

www.dependance-sexuelle.com est une communauté d'hommes et de femmes qui s'entraident pour se sortir de la dépendance au sexe et qui ont rédigé collectivement une liste d'une centaine de raisons d'arrêter leur consommation de la pornographie. C'est cette liste qui vous est présentée ici, divisée en 7 catégories : Aspect Pratique, Vie Intérieure, Pornographie et Dépendance, Spiritualité et Éthique, Sexualité et Amour, Travail et Projets de Vie ainsi que Vie Sociale.

Vous êtes libre de diffuser ce document, et trouverez d'autres informations sur l'addiction sexuelle sur www.orroz.net

Vie sociale



- » Finis les mensonges à la fameuse question : Alors qu'as-tu fait pendant que j'étais pas là ?
- » On fait preuve de plus de sincérité avec son entourage quand on a rien à cacher
- » Se rendre disponible pour une potentielle rencontre
- » On n'a plus tendance à s'isoler pour cacher ses éventuelles futures rechutes
- » On n'a plus à craindre les conséquences d'une découverte de nos activités par le service informatique de notre lieu de travail

- » La pornographie promet monts et merveilles mais rien de vaudra jamais le plaisir de se lever le matin aux côtés de quelqu'un qui n'attend pas la première occasion pour prendre la tangente
- » Ne plus faire du révisionnisme sur des souvenirs de relations superficielles non conclues, ou sans lendemain
- » On n'a plus à gérer tous les soucis techniques découlant de la gestion de notre double vie
- » Être capable de créer de véritables amitiés avec des femmes sans les vicier par des fantasmes et des pulsions sexuelles qui dénaturent la relation
- » Si l'on a des enfants, on ne risque plus qu'ils fassent d'amères découvertes en visitant sans le savoir nos planques ... et l'on diminue alors d'autant le risque qu'ils tombent dans les mêmes travers que nous
- » Ne plus avoir peur de transmettre cette dépendance à ses enfants en en donnant l'exemple
- » La dépendance, notamment sexuelle, est un poison pour le couple, la vie de famille, ...
- » Pouvoir utiliser le temps récupéré pour le passer avec sa femme, ses enfants, ...
- » Être plus ouvert à ses collègues qu'à ses envies futiles. Faire preuve de moins d'égoïsme
- » Ne plus participer au trafic mondial de chair humaine qu'institue l'industrie du sexe
- » La dépendance, par une logique de la surenchère et l'absence de limites qu'elle prône, peut mener aux sites pédophiles, donc à l'alimentation de réseaux pédo-criminels. Au bout, il y a le risque du passage à l'acte (de même, d'ailleurs, qu'avec des adultes)
- » Avec un peu de chance vous pourrez donner envie à quelqu'un d'arrêter s'il voit, par votre biais, que c'est possible.

Aspect pratique



» Consommer coûte cher : prostituées, DVDs, magazines, téléphones roses surtaxés ... Les acteurs de ce marché ont bien compris que "stupre" rimait avec "El Dorado"

» Consommer présente des risques en soi. Pour son ordinateur : virus, trojans, spams, etc ... les sites de cul sont réputés pour loger la pire merde du Net. Pour le consommateur : aller aux putes s'est s'exposer aux MST, et côtoyer les proxénètes, les réseaux mafieux ...

» Ne plus avoir de cernes sous les yeux

» Ne plus se réveiller le matin, avec la gorge nouée, une boule dans l'estomac, un gonflement de l'abdomen et des douleurs dues à la trop courte nuit, parce qu'on s'est masturbé trop tard (la fameuse cyber-gueule-de-bois)

» Pouvoir utiliser Internet comme les gens normaux

» Finis les durillons !

» A fixer comme ça un écran pendant des heures, on s'abîme les yeux

» En ne stockant plus nos DVDs, magazines, cassettes, etc ... on libère de la place dans nos placards ... et sur nos disques durs

» C'est la honte d'aller acheter des DVDs dans des sexshops ou des bureaux de tabac

» Enfin, finie la peur de la pénurie d'essuie-tout. La dépendance nous mène parfois à nous masturber sans en avoir trouvé... et après on se sent bien bête

» Plus besoin de justifier le stock de mouchoirs sales dans le tiroir de la table de nuit par des rhumes inexistantes

» Fini de planquer ses slips souillés ou d'en imposer l'odeur à la personne qui les lave (qui plus est si nous les lavons nous-même)

» Ne plus gêner les voisins de sa chambre (ou sa concubine/ses proches) par des masturbations compulsives et ne plus avoir à supporter les éventuels ragots qui tourneraient sur vous

» Ne plus se relever le pantalon rapidement, lorsqu'on entend quelqu'un rentrer à la maison

» Plus besoin de stresser en se déshabillant le soir et de se demander si on s'est bien essuyé le ventre (!)

» Enfin finie la peur de se faire griller (d'avoir oublié de vider la corbeille du PC, mal planqué une revue, un DVD, de ne pas avoir vidé l'historique d'un navigateur, de windowsmédia et d'autres.)

» Ne plus avoir la désagréable impression que vous avez été entendu à la dernière masturbation compulsive, ne plus être parano et ne plus changer de comportement à cause de cela

» Ne plus risquer que notre partenaire nous prenne en flag' sur un chat après avoir fait appel à des services spécialisés

» Finie la peur de se faire pincer par les collègues (c'est pire que par son conjoint)



» Ne plus être soumis à des pensées masochistes et dégradantes dès qu'on replonge. Être plus fort et ne pas se prendre pour un esclave de sa compulsions ou une chiffe molle : avec l'entraînement, on gère mieux les éventuelles rechutes, et on parvient le plus souvent à les éviter

» Ne plus penser sérieusement au suicide

» Ce n'est le rêve de personne que de finir branleur compulsif : c'est une maladie, pas un métier ou un mode de vie. Dans ce cas, quelle raison d'être peut-on donner à la compulsions, si ce n'est une erreur regrettable ?

» Ne plus avoir peur de soi-même

» Ne plus avoir de remords

» Se reconnaître dans le miroir

» Ne plus être sans cesse déprimé (à force d'avoir littéralement la tête dans le cul)

» Prendre le temps de penser à notre bien être

» Le sentiment de honte lié aux pratiques porno disparaît. On regagne en assurance : personne n'est fier d'être un porn-addict

» C'en est fini d'être écrasé par un désir inassouissable, de remplir le tonneau sans fond des Danaïdes

» Retrouver confiance en soi, accepter ses faiblesses, tirer parti de ses forces

» Reprendre le contrôle de sa vie. Se laisser aller régulièrement à une activité qu'on juge répréhensible, insatisfaisante ou nuisible ne peut être que très destructif sur un plan psychologique

» Ne pas rentrer dans un système où on compense les défauts de sa vie par des palliatifs. Globalement, plus on repousse le moment de régler ses problèmes (on en a tous), plus ça devient insoluble. Se donner une chance de surmonter ces problèmes

» Voir toujours plus clair en soi, aller de découverte en découverte ; cesser de se mentir jour et nuit. Comprendre comment on en est arrivé là, donner du sens à son histoire. Choisir de s'engager vers un avenir meilleur, se donner la main pour y arriver

» Reprendre le contrôle de sa vie sentimentale

» Pouvoir affirmer qu'on a vaincu une dépendance ou addiction, avec brio. Retourner notre honte en fierté.

» Ne plus être dans un état de léthargie sentimentale permanente, qui empêche tout amour de l'Autre, toute empathie et toute compréhension

» Ressentir l'amour et pouvoir invoquer ce réconfort, cette sécurité et cette énergie aussi souvent qu'on veut, sans honte, sans la sensation d'en être indigne

» Être un homme, un vrai, laisser paraître notre caractère véritable, sans les perturbations causées par l'addiction au porno.

Pornographie & dépendance



» Le porno est un vaste univers sans fin dont on ne verra jamais le bout ... sans fin mais tellement inintéressant ! (notamment d'un point de vue cinématographique)

» Le porno est un grand coup de pied dans les couilles à l'intelligence

» La masturbation compulsive nous fait trop de mal pour trop peu de plaisir

» Le porno renvoie une image dégradante et fausse de la femme, mais aussi de l'homme, et de la nature de leurs relations

» Le porno prouve (et entretient) la faiblesse de l'homme, qui ne sait résister à ses pulsions

» Le porno nous mène dans des lieux (qu'ils soient réels ou oniriques) dans lesquels nous n'aurions jamais voulu pénétrer lucide, nous montre des choses qui nous dégoûtent (et parfois, nous excitent, pour notre plus grande humiliation)

» Le porno nous frustrer et nous fait croire que toutes les femmes sont des cochonnes (sauf la nôtre)

» Alimenter une dépendance, c'est les alimenter toutes

» Ne plus avoir à subir le "bad" trip juste après la masturbation

» On n'a plus non plus à subir la dépression du lendemain, mauvaise pour tous les troubles cyclothymiques et pouvant à force s'enraciner en véritable dépression

» Retrouver le plaisir d'être seul sans trop craindre que la Bête intérieure ne refasse surface, est un véritable cadeau du Ciel (mais attention à ne pas baisser la garde ...)

» Recouvrer sa liberté de penser : au-delà du temps et de l'argent le pire coût de la pornographie est le temps de pensée qu'on lui consacre par jour, que ce soit à désespérer de notre dernière rechute ou au contraire à fantasmer dessus.

Spiritualité & éthique



» Que de fierté de savoir que l'on n'a plus une bite à la place du cerveau !

» Le porno est fatiguant et nous vide l'esprit des belles choses pour le remplir de vices, il annihile l'innocence et nourrit le sordide

» Mettre de l'ordre dans sa tête quant à la confusion entre réalité et illusion : faire la différence entre une chose et sa représentation

» Reprendre goût à la vie, pour la fonder sur des valeurs saines

» Ne plus assimiler les femmes à des objets sexuels dont on tomberait accro'

» Ne plus haïr les femmes en général pour cause de la frustration générée et entretenue par le porno (ou par la visite de prostituées)

» Mener un porno, ou se payer une prostituée, c'est consommer l'Autre et le traiter comme un vulgaire morceau de viande. C'est de la boucherie, et nous sommes des cannibales modernes

» Pouvoir se dire à l'heure de sa mort que la vie valait le coup, finalement

» Enfin saisir que derrière l'écran aussi, il y a des êtres humains

» Ne plus être le jouet de pornographes sans scrupules qui bafouent avec un grand sourire sur la dignité humaine.

Sexualité & Amour



- » Plus de douleurs en cas de masturbation excessive
- » Trop de masturbation nuit à la concentration du sperme ce qui est dommageable pour avoir un enfant
- » Pouvoir avoir une érection sans se toucher
- » Oublier tous les noms de stars de la porno, dont on connaît le visage par cœur ... et le reste
- » Oublier les vidéos qu'on a vues, et qu'on connaît par cœur, ainsi que l'adresse des sites visités)

- » Avoir une excitation et un regard candides sur l'érotisme quand il se présente à nous dans la réalité
- » Découvrir une sexualité normale sans la gangrène des désirs et fantasmes artificiels induits par la pornographie (pratiques étranges, culte du corps parfait, complexes phalliques ...)
- » La pornographie nous fait croire à une libération de la sexualité, quand elle n'est qu'aliénation et misère du désir
- » Sans le porno, on aura une meilleure libido, et l'on appréciera mieux de jouir avec sa (son) partenaire : le plaisir augmente avec le partage et la modération
- » Pouvoir contrôler ses érections, son éjaculation, et d'une manière générale, son corps pendant l'acte sexuel. La masturbation excessive, et les fantasmes véhiculés par la porno nous rendent incapables de cette maîtrise
- » On découvre un tout autre sens au verbe aimer
- » Retrouver enfin de la tendresse et de l'amour dans nos rapports sexuels. Ne plus se servir du vagin de notre partenaire comme d'un alibi pour une "masturbation légale" et sans amour
- » On arrive enfin à admettre (car on en a la preuve) que la masturbation et les rapports sexuels n'ont rien d'une nécessité absolue
- » On est fier de sa sexualité, enfin.

Travail & projets de vie



- » On regagne en énergie pour tout (communication, travail, sport...), on est au top de sa forme !
- » Le temps et l'énergie libérés nous permettent de nous ouvrir, de nous cultiver, de nous pencher sur une chose que la pornographie ignore : la spiritualité et la philosophie
- » Pouvoir quitter le bureau la conscience tranquille, satisfait d'avoir travaillé de manière optimale et sans temps mort
- » Regarder du porno c'est comme manger de la merde par les yeux. C'est pas vouloir grandir : on continue à jouer avec son caca
- » Être organisé et ne pas voir en permanence des pans entiers de son organisation détruite par l'intrusion abrupte et involontaire de l'addiction en dépit de toute sa bonne volonté de bien faire
- » Quitter le monde étouffant de la dépendance permet de reprendre son développement là où il s'était arrêté : à force, on reprend les rênes, et, dans l'épreuve, on mûrit
- » Qui voudrait se réveiller sur son lit de mort, avec pour seul constat celui d'une vie passée à céder aux sirènes de la porno ? D'une vie passée à ramper ? Nous sommes "condamnés à nous en sortir"
- » On peut se consacrer à d'autres choses : les amis, une passion, des choses qui durent et dont on sera fier dans quelques années
- » Vivement le jour béni où on se souviendra de ces années de vice comme d'un vieux souvenir enterré et inoffensif.