie

La Réalité

Le mensonge prédomine. L'ignorance sur le sujet est grande. La masturbation, considérée par la plupart des sociétés du monde comme néfaste, est aujourd'hui vue comme tout à fait normale, naturelle, et bonne pour la santé.

Les gens du passé, souvent mal vus et ridiculisés par les gens d'aujourd'hui, étaient en général **très observateurs**, leurs visages et leurs yeux **brillaient**, ils avaient de la **grâce dans les mouvements** et une **noblesse d'esprit** naturelle, leur intellect était particulièrement aiguisé. Leurs cerveaux étaient très puissants, et donc résistants à la masturbation et aux mots vulgaires par exemple, ils avaient une libido, mais aussi une **grande volonté** à la contrôler.

Plus le cerveau est affaibli, plus l'individu devient vulnérable.

La masturbation est un **piège**, ses effets sont subtils, sans vouloir rentrer dans les détails, elle cause des **anomalies** dans le cerveau, ce dernier doit se réparer après chaque orgasme. **Il est très facile de se masturber.**

La première masturbation est une expérience **sensuelle** et **agréable**, le problème c'est que le faire souvent pendant trop longtemps cause des dégâts subtils et difficiles à remarquer, sans parler de l'effet addictif. Il suffit de **voir sa photo d'avant** de commencer cette pratique pour se rendre compte des véritables effets à long terme.

Très souvent, cesser la masturbation et la pornographie pendant une semaine ou plus fait **changer la structure du cerveau**, l'individu **soudainement** trouve plus de plaisir dans un autre type de musique et dans la vie en général. Il y a **trop de bénéfices** à cesser cette pratique, même si ils ne sont parfois pas immédiats.

Pour faire simple : la masturbation combinée à la pornographie (surtout l'orgasme) **inonde le cerveau de dopamine**, trop de dopamine pendant trop longtemps **baisse le nombre de récepteurs de dopamine D2**. Les yeux perdent de leur pureté, l'individu voit moins de beauté dans le monde. Après un certain temps, on ressent **de moins en moins** de plaisir dans la vie de tous les jours, cela inclut tout : jeux vidéos, films, musique, interaction sociale etc...

Le processus est **très insidieux**, l'on ne remarque les effets sur sa vie quotidienne qu'après plusieurs années parfois.

Les jeunes aujourd'hui, ont perdu de leur créativité, de leur courage, ils **savourent beaucoup moins** la musique, les jeux vidéos, les films, et l'interaction sociale comparé à leur enfance. Ils ont perdu de leur instinct de défense des femmes, ainsi que leur capacité à apprécier l'art.

Les dépendants, grandement affectés par la drogue, **la défendent à tout prix**, car c'est leur source de plaisir la plus grande. On peut remarquer une **aversion anormalement violente** envers tout ceux qui « osent » parler contre la masturbation **compulsive**... Le dépendant défend sa drogue en général, car il n'a pas connaissance des avantages de la transmutation sexuelle.

Parfois, la masturbation **épuise le corps**, et ce dernier envoie de moins en moins de phéromones responsables de l'attraction du sexe opposé (la « friendzone »). Elle cause

aussi de la dépression, un **assombrissement** du visage à long-terme, des yeux à **moitié-fermés**, ainsi qu'une plus grande difficulté à **attirer la subsistance** et une **meilleure compagnie**.

Lorsque le cerveau retrouve plus d'équilibre, l'individu remarque mieux les yeux, la bouche, le nez du sexe opposé, il y trouve grande beauté, qu'il ne voyait pas auparavant. Ne parlons même pas du reste du corps. Il retrouve sa gaité, tout en étant adulte, tout en gagnant **en courage et en férocité**.

Les acteurs en vogue, les mannequins, ne se masturbent pas ou très peu si vous remarquez bien...leur cerveau est puissant, d'où leur grâce. Je vous invite à vous renseigner sur leurs goûts musicaux.

La **honte ressentie** par beaucoup est **instinctive** chez les personnes de haute spiritualité (même des athées n'ayant jamais reçu d'éducation religieuse), comparable au fait de voler, ou de trahir. Le corps humain est extraordinairement bien conçu, le sentiment de honte est une punition évidente.

Les femmes hétérosexuelles qui regardent de la pornographie, souvent regardent des scènes homosexuelles, **entre hommes** ou **entre femmes**. Pourtant elles ne sont pas du tout homosexuelles...sans trop rentrer dans les détails c'est **tout à fait normal**, le cerveau de la femme est ainsi. La femme se voit dans le rôle de la femme, comme elle aime se voir dans le miroir, lorsqu'elle voit deux hommes ou deux femmes s'embrasser son **cerveau devient "confus"** et elle ressent du plaisir mêlé de dégoût.

Regarder de la pornographie pendant trop longtemps, **change la structure du cerveau**, et la personne se met à aimer des choses de plus en plus extrêmes, son alimentation change, mais il ne faut pas s'inquiéter ou se sentir coupable, il faut juste se renseigner sur le sujet pour savoir ce qui passe dans le cerveau humain.

On **endoctrine** les jeunes et les naïfs à se masturber le plus souvent possible, « An orgasm a day keeps the doctor away », « il n'y a pas de mal à se faire du bien ». Et quiconque parle contre cette pratique se voit étiqueté de « sectaire », « religieux », « arriéré » et se fait même parfois bannir. **Scandaleux**.

Beaucoup pensent que cesser la masturbation et la pornographie **suffit à purifier le cerveau**, souvent cela ne suffit pas. Il faut par exemple donner de l'argent (gagné licitement) en charité, faire du volontariat, aider les autres aide le cerveau à se rééquilibrer, après un certain temps les plaisirs ressentis deviennent de plus en plus intenses.

La masturbation **attire le mauvais comportement** chez les autres, on pourrait expliquer cela par le fait qu'après chaque orgasme de sa propre main, les **yeux perdent en pureté**, la **peau perd en éclat** et s'assombrit, tout cela à long-terme. L'individu devient attiré par des images de **moindre qualité**, des gens dont la peau est **moins belle**, qui ont souvent un **mauvais comportement**. Pratiquer l'onanisme à très long terme peut **générer du dégoût dans les yeux** des gens pour l'individu. Les enfants ressentent parfois de la répulsion pour ce genre d'individu, où ne viennent vers lui que par intérêt. L'individu se fait parfois accuser de pédophilie si il s'approche des enfants. Elle rend moins attirant et agréable à son partenaire.

Pourquoi cesser une pratique aussi agréable? **Trop d'avantages**.

Mettons les choses au clair, la **technologie actuelle** n'égalera jamais la qualité **stupéfiante** des organes humains, notamment celle de l'oeil. Ce dernier est capable de remarquer, selon le niveau de pureté, moult détails.

Le cancer de la prostate ? Combien de moines l'ont t'ils développé ?

Un meilleur sommeil ? Mais pourquoi-donc un mauvais sommeil en premier lieu ?

Les pseudo-scientifiques veulent **absolument convaincre** l'opinion publique du bien-fondé de leurs « recherches ». Si ils étaient un peu plus honnêtes et justes, ils diraient plutôt que l'onanisme est une **pratique controversée** et laisseraient les « **religieux** » s'exprimer.

Je suis un **scientifique** indépendant, j'ai l'avantage de ne pas m'enfler d'orgueil concernant le spirituel, et d'**analyser froidement** une grande quantité de données, et d'en tirer des conclusions justes.

Ces informations sont le fruit **d'années de recherches**, je vous prie de partager ce document. Car vous aiderez autrui ainsi, et cela aidera votre cerveau à se rééquilibrer.

Des sources vous dîtes? Quelques recherches google ne vous feraient pas de mal.

**"L'erreur ne devient pas vérité parce qu'elle se propage et se multiplie;
la vérité ne devient pas erreur parce que nul ne la voit."**

Effets de l'Abstinence au PMO :

PMO : Porno / Masturbation / Orgasme

Visionner de la pornographie tout en se masturbant, a des **effets nocifs** sur le corps et l'esprit. La pornographie **altère la structure même** du cerveau.

Plus d'informations [ici](#) et [ici](#).

Sachez qu'il ne s'agit pas de la répression de l'instinct sexuel, mais de la **transformation** et de la **redirection** de cette **grande** énergie. Ainsi il ne suffit pas que de s'abstenir de la masturbation, mais d'utiliser l'énergie accumulée dans d'autres domaines utiles (faire le bien, éviter le mal, études, passions, sports, spiritualité, trouver un partenaire...).

Regarder de la pornographie sans atteindre l'orgasme est **tout aussi nuisible** qu'une séance de PMO. Ces bénéfices concernent les deux sexes. Les orgasmes nocturnes n'affectent pas le processus de guérison négativement.

ATTENTION : Le sevrage est long et difficile. « *It gets worse before it gets better* »
Le sevrage est comparable à celui des drogues dures, la pornographie est une drogue comparable à l'héroïne.

Pour la majorité des **dépendants de longue date**, n'ayant aucun problème sous-jacent, éviter le **PMO** pendant une semaine ou plus permet de bénéficier de ce qui suit :

1 – Retour de l'**homéostasie** du cerveau, cela se traduit par :

- Sensations de bien-être, de calme. Irritabilité réduite. **Facilités à rire.**
- Ressentir un **plaisir réel** dans les tâches quotidiennes, dans l'interaction sociale, art, films, livres, jeux vidéos.
- Pouvoir utiliser des zones du cerveau **atrophées** par le **PMO**. Beaucoup plus de créativité, d'humour, de capacités d'analyse.
- Mémoire et concentration **fortement améliorées**. Clarté d'esprit. Les petits détails ne dérangent plus.
- **Motivation améliorée**. Des choses difficiles auparavant, deviennent abordables.
- **Confiance en soi améliorée**. Pouvoir regarder les autres dans les yeux. S'affirmer facilement. Moins de timidité. Personne n'est fier d'être **MO / PMO Addict**.
- Sensibilité accrue par rapport aux mauvais comportements et paroles.
- **Facilités à abandonner** d'autres comportement addictifs (jeux vidéos, cigarettes, trop de café, obsession d'une personne du sexe opposé, ...).
- La musique **devient plus agréable** à l'oreille. Il est même possible que les **goûts musicaux changent**.
- **Moins de sommeil** est nécessaire pour se sentir reposé.
- **Moins de bégaiement**, et plus grandes facilités à s'exprimer.
- Pouvoir se souvenir des rêves. Et en faire beaucoup plus souvent.
- Le **mouvement** du corps, la **posture**, ainsi que la **démarche changent**. Plus de dextérité. Grâce subtile.
- **Sexuellement** : retour de la **sensibilité normale**. Moins de problèmes d'impuissance. Plus d'amour pour sa partenaire.
- Résilience émotionnelle **accrue**, contrôler ses émotions devient facile.
- Moins de **perfectionnisme**.

2 – Des changements physiques :

- Des **yeux brillants, vibrants, vivants, pétillants**. Il est même possible qu'ils changent légèrement de forme.
- Votre peau paraîtra **brillante et plus jeune**.
- Énergie **physique et mentale** améliorée.
- Une **voix plus grave** (pour les hommes) (parfois).
- Vous serez **moins concerné** par le chaud, le froid, la douleur, la faim, et les conditions extérieures...

4 – Se sentir homme (femme). Moins d'acné. Moins de problèmes digestifs. Le dépendant a souvent des problèmes urinaires, et va aux toilettes plusieurs fois par jour pour un flux minime et brûlant. Moins de tics. Moins de calvitie chez les personnes prédisposées. Un système immunitaire plus puissant. Moins de pellicules...

5 – Et beaucoup d'autres bénéfices moins importants...

La Période de Sevrage :

L'abandon soudain du PMO déclenche naturellement des **symptômes de manque**, ceux-là peuvent être violents :

- Grande Dépression
- Anxiété
- Nervosité
- Difficulté à penser clairement
- Perte de facultés intellectuelles
- Tremblements
- Cauchemars
- Mal de tête
- Perte d'appétit
- Beaucoup de transpiration
- Incapacité à ressentir du plaisir
- Grosses insomnies ou au contraire hypersomnie
- Tempérament explosif
- Avoir l'impression d'avoir une grippe sévère
- Ressentir un goût métallique dans la bouche
- Perte de poids
- Crampes
- Agitation
- Malaise généralisé
- Agressivité, tempérament explosif
- Acné
- Grande fatigue (léthargie)
- Grandes pertes de motivation
- Suspicion exagérée
- Libido difficile à contrôler
- Diarrhée
- Pleurer sans raison
- Changement du rythme cardiaque
- Désorientation
- Désespoir soudain

- Perte totale de libido
- Sentiments de culpabilité

Ces symptômes sont semblables à ceux ressentis par les anciens accrocs à l'alcool, cocaïne, héroïne et autres drogues...

Ces symptômes sont temporaires et **peuvent durer de plusieurs semaines à plusieurs mois**, selon le degré d'addiction.

La période de sevrage est **la phase la plus difficile** du processus de guérison. Ainsi, un grand nombre d'individus ont abandonné leurs efforts, pensant que l'abstinence **MO / PMO** ne servait à rien.

Témoignages sur la Vie Sans PMO :

Lien Original en Anglais : <http://www.reuniting.info/download/pdf/0.BENEFITS.pdf>

*Voici un échantillon de commentaires d'accrocs, sur la vie sans **PMO**. Certains ont partagé leur progression pendant plusieurs mois. (Le changement de police indique un autre commentateur) Certains commentaires proviennent de divers forums.*

Désolé Gary.

Je suis très étonné à quel point je me sens différent. Je suis **beaucoup moins nerveux, plus cohérent, plus confiant**, plus **tout**. C'est comme si ma **vraie personnalité** se manifestait enfin!

Quand je retiens mon sperme pendant **2 semaines**, je remarque ces bénéfices :

- 1) Mon visage devient radieux et énergétique (les filles me regardent beaucoup plus souvent dans la rue ou au supermarché)
- 2) Mon expression paraît insouciant. Plus de confiance en soi sans faire d'efforts particuliers. Les pensées négatives m'affectent moins. Beaucoup plus d'énergie.
- 3) Ma voix devient plus grave, et plus charmante. (Bizarrement, cela fait que les autres, hommes ou femmes, me parlent plus souvent)
- 4) Plus de pensées positives (ce qui me chagrinait avant me paraît tellement insignifiant et facile à combattre)
- 5) Beaucoup plus de maîtrise de soi, plus calme au niveau émotionnel.
- 6) Grandes améliorations de force physique et psychologique, et plus d'énergie.

Ce que je constate, à partir du Jour 14, mon énergie de base est haute, me donnant des **yeux brillants**, du **charisme**, une voix **plus grave**, une **confiance en soi naturelle** etc...Je peux être fatigué à la fin de la journée, mais je ressens tout de même une nouvelle forme d'énergie. C'est comme si mon énergie avait deux parties, l'une est l'énergie de la semence (Life Energy), et l'autre ma réserve quotidienne d'énergie physique (?). Et quand j'éjacule, ma **Life Energy** ou **Semence** est drainée avec la perte de sperme. Je ne sais pas comment expliquer cela. Y a t-il d'autres personnes dans mon cas?

[Je viens d'arrêter le Porno] La semaine précédente à été horrible. Cette semaine je me sens plus calme, et les femmes m'approchent. Je ne sais pas ce

que c'est, mais aujourd'hui, alors que j'attendais le bus, une très jolie femme sortit d'un magasin, mon regard s'est posé sur elle puis s'est rapidement détourné. **Elle est venue là où j'étais. Et elle à commencé à ME PARLER!** Nous avons discuté pendant une heure. Avant de s'en aller, elle m'a dit qu'elle passerait peut-être par mon boulot le lendemain.

En montant dans le bus, j'ai remarqué tellement de femmes attirantes. **Il y a quelque chose d'attirant en elles**, quelque soit leur type ou leur corps. Oubliez le Porno, il y a tellement de filles avec lesquelles je pourrais discuter, je ne veux PLUS voir de corps photoshoppés sur mon PC. Le niveau d'attirance est sur un autre champ. Maintenant, je vois des opportunités, plutôt que d'avoir peur de faire un pas. Je n'ai aucun désir de voir du porno, ou retourner à mes anciennes habitudes. Je veux vraiment savoir à quel point l'abstinence totale va me changer.

L'énergie supplémentaire à été utilisée dans de meilleures choses, et j'ai, moi aussi, été beaucoup plus sociable, plus extroverti. Quelqu'un m'a fait la remarque comme quoi j'avais une aura très positive me concernant, très différente de mon identité ténébreuse précédente. J'aime ça. Je suis beaucoup plus intéressé de passer du temps avec des amis, faire du sport, bien manger, faire des activités que j'ai complètement oublié, écouter de la musique, voyager. Je dors moins, et mieux.

Quelque chose de vraiment bizarre : parfois je **pleure inconsciemment** lorsque j'écoute certaines musiques, cela ne m'était jamais arrivé auparavant, c'est tellement apaisant ! J'ai « **oublié** » ce que des émotions comme la tristesse étaient avant de commencer cette expérience. Ces émotions et sentiments qui ont refait surface et m'ont prouvé que j'étais une personne bien plus cohérente et émotionnelle que je ne le pensais. Cela à été Crucial.

Il y a quelques mois, lorsque nous allions faire l'amour moi et ma femme, je ne pouvais pas répondre. Elle à tout essayé, mais...rien. C'était très embarrassant, et ça m'a rendu très anxieux. « Pourquoi rien ne se passe ? » « c'est quoi mon problème... ». J'ai arrêté M et P pendant 2 semaines. Et j'ai eu un autre rapport, j'étais tellement nerveux que je tremblais. Mais tout s'est bien passé cette fois-ci...

Je suis content, car à ce point P ne fait plus partie de ma routine quotidienne. Je commence à vivre confortablement sans, et j'apprécie beaucoup plus les femmes de tous les jours. J'ai de temps en temps des flashs de fantasmes et d'anciennes vidéos, mais c'est beaucoup plus facile de les contrôler maintenant. Il est aussi beaucoup plus facile de ne pas associer des situations quotidiennes avec des scénarios pornos. Je m'excite beaucoup plus facilement par de petites choses (involontairement, juste une observation). J'ai vraiment pensé que le PMO avait une influence très négative sur ma confiance en soi. Même lorsque j'avais un rendez-vous avec quelqu'un, sachant que j'avais ce problème, je me masturbais plusieurs fois par jour....cela ne faisait qu'empirer les choses, et me rendais encore plus nerveux...

[Quelques mois plus tard] Honnêtement, il y a 10 mois, je ne pouvais passer 2 jours sans me masturber. Au fil du temps et des erreurs je suis allé jusqu'à que 2-3 semaines, plusieurs fois. Cependant à chaque fois j'ai appris plus sur mes déclencheurs. Maintenant, pour moi 14-21-28 jours ne sont plus insurmontables du tout. Quand je rentre du travail, **la pornographie et la masturbation ne sont plus les premières choses** sur mon esprit. Je n'ai vraiment pas besoin d'eux. Il est plus facile de rester loin de cette ***** et

faire des choses plus productives.

Une autre chose qui m'a aidé à résister à la pornographie est ce que j'ai entendu des autres. J'ai pensé qu'il était normal de se masturber et de regarder du porno plusieurs fois par semaine. Mais j'ai découvert que beaucoup de membres de la famille et des amis ne le font pas beaucoup, certains même pas du tout. Cela a été un **énorme choc** pour moi, et un **réveil !** Je veux être capable de trouver mon âme sœur, le porno et la masturbation **n'ont fait que ruiner ma volonté de le faire.** Ils ruinent mon désir pour les femmes réelles.

Donc, j'ai été **clean** pour les **6 dernières semaines.** Pas de porno, un ou deux rêves érotiques, et je me suis masturbé deux fois sans fantasmes ou quoi que ce soit. La plus grande chose que j'ai remarqué est que je n'ai plus vraiment envie de me masturber. C'est formidable. Je n'y pense même plus. Quand je rentre du travail, la première inclination avait été de me masturber. Je le faisais aussi lorsque je me sentais déprimé, pour me sentir « bien ». Je ne le ressens plus de cette façon, lorsque les envies arrivent, je peux facilement les repousser. Je crois que la **M** me contrôlait. Mais maintenant **JE LA CONTRÔLE !** Son pouvoir sur moi s'est beaucoup affaibli. Et je crois que les choses iront encore mieux.

Les efforts physiques sont un plaisir maintenant. J'ai trouvé que je pouvais soulever plus que je n'aurais jamais pensé! Ce qui me rend encore plus confiant.

C'est le 14ème jour maintenant!! Je me sens **plus heureux** et **plus confiant.** Je suis conscient que depuis que j'ai arrêté porno, mes amis, et les filles en général, semblent vouloir **être plus avec moi, et ont une tendance accrue à me faire des câlins, 75% de plus peut-être.** La pornographie semble être débilite et paralysante dans sa facilité et son accès. **C'est un grand piège dans le développement affectif et social.**

Je n'ai pas (jusqu'à récemment), essayé de m'abstenir d'éjaculer. **C'est très cool.** Maintenant, je **veux sortir du lit,** et à **un moment plus approprié.** Je me sens physiquement plus fort. Je vois des **gains rapides** dans un passe-temps très exigeant physiquement. La meilleure partie est que je ne suis presque plus aussi intimidé par la présence des femmes et leur toucher, maintenant que je sais que je peux exercer un contrôle et retrouver mon équilibre.

Quand j'ai commencé la guérison du porno, les symptômes de sevrage ont été si intenses que je ne pouvais pas rester plus de 4 jours sans me masturber. Mais j'ai continué à pousser en avant, et les symptômes de sevrage n'ont pas été aussi mauvais au fil du temps. 4 jours se sont transformés en une semaine et demi, et c'est juste allé à partir de là. J'avais de mauvais TOC mais maintenant **j'en ai à peine.**

Une chose importante que je voudrais mentionner, c'est que je me sens extrêmement frais ... ces derniers jours. Mon cerveau est **plus vigilant et vivant,** et je me sentais **plus sociable** aujourd'hui quand j'étais en train de dîner avec ma famille. J'ai aussi passé seulement une courte période de temps sur l'ordinateur. Honnêtement, j'adore ce sentiment que mon cerveau soit **plus équilibré.** ça ne vaut pas une heure, ou moins, de plaisir pour des jours de déséquilibre cérébral.

Je me considérais comme une personne cynique, et j'ai pensé que mes perspectives sombres sur la vie a étaient les perspectives réalistes, et tous les gens heureux, pétillants étaient juste des « **comédiens** ». Maintenant que je me suis abstenu des orgasmes et la pornographie, je me sens comme une de ces personnes, heureux...**heureux de vivre !** Et je remarque que les gens cyniques sont les plus ennuyeux, hahaha.

Je remarque que je me sens moins intimidés par les filles attrayantes. L'autre jour, il pleuvait, et j'ai vu trois belles filles marcher vers moi. Cela m'effrayait avant, mais j'ai souri et leur ai hoché la tête. Dans le passé, j'aurais évité de les regarder, de peur. Ainsi, des changements d'attitude et de petites différences d'humeur se sont produits.

Je me sens encore comme mon si **homéostasie** était de retour. J'ai toujours des sautes d'humeur, mais je m'améliore. Je me sens énergique, bavard, et créatif. Être plus bavard est une énorme amélioration J'ai remarqué depuis ma prise de conscience sur cette expérience. J'avais l'habitude d'être un «homme silencieux», pensant que cela me donnait plus de profondeur ou quelque chose.

[Plus tard] Encore une semaine [à nouveau] sans PM.

C'était assez facile, sauf pour aujourd'hui. J'ai eu quelques envies et des flashbacks porno, mais j'ai décidé de m'asseoir et de méditer et de les attendre. Je me suis toujours sentir assez antisocial, mais j'ai fait des petits efforts pour l'être moins. Sourire aux gens quand je me promène dans les rues, faisant le petit entretien avec les gens que je vois en classes. J'ai regardé en arrière sur les derniers jours, je me suis dit, "Wow, comment ai-je tant fait?" J'étudie **beaucoup plus facilement** ces derniers temps ... ma capacité de concentration s'améliore de jour en jour. **C'est merveilleux.**

Quand je parviens à ne pas éjaculer pendant plus de 10 jours, je remarque plusieurs changements: ma voix devient **plus grave** et **plus charismatique**; ma personnalité de plus en plus **magnétique**; les hommes et les femmes aiment communiquer avec moi, mes yeux deviennent **égayés, brillants**, mon **teint de peau s'améliore** et, globalement, j'ai **plus l'énergie** et je ressens des **émotions plus positives**, et mes mauvaises émotions et pensées sont plus **facilement sous contrôle**.

Je commence mon 19ème jour d'abstinence et j'ai remarqué de nombreux changements tant mon niveau d'énergie physique que dans mon niveau de trouble émotionnel. J'ai été en colère et ai eu peur pendant si longtemps que j'ai oublié ce que « **normal** » voulait dire. Être dans mon état actuel est **assez étrange**.

Hier (douze jours) j'étais tout fragile et anxieux et agité, je me sentais comme un Addict au Crack pendant une heure. cependant, ma vie est **totalemt différente**. Je traite les gens différemment. Les choses sont beaucoup, beaucoup, beaucoup mieux socialement pour moi maintenant. C'est plus facile de plaisanter avec les gens au travail. Je suis devenu populaire-c'est à quel point les choses ont changés pour moi tout d'un coup! Je suis **heureux toute la journée** au lieu de juste quelques minutes chaque jour.

Je dois avouer que je n'aime pas socialiser la plupart du temps. Avez-vous vu les enfants asociaux/timides, qui ne cherchent pas votre regard, et ne

parlent pas du tout? Qui vont regarder des documentaires au lieu de jouer? J'ai été l'un des d'eux jusqu'à ce que j'ai eu 10 ans. Mes flirts et discussions avec les filles dans le lycée étaient très limités, et même aujourd'hui, je préfère habituellement faire des recherches, lire un livre et faire des trucs informatiques plutôt que de passer du temps avec les autres. Pourquoi dois-je tout vous dire sur moi? Fait intéressant, mon contact social avec les filles sexuellement attirante (et avec d'autres personnes) devient beaucoup mieux depuis mon abstinence au porno pendant plus de 2 mois. Maintenant, par exemple, j'échange des sourires, des regards, etc avec toutes les jolies filles, que je vois maintenant pour première fois dans ma vie, au métro, dans bus et les rues. J'ai senti un frisson pendant un court moment avec une fille dans la bibliothèque de la semaine dernière, quand j'ai accidentellement touché son bras (première année). Ça a été très court, mais je me suis arrêté pour parler avec elle sur les coiffures et d'autres choses ennuyeuses, au lieu d'aller à la cafétéria pour parler de travail, de sport et d'autres choses que je tiens à en parler avec mes amis. Cette **soif de contact social**, d'échanges avec de vraies filles a affecté mes relations de manière positive avec d'autres personnes aussi. Je passe **plus de temps** avec les autres. Beaucoup de gens ont remarqué mes changements récents, et ils agissent de façon **plus positive** envers moi. En bref, même une personne extrêmement asociale peut devenir meilleure avec les filles. Vous pouvez prendre certaines de ces étapes avec chaque fille mignonne autour de vous, comme je le fais maintenant. Vous verrez que vous vous éloignerez de PMO plus facilement il y aura des filles autour de vous.

Quand j'avais 13 ans, j'étais un gars **très populaire**. Je **plaisais à beaucoup de filles** et j'avais de bons amis, presque pas de problèmes avec le travail scolaire, et de **très bonnes notes**. Je n'avais **jamais eu de dépression, de regret, de peur ou de douleur**. Les filles me semblaient belles et attrayantes, mais pas à craindre. L'année suivante, j'ai commencé à me masturber beaucoup. Maintenant, les **filles semblaient arrogantes**, j'avais peur d'eux. Le travail scolaire **était devenu dur**, et j'ai à peine passé à l'année suivante. J'aimais de moins en moins sortir avec des amis. Que pouvais-je faire avec eux? J'ai préféré les filles, mais maintenant, elles **étaient si difficiles à obtenir...**J'ai connu de **nombreux problèmes et de tristesses**. Une fille **a commencé à m'insulter**. Pour la première fois de ma vie **le suicide** m'est venu comme une pensée passagère. Comme **c'est bizarre**, considérant que la vie était si heureuse l'année d'avant.

J'ai décidé de faire beaucoup de sport pour retrouver ma **confiance perdue**. Cela m'a aidé un peu, parce que si vous vous travailler "à mort" dans le sport, vous pouvez vous détendre un peu par la suite. J'ai commencé à chercher sur Internet comment « ramasser » une fille. Un des conseils disait qu'il fallait s'abstenir de tout type de sexualité pour faire quelques hormones.

Je l'ai fait. Ça a énormément aidé ! Je suis **tombé très amoureux** d'une fille et je me souviens que nous étions couchés dans l'herbe au soleil (après 3 semaines d'abstinence sexuelle), **follement amoureux**, etc. Toutefois, par la suite j'ai commencé à me masturber parce que j'avais des devoirs ennuyeux et n'avait pas envie de penser à ma partenaire tout le temps. **Mon «amour» a disparu**. La prochaine fois que je l'ai rencontrée ça a été ennuyeux. **Aucun bonheur, aucun amour**. Juste un peu d'envie. Pas de conversations profondes. Pas de chaleur. Je ne pouvais pas la «sentir». Je voulais qu'on fasse l'amour, j'étais impatient, car j'étais

devenu un être **apathique**, qui à besoin des autres, **un personne**.

En fait, quand elle a eu un accident de voiture, je ne me suis même pas senti désolé pour elle. J'ai commencé à expérimenter. Il semble qu'une certaine retenue sexuelle était nécessaire pour ressentir de l'amour pour une fille. J'ai essayé de lui expliquer pour sauver la relation, mais il était trop tard...

Les gens vont sur le Web et lisent que le sexe (sous toutes ses formes) est excellent pour la santé, et ne va pas vous blesser du tout...

Les 18 premiers jours ont été horribles à partir de 6 jours. J'ai réalisé que je n'avait pas dépassé 3 jours sans se masturber en 7 ans. Inconfort physique, un peu de sueur au lit, grosses insomnies. **J'ai commencé à me sentir vraiment très fort!** Au début de la troisième semaine, c'est devenu tolérable. Parfois, dans la deuxième semaine, j'ai remarqué des **changements de perception**. J'ai découvert le Porno sur Internet à 16 ans. Au début, une simple photo me suffisait, mais au fil du temps mes goûts de départ ont changé au point de former des fétiches.

J'ai supposé que ce fut en quelque sorte un effet naturel du vieillissement, ne le liant pas au porno. Dans la deuxième semaine j'ai commencé à remarquer les femmes, leurs visages et leurs voix, Beaucoup plus qu'avant.

Après encore plus de temps (4ème semaine?) Que j'ai commencé à "sentir" ce quelque chose dans ma gorge. Vous connaissez ce sentiment? C'est ce sentiment que j'ai eu en étant un adolescent de 14 ans quand je pensais à la fille que j'ai aimé, ou lorsque je m'approchais d'une femme que je désirais.

Ça me rend malade et triste de voir que mon comportement addictif a interféré avec l'une des des rares choses à laquelle j'ai tenu : **Ma capacité à aimer**. J'ai aussi remarqué une grande amélioration dans mon énergie et ma capacité à me concentrer. Je me suis dit que cela n'était que temporaire, eh ben non ! Il est **plus facile de dormir** quand je ne vois pas cette merde.

Quelques mots sur la vie, après presque un mois sans orgasme.

Je suis **extrêmement impressionné!** Je me sens plus confiant que jamais en particulier au travail, avec ses nombreux exigences et le stress. J'ai été capable d'être lucide et froid, en dépit d'une lourde charge de travail et de pression récemment.

Je parviens à **socialiser sans effort**, tandis que normalement le faire est de l'effort pour moi. En général, je me sens **comme si le monde était plus agréable pour moi**; les gens ont tendance à répondre et à interagir **positivement** avec moi!

[Plus tard] En ces mois de relation à distance, j'ai bien remarqué comment, quand je ne masturbe pas, mon affection et mon amour pour ma partenaire augmentent. La façon dont je lui ai écrits débord de l'amour ressenti de façon tangible dans la région du cœur. mais après m'être masturbé il y a un changement à cela. Le sentiment d'amour (quoique toujours là) est moins présent, et la façon dont je lui écris change, aussi. Je suis quelque sorte plus à l'écart, et cela se reflète dans mes paroles. Après environ deux semaines sans masturbation cela revient.

J'ai maintenant arrêté (pas de porno) pour une semaine. Pour commencer, c'était vraiment

difficile, car j'ai eu du mal à trouver le sommeil. Mais avec l'aide de ma partenaire et un entêtement à réussir j'ai gagné. Je **suis étonné par la différence que cela fait!** Je pense que je ressens quelques effets de sevrage, de l'irritabilité intense, mais cela est compensé par tout le reste. J'ai **tellement d'énergie en plus**, je suis **moins déprimé**, j'ai **plus d'enthousiasme et de motivation** pour travailler, je ne me sens vidé tout le temps et je ressens un **profond sentiment de connexion avec tout autour de moi**. mais le plus gros changement qu'il a fait est dans ma relation. Ma femme et moi nous sentons beaucoup plus proches les unes aux autres déjà.

Cela fait longtemps depuis mon dernier orgasme (trois mois et +). Je ne fume également plus depuis deux semaines. J'ai remarqué une chose depuis que j'ai arrêté de fumer. Je plus d' énergie. L'énergie sexuelle aussi. Je crois qu'il est dit que fumer peut causer de l'impuissance. De toute façon, je me **sens beaucoup mieux** et je commence à voir que la santé, la vie est beaucoup plus important que la toxicomanie. Je vais adopter une approche holistique à la vie. Travailler à nouveau, bien manger, rester social.

4 jours - Aujourd'hui, je me sentais **beaucoup plus en équilibre** au travail. J'ai été **beaucoup plus conviviale et simple**. Ce soir je suis allé à la gym, j'ai vu des gens que je connaissais là-bas, et je me sentais **plus bavard**. Une jeune fille marchait à proximité et s'est un peu arrêtée pendant une minute et a **remarqué que j'étais là** et ensuite s'éloigna. J'ai effectivement travaillé près d'elle mais j'avais peur d'avoir une interaction. Aujourd'hui j'ai senti que je pouvais engager une conversation avec elle! Tout compte fait aujourd'hui a été une belle journée en douceur, et j'aime bien les avantages que je vois donc je vais continuer sur mon chemin.

Les 5 dernières années de ma vie ont été... bizarres pour moi. J'ai tout essayé - changer d'alimentation, essayer différentes filles (désolé pour elles..), essayer de penser plus positivement, changer le ratio de mon travail / loisirs, changer ma profession, changes mes habitudes sociales, faire du sport régulièrement, essayer d'être plus fort en faisant des arts martiaux, m'introduire un peu dans une communauté de fétichisme / BDSM. Certains choses ont fait une différence, mais rien d'impressionnant. J'avais toujours ce sentiment qu'il n y avait rien en moi. En fait, je n'ai pratiquement jamais réalisé ce sentiment parce qu'il a toujours été là.

Mais ça ! C'est très différent ! C'est un changement énorme! Il s'agit de l'esprit qui anime toute chose, qui apporte **le jus, la joie**. J'ai tué cela tous les jours avec M et P. J'ai pensé que je gardais mes désirs sous contrôle d'une manière bénéfique, mais en fait c'était comme quelqu'un qui a peur de perdre au football, alors il court tous les jours, et se fatigue de sorte à ce qu'il ait une excuse pour ne pas jouer. Je faisais exactement la même chose – M , pour éviter la frustration sexuelle, mais la clé n'était pas de me branler, mais d'y aller à ce stade ! Le P est tellement séduisant, facile d'accès, gratuit, facile...

Après quelques semaines, je n'ai aucune envie d'aller chercher du porno, et j'ai réduit la masturbation pour une fois par semaine. En fait, je vais essayer pousser plus loin car je vois des changements dans l'humeur, dans l'ensemble de ma santé physique, la **clarté mentale**, le **contrôle émotionnel** et une atmosphère détendue à l'aise...une confiance qui était vraiment **inébranlable**. J'ai trouvé que m'approcher des femmes était tellement plus facile et les réponses que j'ai reçu en retour **ont été plus positives que d'habitude**. J'ai constaté qu'au cours des dernières semaines, j'ai eu beaucoup plus de temps pour faire les choses quotidiennes; mon appartement **n'a jamais été aussi propre**.

Je pense que la musique est liée au sexe. Je joue **beaucoup mieux** de la

guitare depuis que j'ai quitté le porno.

À l'époque où j'ai commencé à utiliser du porno il y a quelques années, ma mémoire a commencé à être tel un brouillard. Toute ma vie depuis semblait un **blob** non identifiable. Maintenant, Après quelques mois de récupération, des **souvenirs du passé me reviennent**. Au début, j'étais sceptique car ils étaient si joyeux et insouciant. Pourtant, finalement, après avoir été frustré par ça depuis si longtemps, **je sens que c'est ma vie**, et ces heureux souvenirs sont réels. Aussi, les rêves. Même les rêves qui m'étaient arrivés il y a quelques mois me reviennent, et il sont aussi très agréables.

Je me sentais bien jusqu'à ce que j'ai rechuté. J'ai vu des améliorations au cours de mes 90 +jours libres du porno. Tels que ...

- Confiance
- Niveaux d'énergie élevés
- plus d'impuissance
- plus heureux et plus "vivant"
- Concentré
- Gym quotidienne (graisse du corps réduite à 9%)
- J'ai économisé pas mal d'argent
- J'ai arrêté de fumer (60 jours + maintenant)
- Plus de marijuana (70 + jours maintenant)
- Meilleur teint de peau
- Plus d'envies d'uriner
- Pas de transpiration

[24 ans, après des mois de tentatives d'abstinence de la masturbation et porno] Je sens que je l'ai **beaucoup mûri** depuis le début de mon expérience. L'an dernier j'étais encore un peu dans un rêve, une sorte d'adolescence prolongée. Mais maintenant **je me sens comme un grand**.

J'ai remarqué que je suis **beaucoup plus gentil** avec les autres ces derniers temps. Je me sens **plus détendu** et je **fais des blagues sans efforts**. Je suis également plus disposé à toucher mes amis, homme ou femme, d'une manière rassurante. Par exemple, je vais froter leurs bras ou leurs têtes brièvement l'épaule et sans aucune hésitation quand je leur parle.

Je suis heureux de dire que j'ai été libre pendant 16 jours maintenant et je ne me suis pas senti **aussi vivant** depuis longtemps! Soudain, **le monde à retrouvé ses couleurs**. **Je peux rire de nouveau** (Toute l'année dernière j'ai eu seulement une poignée de rires authentiques). L'anxiété sociale a presque **complètement disparu**, et je sens que je peux mieux suivre les conversations...

Cela paraît étrange, mais j'avais perdu la capacité de vraiment comprendre ce que les gens étaient en train de dire. Mais Surtout ma libido est de retour, et dans ces 2 dernières semaines j'ai parlé avec beaucoup de filles et je semble avoir quelques "opportunités".

Les avantages? Érections le matin et une **bien meilleure humeur** en général. Je dirais plus de tripes avec les femmes mais je suis pas assez courageux dans ce domaine de toute façon - même avant cette période d'abstinence. Il y a un sentiment d'accomplissement - vous ne vous sentez vide et vous savez que vous pouvez rester fort pour quelque chose d'important. **Plus d'optimisme** et la vie en général est **plus positive**. Et **plus de chaleur** en bas.

Je sens comme si mon cerveau **est en train de changer** pour le mieux, Aujourd'hui, je cherchais des photos de Kate Middleton sur yahoo, et j'ai apprécié sa beauté et rien d'autre. Ce fut la première fois que je pense de ma vie j'ai regardé une jolie femme, et juste apprécié sa beauté, pas d'une manière bestiale.

Jour 24 maintenant, mon cerveau commence vraiment à faire passer le message que les vraies femmes sont la source du plaisir sexuel, et pas ma main une fois que je rentre chez moi. Comme un gars avait dit: «Plus je reste loin de la pornographie et les orgasmes, plus mes pensées sont fixées sur de vraies femmes. " Je suis Absolument d'accord. mon esprit est en quelque sorte porté sur les vraies femmes bien plus maintenant. Je les regarde et je veux **interagir avec elles**, plutôt que de stocker une image mentale et de rentrer à la maison et faire ce que je faisais d'habitude...

[Jour 20] Je me sens **plus confiant** dans les interactions sociales et aussi plus agressif (de façon positive) en général. Je reçois une bonne quantité de **eye-contact** avec les filles et c'est un bon coup de pouce pour le moral. Aussi, je continue à avoir plus en plus de plaisir en faisant du sport, et je pense à courir, danser, et à la boxe. Je suis très surpris que j'ai été en mesure de **quitter une autre addiction** dans ma vie, World of Warcraft, facilement après avoir arrêté le PMO, parce que la vie réelle est agréable à nouveau. Jouer en ligne semble être un gaspillage de mon précieux temps aujourd'hui.

C'est un **grand plaisir d'être sans porno**. J'ai plus de temps pour moi et ma famille. Je **peux penser** correctement. Je **peux entendre** correctement. Je **peux parler** correctement. Les gens qui pensaient que j'étais une personne facile à vivre, se rendent compte maintenant que j'ai aussi mes propres attitudes et mon estime de soi.

Mon record jusqu'ici est de 10 jours sans ni P, M ou O et j'ai commencé à me sentir **plus confiant** et **plus heureux** en tant que personne. Je recevais **plus d'attention des femmes**, et ai développé une vision plus positive de la vie, mes **pouvoirs de concentration** étaient de retour, des **sautes d'humeurs moins sévères** et généralement **plus content**.

J'ai remarqué que mon attitude envers le sexe et les femmes a changé. Je crois que ce changement m'a permis de me connecter **plus profondément** avec ma partenaire. Aussi, il est **un peu plus facile** de me concentrer. Je ne plus de brouillard mental.

Je suis autour de 40 jours sans masturbation et je peux certainement affirmer que je suis **plus concentré** et suis de **meilleure humeur**. D'autres choses que j'ai remarqué sont **moins de timidité**, **moins de besoins** de débattre avec les autres, **ne pas être obsédé** par les détails, **moins nerveux**, un **meilleur contact visuel** avec les filles. J'ai besoin de stimuli beaucoup moins graphique/visuel pour avoir une érection qu'avant, avant, Et c'est génial, les filles **réagissent plus positivement** à mon égard, sans que je fasse **quoi que ce soit de spécial** (pour autant que je sache). Je pense aussi que les autres dépendances, que j'ai eu ont **moins de prise sur moi** qu'auparavant. C'est comme si je pouvais choisir de cesser d'utiliser des substances addictives facilement, ou de limiter ma consommation plus que je pouvais faire avant (caféine, nicotine, alcool)...

C'est **frappant** la quantité d'énergie qu'on a, et la volonté de sortir et de faire les choses une fois que le **nuage sombre du PMO est levé**. Je me sens beaucoup **plus**

calme et j'ai un **plus grand sentiment de bien-être**. Je sors de ma coquille d'introverti et me dirige vers les choses vraiment importantes dans la vie.

Depuis que j'ai commencé ce processus, je ressens **plus de plaisir** dans les petites choses. Autre chose, aujourd'hui, journée positive - j'ai marché de façon confiante, et peut-être que j'ai même attiré quelques regards féminins?

[Jour 14, 2 ans de récupération, avec de nombreuses rechutes] Je me sens mieux physiquement que ce que je l'ai été depuis longtemps. Avant, j'étais conscient de ce qui se passait avec les Effets du PMO sur le cerveau, j'ai toujours eu des migraines et j'étais fatigué. Je pensais que j'étais malade, mais j'étais déprimé. **En dix ans, je ne me suis jamais senti aussi bien.**

Jour 53 - C'est un **tel changement de l'ancien moi** qui pouvait à peine sortir une phrase en face de nouvelles personnes, pour le gars aujourd'hui qui peut parler avec presque quiconque sans y penser. Aussi quelques personnes ont dit que j'étais différent, et qu'ils pouvaient à peine me reconnaître de loin. Je ne peux pas attendre 90 jours pour voir combien je peux encore changer. Je ne vais pas m'asseoir et attendre pour que les changements arrivent. Je vais vivre et avoir du plaisir et ce qui arrivera arrivera.

[Jour 30] Mon parcours a été difficile, mais maintenant je commence à voir des améliorations! Mon humeur est très différente, un état plus calme et détendu que **je n'ai pas ressenti depuis plusieurs années**. Ma confiance en soi est légèrement meilleure. Aussi quand je pense aux filles, je suis beaucoup plus intéressé par elles en tant qu'être humain.

10 Jours déjà, et je n'ai eu aucun mal. Les avantages sont vraiment évidents - une **confiance en soi accrue, plus de vigilance, capacité à se concentrer sur les tâches et faire le meilleur travail possible. Plus de force** quand je fais du sport. Je pense que je suis en train de **projeter une sorte d'aura qui attire les femmes**. J'aurais pu facilement sortir avec plusieurs femmes quand je suis allé à cette fête ce week-end.

J'ai été Hors PMO pendant 5 mois maintenant. Je n'aurais jamais cru en être capable. J'ai remarqué de **grands changements** dans ma libido et mon humeur. Je me suis remis aux instruments de musique, **cet intérêt se réveille** au moment où j'ai arrêté le PMO.

[Jour 32] Dans l'ensemble, mon humeur **s'est amélioré**. Au fil des jours, je me sens **plus optimiste, confiant et déterminé**. Je suis **plus à l'aise** au cours de l'interaction sociale, ce qui était parfois un problème avant. Au cours de la deuxième semaine, j'ai remarqué que ma façon de parler **avait changé**. Je parle **plus lentement**, et de **manière plus détendue**. Cela m'aide à faire passer mon message avec plus de clarté, et j'ai eu des problèmes pour parler clairement parfois. L'intérêt pour les femmes a augmenté, mais semble varier un peu au jour le jour. Je vois une certaine amélioration lors de l'interaction avec les filles mais, ce qui booste ma confiance en soi. Parfois je sens comme si tout cela était une révélation. Je suis beaucoup **plus positif** qu'avant.

J'ai remarqué que je suis beaucoup mieux en mesure de **résister à la tentation** tentant de la mauvaise bouffe et du fast-food, qui sont bien documentés comme étant des sources de **crashes d'énergie**. Ces nourritures sont également liés à l'anxiété et au stress, probablement parce que notre corps ne reçoit pas tous les nutriments nécessaires à partir de ces aliments. Le stress et l'anxiété ont le potentiel de nuire à la pensée et à la créativité, ainsi que la mémoire.

Ce que j'ai remarqué, c'est que pour moi s'abstenir des orgasmes a considérablement **amélioré ma mémoire**.

[Jour 28] Le fait que j'ai été excité par une forme manifestement moins érotique de toucher, est un très bon signe pour moi que mon cerveau, et par conséquent ma santé érectile, est en récupération. Pour la première fois de ma vie, je me sens **vivant, positif**, et sur le chemin de me sentir **complet!**

Ce qui semblait être un univers parallèle « passionnant », maintenant ressemble plus à une collection d'images 2-D et de vidéos qui sont remarquablement similaires, et en réalité pas **aussi varié ou intéressant que ce qui se passe dans le monde réel**.

[Jour 20] Je cours dans la nature tous les jours. Cela contribue certainement tuer le stress. ma remise en forme semble être améliorée depuis NO PMO et je ne semble pas me lasser rapidement lors de l'exercice. Je m'entraîne régulièrement de toute façon si ce n'est pas un changement, mais **l'énergie supplémentaire est vraiment intrigante**.

[Jour 50] J'ai l'impression que depuis la semaine dernière une graine a été plantée en moi et maintenant **j'ai une soif énorme pour la compagnie**. Je n'ai jamais ressenti ce besoin si fortement avant, et ça me cause des problèmes! J'avais l'habitude d'être tout à fait à l'aise en restant seul, mais maintenant je veux sortir tous les soirs de la semaine! Qu'est-ce qui m'arrive?

Jour 45 – Les envies ne viennent pas aussi souvent et j'ai donc beaucoup plus de temps libre dans la journée et je peux accomplir beaucoup plus. Je peux aussi dire que la sensibilité de mon pénis est revenue parce que maintenant je peux juste le caresser et il commence déjà à grandir. Aussi j'ai des érections plus aléatoires comme si j'étais encore au lycée. Les érections sont plus dures et durent plus longtemps. Pendant que j'étais à la salle de gym, maintenant je vois la beauté et le sex-appeal dans tout le monde, hommes et femmes, **et je n'ai plus peur de faire contact avec les yeux avec ceux qui passent**.

Chaque fois que je réduis le porno, je reçois systématiquement plus de plaisirs dans la vie et mes relations sociales. **Sans efforts**.

Il semble que je suis en mesure de mieux gérer les déceptions (recherche d'un emploi, dans un marché difficile), et je sens que je suis mieux en mesure de communiquer avec les gens. Je suis **plus tolérant, plus généreux et plus détendu, et plus confiant**. J'ai toujours supposé que renoncer à l'orgasme se traduirait par une libido incontrôlable, mais après cinq à six semaines, **je me sens tout à fait équilibré**.

Jour 25 - Je me sens tellement **confiant, séduisant, plein de libido, roi du monde**, etc... Sensations de bonheur plus stables avec des mini-dépressions occasionnels. Je fais du sport plus durement, et je remarque que ma masse musculaire a augmenté. Je suppose que c'est à la fois un effet positif et négatif, mais j'ai pris conscience de la façon dont je suis mentalement **pas au courant émotionnellement**. Une grande partie de ma vie était en « autopilot » et l'arrêt du PMO m'a fait réaliser **à quel point mon esprit était déformé**.

[Une semaine et demi] Observation : la montée de mon habitude PMO a coïncidé avec mon acquisition d'un goût pour le métal extrême (genre de musique). Je me demande si c'est parce que j'avais besoin d'un stimulus plus fort pour obtenir une réaction de mon

cerveau, il devait être tellement déséquilibré. Peut-être. Fait intéressant, je **ressens beaucoup plus de plaisir** dans la musique après une période d'abstinence. Je pourrais **sérieusement en écouter toute la journée**, et des albums entiers (et pas seulement certaines parties de chansons que j'aime particulièrement).

Un autre résultat de l'abstinence: mon écriture s'est beaucoup améliorée. Je ne parle pas de ma façon d'écrire (bien que cela va mieux aussi) - je veux dire le choix des mots, phrases, structure, etc. Au cours de ma première année d'études supérieures (que je viens de finir), l'écriture était une vraie corvée. Maintenant, après NO PMO- **c'est un plaisir**. J'ai plus de mots à ma disposition, sans doute parce que ma mémoire **s'est améliorée en général**.

[2 semaines] Je suis en train de commencer à profiter de l'abstinence de la masturbation. Comme d'autres l'ont noté, ma voix est de retour **avec résonance et profondeur**. Je me sens mieux. Je suis en mesure de me concentrer sur mon travail.

[Age 21 ans] Je suis plus confiant ... et en plus. J'ai acquis de grandes capacités de conversation avec les femmes. J'admire beaucoup plus la beauté féminine. **Les filles sont en admiration avec moi ces derniers temps**. C'est bizarre. Je n'ai jamais vraiment senti quelque chose comme ça avant. **Mais je suppose que c'est ce que le porno vous fait**.

[20 jours] Les points positifs:

- La confiance en soi et le gain d'énergie autour des situations sociales qui sont apparues quelques jours après mon sevrage et qui furent une telle surprise, sont toujours là.
- Il me semble pouvoir mieux résister et je suis capable de rebondir mieux que par le passé. Je vis des choses difficiles en ce moment, et en quelque sorte de ce processus de guérison m'a **rendu courageux**.
- Je trouve que **j'apprécie** les films, les romans et tout type d'art beaucoup plus.

Jour 20 - Mes amis ces derniers temps n'arrêtent pas de répéter à quel point je suis **devenu drôle**. J'ai toujours été un gars sociable, mais alors que je faisais du PMO, je devais consciemment penser à quelque chose de drôle ou d'utile à dire. Maintenant, parler est devenu naturel. En outre, il semble que **les gens sont attirés par moi** ... une **observation bizarre**, mais je **vous jure que c'est vrai**. Je sens que je dégage une **énergie différente** ou quelque chose maintenant.

Je suis maintenant au jour 28 sans PMO. Ces quatre semaines ont été **les meilleurs moments que j'ai jamais eu**. Je remarque que lorsque je me retiens du porno, et surtout la masturbation, que tout autour de moi ... **devient meilleur**. Je remarque des **progrès intenses dans ma confiance** et dans **ma capacité de faire ce que je veux**. C'est une chose que je voulais changer. J'ai toujours été celui qui était facilement influencé par ce que ses amis voulaient faire. Cela a changé. Je prends mes propres décisions et il devient plus difficile de me retirer de ma position.

Avant d'arrêter PMO j'urinais beaucoup. C'était bizarre, et le flux **était également très faible**. Depuis que je me suis abstenu, je ressens **un besoin beaucoup moins fréquent d'uriner**, c'est maintenant beaucoup mieux, je n'ai pas du tout envie d'aller aux toilettes toutes les heures !!!

Enfin une semaine. Mes niveaux de confiance sont **vraiment élevés**. Là où je suis il y a quelques jolies filles qui y travaillent aussi, et je n'ai jamais vraiment eu envie de parler à personne, mais dernièrement, j'ai me suis **mis a**

vraiment vouloir leur parler. Ça a payé et je me suis fait de nouveaux amis.

[11 jours sans voir du porno et de 5 jours sans MO] La chose que je remarque le plus jusqu'à maintenant est a quel point mon esprit est **plus clair et moins brumeux.** **Je me réveille plus facilement et à m'endort plus rapidement.**

22 jours. Je suis convaincu que les filles peuvent détecter si un gars se masturbe et elle n'aiment pas du tout cela. Dans les deux dernières semaines, je reçois de l'attention des filles partout où je vais. Sourires, contacts visuels, toucher, etc ... Cette partie a été géniale, et j'ai sérieusement été **plus drôle et plus charmant** que je n'ai jamais été dans ma vie! Mentalement **ma vie est de mieux en mieux** chaque jour et je ne peux pas attendre pour la partie physique à suivre.

3 semaines - C'est étrange! Je n'avais jamais imaginé que l'arrêt de cette dépendance **ouvrirait tant de portes** et allait m'aider dans d'autres aspects de ma vie. J'ai toujours envisagé que seule ma vie sexuelle verrait des changements positifs. **Cette expérience a été très révélatrice.** Je me suis mis à flirter avec des filles beaucoup plus souvent sans vraiment m'en rendre compte. On dirait que depuis que je me suis arrêté, je suis **beaucoup plus attiré par elles** et je veux **vraiment interagir avec elles.** Dans le passé, J'ai parlé avec **juste pour essayer de prouver quelque chose** à moi-même et à mes amis, mais le désir n'était pas là.

Jour 22 déjà et je suis **tellement heureux** d'être là où je suis. Hâte de voir où ça conduit. La vie est si complexe, belle et amusante maintenant.

2 semaines - Aujourd'hui, j'ai eu l'impression que mon pénis était plus « plein », presque comme s'il s'agissait d'un renforcement, mais toujours pas d'érections le matin. Je **parle de manière naturelle.** Il semble que **mon sens de l'humour est de retour**, quelque chose que je n'ai pas eu pleinement depuis environ l'âge de 14 ans. J'agis **spontanément** au lieu de penser à chaque mot et à chaque action comme je le faisais avant d'arrêter PMO.

Donc, aujourd'hui, à partir du début de la semaine 7 sans PMO. Ce matin je me suis réveillé avec une **tranquillité d'esprit.** C'est fou. Comme un **sens interne de sécurité.** C'est super. Je suis **très détendu** dès maintenant en écrivant cela.

16 jours - Irritabilité réduite ... Je me sens plus émotionnellement connecté aux autres.

- Je dors tôt, mieux et plus longtemps.

- Je ne me sens plus aussi seul et isolé comme avant.

- Le sexe n'est plus dans les priorités de mon cerveau...et je préfère cela.

J'urinai **environ 10 fois par jour** quand je regardais du porno. Ce n'est pas naturel pour un jeune homme. Aussi, mon flux urinaire s'affaiblissait à cause de cela, et debout je faisais toujours des dégâts (je n'arrivais pas à viser correctement). Ainsi, à la fin j'avais l'habitude de m'asseoir pour uriner. Quelques mois après le début de ma guérison (avec quelques rechutes), j'ai remarqué **une grande amélioration** dans ce département. Au moins maintenant, **j'urine normalement, et debout.**

Comme le cerveau **devient plus sensible** au monde réel, vous commencez vraiment à apprécier les choses importantes comme les conversations drôles, rencontrer des gens de façon inattendue, **ressentir** les rayons de soleil, et les joies de l'effort physique. Cela fait que possédez la confiance et l'initiative de ne pas simplement rester spectateurs, mais de

devenir des acteurs / actrices sur la scène mondiale.

Jour 33 - Une chose que j'ai remarqué seulement aujourd'hui c'est quand je mets la radio et que j'écoute de la musique. C'est...**énergisant**. Je me sentais bien. J'étais dans une **telle bonne humeur**. Les jours de PMO, je ne me suis jamais senti comme cela.

La chose que j'ai remarqué, c'est que moins je regarde du porno, plus **mon désir d'être avec une femme devient fort**. Non seulement sexuellement, mais le simple fait d'être en leur compagnie est agréable.

Tout cela a été fort intéressant. J'abandonne la pornographie et tout d'un coup des **choses intéressantes** se produisent. Je me rends compte que j'utilisais le porno pour éviter mes problèmes de mariage. Je **me sens mieux**, j'ai **plus d'énergie**. Les gens **veulent traîner avec moi plus souvent**. Je rencontre de nouvelles personnes. **La transformation qui a eu lieu en moi est incroyable**. J'ai des problèmes dans mon mariage, mais je suis choqué de dire que beaucoup d'entre eux se sont améliorés depuis que j'ai quitté le porno parce que je ne veux plus à avoir à me cacher des questions, mais je ne suis toujours pas émotionnellement ou sexuellement attiré par ma femme. Les deux prochains mois pourraient être intéressants pour moi.

Plusieurs mois sans PMO - Maintenant, c'est comme si quelque chose me disait d'être juste moi. C'est comme si mon subconscient était en train d'essayer de sortir de sa cage qui l'a retenu en captivité pendant tellement longtemps... «**Pourquoi n'ai-je pas fait cela plus tôt?**».

80 jours - Je m'en sort plutôt bien ces derniers temps, me sentant **plus confiant**. mon attrait pour les vraies femmes naturelles s'est **nettement amélioré**. J'avais l'habitude d'être attiré que par les gros seins (faux) sur des actrices porno, maintenant je suis plus intéressé par les vraies femmes. Je pense que j'ai vraiment changé quand j'ai commencé à sortir plus après le travail et être avec les gens. Aussi autre chose un peu bizarre, pas sûr si c'est lié, mais j'avais l'habitude de me réveiller **au moins une fois par nuit** pour aller aux toilettes, maintenant, je n'ai pas fait cela depuis des semaines. Je ne peux pas expliquer pourquoi. Maintenant, je me réveille au milieu de la nuit, la plupart des nuits avec une **énorme érection**, mais elle disparaît assez rapidement une fois que je sors du lit.

Je suis sorti pendant un certain temps aujourd'hui, et je me suis senti **merveilleusement bien**. Je sais aussi que je ne me souviens pas de la dernière fois où j'étais déprimé, ou engagé dans mon discours habituel «Je suis tellement fatigué de ma situation, j'en ai marre...". Les déclencheurs me font de moins en moins d'effet plus le temps passe, et les filles réelles sont de plus en plus **intéressantes**. J'ai aussi ressenti de l'«**abondance**» aujourd'hui. J'ai l'impression d'avoir des connaissances et de l'expérience, et du succès à offrir aux gens, au lieu d'être une suceur d'énergie.

2 mois - Je ne me sens **pas réprimé**. Je me **sens libéré**. J'ai l'impression d'avoir rompu des chaînes aux bras. Je me **sens mieux**, mais personnellement, je connais mon corps et je suis sûr qu'il va récupérer plus. J'ai déjà remarqué une grande différence au niveau physique - **peau plus jeune et éclatante**, beaucoup **moins d'acné**, cerveau plus fort, **plus motivé** à obtenir les choses et **plus ambitieux**. J'ai aussi remarqué que je suis plus prudent, logique et économe avec mon argent que par le passé. Je pense que cela a à voir avec la dopamine. Mon cerveau reptilien est moins chargé et donc je suis

moins impulsif.

Je remarque que je veux être avec les filles. Une autre chose que j'ai remarqué, c'est que les choses dans le porno qui m'excitaient par le passé maintenant **me font horreur!** Eeek!
Comment ai-je pu regarder ça et ça?

[Par un autre site membre] C'est quelque chose que je commence vraiment à remarquer, et c'est génial! C'est une **énergie masculine** que je n'avais pas auparavant ... **une confiance** ... **se sentir comme un homme au lieu d'un enfant.** Ça a été l'un des effets les plus positifs de l'abstinence (que depuis 11 jours, et maintenant 9 jours). Ça me fait plaisir d'entendre que d'autres personnes ressentent la même énergie.

Sur une note plus positive, j'ai commencé à ressentir les effets positifs plus rapidement que ma première tentative. Je commence à avoir des **érections matinales très fortes**, que je n'ai jamais eu ou rarement eu lors de ma dépendance. Je constate que je me sens **plus à l'aise dans ma peau** et plus à l'aise dans l'ensemble - il est **plus facile** d'établir un contact visuel solide avec les gens, ma voix est **plus claire**, et je suis **moins anxieux**. Je suis aussi beaucoup **plus confortable** en la présence d'une jolie femme. Je commence à remarquer des nuances maintenant que je ne percevait pas auparavant.

13 jours - Au cours de l'abstinence je me sentais différent quand j'étais en public. Plus solide en tant qu'être humain. **Plus confiant.** Je suis généralement anxieux et je regarde souvent le sol. Mais maintenant **je marche avec la tête haute**, en parlant aux gens, etc ... je devais éviter de trop regarder les jolies femmes au centre commercial parce que je commençais à remarquer que j'étais sur le point de réagir à chaque fois...

Jour 14. Dans l'ensemble, je me sens **plus équilibré, moins agoraphobe, plus énergique**, plus en mesure de poursuivre les petites conversations quotidiennes. C'est bon ça.

24 jours, je dois dire que les problèmes d'érection pendant les rapports sexuels se sont **améliorés de façon considérable.** Je n'ai **plus des problèmes d'érection** ou de **maintien pendant le sexe.** Par contre je n'ai toujours pas d'érections spontanées. Je me suis réveillé ce matin, après un rêve érotique et une érection partielle.

Je ne me suis jamais senti **aussi fort, aussi sain, ou plus en contrôle de moi-même** que j'ai été depuis ces trois derniers mois. Je suis **devenu un leader** et j'ai **tant accompli!** Je vais conquérir une fille, à laquelle je suis attiré pour la première fois de ma vie. **Ne pas regarder de porno est excellent.**

Je viens de terminer ma 5ème semaine et il semble que j'ai attiré (ou du moins, je crois) les femmes **comme jamais auparavant.** Je ne veux pas tirer de conclusions hâtives, mais cela semble être le cas. Aussi, je ne suis pas **nerveux** comme d'habitude. C'est génial!

Je ne me suis jamais senti aussi bien dans ma vie. Je me suis masturbé peut-être deux ou trois fois en un mois, et j'ai été libre pendant 2 semaines et demi. Je ne me souviens pas avoir déjà eu une telle attirance naturelle pour le sexe opposé dans ma vie. Non seulement c'était de l'attirance sexuelle, mais c'était en même temps vraiment romantique, un sentiment qui a **pénétré mon être.** J'aurais beaucoup aimé être avec une femme pendant ce voyage. Quand je PMO, je ne me sens jamais comme ça. Je me sens

nouveau, c'est la façon dont j'aurais dû me sentir depuis longtemps.

Mes yeux sont nettement **plus vibrants** et **vivants**. Le changement que je trouve difficile à croire, c'est que je suis **plus musclé** au niveau de ma poitrine. Plus précisément, mes épaules et mon cou semblent **plus larges** et **plus toniques**. Ce pourrait être un truc de perception d'accord, mais que ce soit réel ou imaginaire, ça ne peut pas faire de mal non? J'ai lu que d'autres ont vécu la même chose. Et aussi, ma peau est certainement **meilleure** qu'avant.

60 jours - Je sens que mon **ancien moi** est de retour, en fait mieux que mon ancien moi - mon ancien moi + mon esprit + un pénis. Je rencontre souvent des femmes, et quand je le fais, je suis fortement attirée par elles, j'ai parfois des érections rien qu'en flirtant un peu, et j'aime beaucoup regarder leur corps, c'est quelque chose que je n'ai pas ressenti depuis des années. Je pense donc que le PMO et ses effets désagréables ont presque disparu. **C'est de l'histoire ancienne.**

4 mois sans PMO - Je pense que les avantages sociaux du **Non PMO** sont **cumulatifs**. Je pense que tous ceux qui arrêtent le PMO deviennent immédiatement plus sociales, extroverties, doux ... Je trouve que plus je baisse le PMO, plus mes relations avec les autres deviennent harmonieuses. Socialement je vais de mieux en mieux et j'ai moins peur d'être vulnérable. Maintenant, je **fais des blagues** spontanément et je fais **souvent rire les gens** autour de moi, même si ce ne sont que des connaissances.

Jour 15 - Je suis de nouveau **social**, plutôt **calme** et **détendu**. Les siestes et le sommeil sont meilleures. Et j'ai récupéré ma force pour lutter dans la vie.

5 semaines - J'ai connu de nombreux avantages...certains vont et viennent, mais ça aide de se rappeler que le processus de guérison **n'est pas linéaire**. J'arrive à dormir plus rapidement, je **dors moins** et je me sens **plus relaxé**, moins d'anxiété avec les autres, je **ris plus souvent**, et je suis **devenu difficile à irriter**, généralement dans une **meilleure humeur**, **drôle** et il y a probablement plus de changements encore. Les trois premières semaines j'avais une libido assez basse, à l'exception de quelques rêves érotiques. Mais dernièrement, j'ai commencé à avoir des érections spontanées et j'aime l'énergie sexuelle qu'il me donnent, au lieu d'en avoir peur. Les érections sont aussi "plus pleines", ce qui est assez courant. Je me sens aussi plus **en contrôle** de moi-même.

27 jours sans PMO - C'est un changement **tout à fait radical** du passé et **POSITIF** ! Sans la **transe zombifiante du PMO** (j'ai inventé ce mot), j'ai été **plus à l'aise** dans ma peau, cela m'a été d'une grande aide dans les interactions avec le sexe opposé. Je suis **très heureux** et **encouragé** par mes expériences personnelles avec l'abstinence du PMO, et **motivé** par les progrès des autres. Voici les changements apportés dans ma vie après le processus de "**redémarrage**" :

Les résultats sont **100% réels et palpables**, et ils **imprègnent tous les aspects** de ma vie. Je suis excité parce que tous les autres ont remarqué les mêmes effets: plus grande attirance sexuelle aux femmes dans les situations subtiles et plus de désir de répondre à leurs indices d'attraction.

Également, un **plus grand désir** de socialisation, et une **confiance en soi retrouvée**. **Ce n'est pas un effet placebo**. Et pour tous les sceptiques, **le seul moyen d'être convaincu est d'essayer**. Vous verrez.

J'ai 34 ans et j'ai essayé différentes expériences d'abstinence par le passé, tels que 14 jours, 30 jours. J'ai fait 14 jours d'abstinence totale plusieurs fois. Les effets que j'ai remarqué sont les suivants :

- Sensation de **confiance plus naturelle**.

- **Plus de charisme.**

- Moins de sommeil, et au réveil **plus énergique.**
- Moins de paresse, je peux **accomplir plus.**
- Les gens **aiment me parler** plus que d'habitude.
- J'ai remarqué quelques filles dans la rue **me donner un regard admiratif.**
- Muscles du haut du corps devenus plus fermes après 1 semaine (pas d'exercice supplémentaire!)
- Une sensation de **bien-être** général.

45 jours - J'ai vraiment l'impression que je suis **plus affectueux, plus tolérant et plus apte** à faire face aux désagréments. Je me souviens d'une époque où toute sorte de problème dans ma vie affective, comme celle d'un rejet de la part d'une femme, m'aurait dévasté. Maintenant, je suis **beaucoup plus résilient** qu'auparavant. Ce n'est pas particulièrement facile à supporter, mais au moins je me **sens capable. C'est un progrès.**

43 jours - Une étape importante a été atteinte ces derniers jours. Je me sens vraiment **revenir à la normale.** Je m'étais tellement habitué à être excité, ou être triste sans raison, ou être anxieux, ou avoir de fortes érections ou être complètement mort, ou tous ces trucs là en même temps les 40 derniers jours que j'ai **oublié que je me suis pas toujours senti de cette façon.** Puis il y a 3 jours tout s'est arrêté. Juste comme ça. Dans mon journal d'il y a deux jours, j'ai écrit "Wow - Je peux décrire mon état comme «normal» aujourd'hui ». Ce sentiment est resté avec moi, et aucun des symptômes de sevrage n'est de retour. Je suis clean!

Je peux vraiment voir maintenant les **femmes réels** comme étant la source de mon excitation, plutôt que de la voir comme une image que je peux stocker pour une utilisation ultérieure, je vois une belle fille maintenant et je pense : «C'est ce que je veux», et je fais de vrais efforts pour la connaître.

Je suis de **très bonne humeur** aujourd'hui. **Je ne me suis pas senti comme ça en 7 ans !!!** Et je ne dis pas cela parce que quelque chose de particulièrement beau s'est produit, mais juste comme ça, sans raison. Ça fait tellement longtemps que je n'ai pas été **aussi joyeux.** Je pensais que la vie était **intrinsèquement sombre et sans intérêt.** Historiquement, j'ai été une personne très positive, et les 7 dernières années ont été si bizarres parce que c'était comme si **rien ne pouvait me rendre heureux à l'intérieur.** Un peu de joie ici et là, mais toujours de courte durée. Aujourd'hui, enfin, j'ai été **social** avec les gens, et j'ai discuté avec eux ... c'était bon de se connecter, de communiquer. Et je me rend compte maintenant à quel point cela m'a manqué...

Je suis 100% sûr que le problème était le PMO. Tout simplement, ça rend la vie réelle ennuyeuse. La Masturbation par elle-même était **assez mauvaise,** elle m'a rendu fainéant depuis que j'ai 18 ans, mais le Porno haut débit je pense à finalement tué toute chance qu'un stimulus extérieur puisse capturer mon intérêt. Peut-être que j'exagère un peu. Avec les autres, j'ai l'impression d'avoir été un comédien, en faisant comme tout le monde, alors qu'à l'intérieur je m'en fichais complètement.

[Après avoir souffert de problèmes d'érection] Jour 16 - J'ai de **grosses érections** ces derniers temps. Ouais, ça fait vraiment du bien - je n'ai jamais eu ça, ou du moins pas depuis que j'ai 15 ans ou plus - 40 aujourd'hui.

Jour 10 - Je me sens **plus extraverti** avec les femmes, principalement juste pour parler du beau temps avec des caissières ou la femme qui me coupe les cheveux. Je vous jure **les femmes peuvent presque sentir que vous êtes un accro au porno** quelques heures après votre dernière rechute. J'aime comment je me sens maintenant quand je suis loin de cette m**de.

Certains bénéfices que j'ai ressentis : Je suis **plus sociable**, je **peux retenir** et **me souvenir** des informations **beaucoup mieux** qu'avant. Je me souviens d'événements passés beaucoup mieux aussi. Je ne suis **pas irritable**, et je suis **plus concentré**. Je peux faire les tâches **beaucoup plus rapidement**. Et si je continue à écrire ceci deviendra probablement un livre.

Semaine 5 - Quelque part sur le chemin de la guérison vous commencez à remarquer un **nouveau « vous »** positive traîner avec vous. Et c'est un **gars génial**. Je me plais à imaginer mon côté positif comme l'homme que j'ai vraiment envie d'être. Il apparaît de plus en plus, et à chaque fois il se débarrasse du négatif. **Presque comme une métamorphose**. Ça peut paraître bête, mais c'est vraiment comment je me sens.

4 semaines - En termes de personnalité / émotions, je me **sens mieux**. Je suis généralement sceptique sur la plupart des remèdes de nature comportementale ou médicinale, donc je vais le dire avec confiance. Choses que j'ai remarquées: l'**anxiété a diminué**, les sautes d'humeur sont moins fréquentes, plus **social**, plus de **confiance**, plus **masculin** quand il s'agit de filles (j'ai encore du chemin à faire), envie de m'améliorer (haltérophilie, lire des livres de discipline), une **meilleure concentration**, je parle **plus facilement**, je fais des bonnes blagues par rapport aux mauvaises que je balançais, vous avez compris... par contre en terme de problèmes d'érections, je n'ai pas encore vu d'amélioration. MAIS je m'y attendais.

10 jours. Pour la première fois. Le prochain objectif est de maintenir ces 10 jours pour plusieurs fois. Avec le temps qui passe, cette lutte est moins une question d'addiction PO, c'est surtout un changement holistique en général sur la perception de la vie. Ça commence à devenir presque comme un voyage spirituel pour moi. **J'ai commencé à ressentir de l'amour pour moi-même. Lentement mais sûrement.**

La vie était plus ennuyeuse quand j'étais lourdement engagé dans le PMO. J'ai pensé c'est comme ça que la vie était, et le PMO était soulagement temporaire. Maintenant, je prend plus de plaisir de la réalité de la vie: une **bonne conversation**, une belle chanson, un **entraînement agréable**, un sentiment d'accomplissement après avoir fait du travail scolaire.

Avant que je commence toute cette épreuve, j'ai toujours besoin de temps pour moi-même et j'ai essayé de m'isoler le plus possible. Maintenant, **je veux sortir** et être avec des amis, la famille, etc. Aussi, je n'aimais jamais être touché ou toucher d'autres personnes. Maintenant, dernièrement, je me vois de plus en plus désireux de toucher les autres. J'ai toujours pensé que j'étais bizarre ou quelque chose, et que je ne faisais pas partie de la race humaine. Mais maintenant je vois à quel point mon mode de vie était malsain. **Éviter le porno fait des merveilles.**

J'ai 26 ans. Je suis à d'environ 4 semaines sans PMO, et je dois dire que, même si je suis MOINS excité que d'habitude, je me sens **plus masculin**, plus en contrôle, **plus stable, plus vivant** et, par conséquent, d'une façon étrange, plus «viril» ...? Je ne sais pas comment l'expliquer. **C'est un sentiment incroyable.** J'avais effectivement été voir quelqu'un pendant 6 mois, comme par hasard depuis que j'ai choisi ce mode de vie. Et franchement, c'est la plus longue relation que j'ai eue. Je me sens vraiment vraiment super dans ma vie en ce moment. J'ai des amis incroyables, et je me sens sacrément optimiste quant à l'avenir. C'est la plus longue période que j'ai passé sans éjaculer depuis

que j'ai 13 ans ... et **les effets sont superbes!**

Aujourd'hui c'est le 17ème jour Sans PMO pour moi, et voici quelques-uns des changements notables :

- Mon acné semblé avoir disparu ... J'ai souffert d'acné légère depuis que je suis passé par la puberté à nos jours (26 ans aujourd'hui), et ma peau semble **très claire**. J'ai lu que l'épuisement sexuel pouvait causer de l'acné et il semble que c'était mon problème pendant longtemps.
- J'ai aussi remarqué que ma pilosité faciale poussait plus rapidement? LOL ... c'est bizarre je sais, mais sérieusement ma "barbe" est vraiment longue et épaisse comme si je ne m'étais pas rasé depuis 2 jours. Normalement je pourrais pas rester 2 jours sans me raser sans ressembler à un clochard. Ça a été moins de 15 heures et je dois me raser de nouveau.
- Il semble que ma libido commence lentement à revenir physiquement. Depuis que j'ai quitté le PMO je n'ai eu littéralement aucune excitation pendant les 2 premières semaines. Mais les 2 derniers jours j'ai remarqué que je commence à avoir des érections aléatoires juste en pensant à une femme (femme réelle et non une actrice). J'espère que bientôt je vais bientôt récupérer mon érection matinale.
- Ce que je vais dire va probablement paraître stupide, mais je jure que **mes yeux ont légèrement changé de forme** ou quelque chose? Ils semblent plus «**éveillés**», avec plus de «**vie**». Quelqu'un a t-il remarqué?

J'ai connu des bénéfices «surhumains» concernant l'énergie physique, ainsi qu'un état psychologique **grandement amélioré** . Mais trois semaines après, mon problème d'impuissance n'est toujours pas réglé.

J'ai une nouvelle perception d'une jolie fille comme étant juste une jolie fille, pas un objet sexuel pour ma gratification. Je constate que j'admire les femmes (**en tant qu'êtres humains**) beaucoup plus maintenant. J'admire aussi leurs détails beaucoup plus. Le simple fait de les voir sourire m'est **agréable** maintenant.

Après quelques mois, j'ai connu beaucoup d'avantages que des gens ici ont décrit : une manière de penser **plus claire**, de **meilleures** interactions sociales, une plus grande **stabilité émotionnelle**, plus **d'énergie**, et **plénitude**. Il est très agréable de voir des résultats aussi rapidement.

(La quarantaine, Jour 30, pas un utilisateur du porno, mais qui expérimente avec l'**abandon de la masturbation quotidienne**), entre autres, l'abstinence de la masturbation m'a donné une **plus grande énergie**, une **humeur meilleure**, une voix **plus grave**, un **esprit clair**, une plus grande **confiance en soi**, et de meilleurs résultats au gymnase, etc

Je suis allé à une fête. Il y avait beaucoup de filles attrayantes, mais je n'étais **pas vraiment intimidé** par elles. J'ai **très facilement interagi** avec elles. J'ai remarqué que je **disais des trucs intelligents**, des choses que **je ne savais pas dire** quand j'étais dans la phase PMO. C'est vraiment super car je me sent **comme une nouvelle personne** socialement. La fête a été une partie de plaisir. Je suis allé à la même fête il y a quelques années, avec généralement les mêmes personnes, et je me souviens avoir été vraiment **maladroit** et **anxieux**. Hier, quand j'étais sur place j'ai senti comme si l'anxiété avait été remplacé par la confiance. C'est comme si mon cerveau réagissait aux situations sociales de façon opposée par rapport à avant. Au lieu d'être angoissé je me suis senti confiant et ... une chaleur.

Renoncer au PMO m'a aidé à **surmonter** ma recherche d'emploi. Ça m'a donné une grande concentration, et ça a aussi accru ma confiance en soi. Une capacité à voir la "big picture" dans la vie, d'une manière que je n'avais pas pu depuis des années.

Je remarque qu'après plus d'une semaine mon esprit **devient plus équilibré, plus silencieux** qu'avant. Je peux **facilement me concentrer sur mon travail** et faire avancer les choses. Ce que j'ai aussi remarqué, c'est que **j'ai plus de plaisir** dans les choses que je fais qu'auparavant. Ma peau est **plus belle**. Ma confiance en soi **s'est beaucoup améliorée**. Je m sens **beaucoup mieux et confiant** dans ce que je fais et **ma voix est devenue grave**. Ça fait du bien.

Jour 27 - Je dois dire que quelque chose est différente au sujet de mon niveau d'énergie : Je peux **travailler plus longtemps**, il semble que je n'ai plus besoin de pauses, ma capacité de concentration est **énorme** Tous ces trucs. Je n'ai **pas besoin de beaucoup dormir** pour fonctionner correctement. Une chose qui est très drôle, c'est que je parle à beaucoup de belles filles dans ma classe. Pourtant, je suis **très calme et détendu** autour d'elles.

Au fur et à mesure que vous avancez dans le processus de guérison, vous devenez **moins en colère**. Vous êtes beaucoup **plus en contrôle de vous-même**, les tentatives de dominance des autres sur vous ne vous touchent même pas, parce vous êtes **THE MAN**.

Jour 21 - Je viens juste de commencer à voir positifs consistants. **Ma confiance en soi est en hausse**, les femmes **sont plus belles** qu'elles n'ont jamais été, l'interaction sociale est **plus amusante**, mon regard sur la vie est **plus beau**.

(Age 27 – arrivé ici avec des problèmes d'érection) Je n'ai eu aucune libido les deux premières semaines, sans intérêt pour quoi que ce soit (à l'exception du porno évidemment). Puis j'ai commencé à obtenir des érections matinales. Ensuite, j'ai commencé à avoir des érections aléatoires lors d'une journée, qui se sont produites 3-4 fois maintenant. Puis, au cours de la quatrième semaine j'ai ressenti une **étonnante sensation de bien-être**. Je commence aussi à **avoir plus de facilité** à parler aux gens, je fais du eye-contact alors que j'évitais avant. Aussi, je ne ressens plus le besoin de **rire nerveusement** ou de **remplir** des moments silencieux dans les conversations. Tout au long de cette période, j'ai ressenti **une très grande attirance** à l'égard des femmes. Les femmes habillés, qui se baladent à l'école, dans la rue, à l'épicerie, à la télé, etc ... Elles sont partout et je **les remarque** constamment ... comment n'ai-je pas pu les remarquer auparavant ... c'est incroyable.

Je n'ai jamais pensé que j'avais des problèmes d'érections ... Je réussissais à avoir des relations sexuelles avec ma femme. Je voulais juste le porno et la masturbation hors de ma vie. Je me suis trompé ! Depuis ma guérison mes érections sont beaucoup **plus grosses, plus pleines** et durent plus longtemps, ma femme me fait des commentaires à chaque fois. Mon érection est restée même après l'orgasme, et je pense que je pouvais la garder pendant longtemps. Mon érection matinale est également plus grande et plus complète, cela me fait rire chaque matin. Je me rends compte maintenant que j'ai vraiment eu des problèmes d'érection et que j'étais **trop pris dans mon addiction** pour m'en rendre comptes. Gardez à l'esprit que j'ai 50 ans.

Jour 31 - Avant ce processus de guérison, j'avais du mal à m'exprimer dans les groupes. Maintenant, je commence à me sentir **plus à l'aise** en groupe.

Jour 49 - Voici les avantages:

- Plus de temps
- Moins de honte et de culpabilité
- Meilleures relations
- Meilleure estime de soi
- Beaucoup de nouvelles opportunités commencer à être **«attirées»** vers vous

Vous **serez étonné** de voir ce qui se passe lorsque vous commencez à tuer quelque chose qui prend beaucoup de vous, de votre énergie et de votre temps. Donc, ne vous leurrez pas.

Jour 23 - Jusqu'à présent, je peux déjà sentir des changements réels :

-- Mes testicules ont grossi. Quand je regardais du porno elles étaient minuscules. Ce n'est plus le cas Dieu merci!

-- Ma **voix grave est de retour!** Et J'adore ça ! Ma voix a toujours été forte, mais maintenant elle résonne du fond de ma poitrine. **Très sexy!** Ça attire vraiment les femmes à vous lorsque vous parlez.

-- Je suis à nouveau **plus à l'aise** autour des femmes. Je pense avoir été un bon gars, mais maintenant je suis encore plus facile et plus fluide. Mon eye-contact est également très bon.

Jour 16 - Toute cette énergie additionnelle m'a poussé à faire des choses importantes que j'ai **toujours remis à plus tard**, pendant une longue période. Avant, les petites choses que la plupart des gens feraient par habitude ... même les tâches les plus simples ont impliqué **beaucoup de procrastination**. Ranger et nettoyer ma chambre, par exemple, semblait équivalent à escalader l'Everest il y a quelques semaines, mais maintenant tout est plus simple. Cela m'a fait réaliser que j'avais en moi la force pour régler les problèmes dans ma vie. Je me sens **tellement mieux** dans ma peau, et au lieu de penser vouloir faire les trucs importants à un moment mystique dans l'avenir, **je veux commencer à les faire immédiatement**.

Jour 49 - Mon niveau d'énergie et ma sociabilité ont été très élevés durant toute la semaine. Je **me sens vraiment bien**, et **mon humeur est stable**. Je me sens **sacrément heureux** du moment où je sors du lit **jusqu'au moment** où je retourne au lit. J'ai aussi hâte à voir ce qui va se passer demain, ce qui n'était pas toujours le cas. Pendant les pires moments de ma dépendance PMO, je n'ai jamais rien attendu avec impatience, je redoutais d'aller travailler, et ne voulais jamais parler avec mes amis et la famille, surtout par rapport à mes rituels PMO qui me donnaient plus de plaisir et de stimulation que tout. Avec cette dépendance absente de ma vie, les **petites choses me rendent vraiment heureux**, et je **ris souvent**, je **souris** sans vraie raison. **Je croyais être pessimiste, mais en réalité j'étais juste un PMO Addict.**

Je me sens plus beau / attirant. Quand je vois mon reflet sur le miroir, je me complimente (Ex: qui ne pourrait pas tomber amoureux de toi?). Il y a une **lueur sur mon visage** et **mes yeux**, un regard plein de vie .. c'est comme si **mes yeux émettaient de l'amour**.

Jour 20 - Je suis **plus productif** et **lucide** dans divers aspects de ma vie. Les trucs que les gens disaient sur ce forum sont vraies - le Porno **hyperstimule le cerveau** et **réduit notre capacité** à profiter des aspects les plus subtiles et intimes de la vie.

Jour 20 - Est-ce que ma voix est **de plus en plus sexy**? Je semble parler d'une voix **plus grave**.

Je suis au jour 11 de mon reboot (retour des récepteurs de dopamine D2). Dans ce court laps de temps j'ai vraiment l'impression que j'étais dans une sorte de brouillard. J'ai un long chemin à parcourir - mais chaque jour, je me rend compte de plus en plus des effets de ma dépendance à la pornographie (15 ans).

Je n'ai pas éjaculé depuis six jours et je constate quelques améliorations : prendre des décisions plus rapidement, moins de procrastination, **plus de confiance** en soi, pouvoir penser plus clairement, **volonté plus forte, plus d'énergie**.

Jour 22 - À ce stade, je peux dire que j'ai remarqué beaucoup de différences

- Je suis moins nerveux à l'idée de commencer des conversations
- il est beaucoup plus facile d'avoir des conversations avec les gens et les maintenir
- l'Eye-contact est beaucoup moins difficile à maintenir
- En fait, je fais des conversations sans même m'en apercevoir
- Je me sens beaucoup plus utile. C'est un gros plus, je sens vraiment que les gens me regardent, et effectivement me veulent maintenant. et je pense qu'ils me trouvent attirant
- Je me soucie beaucoup moins des avis des autres sur moi
- Plus assuré
- Plus à l'aise avec moi-même, j'ai porté un pyjama pour travailler et les gens ont essayé de me faire des regards bizarres, mais je n'ai ressenti aucune honte .. et je m'en fichais. On m'a dit que je pouvais porter un pyjama pour travailler, ce que j'ai fait.
- Moins de peur d'être moi-même avec les autres
- Je m'ouvre aux autres plus souvent
- Les autres s'ouvrent à moi plus souvent
- Je donne mes avis avec confiance lorsque je suis dans un groupe, au lieu de rire constamment et les regarder.

Jour 21 - Je découvre un nouvel aspect de moi-même que je ne connaissais pas avant. Je peux être **très charismatique et courageux** lorsqu'il s'agit de défendre mes idéaux et les gens que j'aime. Je possédais une grande quantité d'énergie sexuelle, que j'ai tué toutes ces années avec le PMO. Maintenant je me rends compte que le sexe est une forme de méditation. Une façon d'être plus en phase avec notre nature réelle. **Une façon de montrer de l'amour**. J'ai me suis aussi **fait plus d'amis** et j'ai parlé à des personnes qui, avant je n'aurais même pas approché. **Mon attitude est que vous n'avez rien à perdre ... des choses merveilleuses peuvent se produire lorsque vous essayez**.

Je n'ai plus besoin de dormir autant. Je peux me réveiller le matin et ne pas me sentir épuisé ou anxieux de commencer la journée. Je peux me débrouiller avec 6 heures de sommeil par rapport aux 9 dont j'avais besoin avant.

Je suis à la 8ème Semaine de Non PMO, et je suis heureux de dire que je crois avoir fait un grand pas dans mon rétablissement. Mon niveau d'énergie **est en hausse, ma confiance est de retour** et je me sens en paix avec moi-même. J'ai des micros envies ici et là, mais rien que je ne peux combattre.

Jour 48 - C'est très étrange de s'habituer à ce nouveau sentiment ...je ne peux pas le décrire ... **calme**, réservé...

Je remarque que je parle plus facilement ces derniers temps. (J'ai l'habitude de beaucoup bégayer). Quand je reste à l'écart du PMO pendant quelques jours (même seulement 1 - 3), mon **sommeil s'améliore** tellement!

Je dors rapidement ... pendant 6 - 7 heures ... et je me réveille rafraîchi. Parfois, je suis encore un peu fatigué. Mais en général, ma **qualité de sommeil a fait un grand bond en avant**, grâce à l'abstinence PMO.

Jour 18 depuis la dernière rechute. Je n'ai pas d'envie de regarder du porno, mais c'est plutôt l'envie du MO que je suis en train de combattre. J'aime la combattre parce que j'aime que l'envie soit là. C'est bien mieux que la flatline*. Donc, je vais à beaucoup de fêtes ces derniers temps et j'aime être avec les gens. Je n'arrive pas à croire à **quel point je suis sociable** ces derniers jours. Je suis **constamment en train me présenter** à de nouvelles personnes, de leur parler tout en étant **totallement à l'aise** dans ma peau. Je pense que je m'étais transformé en un ermite pendant mes jours de PMO. J'ai **vraiment du plaisir** à être comme ça et je pense que les gens aiment plus être autour de moi. J'adore rencontrer de nouvelles femmes et apprécier le eye-contact avec les yeux.

Deux semaines - J'ai remarqué certains avantages :

- a)- La voix est devenue **plus virile** ... plus je m'abstiens, plus elle devient grave
- b)- Pouvoir se souvenir plus des rêves.
- c)- Risquer plus
- d)- Besoin de dormir moins (4-5 heures suffisent)
- e)- Avoir **plus d'énergie** pour faire des choses ...
- f)- Beaucoup plus d'appréciation pour l'art, la musique spécialement.

J'ai **plus d'énergie** qu'avant ... très excité par contre, mais je peux contrôler ça. Ma **mémoire s'est améliorée**. Et le gars sociable qui vivait en moi est revenu. J'ai retrouvé mon charme et ça vaut chaque nuit blanche et chaque minute de frustration que j'ai passé dans la lutte contre cette dépendance.

Deux personnes ont dit il y avait **quelque chose de différent en moi** et que j'avais **bonne mine**. Ils se sont demandés ce que j'ai bien pu faire...J'ai été tenté de leur dire, mais j'ai préféré ne rien leur dire.

Un de mes amis a été **étonné** par mon comportement aujourd'hui. J'étais **tellement heureux et extroverti** ... Je suis même « **plus beau** ». Il voulait savoir ce qui se passait avec moi. Me suis-je fiancé? Eh bien, pour vous dire la vérité ... j'ai **arrêté de me masturber**, de **regarder du porno**, de penser au sexe et aux orgasmes. LOL. Je ne lui ai pas dit ça, mais seulement que les choses allaient bien.

Jour 14 - J'ai remarqué que je commence à **avoir des sentiments authentiques** pour les femmes. Des sentiments de **désir** et d'**intérêt**. Pendant un moment, j'ai un peu remis en question ma sexualité. Non pas parce que j'étais intéressé par les hommes, pas du tout ... Mais je n'avais tout simplement pas d'intérêt pour les femmes. Je suis en train de remarquer leurs caractéristiques attirantes de plus en plus. Avant de rentrer en classe j'ai remarqué une fille qui avait des yeux magnifiques, je **n'ai jamais remarqué ces choses-là** auparavant. Aussi je n'ai plus de fantasmes porno sur les femmes que je connais personnellement.

Après ma guérison : **beaucoup plus de confiance en soi** au travail. Ma première semaine, j'ai devais me lever et me présenter à 50 personnes et de faire une petite intro. Avant, j'aurais étouffé et j'aurais été extrêmement nerveux. Maintenant, c'était **devenu vraiment facile pour moi**. J'ai eu quelques commentaires de mon recruteur et il a mentionné **à quel point** tous les exécutifs ont été **impressionnés** et ont pensé que j'articulais très bien, et que j'avais bien géré. **Donc, c'est plutôt cool de conquérir l'anxiété sociale.**

Jour 10 – Parler aux autres est **devenu une chose facile** à faire maintenant. Je ne m'inquiète pas à propos de ce que je vais dire et comment je vais le dire ou si ce que je vais dire est mauvais. Je n'ai pas analysé la conversation par la suite pour voir si j'ai foiré quelque part ou dit quelque chose de mal. C'était quelque chose de **naturel** et de **confortable**. Maintenant, je commence **vraiment à me sentir plus comme mon vrai moi**. Une personne confiante, séduisante, conviviale, sociable, **un jeune homme qui à un but réel dans la vie.**

Jour 30 - Une chose que j'ai remarqué - Je trouve qu'il est **très facile** de faire toutes les tâches que j'ai l'habitude de trouver très dures - c'est un sentiment **très étrange**. Je suis en train de faire de bonnes choses sans avoir **besoin de me motiver** ou **puiser l'énergie de quelque part**.

En fait, je n'ai pas eu de rapports sexuels depuis mon abstinence (il y a plusieurs mois). Le plus drôle, c'est que **vous pouvez vivre sans sexe**, et maintenant **j'ai des normes pour les femmes. Je suis à la recherche de ma reine**. Peu de femmes ont été à la hauteur jusqu'à présent, mais j'ai des prospects parce que je suis devenu une mini-célébrité sur mon campus.

Jour 45 - Je suis vraiment heureux que ma libido ait augmentée. Je peux maintenant sentir sa présence la plupart du temps ainsi qu'une **augmentation de magnétisme personnel**. D'autres ont fait état d'une voix plus forte. Je peux sentir (entendre) cela moi aussi. Aussi, je pense que je peux dire que mes pratiques de méditation se stabilisent sur un séance de 15 min tous les jours. Il y a encore quelques sautes d'humeur et des changements soudains, mais ils ne durent pas longtemps. J'ai malgré tout certaines périodes de dégoût de soi, mais **beaucoup plus brèves** qu'avant.

Jour 27 - Belle soirée. J'ai regardé un film. Fais l'amour aussi, cela vient de ma volonté à montrer mon amour pour ma femme maintenant et vouloir être vraiment proche d'elle plutôt que de devenir « fou de sexe ». Je n'ai pas vraiment envie d'O car je ne voulais pas que ça « finisse ». Mon **humeur semble plus stable** ces jours-ci - moins déprimé ou extatique ... juste plus équilibré. J'ai un **réel désir de régler les problèmes** ... mais d'une manière **moins désespérée...**

Jour 26. J'ai remarqué les nombreux avantages que la plupart des posteurs mentionnent, **plus d'énergie, plus de sentiments positifs, moins de désir de rester seul**, et mes interactions avec tout le monde sont meilleures. Mon désir de regarder du porno est maintenant beaucoup plus bas. J'ai **beaucoup plus d'énergie** et **mon appartement n'a jamais été aussi propre**. LOL

Un autre effet secondaire qui est du au PMO (j'en suis sûr à 100%), **l'ACNÉ!** ... Mon acné sévère **a complètement disparu** quand j'ai arrêté le PMO. Je suis devenu presque fou à essayer de comprendre quelle en était l'origine. J'ai

changé ma façon de manger en pensant que c'était une allergie alimentaire. Quand j'ai arrêté le PMO tous ces effets secondaires se sont désintégrés et **je me sens comme une nouvelle personne, c'est comme la nuit et le jour. Je peux honnêtement dire que cela a complètement changé ma vie et je suis content** de m'être arrêté. **J'apprécie la vie beaucoup plus maintenant.** Je ne suis plus **l'esclave de la dopamine** qui m'a causé de trop manger, boire...bref, tout ce qui pouvait me rapporter du plaisir en excès.

J'ai toujours su dans mon cœur que la sur-stimulation me faisait du mal parce qu'une fois au lycée (j'ai 31 ans) je me suis arrêté pour un mois entier et je me souviens encore à quel point j'étais devenu **énergique** et **social** en ce court laps de temps. Après avoir vu Yourbrainonporn.com je me suis rappelé de ce mois-ci et c'est comme si une idée de génie m'était venue. Les taches sombres sous mes yeux disparaissent «miraculeusement». C'est certainement une grande différence.

Jour 18 - Mon pénis est plus grand car depuis que j'ai arrêté le PMO (je travaille toujours sur les fantasmes). Je ne dis pas que j'ai une troisième jambe, mais il semble être plus sain. J'ai aussi remarqué que **ma posture s'est améliorée**, surtout quand je me promène. Je marche **mieux**. Je me sens **plus fort** aussi. Aussi, aujourd'hui, j'ai commencé à avoir des érections **très facilement** à partir de photos sexy sans nudité! Cela ne m'étais jamais arrivé avant, ce qui veut dire que je suis de plus en plus sensible ... oui! Et je me sentais attiré par elles d'une façon différente du sentiment que j'obtenais du porno.

Salut. J'ai de bonnes nouvelles, j'ai réussi à obtenir un emploi. Je viens d'avoir un entretien d'embauche et il était en anglais et ils ont demandé beaucoup de choses et ça s'est bien passé. Après, j'ai dû attendre un certain temps, puis ils m'ont finalement dit que j'étais embauché. Vraiment sympa, parce que mon CV n'était pas si bon. Apparemment j'ai fait **une bonne impression**. Donc, cette expérience de No PMO est déjà en train de fonctionner. Je veux dire que j'ai **obtenu un emploi bon sang! Première fois de ma vie !**

Après deux mois - Amélioration de l'apparence physique, **plus de comportements asociaux**, de plus **j'attire l'attention des filles sans le vouloir**, et je vois les filles comme des personnes avec qui je pourrais être ami et non de simples objets sexuels.

J'ai vraiment remarqué une **augmentation** de la confiance dans les conversations individuelles et en petits groupes. Aujourd'hui, un groupe d'amis avec lequel je traînais, ils commençaient à plaisanter, ce qui induit généralement en moi une escalade de sentiments d'**isolement** et de **dépression** jusqu'à ce que je me retire dans ma tête ou que je les laisse tomber, mais cette fois, mon humeur était plus stable et j'ai même joint un peu la conversation. Quand je ne parlais pas j'ai surtout été à leur écoute et je riais tout au long et je suis resté engagé dans la conversation de cette façon. Aussi je m'affirme facilement et plus naturellement et je commence à développer un «œil» pour les petites occasions importantes.

Nous avons tous nos moments tristes ou négatifs, mais après le début de ma guérison, **je ne suis plus coincé dans ces «ces moments de désespoir sans fin.»**

Jour 25 - Pas de PMO. Il est encore 16 heures, mais je peux déjà dire que je ne vais pas faire de PMO aujourd'hui. C'est juste **incroyable** d'avoir ce contrôle sur votre corps. Je trouve aussi que **j'arrive à mieux contrôler** les autres «addictions», et j'étudie **plus**

facilement et fais des choses réellement utiles. Je suis **plus sociable** et je rencontre des femmes. Ma libido est normale.

Autre chose de vraiment impressionnant, c'est que je peux facilement maintenir un contact visuel avec absolument tout le monde. Il est plus **facile d'être sociable**, et je suis maintenant **plus confiant** que jamais.

Une fille dans un magasin a commencé à me parler aujourd'hui. Ce n'était qu'en sortant que je me suis rendu compte **qu'elle me draguait, doh!** Par le passé, le simple fait de parler à une aussi jolie fille aurait fait mon cœur battre la chamade, et j'aurais dû réfléchir ce qu'il fallait dire (sans doute quelque chose d'intelligent).

Au lieu de cela j'ai eu une conversation normale comme si j'étais avec un ami et j'ai été complètement calme. Il y a eu un **changement fondamental** dans mon attitude et mon comportement envers les femmes. Je viens de me rendre compte maintenant, je n'ai pas fait ma vieille habitude d'analyser pourquoi elle voudrait même parler à quelqu'un comme moi. La facilité de parler s'applique aussi aux hommes. J'ai remarqué que je pouvais mémoriser les images nettement mieux qu'avant.

J'ai découvert par accident quand j'ai regardé un diagramme dans un livre de texte et j'ai réalisé que **n'avais pas besoin de le regarder à nouveau** que je pouvais me rappeler encore de l'image avec pas mal de détails. Aussi je me souviens mieux des visages.

Jour 100 - Tout d'un coup **je me sens homme**. Les femmes ne semblent plus imposantes. Je me sens attiré par elles **juste en les regardant**, non pas par fantasmes ou jeux de rôle. Je pense que ça vaut la peine de leur parler et de me connecter à elles maintenant, alors qu'avant, ma libido était tellement déformée ... J'ai encore de l'anxiété et de la timidité. Le No PMO n'est pas un remède instantané, mais c'est la première étape pour que tout aille mieux.

Jour 56 - [Quelques rapports avec ma femme et aussi un peu de M, pas de P] Bien que j'ai toujours eu une taille de pénis légèrement au-dessus de la moyenne quand j'étais en érection, je n'avais pas grand-chose à dire de sa taille au repos. Depuis l'abandon du porno et de la masturbation mon « johnson » **a gagné en longueur et largeur**. Je pense que vous pourrez mettre ça dans les «bénéfices». Je ne sais pas si c'est la masturbation chronique qui a traumatisé le pauvre gars ...

Jour 44 (avec une rechute quelques jours plus tôt). J'ai **très bien réussi à faire une interview** dans l'après-midi (j'ai toujours été horrible dans les entrevues pour emplois etc, je pense que j'ai comme un taux d'échec proche des 90%, donc ce n'était vraiment bon.) ... Bref, j'étais **extraverti**, et ai eu **une bonne conversation** et j'ai aussi **parlé clairement et avec confiance**. Et j'ai obtenu le poste que je voulais (formation sur site, pas un emploi, mais encore bon).

Je n'ai pas REGARDÉ DE PORNO ou fantasmé UNE SEULE FOIS en 54 jours. J'ai **ressenti de réels changements** dans mon cerveau, comme si le brouillard était levé, je me sens **plus connecté** avec ma femme et ma famille. En fait, j'ai **du plaisir à écouter et à parler** aux petits-enfants et à les poursuivre autour de la maison au lieu de souhaiter qu'ils me laissent tranquille pour que je puisse regarder à la télévision.

Je ressens **trop d'avantages concrets** pour sauter du train dans lequel je suis monté... Ma voix **ne cesse d'être grave** et je m'améliore **athlétiquement** ainsi qu'**académiquement** à un rythme très élevé. Je remarque **le fait que les femmes manifestent de l'intérêt** à mon égard en me regardant droit dans les yeux quand je me promène.

J'ai me sens **comme un super-héros** parfois ... sauf que je ne porte pas de collants haha. J'ai ce sentiment de grande abondance, qui pourrait être attribuée à des niveaux d'énergie plus élevées. Au lieu de prendre ou perdre de l'énergie à travers les anciennes habitudes du PMO, le processus de redémarrage semble la recycler et la transformer positivement.

Je remarque **beaucoup de points positifs**, comme les femmes qui veulent parler avec moi **plus souvent**, les gens **semblant plus intéressés** par moi, ma voix à légèrement changée, une baisse de l'anxiété, **plus sûr de soi**, et une vision **plus positive** de la vie.

(Après 50 jours sans porno / masturbation, mais quelques rapports avec mon épouse) Comme mon cerveau est de plus en plus équilibré, ma **capacité à contrôler** ma consommation d'alcool semble s'être renforcée ...

Jour 79 - Depuis que j'ai cessé le PMO (sauf deux Os). **J'ai complètement changé**. Je suis **beaucoup plus** gentil, confiant, un peu arrogant, et heureux. La dépression que je combats depuis des années **commence à disparaître** (même s'il y a quelques mauvais moments, mais ils sont moins graves et ne durent pas aussi longtemps). Les changements de personnalité en valent la peine (effet placebo ou pas, je m'en fous! C'est vrai pour moi). Dans l'ensemble, Je suis une bien meilleure personne qu'il y a 79 jours, ou je ne pouvais même pas écrire un e-mail à un professeur ou parler à mon meilleur ami sans anxiété.

Semaine 11 sans porno, un peu de masturbation - Certains avantages que j'ai remarqué:

- Une meilleure endurance physique
- Beaucoup plus confiant
- Moins de difficulté à m'endormir
- Plus heureux
- Plus efficace au travail
- Moins socialement maladroit

10 jours - J'ai déjà remarqué d'énormes changements. Ma confiance en soi monte et descend de jour en jour, mais il y a une nette tendance vers le haut. Je me réveille avec des érections matinales le matin à quelques reprises.

Je ne me suis jamais senti **aussi bien** de ma vie. Je me sens **énergique et très confiant**. Cette énergie n'est pas seulement manifestée dans la libido...

Après 3 jours d'abstinence, j'ai **beaucoup plus de confiance en soi** et je veux sortir plus souvent. Je ne me suis jamais considéré comme étant anxieux au niveau social avant, mais quand je vois la différence maintenant, j'ai certainement du l'avoir. Je me sens **tellement à l'aise dans ma propre peau** après l'arrêt du PMO. Je suis **beaucoup plus fort** dans les conversations et blagues « atterrissent ». Ma capacité à attirer les filles semble également **avoir augmentée**.

Je pense de moins en moins au porno, j'initie **beaucoup plus facilement** les conversations avec les femmes, je suis socialement **moins tendu**, **plus à l'aise** en parlant devant un groupe, et les femmes qui paraissaient désintéressées par moi me regardent **beaucoup plus souvent** (jetant un regard rapide sur moi). Moralement je suis plus fort, je m'interdis ne serais-ce même d'envisager des rapports occasionnels avec une

étrangère. Je cultive de l'amour pour moi-même. Je suis à l'écoute des gens plus avec mon cœur maintenant, plutôt qu'avec mes oreilles. La sensibilité accrue bien au-delà du pénis. Mon humeur est **meilleure**. Je suis en train de revenir à mon moi qui est **confiant, dynamique, et drôle**.

Je me sens **incroyablement bien** - j'ai bien dormi et j'ai une meilleure vision du monde. Mon esprit est **plus clair**. Ma tête est en place...

7 semaines - (arrivé avec des symptômes sévères) Je suis à 7 semaines de No PMO. Je suis encore en train de voir un allègement des symptômes physiques tels que la fatigue, la digestion lente, et la mauvaise mémoire. Je me sens mieux émotionnellement et mentalement. J'ai très peu d'anxiété et je suis **globalement plus calme**. Je parle **beaucoup mieux en public** et j'ai **plus de confiance**.

De plus, je commence à voir les choses autour de moi d'une manière différente, en particulier comment les femmes me regardent. Je ne sais pas trop ce qui se passe mais **les filles me veulent de partout**, de gauche et de droite. Peut-être que c'est parce que je sors plus.

Jour 30 - Points positifs que j'ai remarqué :

* Je suis **plus vigilant** mentalement. J'ai encore des journées de confusion, mais ils sont moins fréquents et durent seulement pendant une journée ou même une demi-journée.

* Érections matinales **beaucoup plus souvent**.

* Ma relation avec ma famille **s'est améliorée** de façon spectaculaire.

* Je suis beaucoup **plus patient** et **moins impulsif**.

* Mon magnétisme avec les dames a augmenté. J'attrape des filles qui me regardent en public, et les filles que je connais flirtent avec moi ces derniers temps.

* Mes nerfs ont disparu ou du moins je les contrôle mieux. Je suis un artiste dans l'industrie du divertissement, les nerfs ruinent la créativité.

Une chose que j'aime sur le fait de ne pas pratiquer la masturbation c'est **le sommeil que j'obtiens**.

Je suis maintenant à 37 jours sans porno et sans fantasmes ... je peux me sentir changer. Je suis **plus concentré** et ne suis **plus irrité** tout le temps. Mon niveau d'énergie a **augmenté** et je sens que j'ai un sentiment général de **confiance en soi** que je n'avais pas ressenti **depuis longtemps**. J'ai eu des rapports avec ma femme chaque semaine... maintenant, le **simple fait** d'embrasser ma femme me donne des érections.

Jour 9 - J'ai passé une **super journée**. J'avais **tellement de confiance en soi** aujourd'hui. Je garde rappelant quelque chose que je me suis dit environ un an auparavant. Je me souviens m'être dit : "Pourquoi suis-je aussi timide? Je suis très timide. Comment font les autres pour parler naturellement et être heureux? Je peux soulever 136 Kg, et pourtant j'ai **très peur** des gens. C'est quoi mon problème ??? À ce moment là je regardais du porno pendant quelques heures tous les soirs. Je n'avais **aucune idée** de ce que cela me faisait et à quel point **ça m'épuisait**. Eh bien pas aujourd'hui! Je me suis senti super bien. J'ai des **quantités folles d'énergie**. Je me suis **levé tôt**, et j'ai travaillé 13 longues heures par jour au bureau, puis je suis allé à la salle de gym pendant une heure, puis je suis allé à l'épicerie sur le chemin du retour, j'ai aussi fait de la cuisine.

À un moment j'ai pensé «Wow, si la vie est vraiment aussi facile pour la plupart des gens. Je peux tout faire. » Je suis **tellement habitué à être détruit** par ma dépendance à la

pornographie pendant les 15 dernières années, je ne sais pas quoi faire avec toute cette énergie. J'avais l'habitude d'être constamment épuisé, je devais me forcer à faire les choses, j'étais dans un brouillard mental, j'avais du mal à me concentrer, et tout dans la vie me semblait être difficile. Aujourd'hui, j'ai flirté avec les filles à la salle de gym sans aucun problème. C'était tellement naturel, je n'ai même pas eu l'intention de le faire. Il y avait cette fille qui marchait, je lui ai dit salut. Elle se dirigea vers moi, nous avons commencé à parler de la vitesse à laquelle elle courait sur le tapis roulant, j'ai fait quelques blagues aussi...etc Elle était très souriante, et je pense que je la faisais rougir. Je ne pouvais pas croire que c'était moi. Crier «salut» à une belle fille aléatoirement à la salle de gym, Sérieusement!?!? Je ne pouvais pas imaginer faire cela il y a un an. En outre, mon pénis est bien plus sensible qu'avant.

Jour 5 après une petite rechute - Sur le plan positif, ma voix est à nouveau **super sexy**. J'ai remarqué qu'après environ 5-7 jours d'abstinence ma voix devenait toujours **très grave** et. Parfois, je **parle juste pour m'entendre parler**, ce qui n'est pas du tout normal pour moi!

Je suis devenu **beaucoup plus heureux, plus confiant** en seulement 2 mois juste en essayant de m'abstenir.

Jour 92 - C'est la première semaine à l'université pour moi. J'ai remarqué que je suis **beaucoup plus confiant** maintenant, et je **peux attirer les filles**. Un colocataire m'a fait remarquer ma confiance à plusieurs reprises. **Je suis différent!** Puis-je noter que c'est une réussite en soi? La confiance était quelque chose que je cherchais en m'abstenant du PMO. M'abstenir m'a permis de mettre l'accent sur les petites choses, l'amélioration de mon image (acheter des vêtements qui me correspondent, en utilisant des produits du visage et de boire plus d'eau pour faire en sorte que ma peau ait une meilleure apparence, etc.).

Je suis déjà arrivé une fois à 90 jours. J'ai remarqué **moins d'anxiété**, je me sens **plus à l'aise** avec les autres, des humeurs **plus équilibrées**, de **l'éloquence**, des pouvoirs de télékinésie, etc, c'est une expérience **vraiment formidable**.

Même si j'ai eu quelques rechutes avec le PMO ces dernières semaines, mon cerveau est dans l'ensemble beaucoup **plus clair**. Il y a une **énorme différence** quand j'avais l'habitude de regarder du porno tous les soirs. Je suis **tellement productif** maintenant c'est incroyable. Les **grandes décisions** viennent à moi beaucoup plus rapidement. Même mon patron a commencé à s'en rendre compte (je pense qu'il est impressionné par ce que j'ai fait ces derniers temps.) Je commence à me sentir comme **Neo dans la matrice** en quelque sorte. Je peux parfois deviner une solution presque avant qu'un problème se pose. C'est presque comme si il y avait une toute autre dimension à la vie qui se dessine.

Je sens un **réel changement** en moi. Je me sens **moins déprimée** qu'avant, tout me semble **plus clair**, j'ai l'impression d'être **une nouvelle personne**. Je m'explique: avant j'étais le genre de personne qui avait la flemme de tout, tout le temps rongée d'appréhension.... Maintenant j'ai la sensation d'être plus **motivée**, plus **DYNAMIQUE**. Je ne me contente plus d'imaginer ce que je pourrais faire de ma vie, mais je **passe à l'action!** Je suis devenue **proactive**.

Je me sens **moins timide**. J'ai une vision **plus claire** de ce que je veux dans la vie, de ce que je veux pour ma carrière professionnelle. Je suis **plus ouverte**, et je sens enfin que les choses sont réelles. (femme)

[Jour 17] La principale différence aujourd'hui, c'est que je me sentais **confiant**. Je n'ai pas été timide du tout, et je parlais clairement, fort, et j'ai été **plus bavard** que jamais, j'ai aussi dit un tas de trucs bizarres / drôle / pas drôle qui ont bien atterri, souvent à de gens que je connais à peine. Aucune dépression / anxiété, mais une certaine, élévation de l'humeur. **Je n'ai jamais été comme ça avant – c'est fou!**

Je suis presque à 8 semaines sans pornographie ni masturbation! Cela a été la partie la plus facile pour moi. Mes humeurs se sont **stabilisées** et je suis de **plus en plus heureux** plus le temps passe. Je n'ai jamais réalisé à quel point cela m'affaiblissait émotionnellement, Les choses de la vie sont devenues plus simples à gérer, et je ne me laisse pas abattre et déprimé par les petites choses. Un autre changement important est la fréquence des rêves et ma capacité a m'en rappeler. J'ai **beaucoup plus de rêves** depuis que j'ai cessé le porno. Je ne sais pas ce que c'est. Peut-être que mon cerveau était **tellement épuisé** par le porno qu'il n'avait pas l'énergie de produire des rêves ou quelque chose?

Jour 16 - Aujourd'hui, mes perspectives des femmes ont également pris un grand pas positif. Comme un gars l'a dit, le sexe opposé est certainement plus attrayant qu'auparavant ... et encore plus excitant Je commence à avoir un aperçu de qui je suis vraiment. Je commence à avoir des souvenirs à une époque où j'étais fort, confiant et heureux. **Les dernières années n'ont aucun sens pour moi.**

C'est fou. Je travaillais en tant que consultant en électronique et **cette fille est venue vers moi**, nous avons parlé pendant deux heures jusqu'à ce que mon travail soit terminé et .. Je pouvais l'emmener n'importe où. Dire quoi que ce soit .. alors je l'ai emmené à un bel endroit et nous avons mangé ensemble, bu un verre et je l'ai accompagné vers un taxi .. elle m'a donné son numéro et son mail. Je dirais que c'est **assez énorme** pour moi. étant donné que je n'ai pas eu de vrai rendez-vous pendant 5 ans.

Jour 40 sans MO. Je me sens bien ... J'ai eu quelques moments légers d'anxiété ces derniers temps ... et je grignote beaucoup aussi (avec d'autres moments où je n'ai pas faim du tout). **Je dors mieux**. Une chose inattendue que j'ai remarqué, c'est que **mon écriture s'est améliorée** ... (femme)

40 jours - Hier, en rentrant chez moi par bus, en attendant que celui-ci démarre. Tout d'un coup, une **fille vient s'asseoir à côté de moi**. D'habitude le fait qu'il y ait d'autres places disponibles et qu'une personne vienne à côté de moi me met mal à l'aise. (En Suède il vaut mieux éviter d'être assis à côté de quelqu'un, si possible). Cette fois-ci, je **l'ai un peu apprécié**. Elle a ensuite commencé à me parler. Dans un premier temps, je n'ai pas vraiment su quoi faire, mais je lui ai répondu. J'ai fait des blagues à propos de notre système de train (Il est terrible en hiver), et parlé de ce que nous étudions, et ce que nous faisons pendant notre temps libre et autres... Elle m'a dit après un moment qu'elle avait l'habitude de trouver quelqu'un avec qui parler à chaque fois qu'elle devait prendre le bus. J'ai dit que d'habitude, je suis timide et ne parle

pas beaucoup aux étrangers, mais que je voulais changer cela. Nous avons parlé pendant 2 heures...Sérieusement, j'ai **été surpris**. Ce n'est qu'ensuite que j'ai réalisé que j'avais **vraiment apprécié** la conversation (j'ai l'habitude d'être un peu mal à l'aise). Sérieusement. **Ce truc est fonctionne bien. Du Pur bonheur!**

Jour 17 - Une chose que j'ai remarqué est que les gens sont **devenus gentils envers moi**. On **laisse la porte ouverte** pour moi, quelqu'un m'a laissé **passer devant lui** dans le supermarchés; les étrangers me parlent spontanément, et les gens en général sont **beaucoup plus heureux** autour de moi. **C'est fascinant**.

Jour 8 - Je commence à **recupérer mon ambition** habituelle, et les femmes **me regardent plus souvent**. Je ne ressens pas une envie irrésistible de les poursuivre actuellement...

Je suis totalement abstinent de la masturbation. Ma vie en général est **grandement améliorée**. Mon cerveau n'est pas consommée par la luxure. Je me masturbais de 1 à 4 fois par jour, parfois plus. **Je me sens tellement libre et autonome**.

J'ai commencé à baisser ma consommation de pornographie et la masturbation cinq mois auparavant. Au fil du temps et des échecs, j'ai fais des progrès. **Mon cerveau ressentait de nouvelles choses**. Après avoir tenu environ deux semaines sans porno et masturbation j'ai **senti de grands changements**. Je me sentais **si calme** et **confortable** socialement. Je parlais **fermement**, avec **confiance** et **sérénité**. J'ai **ri** et **souri** de tout mon cœur. Je suis **devenu charmant**, et je pouvais attirer les femmes. J'ai remarqué de meilleurs réactions de la population autour de moi. J'ai eu de meilleures relations avec mes amis, ma famille, les collègues de travail et, bien sûr, les filles. J'ai **finalement su ce que c'était que d'avoir un cerveau équilibré**.

Je suis à la 5ème-6ème semaine de récupération et je peux dire que je me sens normal après avoir utilisé du porno pendant 6 ans. Heureusement, ma libido est de retour une fois de plus et je ressens les avantages, donc pour ceux qui sont curieux, arrêtez le PMO, vous ne le regretterez pas.

Outre le retour de la libido, j'ai remarqué de nombreux autres effets positifs :

- Tout d'abord, il y a celui, évident, que je me sens **plus sexy en moi** et cela conduit à
- J'obtiens **beaucoup plus d'attention** des filles, ma confiance semble vraiment briller
- Il me semble aussi **mieux m'entendre** avec les gens en général, encore une fois, en raison de la confiance que m'a apporté la liberté, moi et mes amis n'ont fait que se rapprocher ces derniers jours.
- Je me sens **plus énergique**, Quand je vais à la gym, je peux toujours me pousser plus loin.

Je suis sur le point de terminer 6 journées sans PMO. Il s'agit d'un grand accomplissement personnel. Mon esprit est **exponentiellement plus clair**, ma concentration s'est **nettement améliorée**; mon attitude envers la vie en général **s'est améliorée pour le mieux**.

Arrêter la masturbation est **la meilleure chose que j'ai jamais fait dans ma vie sexuelle**. J'ai encore beaucoup à apprendre, mais j'ai remarqué des choses **très positives** en ce qui concerne l'éjaculation précoce.

Un changement majeur que j'ai remarqué au cours de ces 3 semaines est que ma façon

de parler s'est améliorée. Je parle avec **plus de confiance** et **plus clairement**. Au cours des 2-3 dernières années, j'ai remarqué un grand nombre fois où j'ai eu du mal à « **trouver les mots justes** » lors d'une conversation avec quelqu'un, et une difficulté dans mon discours. Cela m'a créé des moments embarrassants vu que je suis directeur des finances et je parle souvent aux gens. Je n'avais aucune idée que le PMO était lié à ce problème.

88 jours. Beaucoup de choses se sont passées pour moi : j'ai pu lutter contre d'autres envies de dépendance comme la cigarette, la marijuana, les aliments sucrés et la suralimentation. J'ai **beaucoup plus d'énergie** que d'habitude et faire du sport est devenu plus facile. J'ai eu **plus de créativité** pendant cette période que j'en ai eu toute ma vie...

La nuit dernière, je me sentais **incroyablement heureux**, d'une manière que je n'avais pas ressentie depuis longtemps. Mon attitude était **très positive**. Je ressens toujours ce sentiment ce matin, bien que moins. Mais la nuit dernière, j'ai finalement compris que la joie vient de l'intérieur, y compris les femmes et le sexe ... **Je ne retournerais au porno pour rien au monde ! Il y a tout simplement trop de points positifs,**

Eh ben, j'ai fait trois semaines! J'ai commencé à voir les résultats de l'abstinence à la masturbation. Aussi **bizarre que cela puisse paraître**, les filles **m'approchent** et me **parlent beaucoup plus** que d'habitude et je me sens **mieux dans ma peau**, plus sain et «clair»....

Pour ceux qui ont des problèmes d'érection, je voudrais que vous sachiez que je me suis réveillé ce matin avec une érection qui est restée pendant une **demi-heure** - même si je ne faisais rien de spécial pour l'«inspirer». Il m'a fallu plus de **deux mois d'abstinence** pour arriver à ce point - tout ce que je peux dire pour ceux qui ont cette préoccupation est d'être patient et de continuer à essayer de s'abstenir.

Homme- 23 ans - Je me suis masturbé tous les jours depuis l'âge de 13 ans - fréquence 1/2/3 fois par jour. Vers Juillet de cette année, j'ai décidé d'arrêter cette habitude. Après avoir lu de nombreuses sources (principalement des choses en ligne que j'avais trouvé) à propos des effets nocifs de la masturbation excessive, j'avais **pas mal de symptômes**, c'est à dire, de la **léthargie**, des **sautes d'humeur**, de la **dépression**. Cela m'a motivé à arrêter complètement. **Les bénéfices sont assez incroyables**. Mon attitude **envers la vie a complètement changée**, je suis **plus optimiste**, **heureux avec moi-même**, **beaucoup plus heureux** autour des autres, **plus sociable**, j'ai plus d'énergie / vitalité et suis plus motivé à faire les choses. J'ai remarqué certains changements physiques aussi, Il semble que ma pilosité faciale pousse plus rapidement qu'avant. Ma peau est **plus saine**, et ce qui est également inhabituel c'est que les cheveux sur ma tête sont **beaucoup plus épais?!?!?! Quelqu'un a-t-il vécu cela?** J'ai aussi eu mon premier rêve érotique (4 au total dans ces 3 mois) depuis que j'ai arrêté la masturbation.

J'ai un **bégaiement léger**, cela a empiré après que j'ai commencé dans mon premier emploi l'année précédente. Je cherchais quelques conseils pour un traitement et après trois mois j'ai trouvé un topic dans stutteringforum.com d'un gars qui avait acquis un plein contrôle de sa façon de parler, après **deux mois d'abstinence à la masturbation**. Il est un fait établi que les adultes qui bégaiant, ont trop de dopamine dans la région du striatum du cerveau (= hyperactivité dans les régions qui modulent la verbalisation). Au fait, je me masturbais environ 20 fois par semaine à ce moment-là. J'ai essayé de cesser cette habitude et j'ai vu une **grande amélioration** au bout d'une demi-semaine

d'abstinence - un record,

[Deux ans sans porno, deux mois aucun fantasme porno] Je me sens **vraiment comme neuf**, je ne me **suis jamais senti mieux**, je suis juste de retour à une vie sexuelle saine. Ma vie sociale s'est aussi **considérablement améliorée**. Avant il y avait un brouillard dans mon esprit. Je suis devenu **très créatif, très fort d'esprit**, et je peux absorber **beaucoup plus informations**, je peux lire un livre pendant 4-5 heures et **ne pas me lasser**. je suis capable de me concentrer et de filtrer. **Avant, cela était absolument impossible pour moi.**

Jour 9. Est-ce moi, ou suis-je de plus en plus audacieux? La semaine dernière j'ai été capable de dire "Salut" aux filles. Ou de parler avec elles. Quelqu'un au travail m'a dit qu'une fille pensait que **j'étais vraiment mignon**. Je n'ai pas rencontré cette fille, mais je le ferai! LOL Je ne sais pas ce que c'est, mais je trouve que les femmes **semblent être plus attirées par moi**. Je suis peut-être fou, mais je peux voir des indices subtils que je n'ai pas remarqué auparavant...

Je suis **plus à l'aise** avec moi-même et je peux **regarder les gens dans les yeux**, avec **gentillesse** et une **confiance surhumaine**. J'ai eu deux femmes se présentent à moi hier, me serrer la main et le maintenir. Wow. J'étais **tellement à l'aise** en parlant à tout le monde... et je fais beaucoup de sport maintenant.

Après quelques jours, j'ai remarqué une **énergie accrue**, une plus **grande attention**, et plus **d'estime de soi**.

Je n'arrive pas à croire à quel point **ma vie est différente** depuis que j'ai arrêté le PMO. Je vais **BEAUCOUP** mieux et je suis **plus intelligent** qu'avant. Mais le truc le plus difficile à croire, et je vais en étonner beaucoup, c'est que **mes disputes interminables** avec les membres de ma famille se sont **soudainement arrêtées**. C'est comme si, après chaque orgasme de ma main, les autres **changeaient de comportement** vis-a-vis de moi et devenaient désagréables. Maintenant **tout le monde me respecte et me parle normalement !**